Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад общеразвивающего вида № 19

муниципального образования

Каневской район

Движение – это жизнь,

или игровой материал для двигательной активности дошколят.

Составила: Чернышева Ирина Львовна

старший воспитатель высшей категории.

станица Каневская

**«Движение – это жизнь, или игровой материал для двигательной активности дошколят»**

На современном этапе развития общества по-новому ставиться задача воспитания здоровых, гармонично развитых людей, обладающих высокой умственной и физической работоспособностью. Для успешного решения этой задачи важно, как говориться, «беречь здоровье смолоду».

Дошкольный возраст – решающий в формировании фундамента здоровья детей. Еще В. А. Сухомлинский говорил: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В дошкольных учреждениях имеются большие возможности для укрепления здоровья детей. На протяжении всего периода пребывания ребенка в детском саду обеспечивается охрана его здоровья, укрепление организма, повышение уровня работоспособности и сопротивляемости различным заболеваниям.

Дети – дошкольники по своей сути, очень подвижны. В бесчисленном количестве движений проявляется их естественное стремление к развитию. Являясь биологической потребностью человека, движения служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма, обогащая новыми ощущениями, понятиями, представлениями.

 Однако движения оказывают благоприятное воздействие на растущий организм только в пределах оптимальных величин в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями ребенка. Если это условие не выполняется, то неизбежно возникают дефекты физического развития, явная или скрытая патология функциональных систем. Гиперкинезия – может повлечь за собой перенапряжение сердечно-сосудистой системы и неблагоприятно отразиться на развитии организма. При гиподинамии – также возникают негативные для ребенка последствия: нарушаются функции и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость растущего организма к изменяющимся внешним условиям. Не зря говорят – движение – это жизнь, но все должно быть в меру и под контролем, чтобы не навредить растущему организму наших детей.

 Оптимизация режима двигательной активности детей в дошкольном учреждении с учетом индивидуального уровня их развития – обязательное условие педагогического процесса. Для каждого возрастного периода дошкольного детства характерны свои проявления двигательной активности; более того, каждому ребенку свойственен свой определенный диапазон уровня развития, середина которого может быть оптимальной, а крайние пределы – неблагоприятными. Если показатели двигательной активности выходят за оптимальные границы, они могут способствовать дисгармонии в физическом развитии. Следовательно, определяя оптимальный уровень двигательной активности, мы исходим из педагогических условий, цель которых – укреплять здоровье наших детей, повышать умственную способность усваивать необходимые знания и умения, а также развивать физическую работоспособность. Поэтому воспитателям необходимо строить работу по организации двигательной активности детей таким образом, чтобы дети не уставали, не перенапрягались и получали только положительные эмоции. А самые положительные эмоции дети дошколята получают в процессе игровой деятельности, так как игра является главной в жизни ребенка: в игре они познают окружающий мир, в игре получают первые нравственные чувства, через игру формируется эстетический вкус, в играх развиваются физические качества: быстрота, ловкость, выносливость, и чем интереснее игра, тем желаннее она будет для малыша и тем лучше он усвоит то, хорошее, что воспитатель хочет донести до него через эту игру.

 В этом пособии я предлагаю подборку интересного игрового материала, который можно использовать для организации двигательной активности дошколят в разных видах деятельности: занятиях, прогулке, утренней гимнастике, гимнастике пробуждения, индивидуальной работе, самостоятельной деятельности.

 **Нетрадиционные утренние гимнастики**

Нетрадиционная утренняя гимнастика – это движения, объединенные одним образом или сюжетом, способствующие развитию интереса к физическим упражнениям и обеспечивающие более дифференцированный подход к подбору движений. Посредством нетрадиционной утренней гимнастики решаются совершенно особенные задачи, а именно: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других систем организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Нетрадиционная утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Движения, связанные с каким-либо образом или сюжетом, увлекают детей, игровой образ подталкивает к выполнению подражательных движений. Зарядка проходит в необычной форме, стимулирует интерес к физическим упражнениям и создает положительный эмоциональный настрой ребенка на весь день.

**Гномы**

Гномы утром в лес пошли (*ходьба обычным шагом)*

По дороге гриб нашли.

А за ним раз, два, три (*наклоны туловища вперед - вниз,*

Показались еще три. *руками коснуться пола)*

А пока грибы срывали (*качание головой вправо, влево,*

Гномы в школу опоздали. *руки разводить в стороны)*

Побежали, заспешили (*бег друг за другом)*

И грибы все уронили.

**Малыши**

Малыши, малыши дружные ребята. *(ходьба обычным шагом)*

Малыши, малыши вышли на зарядку.

Малыши, малыши сели и привстали. *(присесть, руки вытянуть вперед)*

Малыши, малыши ноги крепче стали.

Малыши, малыши повернулись вправо. *(повороты туловища вправо, влево)*

Малыши, малыши повернулись влево.

Малыши, малыши потянулись дружно. *(поднять руки вверх, подняться на*

Малыши, малыши закаляться нужно. *на носки)*

Малыши, малыши дружные ребята. *(ходьба обычным шагом)*

Малыши, малыши сделали зарядку.

**Индюк**

Ходит по двору индюк (*ходьба обычным шагом)*

Среди уток и подруг.

Вдруг увидел он грача (*остановиться, потопать ногами)*

Рассердился. Сгоряча затопал,

Крыльями захлопал, (*махи руками вверх, вниз)*

Весь раздулся словно шар (*повороты туловища вправо – влево,*

Или медный самовар, *руки на поясе)*

Затряс бородою (*покачать головой из стороны в сторону)*

Понесся стрелою. *(бег по кругу)*

**Прятки**

Где же, где же наши ручки? *(руки спрятаны за спиной)*

Где же наши ручки?

Вот, вот наши ручки, *(руки выставляются вперед)*

Вот, вот наши ручки.

Пляшут, пляшут наши ручки, *(упражнение «фонарики»)*

Пляшут наши ручки.

Где же, где же наши ножки? *(присесть и обхватить ноги руками,*

Где же наши ножки?  *«спрятать»)*

Вот, вот наши ножки, *(встать и выставлять вперед*

Вот наши ножки. *по очереди то правую, то левую*

Пляшут, пляшут наши ножки, *ногу)*

Пляшут наши ножки.

Где же, где же наши детки? *(закрыть лицо ладонями*

Где же наши детки? *«спрятаться»)*

Вот, вот наши детки, *(упражнение «пружинка»)*

Вот наши детки!

Пляшут, пляшут наши детки,

Пляшут наши детки!

**Гуси**

На носочки встанем,

Шейку потянем,

Чтобы крепкою была,

Не болела никогда.

Мы расправим крылья, *(имитация махов крыльями)*

Ими мы помашем.

Вверх – вниз, вверх – вниз,

Плавно, плавно машем.

Можем громко мы шипеть *(наклоны вперед, руки назад,*

Можем даже пощипать *голова поднимается вверх)*

Лучше нам не попадайтесь

И с дороги убирайтесь.

Пора гусятам подкрепиться *(присесть, руками коснуться пола)*

И травкой сочной угоститься.

Гуси наши – маяки *(руки на поясе, наклоны туловища*

На волнах качаются.  *вправо – влево)*

Не страшны им бури, шторм - *(руки вверх, потянуться на носки)*

Только улыбаются.

А вода холодная, *(наклониться, выпрямиться и*

Лапки замерзают.  *хлопнуть в ладошки)*

Лапки поднимаем,

Их мы согреваем.

Гуси наши молодцы *(поскоки на двух ногах)*

В пляс они пустились!

Крылья стали крепкими, *(кисти сжаты в кулаки, руки*

Гуси стали сильными! *сгибаются к плечам, в стороны)*

Что за музыка узнайте *(ходьба на месте)*

И ходьбу вы начинайте.

**Гуси**

На зарядку дружные гусята *(ходьба по залу обычным шагом)*

Веселей да бодрей, не зевай, ребята.

Шире шаг, вперед идем,  *(ходьба широким шагом)*

Спинки держим прямо.

Мелким шагом, так идем, *(ходьба мелким шагом)*

И головки прямо.

По-гусиному пошли, *(ходьба в полу приседе)*

Ниже приседаем.

По прямой дорожке *(ходьба обычным шагом)*

Дружно все шагаем.

А теперь бегом за змейкой, *(бег змейкой)*

И прошу не отставать,

До конца гусята нужно добежать.

Бегом бежать устали,  *(ходьба с высоким подниманием*

Вот как зашагали! *колена)*

Теперь ходьба обычная,

Всем нам привычная.

**Водичка, водичка…**

Водичка, водичка *(махи руками из стороны в сторону)*

Умой мое личико,  *(повороты головы в стороны)*

Чтоб глазки блестели, *(имитация умывания глаз)*

Чтоб щечки краснели, *(имитация умывания щек)*

Чтоб смеялся роток, *(подскоки на месте)*

Чтоб кусался зубок.

**Зимний лес**

Мы пришли в зимний лес *(ходьба друг за другом обычным шагом)*

Сколько здесь в лесу чудес. *(развести руки в стороны)*

Справа березки в шубке стоят, *(отвести правую руку в сторону – назад)*

Слева елки на нас глядят, *(отвести левую руку в сторону – назад)*

Снежинки в небе кружатся *(покружиться)*

На землю красиво ложатся. *(присесть)*

Вот и зайка проскакал *(прыжки на двух ногах)*

От лисы он убежал.

Это серый волк рыщет *(наклоны туловища вправо – влево)*

Он себе добычу ищет.

Все мы спрячемся сейчас *(присесть, закрыть лицо ладонями)*

Не найдет тогда он нас.

 Пролетают снегири *(бег с махами рук вверх – вниз)*

Как красивые огни.

Лишь медведь в берлоге спит *(присесть, руки под щеку)*

Так всю зиму и проспит.

В лесу красота и покой *(развести руки в стороны)*

А нам пора домой. *(ходьба друг за другом)*

**Что увидел я в колхозе**

Раз, два, три, четыре, пять *(ходьба по кругу друг за другом)*

Кто шагает дружно в ряд?

Это мы ребятки хлопцы и девчатки.

Раз, два, три, четыре, пять, *(бег врассыпную)*

А теперь скорей бежать.

Раз, два, три, четыре

Дышим грудью шире.

Раз, два, три, четыре, пять *(ходьба по кругу друг за другом)*

Вышли дружно погулять.

Раз, два, три, четыре

Вот как мы дружили.

Что увидел я в колхозе? *(повороты туловища вправо – влево с*

Видел я, как траву косят. *махами рук)*

Раз, два, три, четыре

Дружно мы косили.

Видел, как кладут стога, *(поднять руки вверх, подняться на носки)*

А стога – под облака.

Раз, два, три, четыре

Вот как мы трудились.

Вот колодец, там вода *(наклоны туловища вперед – вниз,*

И вкусна, и холодна. *руками коснуться пола)*

Низко кланяется ей

Деревянный журавель.

На пригорке мельница *(повороты туловища вправо – влево,*

Кружится и вертится. *руки на поясе)*

Раз, два, три, четыре

С ветром закружились.

Вот какая рыба там *(сидя на полу, ноги врозь, наклоны*

К нам попала в сети *туловища вперед, руками коснуться*

Раз, два, три, четыре  *пальцев ног)*

Много рыбы наловили.

Раз, два, три *(прыжки на двух ногах)*

Вот веселые прыжки.

Прыг – скок, прыг – скок,

Приземляться на носок.

Прыг – скок, прыг – скок,

Приземляться на носок.

Вот по полю скачут кони *(бег по кругу)*

Даже ветер не догонит.

Раз, два, три, четыре *(ходьба по кругу друг за другом)*

Мы их полюбили.

Вот, что видел я в колхозе!

**Зарядка**

А сейчас все по порядку *(движения выполняются в*

Встанем дружно на зарядку. *соответствии с текстом)*

Руки в стороны, согнули,

Вверх подняли, помахали,

Спрятали за спину их.

Оглянулись:

Через правое плечо,

Через левое еще.

Дружно присели

Пяточки задели.

На носки поднялись

Опустили руки вниз.

**Зарядка**

Каждый день по утрам *(ходьба по кругу друг за другом)*

Делаем зарядку.

Очень нравится нам

Делать по порядку: *(выполнять движения в соответствии*

Весело шагать, *с текстом)*

Руки поднимать,

Приседать и вставать,

Прыгать и скакать.

Сначала буду маленьким, *(присесть, обхватить колени руками)*

К коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большим, *(встать на носки, руки поднять вверх)*

До лампы дотянусь.

Солнце глянуло в кроватку, *(повороты туловища вправо – влево)*

Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку, *(движения в соответствии с текстом)*

Надо нам присесть и встать.

Руки растянуть пошире

Раз, два.

Наклониться – три, четыре.

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку

Все мы делаем зарядку. *(ходьба по кругу друг за другом)*

**Медвежата**

Медвежата в чаще жили, *(обычная ходьба)*

Головой своей крутили. *(повороты головы вправо – влево)*

Вот так, вот так

Головой своей крутили.

Медвежата мед искали, *(обычная ходьба)*

Дружно дерево качали. *(наклоны туловища вправо – влево)*

Вот так, вот так

Дружно дерево качали.

Вперевалочку ходили *(ходьба вперевалочку, «по-медвежьи»)*

И из речки воду пили. *(наклоны туловища вперед – вниз)*

Вот так, вот так

И из речки воду пили.

А потом они плясали, *(подскоки на двух ногах)*

Выше лапы поднимали.

Вот так, вот так

Выше лапы поднимали.

### Физкультурные минутки

### Физкультурные минутки – это игровые упражнения, проводимые во время занятий с малой двигательной активностью. Основные требования организации физкультминутки – это то, что упражнения должны быть: просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям; удобны для выполнения на ограниченной площади и кратковременны. Упражнения, используемые в физкультминутке должны быть достаточно интенсивными, должны вызывать положительные эмоции и должны быть связаны с содержанием занятий. Главной целью проведения физкультминутки является организация кратковременного активного отдыха при умственной малоподвижной деятельности.

 **Дождь**

 Капля - раз, капля - два,
 Очень медленно сперва, (хлопки руками на каждое слово)
 А потом, потом, потом -
 Все бегом, бегом, бегом. (бег)

Стали капли поспевать,
Капля каплю догонять. (хлопки руками на каждое слово)
Кап-кап, кап-кап. *(с*вободные движения пальчиками)
Зонтики скорей раскроем,
От дождя себя укроем. *(с*оединить руки над головой)

**Листопад**

Падают, падают листья,
В нашем саду листопад. (взмахи руками)
Желтые, красные листья
По ветру вьются, летят. (повороты вокруг себя)

**Обуваемся**

Я умею обуваться, (топать ногами)
Если только захочу,
Я и маленького братца (руки перед грудью, показывают
Обуваться научу. "маленького братца")

Вот они, сапожки, (наклон вперед,
Этот с правой ножки, погладить правую ногу,
Этот с левой ножки. погладить левую ногу)

**Снегопад**

Белый снег, пушистый. (взмахи руками)
В воздухе кружится (повороты вокруг себя)
И на землю тихо
Падает, ложится. (опуститься на корточки)

**Машина – 1**

Шла по улице машина, (двигаться в заданном направлении,

Шла машина без бензина, вращая воображаемый руль)
Шла машина без шофера,
Без сигнала светофора,
Шла, сама куда не зная,
Шла машина заводная.

**Машина – 2**

Завели машину: ш-ш-ш. ( вращения руками перед грудью)
Накачали шину: ш-ш-ш. ("насос")
Улыбнулись веселей
И поехали скорей. (2 раза). (вращение воображаемого руля)

**Хлоп – топ**

Мы ручками похлопаем: *(движения в соответствии с текстом)*
Хлоп, хлоп, хлоп.
Мы ножками потопаем:
Топ, топ, топ.

**Весенний дождь**

Поутру надел на ножки
Дождь хрустальные сапожки. («пробегать» пальчиками одной руки

 по другой - от предплечья к кисти)

Где наступит сапожок,
Там раскроется цветок. (похлопывать руки ладонями)
От дождя травинки
Распрямляют спинки. (поглаживать руки ладонями)

**Солнышко**

На носочки встанем, *(движения в соответствии с текстом)*
Солнышко достанем.
До пяти считаем,
Руки поднимаем.

**Радуга**

В небе радуга висит (в воздухе «нарисовать» радугу)
Детвору веселит. (*п*отянуться вверх и помахать кистями рук)
С нее, как с горки, *(о*пустить руки вниз)
Едут Егорка, петух, кот, свинья и я. (загибать пальцы на руке)

**Пароход**

От зеленого причала *(выполнять движения по тексту)*Оттолкнулся пароход.
Он назад шагнул сначала.
А потом шагнул вперед.
И поплыл, поплыл по речке,
Набирая полный ход.

**Потягушеньки**

Потягушеньки моей душеньке. (потягивание вверх, стопы
Тянем ноженьки, тянем рученьки. приподнимаются на носки)
Сон, скорей уходи, сила, приходи. (напряжение всех мышц, руки

согнуты в локтях)

Улыбнись, глазок, хоть один разок. *(*улыбка - мимическое движение)

**Прогулка**

С тобой гуляем весело,
По улице идем.
И по дороге песенку
Веселую поем. (шагать на месте)
Ля-ля-ля-ля, (4 хлопка).
По улице идем (шаги на месте)
Ля-ля-ля-ля, (4 хлопка).
Мы песенку поем. (шаги на месте)

**Фрукты**

Будем мы варить компот. (маршировать на месте)
Фруктов нужно много. Вот. (показать руками – «много»)
Будем яблоки крошить, (имитировать, как крошат,
Грушу будем мы рубить, рубят, отжимают, кладут,

Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок. насыпают песок)
Варим, варим мы компот, (повернуться вокруг себя,
Угостим честной народ. хлопать в ладоши)

**Прогулка**

На дворе мороз и ветер,
На дворе гуляют дети. (*ша*гать на месте)
Ручки согревают, (потирать рукой об руку)

Ручки потирают.
Чтоб не зябли ножки, *(т*опать, приплясывать по тексту
Потопаем немножко. физкультминутки)
Нам мороз не страшен,
Весело мы пляшем.

**Птички**

Птички прыгают, летают. *(*машут руками и подпрыгивают)
Птички крошки собирают. *(*«клюют»)
Перышки почистили.
Клювики почистили. (погладить руки, носики)
Птички летают, поют, *(*машут руками)
Зернышки клюют. *(*«клюют»)

**Посуда**

Вот большой стеклянный чайник, *(*«надуть» живот, одна рука на

поясе, другая изогнута, как носик)

Очень важный, как начальник.
Вот фарфоровые чашки,
Очень хрупкие, бедняжки. *(*приседать, одна рука на поясе)
Вот фарфоровые блюдца,
Только стукни - разобьются. *(*кружиться, рисуя руками круг)
Вот серебряные ложки, *(*потянуться, руки сомкнуть над Вот пластмассовый поднос - головой)
Он посуду нам принес. (сделать большой круг)

**Буратино**

Буратино потянулся. (руки поднять вверх и потянуться на носочках)

Раз - нагнулся, два - нагнулся. (наклоны влево и вправо)

Руки в стороны развел, (развести руки в стороны)

Ключик, видно, не нашел. (вращения руками перед грудью)

Чтобы ключик нам достать, (руки поднять вверх и

Нужно на носочки встать. потянуться на носочках)

**Лиса**

Лисонька - лиса бежала, *(бег на носках)*Хвостик в лапочках держала,

Чтобы хвост не замочить,
В лужицу не уронить.

**Белка**

Белка спрячется в дупле, *(*наклоны вправо и влево,
Не найти ее нигде. прыжки на месте)

**Зайка**

Зайка серый быстро скачет, (кисти согнуты перед грудью,
Словно мячик, словно мячик. прыжки с продвижением вперед)

**Лягушки**

Лягушки - квакушки (руки согнуты в локтях, пальцы

совсем не спешат, раздвинуты)
А учат они топать (шаги на месте с высоким

веселых лягушат. подниманием коленей)

**Три мишки**

Старший мишенька шагает: топ - топ.
Ноги мишка поднимает: топ - топ. (топать ногами)
Средний мишка догоняет: хлоп - хлоп.
И в ладоши ударяет: хлоп - хлоп. (хлопки у правой и левой щеки)
Младший мишка - торопыжка:
шлеп - шлеп - шлеп.
Шлепает по лужам мишка:
шлеп - шлеп - шлеп. (ударять ладонями по коленям)

**Я играю**

Я люблю играть в футбол,
Забивать в ворота гол. (имитация удара ногой по мячу)
Я играю в баскетбол, (имитация броска по кольцу)
И, конечно, в волейбол. (имитация паса в волейболе)

**Закаляемся**

Я утром закаляюсь, (движения хлопанья по воде)
Водичкой обливаюсь (движения набрасывания на себя

воды)

Пусть тельце будет красненьким, (поглаживание рук)
А ротик пусть зубастеньким. (улыбка)
Пусть ручки будут чистыми, (имитация намыливания рук)
А ножки будут быстрыми. (бег на месте)

**Детский сад**

Детский сад, детский сад, (хлопки на каждое слово)
Он всегда детям рад.

Буду в садике играть (разовый показ жеста «ку-ку»)
И конструктор собирать, (развороты кистей в разные

стороны, пальцы кистей соприкасаются)

И игрушки за собой убирать. (рука двигается вправо-влево)
Буду бойко танцевать (приседании)
И лепить, и рисовать, (имитировать лепку, рисование)
Буду песни каждый день напевать. (руки «замком»  перед собой)

**\*\*\***

Кружимся (4 раза). (движение «волчок»)
Топ-топ-топ (4 раза). ( движение «бег»)
Ручками хлопаем (4 раза). (движение «хлопушки»на каждую

восьмую)

Прыг-скок (4 раза). (движение «зайка»)

**Овощи**

В огород пойдем, (маршировать на месте)
Урожай соберем. (идти по кругу, взявшись за руки)
Мы морковки натаскаем
И картошки накопаем. (имитировать, как
Срежем мы кочан капусты срезают, таскают, копают)
Круглый, сочный, очень вкусный. (показать руками)
Щавеля нарвем немножко («Рвут»)
И вернемся по дорожке. (идти по кругу, взявшись за руки)

**На лыжах**

Снег, снег, белый снег.
Засыпает он нас всех. (дети машут руками перед собой)

Дети все на лыжи встали (имитировать, как встают
И по снегу побежали. на лыжи и едут)

**Гимнастики после сна**

Гимнастика после сна позволяет пробудить организм, нор­мализовать кровообращение, снять вялость и сонливость, быст­рее прийти в бодрое состояние и настроение. Проснувшись, улыб­нуться. Затем, лежа на спине, дети растирают ладони, поглажи­вают руки от кистей вверх, ладонями растирают ушные ракови­ны, круговыми движениями по часовой стрелке поглаживают живот. Потом дети отбрасывают одеяло и закрываются одеялом (элемент оздоровительного закаливания). Убирается из-под голо­вы подушка, одеяло откидывается, и выполняются упражнения, лежа на спине, темп медленный и (или) средний.

\*\*\*

Чтоб головка не болела, *(вращение головой)*

Ей вращаем вправо – влево.

А теперь руками крутим – *(вращение прямых рук вперёд и*

И для них разминка будет.  *назад)*

Тянем наши ручки к небу, *(потягивание)*

В стороны разводим. *(повороты влево – вправо)*

Повороты вправо – влево,

Плавно производим.

Наклоняемся легко, *(наклоны вперёд)*

Достаём руками пол.

Тиши, тиши, высоко, *(прыжки)*

Прыгай на носках легко

А теперь давайте вместе  *(ходьба на месте).*

Поиграем все на месте

\*\*\*

Один, два, три, четыре, пять *(хлопки в ладоши).*

Нам уже пора вставать

Ну-ка ручки не ленитесь (*сгибаем и разгибаем руки).*

И на плечи к нам ложитесь.

И головка поспеши, *(наклоны головы).*

Вправо влево помаши.

А теперь мы снова ляжем, (*лечь на спину, поднять ноги вверх!*

Но не спать,

А чтобы ноги вверх поднять. *(встать на носки и поднять руки вверх)*

Ну, вот мы и проснулись,

Все дружно встали и потянулись

Наши ножки топайте по дорожке. *(шаги на месте и по дорожке здоровья).*

*\*\*\**

Лесом катится клубок (*лежа на спине колени прижаты.*

у него колючий бок *покачивания вперед – назад)*

По реке плывет бревно (*руки-ноги в стороны – вместе)*

Ох, излющее оно

Вдоль по речке, по водице (*лежа на животе, руки вперед)*

Плывет лодок вереница.

3верья горбатый, (*опора на кисти рук и ног, прогиб* *спины)*

Я нравлюсь ребятам.

Через поле напрямик скачет (*прыжки на ковре около кровати)*

Белый воротник.

Собирайтесь-ка, друзья. *(ходьба на месте).*

Отправляться в путь пора,

По дорожке вперед

Ходит озорной народ.

**\*\*\***

Пролетает самолет, (*и.п: сидя, ноги скрестно, смотреть*

С ним: собрался я в полет  *вверх, не поднимая головы, и водить
пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами)*

Правое крыло отвел. *(и.п. то же. Отвести правую руку в*

Посмотрел. *сторону (следить взглядом), то же*

Левое крыло отвел, *выполняется в левую сторону)*

Посмотрел.

Я мотор завожу  *(и.п: то же, Выполнять вращательные*

И внимательно слежу  *движения перед грудью, и следить взглядом)*

Поднимаюсь ввысь, *(и.п: Встать на носочки и*

Лечу *выполнять летательные движения)*

Возвращаться не хочу.

**Подсолнушек**

 Посадили семечко в землю, лежало оно, лежало. Надоело ему лежать, стало оно посматривать по сторонам

*(лежа, повороты в стороны)*

 Прошёл дождик, полил землю, семечко дало росток, начал он расти и вырос подсолнушек

*(лёжа, поочередное поднимание рук – ног)*

 Радуется подсолнушек солнцу, раскачивается из стороны в сторону *(сидя, повороты влево – вправо)*

 Вдруг подул сильный ветер, подсолнушек стал гнуться под его ударами *(сидя, наклоны вперед – назад)*

 Стих ветер, подсолнушек облегченно вздохнул, успокоился, потянулся к солнышку

*(стоя, подъемы на носках)*

Так и рос подсолнушек, согревало его солнышко, поливал его дождик и наконец вырос подсолнушек в подсолнух с большими чёрными семечками *(стоя, ходьба на месте)*

**Гимнастика для котят**

Сон прошёл, и мы проснулись, (*и.п. – лёжа на спине, дети* Улыбнулись, потянулись, *потягиваются)*

Лапки друг о дружку трём (*лёжа на спине, потирают* *одну руку, о другую)*

И в ладошки громко бьём. *(хлопки)*

А теперь поднимем ножки,

Как у нашей мамы кошки, *(поочерёдное поднимание ног)*  Левая и правая – мы котята бравые

На животик повернулись, *(переворачиваются на живот).* Снова дружно потянулись.

Оторвали от подушки *(поднимают, опускают голову).* Носик, голову и ушки,

На коленки резво встали *(и.п. – стоя на коленях*

«Хвостиками» помахали, *двигают тазобедренным*

 *уставом вправо и влево)*.

Выгнулись, прогнулись, *(выгибают и прогибают*

На бок повернулись, *спину).*

Сели на кроватке, (*садятся на кровати, свешивают* Почесали пятки, *ноги и почёсывают пятки).*

Постучали об пол немножко. (*стучат пятками о пол).*

Сил набрались наши ножки,

Поскакали по дорожке, *(действия по тексту)*

По дорожке непростой,

По неровной, по колючей,

По шершавой – вот какой!

Мы проснулись, мы готовы

Петь, играть и бегать снова.

Дружно нам cказать не лень.

Здравствуй, день, весёлый день! *(говорят все вместе)*

**Кисонька – мурысонька**

На скамейке у окошка *(дети изображают кошку,*

Улеглась и дремлет кошка. *свернувшуюся калачиком).*

Киска, глазки открывай*. (перекатываются с одного*

 *бока на другой)*

День зарядкой начинай. *(лёжа на спине, поднимают*

 *голову, затем поворачивают*

 *её вправо – влево).*

Захотела наша кошка *(лёжа на животе*

*поджимают со гнутые ноги и подтягивая их к животу).*

Когти подточить немножко*. (подтянув руки вверх, делают*

 *царапающие движения).*

Потянула кошка лапки, (*стоя на коленях и опираясь*

 *на ладони, дети поочерёдно*

Убедилась: всё в порядке. *поднимают выпрямленные ё ноги).*

Кошка хвостиком махнёт*, (повороты туловища вправо-*

 *влево)*

Спинку плавно разогнёт*. (прогибают и разгибают*

 *спину).*

После разминки - надо подкрепиться, *(дети изображают, как кошка*

 *лакает молоко: стоя на*

 *четвереньках, сгибают руки и*

Молока из блюдца следует напиться. *опускают голову и плечи)*.

Кошка умывается, *(сидят, скрестив ноги «по*

*турецки» и имитируют движе ния* *умывающейся кошки)*

Лапкой утирается. *(чешется за ухом).*

Может, это муха? *(приподнимаясь на коленях, выполняют хватательные движения руками, сначала*

Муху надо бы поймать. *медленно и плавно, затем более*

*активно).*

Не мешает пусть играть.

Со скамейки кошка прыг! (*опираясь руками, сначала*

*садятся на край, Затем спрыгивают с неё и хлопают в ладоши).*

И поймала муху вмиг!

**Гимнастика – просыпалочка**

Объявляется подъём! *(дети убирают одеяла,*

Сон закончился – встаём! *но не сразу)*

Сначала руки проснулись, (*и.п. – лёжа на спине. Движения*

*прямыми руками вперёд-вверх)*

Проснулись, потянулись.

Выпрямляются ножки, *(и.п. – то же. Движение стопами вправо-влево, вперёд-назад переступание согнутыми ногами*

Поплясали немножко. *по кровати).*

На живот перевернёмся, *(и.п. – лёжа на животе, руки под*

 Прогнёмся *головой прогнуться, руки вперёд –*

*«колечко»)*

А потом на спину снова,

Обопрёмся мы на ножки (*и.п. – лёжа на спине.*

Приподнимемся немножко. *упражнение «Мостик»)*

Вот уж мостики готовы.

Немножко поедем на велосипеде. *(лёжа на спине, руки под головой.*

*имитация движений велосипеда).*

 Голову приподнимаем

Лежать мы больше не желаем

Раз и сели на кроватках.

Тик – так, тик – так (*и.п. – сидя на кровати, руки*

 *произвольно медленно опускать,*

Все часы идут вот так голову: *вперёд, стараясь коснуться*

Тик-так. *подбородком груди,*

Смотри скорей, который час: *медленно отвести голову назад).*

Тик-так, тик-так.

Налево - раз, направо – два  *(повороты головы вправо-влево).*

Мы тоже можем так

Тик-так, тик-так

Тик-так, тик-так

Бом, бом, бом, бом, бом! *(круговые движения головы*).

Совушка – сова, *(и.п. – то же. Сильно зажмурить* Большая голова, *глаза, потом широко их открыть).*

На пенёчке сидит

Во все стороны глядит.

Тише жабы – ни гу-гу, (*и.п. – то же. Сделать глубокий* Ходит цапля на лугу*. выдох через нос с произнесением* Чтобы не было беды *звука «М» (рот плотно закрыт)*

Наберите в рот воды.

Ну теперь вставать пора*, (дети встают и проходят по.*

 Поднимайся, детвора *корригирующим дорожкам)*

Этот коврик необычный

Пробковый и симпатичный

Этот коврик очень важный

Он лечебный и массажный

Потопчитесь, походите.

Ну и по полу пройдите.

На носках, на пятках, а теперь вприсядку!

**Просыпалочка – заряжалочка**

Глазки открываются, *(лёгкий массаж лица).*

Реснички поднимаются,

Дети просыпаются  *(повороты головы вправо – влево)*

Друг другу улыбаются.

Дышим ровно, глубоко *(делают глубокий вдох и выдох,*

И свободно, и легко. *надувая и втягивая живот).*

Что за чудная зарядка – *(растирают ладонями грудную*

Как она нам помогает *клетку и предплечья).*

Настроенье улучшает

И здоровье укрепляет.

Крепко кулачки сжимаем, *(медленно поднимают руки вверх,*

Руки выше поднимаем. *быстро сжимая и разжимая кулаки).*

Сильно-сильно потянись*. (вытянув руки, потягиваются)*

Солнцу шире улыбнись!

Потянулись! Улыбнулись! *(действия по тексту).*

Наконец-то мы проснулись!

Добрый день!

Пора вставать!

Заправлять свою кровать!

**Черепаха**

Ах, обжора черепашка *(и.п. – лёжа на спине в позе эмбриона»*

«Панцирь – вот её рубашка.  *Повороты в правую и левую сторону).*

Может лазить по горам, *(и.п. – лёжа на спине, руки согнуты в*

*локтях, кисти у плеч. Поочередно выпрямлять руки вперёд, имитируя движение лазания).*

Может плавать по волнам*. (и.п. – лёжа на животе, руки согнутые*

*в локтях под подбородком. Поднять часть туловища , имитируя руками плавание).*

Поплывёт и цапнет рыбку, *(и.п. – лёжа на спине, руки вверх.*

Съест с довольною улыбкой*. сгруппироваться, обхватив руками*

 *колени, вернуться в И.п.)*

Отдохнёт она немножко (*и.п. – лёжа на спине, руки вверх.*

На обед поймает кошку. *подтянуть правую ногу согнутую в*

*колене, хлопок, опустить в и.п. То же левой ногой).*

Если ужинать пора *(и.п. – сидя на пятках, руки вдоль*

Цап – и схватит комара. *туловища. Встать на колени, хлопок*

 *над головой, вернуться в и.п.)*

Если кушать вдруг устала – *(и.п. – сидя на краю кровати, ноги на*

Посидела, поиграла. *полу на ширине плеч, руки на пояс.*

*Наклон вперёд,**постучать ребром ладони по голени, как будто рубят).*

Два ловких и умелых *(и.п. – сидя на кровати, ноги на полу,*

Готовят всем омлет*. руки на пояс. Круговые вращения*

 *туловища (с малой амплитудой)*

Если скучно иль взгрустнулось – *(и.п. – сидя на краю кровати, ноги на*

К солнцу в небо потянулась. *полу, руки на пояс. Встать, потянуть*

 *ся руками вверх, вернуться в и.п.*)

Поползла она опять *(дети проходят по дорожке «здоро*

Пропитание искать. *вья» в колонне по одному, пристав*

 *ляя стопу к стопе)*

**Котик**

Пошёл котик на Торжок, *(и.п. – лёжа на спине в позе*

*«эмбриона». Повороты в правую и левую сторону).*

Купил котик пирожок. *(и.п. – лёжа на спине, руки перед*

*грудью. Имитация движений «лепим пирожок из теста»).*

Пошёл котик на улочку - *(и.п. – лёжа на спине, руки вдоль*

*туловища. Поочерёдно подтягивать ноги, согнутые в коленях к груди, возвращаясь в и.п).*

Купил котик булочку. *(и.п. – лёжа на спине, руки вперёд.*

*Одновременно развести руки в стороны, и.п.)*

Самому ли съесть или Бореньке отнесть. *(и.п. – сидя «по-турецки». Развести*

 *руки в стороны, и.п.)*

Я и сам укушу, да и Бореньке снесу*. (и.п. – сидя «по-турецки», руки на*

*пояс. Повороты туловища вправо и лево).*

Как у нашего кота шубка очень хороша. *(и.п. – стоя на четвереньках.*

*Прогнуть спину, поднять голову вверх, выгнуть спину – голову опустить, прижав подбородок к груди).*

Как у котика усы удивительной красы. *(и.п. – сидя на пятках, руки внизу.*

*Встать на колени, руки вверх, потянуться. Вернуться в и.п).*

Глаза – смелые, зубы – белые. *(и.п. – сидя на пятках, руки на пояс.*

*Встать на колени с поворотом туловища вправо и лево, разводя руки в стороны. Вернуться в и.п.)*

Выйдет котя в огород –  *(и.п. – стоя на четвереньках,* Всполошится весь народ. *поочерёдно отводить правую и*

*левую ноги согнутые в колене в сторону).*

И петух, и курица с деревенской улицы. *(и.п. – сидя на краю кровати, ноги*

*на полу, руки на пояс. Встать руки в стороны, вернуться в и.п.)*

Станут котю в гости звать, *(и.п. – о.с. Дети проходят по*

Станут котю угощать *дорожке* *«здоровья» в колонне по*

 *одному взявшись за руки)*

**Кошки-мышки**

Эта ручка – кошка, *(и.п. – лёжа на спине, руки вдоль*

Эта ручка – мышка. *туловища. Поднять правую руку к плечу (на первую строчку), вернуться в И.п. То же левую (на вторую строчку)*

В кошки-мышки поиграть. *(и.п. – лёжа на спине, руки,*

Можем мы немножко *в стороны* *ладони вверх. Руки перед*

*грудью – хлопок, вернуться в и.п.)*

Мышка лапами скребёт, (*И.п. – лёжа на спине, руки вдоль*

*туловища. Потереть стопой одной ноги, голень другой, вернуться в и.п., то же другой ногой).*

Мышка корочку грызёт*. (и.п. – лёжа на спине, руки вдоль*

*туловища. Поднять голову, не от- рывая плечи, пальцы ног).*

Кошка это слышит *(и.п. – лёжа на спине, руки вверху.*

И крадётся к мыши. *Подтянуть правую ногу, согнутую*

 *в колене, коснутся локтями левой*

 *руки, вернуться в и.п., то же левой ногой и правой рукой.)*

Мышка цапнув корку, убегает в норку. (*и.п. – стоя на четвереньках.*

*Ходьба по кровати вперёд и назад).*

Кошка всё сидит и ждёт, *(и.п. – сидя на пятках, руки на* Только мышка не идёт. *пояс. Встать на колени, поворачи*

*вая голову в правую и левую сторону, прикладывая ладонь ко лбу вернуться в и.п.)*

Мышка кошку обхитрила, *(и.п. – сидя на краю кровати,*

Выход запасной прорыла. *ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклон вперёд руками*

*коснуться пола между ногами, имитируя, что роют норку, вернуться в и.п.)*

Пока кошка мышку ждала, *(и.п. – о.с. возле кровати. Дети*

Мышка в поле убежала  *пробегают трусцой по дорожке «здоровья» из спальни).*

**Курочка**

Курочка – красавица у меня жила*, (и.п. – лёжа на спине в позе*

Ах, какая курица у меня была. *«эмбриона». Повороты в правую и*

 *левую сторону).*

Шила мне кафтаны*, (и.п. – лёжа на спине, руки перед*

*грудью. Развести руки в сторону, положив на кровать ладонями вверх, принять и.п.)*

Шила сапоги, *(и.п. – лёжа на спине, руки вверх.*

*поднять согнутую ногу в колене, опуская ногу в и.п. провести ладонями от стопы к бедру. То же левой ногой.)*

Сладкие, румяные *(и.п. – сидя на пятках, руки на*

Пекла мне пироги. *пояс. Вращения плечами вперёд,*

 *назад).*

А когда управится*, (и.п. – упор сидя, ноги вместе.*

Сядет у ворот*, Подтянуть ноги согнутые в*

*коленях к груди, обхватив руками, вернуться в и.п.)*

Сказочку расскажет, песенку споёт. *(и.п. – сидя «по-турецки», руки*

*на пояс. Повороты туловища в право и лево).*

Кура крылышки сложила, *(и.п. – сидя на пятках, руки на*

Свои пёрышки помыла*, пояс. Встать на колени с*

 *поворотом туловища вправо и*

 *лево, разводя руки в стороны*

 *вернуться в и.п.)*

Курка клювом повела, *(и.п. – стоя на четвереньках. Сед на*

Курка зёрнышки нашла. *пятки, сложиться в «складку», руки*

*остаются на месте, вернуться в и.п.)*

Кура зёрна поклевала*. (и.п. – сидя на кровати, ноги на*

*ширине плеч на полу, руки на пояс. Наклон вперёд, коснуться руками пола, вернуться в и.п.)*

И в свой домик побежала*. (и.п. – о.с. Дети легко пробегают по*

*дорожке «здоровья» в колонне по одному).*

 **Мальчик с пальчик**

Мальчик с пальчик *(и.п. – лёжа на спине в позе*

Где ты был? *«эмбриона». Повороты в правую и* Долго по лесу бродил *левую сторону)*

Встретил я *(и.п. - лёжа на спине в позе* Медведя, волка*, «эмбриона», покачаться вперёд-*

 *назад).*

Зайку, ёжика в иголках, *(и.п. – лёжа на спине, руки вдоль*

*туловища. Повороты головы в правую и левую сторону).*

Встретил белочку, синичку, *(и.п. – лёжа на спине, руки вверх.*

*Руки вперёд, поднимая голову и плечи).*

Встретил лося и синичку. *(и.п. – лёжа на спине, руки вперёд.*

*Одновременно развести* *руки в стороны, и.п.)*

Все подарки подарил, *(и.п. – лёжа на спине, руки вдоль*

*туловища. Поочерёдно подтягивать ноги, согнутые в коленях к груди, возвращаемся в и.п.),*

Всяк меня благодарил. *(и.п. – сидя на пятках, руки на пояс,*

 *повороты туловища вправо и влево)*

В лавку ходил? Ходил. *(и.п. – сидя на пятках, руки вдоль*

 *туловища. Наклон вперёд, руки*

 *вытянуть вперёд положив на кро-*

 *вать ладони, вернуться в и.п.)*

Лопату купил? Купил. *(.п. – упор сидя, ноги вместе.*

 *Поочерёдно подтянуть правую (левую) ногу согнутую в колене к груди, обхватив руками, вернуться в и.п.)*

Грядку вскопал? Вскопал. *(и.п. – упор сидя, ноги вместе,*

 *подтянуть руки вверх, потянуться,*

*посмотреть на руки вернуться в и.п.)*

Картошку собрал? Собрал*. (и.п. – стоя на четвереньках.*

 *Поочерёдно отводить правую и*

 *левую ноги согнутые в колене в сторону).*

И чисто помыл? Помыл. *(и.п. – стоя на четвереньках. Сел*

И много сварил? Сварил. *на пятки, сложиться в «складку»,*

*руки остаются на месте, вернуться в и.п.)*

Вот теперь отдохнуть тебе дам, *(и.п. – сидя на кровати, ноги на*

А уж съем я картошку сам! *полу, руки на пояс. Встать с*

*поворотом туловища вправо и влево, разводя руки в стороны, вернуться в и.п.)*

**Морская звёздочка**

В подводном царстве жила – была маленькая морская Звёздочка. Она лежала на дне, а волны, то вправо, то влево раскачивали её.

«Баю-бай» *(и.п. – лёжа на правом боку в*

*группировке. Перекаты с боку на бок в группировке).*

Когда звёздочка расправляла свои лучики, то выглядела очень красиво.

 «Красивая Звёздочка» *(и.п. – лёжа на спине, ноги вместе,*

 *руки вдоль туловища. Развести*

 *руки и ноги в стороны.)*

Маленькая Звёздочка любила кокетничать перед своими соседками.

Она поднимала голову и любовалась собой.

 «Кокетка» *(и.п. – лёжа на спине, руки вдоль*

 *туловища – вдох. Поднять голову*

 *и плечи – выдох.*

Однажды соседки - Медузы предложили Звёздочке поплыть в соседнее царство посмотреть на красивую ракушку. Звёздочка согласилась, и они отправились в плавание. «Поплыли» *(и.п. – лёжа на животе с опорой*

 *на предплечья, ноги согнуты в*

 *коленях. Поочерёдно выпрямляя*

 *вперёд то правую, то левую руку).*

Когда они плыли, Звёздочка осматривалась вокруг, поворачивая свою маленькую головку то вправо, то влево.

 «Как красиво вокруг*» (и.п. – лёжа на животе, с опорой*

 *на предплечья, ноги согнуты в*

 *коленях. Повороты головы в*

 *правую и левую сторону).*

Но вот перед ними стала высокая стена из водорослей. Звёздочке пришлось с трудом пробираться через заросли. Она то и дело раздвигала своими лучиками растения.

 «Сквозь заросли» *(и.п. – стоя на коленях, руки*

 *согнуты в локтях перед грудью.*

 *Выпрямить правую руку вперёд,*

*в сторону, вернуться в и.п., то же левой).*

Но вот путь свободен. Путешественницы решили поплыть быстрее. Они изо всех сил начинали работать своими лучиками.

 «Поплыли быстрей!» (*и.п. – стоя на четвереньках,*

 *голова прямо, спину не округлять.*

*Поочерёдно выполняя махи сначала правой ногой и рукой, потом левой)*

Но перед ними опять оказалась преграда. Это была огромная скала. А в ней маленький тоннель. Звёздочке пришлось сгруппироваться и ползком пробираться по проходу.

 «По узкому тоннелю*» (и.п. – низкие четвереньки (с опорой*

 *на предплечья), боком к спинке*

*кровати. Переступанием дойти до другой спинки и вернуться назад.*

Выбравшись из тоннеля, они увидели на дне морском маленькую красивую ракушку. Чтобы хорошо её рассмотреть, им пришлось очень низко наклониться.

 «Какая маленькая!» *(и.п. – сидя на краю кровати, ноги на*

 *полу на ширине плеч, руки на*

*коленях. Наклон вперёд, коснуться пола между стоп, вернуться в и.п.)*

Затем соседки – Медузы предложили Звёздочке станцевать вокруг ракушки.

Они взялись за лучики и весело водили хоровод.

 «Весёлый хоровод» *(и.п. – о.с., взявшись за руки.*

 *Ходьба по дорожке «здоровья»*

 *друг за другом, взявшись за руки).*

**Паучок**

У тебя, скажи, паук,

Сколько ног и сколько рук?

Отвечай-ка, паучок*, (и.п. – лёжа на спине, руки вдоль*

Сколько рук и сколько ног? *туловища. Повороты головы в*

*правую и левую сторону).*

Когда лапы по дорожке - *(и.п. – лёжа на спине, руки вдоль*

Это ходят мои ножки. *туловища, ладони вверх.*

*Поднять плечи, вернуться в и.п.)*

Лапы вяжут паутину, (*И.п. – лёжа на спине, руки вдоль*

Будто руки ткут холстину. *туловища, поочерёдное отведе-*

 *ние одной стопы, приведение др.)*

Если я крадусь за мошкой, *(и.п. – лёжа на спине, руки согнуты* Мои лапы – это ножки. *в локтях перед грудью. Вращение*

*одной руки вокруг другой).*

Если подкрадутся мухи, (*.п. – лёжа на спине, руки вдоль*

Лапы цапнут их, как руки *туловища. Подтянуть правую ногу,*

*согнутую в колене, выпрямить и опустить в и.п., то же левой ногой).*

На ногах стою качаюсь – *(и.п. – лёжа на спине в группиро-*

Это так я развлекаюсь *вке. «Качалочка» в группировке*

*вперёд назад).*

Коли на воде лежу, *(и.п. – стоя на четвереньках.*

Где руки – ноги – не скажу. *Покачаться вперёд-назад).*

Если в пляс пущусь от скуки *(и.п. – стоя на четвереньках.*

Пляшут ноги, пляшут руки. *Выпрямить правую ногу и руку.*

 *Вернуться в и.п., то же левой).*

А теперь пора опять *(и.п. – о.с. возле кровати.*

Паутину доплетать. *Подтянуть правое колено к груди,*

*обхватив руками (не наклоняясь вперёд), вернуться в и.п., то же другой ногой).*

*(и.п. – о.с. Дети проходят по дорожке «здоровья» и выходят из спальни)*

**Теремок**

Стоит в поле теремок

Он ни низок, ни высок.

Чтоб зайти никто не смог, *(и.п. – лёжа на спине руки вверх.*

На дверях висит замок. *Потянуться руками и наклониться)*

Как бы нам замок открыть, *(и.п. – лёжа на спине в позе*

В теремок зверей впустить. *«эмбриона», покачаться вперёд*

 *назад).*

Слева зайка, справа мишка*. (и.п. – лёжа на спине, руки вперёд.*

*Крестные движения прямыми движениями перед грудью).*

Открывайте-ка задвижку! *(и.п. – лёжа на спине, руки вдоль*

 *правую и левую стороны).*

Слева ёжик, справа волк, *(и.п. – лёжа на спине, руки вдоль*

Открывайте-ка замок! *туловища, ноги согнуты в колени.*

*Положить ноги на кровать вправо,*

 *вернуться в и.п., то же влево).*

Зайка, мишка, ёжик, волк *(и.п. – лёжа на спине, руки вдоль*

Открывают теремок. *туловища. Поочерёдно подтяги -*

*вать то правую, то левую ногу к груди, согнутую в колене).*

В теремке полным полно. *(и.п. – упор сидя сзади, ноги вместе*

Сели радостно за стол, *согнутые в коленях. Разведение и*

До конфеты дотянулись).. *сведение колен)*

И друг другу улыбнулись. *(и.п. – упор сидя сзади, ноги врозь.*

 *наклон к (правой) левой ноге,*

*коснуться руками носка, возвращаясь в и.п. руками повести от носка*

 *к бедру).*

Все конфеты дожевали *(и.п. – сидя на краю кровати, ноги*

И немножко поплясали. *вместе, руки на пояс Повороты туловища в право и влево и улыбнуться соседу).*

Все отправились опять *(и.п. – о.с., руки на пояс. Полупри-*

В лес лисицу отыскать, *седания с поворотом туловища*

*вправо-влево).*

Чтоб лисицу пригласить

В теремке погостить.

*и.п.- о.с. Дети проходят по дорожке «здоровья» в колонне по одному, взявшись за руки.*

**Спортсмены**

Чтобы сильным стать и ловким. *(сгибание и разгибание рук к плечам в стороны).*

Приступаем к тренировке. *(шагаем на месте)*

Носом вдох, а выдох ртом. *(руки на поясе, вдох – выдох).*

Дышим глубже. *(руки вверх вдох, вниз – выдох).*

А потом шаг на месте не спеша. *(шагаем на месте).*

Как погода хороша! *(прыжки на месте).*

Не боимся мы пороши. *(шагаем на месте).*

Ловим снег – хлопок в ладоши.

Руки в стороны, по швам

Хватит снега вам и нам. *(хлопки в ладоши).*

Мы теперь метатели. *(изображаем метание левой рукой).*

Бьём по неприятелю *(метание правой рукой)*

Размахнись рукой бросок

Прямо в цель летит снежок. *(хлопки в ладоши).*

**Медвежата**

Мы весёлые ребята. *(ходьба на носках,*

Наше имя – медвежата. *меняя положение рук)*

Любим лазать и играть,

Любим прыгать и мечтать.

Мишка по лесу пошёл, *(ходьба с высоким подъёмом*

По тропинке вдоль забрёл, *ног и хлопком под коленом.)*

Лапы дружно поднимаем, *(ходьба шагом).*

Чтоб кусты не поднимались

Мишка шёл, шёл, шёл,

К тихой речке подошёл.

Сделал полный поворот

Через речку пошёл в брод

Мишка плыл, плыл, плыл. *(упражнение « Рыбка»).*

И до берега доплыл.

Чтобы мишке не хворать,

Надо шкурку согревать.

Мишка шёл, шёл, шёл. *(ходьба в полуприседе).*

На лужайку пришёл

 Он попрыгал на лужайке. *(прыжки)*

Быстро, ловко словно зайка.

И к болту пришёл.

Прыгать он уже умеет.

Прыгать будет он смелее *(поскоки)*

Перед мишкою кедрач,

Надо шишки бы собрать. *(подскоки)*

**Поднимайся детвора**

Поднимайся детвора! *(упражнение «потягушки»)*

Завершился тихий час.

Свет дневной встречает нас!

Мы проснулись, потянулись,

Вправо, влево потянулись.

Приподнимаем мы головку, *(упражнение «жуки барахтаются)*

Кулачки сжимаем ловко!

Ножки начали плясать,

Не желаем больше спать.

Обопрёмся мы на ножки *(упражнение «мостик»)*

Приподнимемся немножко!

Все проснулись, округлились,

Мостики получились!

Чтоб совсем проснуться, *(упражнение «потягушки»)*

Нужно потянуться!

Распрямились, потянулись,

А теперь назад прогнулись.

Спину тоже разминаем, *(упражнение «пресс качаем»)*

Взад – вперёд её сгибаем.

Поворот за поворотом, *(упражнение «сбоку на бок повернись»)*

То к окну, а то к стене.

Выполняем упражненье, *(упражнение «обними себя руками»)*

Чтобы отдых дать спине!

Отдохнули мы чудесно,

И пора на место сесть нам.

**Содержание**

Движение – это жизнь, или игровой материал

для двигательной активности дошколят………….……………………………..3

Нетрадиционные утренние гимнастики…………………………………………5

Физкультурные минутки………………………………………………..……….11

Гимнастики после сна………………………………………………….………..17