**Картотека**

**1Физминуток ( двигательно – речевые)**

**2 Упражнений для глаз.  
 3 Игр-упражнений для гиперподвижных детей**

Разработала воспитатель высшей категории Романова Е.Г

ФГК ДОУ « Детский сад Шиханского гарнизона»

МО РФ г. Вольск-18

Двигательно-речевые физминутки дают отдых различным группам мышц, активизируют деятельность мозга, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов. Кроме того, они помогают взрослым развивать у дошкольников координацию движений, стимулируют развитие речевых навыков, активизируют память, внимание, развивают творческое воображение.

Детям очень нравится выполнять несложные движения под ритмичные, легко запоминающиеся стихи. В своей работе я разучиваю новые физминутки - разминки не более двух в месяц, стараюсь делать это во время утренней гимнастики, на прогулках и т.д., чтобы во время непосредственной образовательной деятельности все дети знали и выполняли движения, проговаривали слова.

Сентябрь.

|  |  |
| --- | --- |
| 1 – 2 неделя. №1.  Аист, аист, длинноногий,  Покажи домой дорогу.  Топай правою ногой,  Топай левою ногой.  Снова — правою ногой,  Снова — левою ногой,  После — правою ногой,  После — левою ногой.  Вот тогда придешь домой. | 3 – 4 неделя. №2.  Буратино потянулся,  Раз — нагнулся,  Два — нагнулся,  Три — нагнулся.  Руки в стороны развел,  Ключик, видно, не нашел.  Чтобы ключик нам достать,  Нужно на носочки встать. |

Октябрь.

|  |  |
| --- | --- |
| 1 – 2 неделя. №3.  Руки кверху поднимаем,  А потом их опускаем,  А потом к себе прижмем,  А потом их разведем,  А потом быстрей, быстрей,  Хлопай, хлопай веселей. | 3 – 4 неделя. №4.  Я иду, и ты идешь— раз, два, три.  (шаг на месте)  Я пою, и ты поешь — раз, два, три.  (стоя, дирижируем 2-мя руками)  Мы идем и мы поем — раз, два, три.  (шаг на месте)  Очень дружно мы живем — раз, два, три.  ( хлопаем руками) |

Ноябрь.

|  |  |
| --- | --- |
| 1 – 2 неделя. №5.  На балконе две подружки,  Две зеленые лягушки,  Утром рано умывались,  Полотенцем растирались,  Ножками топали,  Ручками хлопали,  Вправо, влево наклонялись | 3 – 4 неделя. №6.  Поднимите плечики.  Прыгайте, кузнечики!  Прыг-скок, прыг-скок.  Сели, травушку покушаем,  Тишину послушаем.  Тише, тише, высоко,  Прыгай на носках легко. |

Декабрь.

|  |  |
| --- | --- |
| 1 – 2 неделя. №7.  Мы к лесной лужайке вышли,  Поднимая ноги выше,  Через кустики и кочки,  Через ветви и пенечки.  Кто высоко так шагал,  Не споткнулся, не упал. | 3 – 4 неделя. №8.  Раз, два, три четыре – топаем ногами.  Раз, два, три, четыре – хлопаем руками.  Руки вытянуть пошире –  Раз, два, три четыре!  Наклониться – три, четыре,  И на месте поскакать.  На носок, потом на пятку  Все мы делаем зарядку. |

Январь.

|  |  |
| --- | --- |
| 1 – 2 неделя. №9.  Зайцы скачут скок-скок-скок,  Да на беленький снежок  Приседают, слушают – не идет ли волк!  Раз – согнуться, разогнуться,  Два – нагнуться, потянуться,  Три - в ладошки три хлопка,  Головою три кивка. | 3– 4 неделя. №10.  Отдых наш – физкультминутка,  Занимай свои места.  Раз – присели, два – привстали,  Руки кверху все подняли.  Сели, встали, сели, встали,  Ванькой – Встанькой словно стали,  А потом пустились вскачь  Будто мой упругий мяч. |

Февраль.

|  |  |
| --- | --- |
| 1 – 2 неделя. №11.  Мы ногами топ-топ!  Мы руками хлоп-хлоп!  Мы глазами миг-миг,  Мы плечами чик-чик.  Раз - сюда, два - туда,  Повернись вокруг себя.  Раз - присели, два - привстали.  Руки кверху все подняли.  Раз-два, раз-два,  Заниматься нам пора. | 3 – 4 неделя. №12.  Мы топаем ногами,  Мы хлопаем руками,  Киваем головой.  Мы руки поднимаем,  Мы руки опускаем и  кружимся потом |

Март.

|  |  |
| --- | --- |
| 1 – 2 неделя. №13.  Раз – подняться, потянуться,  Два – согнуться, разогнуться,  Три – в ладоши три хлопка,  Головою три кивка.  На четыре – руки шире,  Пять – руками помахать  И на место тихо встать. | 3 – 4 неделя. №14.  Лебеди летят, крыльями машут,  Летают над водой, качают головой.  Прямо и гордо умеют держаться,  Очень бесшумно на воду садятся.  Сели, посидели,снова улетели. |

Апрель.

|  |  |
| --- | --- |
| 1 – 2 неделя. №15.  Загудел паровоз и вагончики повез,  Чу – чу – чу, чу – чу – чу,  Далеко я укачу.  Вагончики цветные бегут, бегут, бегут,  А круглые колесики тук – тук,  Тук – тук, тук – тук. | 3 – 4 неделя. №16.  Я прошу подняться вас – это «раз»,  Повернулась голова - это «два»,  Руки вбок, вперед смотри это «три».  На «четыре» – поскакать.  Две руки к плечам прижать - это «пять».  Всем ребятам тихо сесть - это «шесть». |

Май.

|  |  |
| --- | --- |
| 1 – 2 неделя. №17  На зарядку солнышко поднимает нас.  Поднимаем руки мы по команде — раз!  А над нами весело шелестит листва.  Опускаем руки мы по команде — два! | 3 – 4 неделя. №18.  Руки кверху поднимаем, а потом их опускаем,  А потом их разведем  И к себе скорей прижмем.  А потом быстрей, быстрей,  Хлопай, хлопай веселей! |

**2. Упражнения для глаз.**

Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная. Это и телевидение с его круглосуточными детскими каналами, и компьютер, и сотовый телефон, и другие занимательные технические «штучки», без которых не мыслит свою жизнь современный маленький человек. А отдыхают глазки ребенка только во время сна. Поэтому гимнастика для глаз полезна детям любого возраста в целях профилактики нарушений зрения. Занимайтесь профилактикой и вы не допустите зрительного утомления!

Очень интересны детям электронные физминутки для глаз (физминутки - офтальмотренажеры). Это -  гимнастика для глаз, подготовленная заранее с помощью компьютерных технологий. Например, вниманию дошкольников представляется на мониторе таблица с картинками. На краю таблицы сидит бабочка, которая перелетает при каждом щелчке мыши с одной картинки на другую. Дети следят за ней глазами и  называют картинки, на которые приземляется бабочка. Но, к сожалению, пока еще внедрение ЭОР в ДОУ оставляет желать лучшего, поэтому чаще всего воспитатели самостоятельно изготавливают различные зрительные таблицы или используют в работе разнообразные упражнения для глаз.

Старшие дети могут, чтобы отдохнули глаза, не вставая с места, посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать глазами круг или первую букву своего имени. Но младшим детям намного интереснее, если упражнения  будут сопровождаться стихотворным текстом.

Для того, чтобы детям были более понятны цели проводимых упражнений, рекомендуется в старшем дошкольном возрасте познакомить их с понятием «Зрение. Глаза – наши помощники».

В своей работе я стараюсь использовать не более двух новых упражнений в месяц. Если упражнения сопровождаются стихами, то не требую, чтобы все дети их обязательно проговаривали. Главное – движения глаз!

Сентябрь.

1 – 2 неделя.      «Пчела — оса».

По звуковому сигналу «Пчела!» воспитатель поднимает пчелу, дети переводят на нее взгляд. На сигнал «Оса!» дети смотрят на осу. Оса расположена дальше от детей, чем пчела. Голова должна находиться в фиксированном положении, двигаются только глаза.

3 – 4 неделя.      «Маятник».

В руках воспитателя – метроном. Дети следят за стрелкой глазами, переводят глаза слева направо и наоборот.

Октябрь.

1 – 2 неделя.    Упражнение «Далеко-близко».

Вытянуть правую руку вперед и смотреть 5 сек. на большой палец руки, затем переводим взгляд вдаль и смотрим 5 сек. на любой предмет (повторить 3 раза).

3 – 4 неделя.      «Рисуем геометрические фигуры  глазами».

Воспитатель показывает фигуры, дети «обводят» их глазами.

Ноябрь.

1 – 2 неделя.      «Вправо-влево смотрит кошка».

В руках воспитателя – игрушка, кошка. Ее голова поворачивается, дети следят слева направо и наоборот.

3 – 4 неделя.    «Рисуем цифры глазами».

Воспитатель показывает цифры, дети «обводят» их глазами.

Декабрь.

1 – 2 неделя.      «Вверх ты руку подними, на игрушку посмотри…».

Поднимаем медленно поочередно правую и левую руки, держим в руках мелкие игрушки из Киндер-сюрприза, следим глазами за ними.

3– 4 неделя.  «Солнышко и тучки»

Солнышко с тучками в прятки играло.

Солнышко тучки-летучки считало:

Серые тучки, черные тучки.                (смотреть глазами вправо — влево)

Легких — две штучки,

Тяжелых — три штучки.                         (смотреть глазами вверх — вниз)

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

Солнце на небе вовсю засияло.          (Поморгать глазками)

Январь.

1 – 2 неделя.   «Вверх снежинку подними».

Поднимаем медленно поочередно правую и левую руки, держим в руках бумажные снежинки, следим глазами за ними. Аналогично передвигаем поочередно правой и левой вытянутыми руками слева направо.

3– 4 неделя.   «Восьмерки».

Рисуем глазами вертикальные и горизонтальные восьмерки (используется демонстрационная таблица).Плавные движения глаз вырисовывают восьмерку. Исходное положение – глаза закрыты. Далее их открываем. Как только восьмерка закончилась, то снова закрываем глаза на несколько секунд. Медленный счет до восьми.

Рисуй восьмерку вертикально и головою не крути,  
         А лишь глазами осторожно  ты вдоль по линиям води.  
                                               (Закончилась первая восьмерка – вертикальная. Глаза закрыли на несколько секунд.)  
         Теперь следи горизонтально и в центре ты остановись,  
         Зажмурься крепко моментально. Давай, дружочек, не ленись!  
                                               (Закончилась вторая восьмерка – горизонтальная. Глаза закрыли на несколько секунд.)  
         Глаза открой-ка наконец.  
         Закончилась восьмерка.  Молодец!         (Легко моргают).

Февраль.

1 – 2 неделя.    «Солнышко и тучка».

Дети смотрят на иллюстрацию - тучку в руках воспитателя. За тучкой солнышко. Тучку убрали, видим солнышко – заморгали. Снова тучка – смотрим и т.д.

3 – 4 неделя.    «Рисуем буквы».

Воспитатель показывает буквы (М, В, З, И, Л, О, П, Р). Дети «рисуют» буквы глазами.

Март.

1 – 2 неделя.     «Маятник».

Перемещаем взгляд с игрушки в руках (прямо перед глазами на расстоянии примерно 30 см) на игрушку на расстоянии приблизительно 3 метра.

3 – 4 неделя.   «Поморгаем глазками».

Воспитатель показывает игрушку – дети смотрят, спрятала игрушку – моргают.

Апрель.

1 – 2 неделя.    «Оса».

Са-са-са — Прилетела к нам оса. (Вытянуть перед собой указательный палец,зафиксировать взгляд на его кончике. Прослеживать взглядом движение пальцавправо-влево. Голова остается неподвижной).

Су-су-су —Мы видели осу. (Проследить движение пальца вверх-вниз).

Сы – сы- сы —Испугались мы Осы.(Описать в воздухе круг и проследить движение взглядом).

3 – 4 неделя.      «Далеко – близко».

Дети держат игрушку в руках, медленно вытягивают руки вперед и подносят обратно игрушку близко к глазам. Следят взглядом за игрушкой.

Май.

1 – 2 неделя.    «Самолет»

Пролетает самолет,                (раскинули руки, летим, глазки вниз)

С ним собрался я в полет!     (смотрим вниз, не опуская головы, словно оглядывая из кабины  землю)

Правое крыло отвел–             (посмотрели как можно дальше вправо)

Левое крыло отвел -               (посмотрели влево)

Я мотор завожу                        ( рука описывает большой круг, глазки следят за движением руки)

И внимательно гляжу!             (описываем круг в другую сторону)

Поднимаюсь и лечу,                 (описываем рукой большие восьмёрки)

Возвращаться не хочу!           (следим за движением руки глазами)

3 – 4 неделя.      «Часики - ходики».

Тик -так, ходики                   (Плавные движения глаз вправо – влеволавно)  
           Работают исправно.          (Дети садятся прямо и настраиваются)  
           Влево – вправо – раз,  
           Влево – вправо – два,  
           Влево – вправо –три,  
           Влево – вправо – четыре,  
           Влево – вправо – пять,     (Движения глаз влево-вправо-вперед на воспитателя)  
           Полезно и забавно,  
           И весело моргать               (Дети легко моргают)

**3. Пальчиковая гимнастика.**

Для дошкольников держать в руках карандаш или кисточку – большой труд. Они очень крепко сжимают  пальчики, считая, что чем крепче они  их держат, там красивее у них получится рисунок, цифры или буквы. В итоге мелкие мышцы руки и кисти быстро устают и требуют расслабления. Что может помочь в этом случае? Лучшей физминуткой в такой ситуации является пальчиковая гимнастика.

**4. Релаксационные упражнения**

Известно, что при эмоциональном напряжении, когда ребенок сильно возбужден, взволнован, угнетен, возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц. Детей необходимо учить чувствовать это напряжение, изменять его степень или снимать совсем, расслабляя определенные группы мышц. При расслаблении мышц эмоциональное напряжение ослабевает или исчезает совсем. Релаксационная техника «напряжение-расслабление» — это самый лучший способ научиться распознавать существующие в мышцах напряжения и избавляться от них.

**Игры-упражнения для гиперподвижных детей**

"Не теряй пару"

Дети идут друг за другом парами, взявшись за руки. По сигналу быстро опускают руки и продолжают идти рядом, не отставая и не перегоняя друг друга. После второго сигнала снова берутся за руки и продолжают ходьбу

"Стоп"

Дети бегают по залу врассыпную в течение 2–3 мин. По сигналу "Стоп" останавливаются и делают какую-нибудь фигуру ("хоккеист", "гимнаст", "пловец"). Затем вместе выбирают лучшую фигуру, и игра повторяется вновь

"Круговорот"

Дети идут в колонне парами умеренным шагом. По сигналу последняя пара разбивается, и дети, ее образующие, бегут в начало колонны. Один ребенок обегает колонну справа, второй – слева. Оказавшись впереди колонны, дети вновь образуют пару, и игра продолжается

"Меняемся местами"

В центре площадки кладется длинный шнур. Дети распределяются на две команды. Каждая занимает свою половину площадки. По сигналу "Беги!" все дети врассыпную бегают по своей площадке. По второму сигналу "Меняйтесь!" команды бегом меняются местами. Побеждает команда, дети которой в полном составе первыми перебежали на другую сторону площадки

"У кого больше предметов"

По всей площадке хаотично разложены предметы разных геометрических форм. Дети под музыку выполняют произвольные движения, не задевая предметов и друг друга. По сигналу (удару в бубен, свистку) дети быстро собирают предметы. Выигрывает тот, кто собрал больше. Количество предметов должно быть больше числа детей в 3–4 раза

"Ниточка с иголочкой"

Дети держатся за руки, образуя цепочку. Проведя цепочку вокруг всей площадки, воспитатель предлагает детям остановиться и поднять сцепленные руки вверх, образуя ряд ворот. После этого он ведет цепочку в обратном направлении под руками у детей, обходя по очереди одного справа, а другого слева. В тот момент, когда цепочка детей проходит под "воротиками", ребенок, поднимавший руки для образования "ворот", переворачивается вокруг себя и продолжает движение дальше

"Перенеси предмет"

По всей площадке разложены обручи (по количеству играющих), в которых расположено одинаковое количество предметов (кубики, прыгалки, мячи), и один большой запасной обруч, равноудаленный от всех других. Каждый ребенок стоит у своего обруча. По сигналу играющий должен взять из своего обруча один предмет, отнести его в запасной обруч, проделывая с предметом разные упражнения. Дойдя до запасного обруча, положить в него предмет, быстро вернуться к своему обручу за вторым предметом и так далее до тех пор, пока все предметы не будут перенесены. Выигрывает тот, кто скорее перенесет все свои предметы и четко выполнит упражнения

"Дружные пары"

Дети распределяются парами, берутся за руки. По первому сигналу кружатся в одну сторону в течение 5–7 с, а по второму сигналу останавливаются и кружатся в другую сторону после короткого перерыва

"Ловля бабочек"

Двое детей – "ловцы" – находятся в отведенном месте площадки. Остальные – "бабочки"– свободно бегают. "Ловцы" по сигналу "Лови!" пытаются поймать "бабочку", смыкая вокруг нее руки. Пойманных отводят в сторону

"Проведи мяч"

На площадке расставлены разные предметы (кегли, кубики и т. п.). Ребенок ведет мяч ударами об землю, обходя или обегая предметы "змейкой"

"Поймай мяч в воздухе"

Воспитатель бросает теннисный мяч на ракетку ребенка (с высоты 20–30 см). Ребенок ловит мяч и удерживает его на ракетке. Далее дети играют в паре друг с другом аналогичным способом

"Прокати мяч с горки"

Дети стоят в колонне по одному перед наклонным бумом. Каждый ребенок скатывает мяч, быстро бежит за ним, берет в руки и, подбежав к первому в колонне, передает ему мяч, а сам встает в конец колонны

"Догони мяч"

Из двух параллельно расположенных длинных шнуров делают коридор (шириной 30 см, длиной 4–5 м). Дети стоят в колонне друг за другом. Каждый прокатывает мяч по коридору, бежит за ним, не давая мячу выкатиться из коридора, подправляя его движение рукой или ногой

"Веселей играй, но мяч не теряй"

На площадке произвольным способом расположены несколько дуг ("воротиков"). Дети выполняют разнообразные движения с мячом. По сигналу быстро поднимают мяч вверх, потом ударяют мячом об землю (2–3 раза), а после этого пытаются прокатить мяч под дугами

Игры-упражнения для малоподвижных детей

"Догнать соперника"

Дети выстраиваются в две колонны напротив друг друга на разных сторонах площадки. По сигналу воспитателя дети выполняют задания в определенной последовательности: ходьба приставным шагом вдоль линии зала, учащенная ходьба, медленный бег (2–3 мин), ходьба с подскоками и обычная ходьба. В процессе выполнения заданий каждая колонна старается догнать друг друга; та, которой это удается, побеждает

"Найди пару в кругу"

Дети стоят парами по кругу лицом по направлению движения, в центре круга – водящий. По первому сигналу воспитателя дети внутреннего круга идут шагом, а наружного – бегут. По второму сигналу воспитателя дети наружного круга быстро подбегают к любому, стоящему во внутреннем круге, берут его за руку и вместе идут шагом по кругу. Водящий по второму сигналу воспитателя также старается найти себе пару из внутреннего круга. Ребенок, оставшийся без пары, становится водящим

"Быстро переложи мяч"

Дети стоят прямо, слегка расставив ноги, руки внизу, в одной из них мяч. По сигналу быстро перекладывают мяч из одной руки в другую впереди и сзади себя

"Перебрось мяч"

Дети стоят прямо, слегка расставив ноги, руки согнуты в локтях, держат мяч в одной руке. По сигналу перебрасывают мяч из одной руки в другую движением кисти, энергично ее поворачивая

"Кто дальше"

Проводятся несколько параллельных стене линий на расстоянии 30 см одна от другой. Дети встают перед первой к стене линией и бросают мяч о стену, ловят и отходят на следующую линию. Далее так же бросают и ловят мяч, постепенно отступая от стены. Побеждает тот, кто поймает мяч, находясь дальше всех от стены

"Кто скорее с мячом"

Дети стоят в шеренге по 5–7 человек, у каждого в руках мяч. По сигналу, ударяя мяч об землю (одной, двумя руками, чередуя руки), дети продвигаются вперед быстрым шагом или бегом к финишу (расстояние между стартом и финишем 8–10 м). Выигрывает тот, кто раньше дойдет до финиша, не уронив мяча. Ребенок, уронивший мяч, быстро поднимает его и возвращается к старту

"Догони мяч"

Несколько детей перебрасывают мяч через веревку, натянутую на высоте 1,5 м и на расстоянии 50–60 см. Догоняют и ловят его, не давая коснуться земли. Стараются бросить мяч повыше, но не далеко