

**В государственном казенном образовательном учреждении специальной (коррекционной) школы-интернате для детей с ограниченными возможностями здоровья**

**ст-цы Новолеушковской Краснодарского края**



**ФИЗМИНУТКА - ЭТО ВАЖНО!**

**Физминутка - это один из обязательных, продуманных элементов в занятии с детьми. Она необходима и важна, так как это “минутка” активного и здорового отдыха.**

**Цель проведения физминутки в школе-интернате - профилактика утомления, нарушения осанки, зрения и психоэмоциональная разрядка.**

**Физминутки любимы детьми. Во время проведения знакомой физминутки раскрепощается неуверенный ребёнок, сам не замечая этого, он преодолевает свою двигательную неловкость.**

**Для детей с ограниченными возможностями здоровья физминутка имеет особое значение. Проговаривание стихотворных текстов с движениями делает речь детей более четкой, ритмичной, эмоциональной, а также развивает у таких детей слуховое восприятие, внимание и память, вырабатывает координацию и совершенствует общую моторику. Продуманный отдых в две, три минутки способствует развитию общей моторики и речи детей, может плавно подвести их к следующему элементу или этапу занятия.**

\*\*\*

\*\*\*

Потрудились? Отдохнем!

Встанем, глубоко вздохнем,

Руки в стороны, вперед,

Влево, вправо поворот.

Три наклона, прямо встать.

Руки вниз и вверх поднять.

Руки плавно опустили,

Всем улыбки подарили.

А теперь все тихо встали…

А сейчас мы в лес пойдём…

Дружно руки вверх подняли,

В стороны, вперёд, назад,

Повернулись вправо, влево

Тихо сели, вновь за дело

\*\*\* \*\*\*

Реснички опускаются,

Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Руки, ноги отдыхают,

Шея не напряжена

И расслаблена.

Губы чуть приоткрываются,

Все спокойно расслабляются,

Дышится легко, ровно, глубоко… (пауза, затем громче, энергичней)

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем.

Их повыше поднимаем.

Потянулись, улыбнулись!

**Всем открыть глаза и встать!**

Все дружно трудились, наверно устали,

Быстро все сразу за партами встали.

Руки поднимем, потом разведём

И очень глубоко всей грудью вдохнём.

1 – подняться, подтянуться.

2 – согнуться, разогнуться.

3 – в ладоши 3 хлопка,

Головою три кивка.

На – 4 – руки шире.

5 – руками помахать

6 – за парту тихо сесть.

 \*\*\*

\*\*\*

Раз - руки вверх махнули

И при том вздохнули

Два - три нагнулись. пол достали

А четыре - прямо встали и сначала повторяем.

Воздух сильно мы вдыхаем

При наклонах выдох дружный

Но колени гнуть не нужно.

Чтобы руки не устали,

Мы на пояс их поставим.

Прыгаем как мячики

Девочки и мальчики

Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп

хлопки над головой

Мы топаем ногами, топ, топ

высоко поднимаем колени

Качаем головой

головой вперед назад подвигать

Мы руки поднимаем, мы руки опускаем

руки поднять, опустить

Мы низко приседаем и прямо мы встаем

присесть и подпрыгнуть

Руки вниз, на бочок.

Разжимаем- в кулачок

Руки вверх и в кулачок

Разжимаем на бочок

\*\*\*

Одолела вас дремота,

Шевельнуться не охота?

Ну – ка делайте со мною

Упражнение такое:

Вверх, вниз потянись,

Окончательно проснись.

*(Встали, руки через стороны вверх потянулись.)*

Руки вытянуть пошире.

*(Руки в стороны.)*

Раз, два, три, четыре.

Наклониться – три, четыре –

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку.

Все мы делаем зарядку.

*(Ходьба на месте.)*

На носочки поднимайся

Приседай и выпрямляйся

Ноги вместе, ноги врозь

\*\*\*

Поднимите плечики,

Прыгайте, кузнечики.

Выше, выше, высок

Прыгать на носках легко.

 \*\*\*

\*\*\*

Открывай скорее книжку!

В книжке мошка, мышка, мишка,

В книжке мячик круглый бок:

вверх-вниз, прыг-скок.

В книжке зонт, открой и пой,

Лупит дождь, а ты сухой!

Киска в книжке близко-близко.

На цветной картинке киску

Долго глажу я рукой-

Ведь у киски мех такой!

На горе стоит лесок

круговые движения руками

Он не низок не высок

сесть, встать, руки вверх

Удивительная птица подает нам голосок

глаза и руки вверх, потянуться

По тропинке два туриста

Шли домой из далека

ходьба на месте

Говорят:"Такого свиста, мы не слышали пока"

плечи поднять

\*\*\*

От зеленого причала оттолкнулся пароход (встать)

Он шагнул назад (шаг назад)

А потом шагнул вперед (шаг вперед)

И поплыл, поплыл по речке (движения руками)

Набирая полный ход (ходьба на месте)

\*\*\*

Раз - подняться, подтянуться

Два - согнуться, разогнуться

Три - в ладоши три хлопка, головою три кивка.

На четыре - ноги шире.

Пять - руками помахать

Шесть - за стол тихонько сесть.

\*\*\*

Мы ладошкой потрясём,   
Каждый пальчик разомнём.  
Раз, два, три, четыре, пять  
Мы начнём опять писать.

 \*\*\*

\*\*\*

Пять веселых домовых

Праздничною ночью

Разгулялись чересчур.

Встал на цыпочки

Один закружился в вальсе

А второй споткнулся и нос расквасил.

Третий прыгал до небес

С неба звезды цапал.

А четвертый топал как Мишка косолапый

Пятый пел до хрипоты

Песенку за песенкой.

Этой ночью домовым очень было весело.

Руки вверх поднимем - раз

Выше носа, выше глаз.

Прямо руки вверх держать

Не качаться, не дрожать.

Три - опустили руки вниз,

Стой на месте не вертись.

Вверх раз, два, три, четыре, вниз!

Повторяем, не ленись!

Будем делать повороты

Выполняйте все с охотой.

Раз - налево поворот,

Два - теперь наоборот.

Так, ничуть, не торопясь,

Повторяем 8 раз.

Руки на поясе, ноги шире!

\*\*\*

Ну-ка, делайте со мною

Упражнение такое:

Верх, вниз, потянись,

Окончательно проснись.

Сбрось с себя ночную лень –

Впереди рабочий день!

Все мы делаем зарядку.

Надо нам присесть и встать,

Руки вытянуть пошире - 1, 2, 3, 4, 5.

Наклониться – 3,4.

И на месте поскакать.

\*\*\*

Ножки - ножки,

Куда бежите?

В лесок по мошок -

Избу мшить,

Чтоб не холодно жить.

Ножки - ножки,

Куда бежите?

В лесок, во борок,

Грибы - ягоды собирать,

Да (имя) угощать.

\*\*\*

Заинька, попляши,

Серенький попляши.

Кружком, бочком повернись!

покружиться

Заинька, топни ножкой,

Серенький, топни ножкой!

топнуть ногой

Кружком, бочком повернись!

покружиться

Заинька, бей в ладоши!

Серенький, бей в ладоши!

похлопать в ладоши

Кружком, бочком повернись.

\*\*\*

\*\*\*

Мы писали, мы писали.

Наши пальчики устали.

Вы скачите, пальчики,

Как солнечные зайчики!

Прыг-скок, прыг-скок,

Прискакали на лужок.

Ветер травушку качает,

Влево – вправо наклоняет.

Вы не бойтесь ветра, зайки,

Веселитесь на лужайке.

Мы сегодня рано встали (шаги на месте)

И зарядку делать стали.

Руки – вверх! Руки – вниз!

Влево - вправо повернись!

\*\*\*

Скачут, скачут во лесочке

Зайцы – серые клубочки

Руки возле груди, как лапки у зайцев; прыжки.

Прыг – скок, прыг – скок –

Встал зайчонок на пенек

Прыжки вперед – назад

\*\*\*

Мы писали, мы писали.

Наши пальчики устали.

Вы скачите, пальчики,

Как солнечные зайчики!

Прыг-скок, прыг-скок,

Прискакали на лужок.

Ветер травушку качает,

Влево – вправо наклоняет.

Вы не бойтесь ветра, зайки,

Веселитесь на лужайке.

Всех построил по порядку, стал показывать зарядку.

Раз! Шагают все на месте.

Два! Руками машут вместе.

Три! Присели, дружно встали.

Все за ушком почесали.

На четыре потянулись.

Пять! Прогнулись и нагнулись.

Шесть! Все встали снова в ряд,

Зашагали как отряд.

 \*\*\*

Утром встал гусак на лапки,   
Приготовился к зарядке  
Повернулся влево, вправо,  
Приседанья сделал справно  
Клювиком почистил пух  
И опять за парту - плюх!

 \*\*\*

\*\*\*

На зарядку солнышко поднимает нас.

Поднимаем руки мы по команде «раз».

А над нами весело шелестит листва.

Опускаем руки мы по команде «два».

Ветер дует нам в лицо.

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо все выше, выше, выше.

Мы работали отлично,

Отдохнуть не прочь сейчас.

И зарядка к нам привычно

На урок приходит в класс.

Выше руки, выше пятки,

Улыбнитесь веселей.

Мы попрыгаем как зайки!

Сразу станем всех бодрей!

Потянулись и вздохнули.

Отдохнули? Отдохнули!

\*\*\*

В ноябре, в декабре

Будет холод на дворе.

И тогда мы все, ребятки,

Будем надевать перчатки.

Будем так их надевать.

А потом вот так снимать.

\*\*\*

На болоте две подружки,

Две зеленые лягушки,

Утром рано умывались,

Полотенцем растирались.

Ножками топали,

Ручками хлопали,

Вправо, влево наклонялись

\*\*\*

Все выходят на зарядку – (ходьба на месте)

Раз-два-три-четыре!

Дружно делают зарядку –

Раз-два-три-четыре!

Руки выше, ноги шире!

Влево, вправо поворот,

Наклон назад,

Наклон вперед.

И обратно возвращались.

Вот здоровья в чем секрет.

Всем друзьям физкультпривет!

 \*\*\*

\*\*\*

Пальцы делают зарядку,

Чтобы меньше уставать.

(Пальцы сжимаем в кулачок, разжимаем)

А потом они в тетради

Будут буковки писать.

1, 2, 3, 4, 5

Все умеем мы считать.

Отдыхать умеем тоже:

Руки за спину положим,

Голову поднимем выше

И легко – легко подышим

\*\*\*

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем.

И вновь писать начнем.

\*\*\*

Наши нежные цветки

Распускают лепестки.

(Ладони вертикально поставлены друг к другу и сомкнуты.

Ладони размыкаются, образуя цветок.)

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышет.

(Покачивание кистей рук.)

\*\*\*

Ветер дует нам в лицо

И качает деревцо.

Ветерок все тише, тише.

Деревцо все выше, выше.

Наши алые цветки

Закрывают лепестки.

(Ладони вновь смыкаются.)

Тихо засыпают,

Головой качают.

(Покачивание рук.)

\*\*\*

Чтоб красиво написать,   
Надо пальчики размять  
Раз, два, три, четыре, пять  
За письмо получим пять!

\*\*\*

Этот пальчик маленький- мизинчик удаленький.  
Безымянный кольцо носит, никогда его не бросит.  
Этот пальчик самый длинный, он стоит посередине.  
Этот – указательный, пальчик замечательный.  
Этот пальчик – вот какой, называется большой.

**Физминутки на уроках трудового обучения**

\*\*\*

Вот полянка, а вокруг

Липы выстроились в круг (Широким жестом развести руки в стороны.)

Липы кронами шумят,

Ветры в их листве гудят (Руки поднять вверх и покачать ими из стороны в сторону.)

Вниз верхушки пригибают

И качают их, качают (Наклонившись вперед, покачать туловищем из стороны в сторону.)

*Чтобы отдохнули глаза, можно не вставая с места посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать глазами круг или первую букву своего имени.*

Глазки видят всё вокруг,

Обведу я ими круг.

Глазком видеть всё дано-

Где окно, а где кино.

Обведу я ими круг,

 Погляжу на мир вокруг.

*Мелкие мышцы руки и кисти быстро устают и требуют расслабления. В этом случае могут помочь следующие упражнения:*

1. Соедините поочерёдно пальцы правой и левой руки, начиная с мизинца или, наоборот, с большого пальца.

2. Соедините кисти рук и разведите пальцы в стороны, изображая цветочек. Затем сомкните пальцы, и у вас получится бутончик. Чередуйте задания “цветочек”, “бутончик”

3. Соедините пальцы обеих рук так, будто в руках держите маленький шарик, и постепенно начинайте шарик надувать. Шарик увеличивается, и пальчики разводятся в стороны.4. Раскройте ладошку, поставьте её перед собой и постукивайте пальцами другой руки, изображая бег лошадок.

Отдых можно сочетать с закреплением пройденного материала, например при изучении темы «Виды удобрений» на уроке будем поднимать руки вверх, если слово – минеральное удобрение, и опускать вниз – если органическое удобрение.

Игра "Деревья, кустарники, травы" направлена, главным образом, на улучшение переключаемости и концентрации внимания школьников, используется как физминутка при изучении темы "Плодовые культуры" Правила: при назывании дерева дети вытягивают руки вверх, встают на цыпочки, чтобы показать, какие деревья высокие, кустарник – руки разводятся в стороны (кусты широкие), травы – присаживаются на корточки (травы низкие). По ходу игры ведущий (учитель) вставляет названия грибов и животных не предупреждая, тогда дети не должны выполнять никаких действий, стоять свободно.

\*\*\*

В огороде рос подсолнух  
Вот такой, вот такой!  
В огороде рос подсолнух   
С ярко-жёлтой головой.  
Головою он вертел,  
Всё увидеть сам хотел.  
Что подсолнух видел там  
Он сейчас расскажет нам.

\*\*\*

Капля первая упала – кап! (поднимают руки вверх)

И вторая пробежала – кап! (руки в стороны)

Мы на небо посмотрели, (голову поднять вверх)

Капельки кап-кап запели, (наклоны головы вправо-влево)

Намочились лица, (наклоны головы вперёд-назад)

Мы их вытирали. (поднять руки вверх и встряхнуть кистями рук)

Туфли – посмотрите –

Мокрыми стали. (наклоны вперёд)

Плечами дружно поведем (плечи вверх-вниз)

И все капельки стряхнем.(кисти рук встряхнули)

От дождя убежим, (бег на месте)

Под кусточком посидим. (сесть за парту).



**П А Л Ь Ч И К О В А Я Г И М Н А С Т И К А**

Пальчиковая гимнастика имеет большое значение для развития ребёнка с ограниченными возможностями здоровья. Она оказывает развивающее и оздоровливающее значение. Пальцы рук наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека. Исследования физиологов подтверждают также связь развития рук с развитием мозга. Учёные доказали влияние манипуляции рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи. Простые движения рук помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ,

снимают умственную усталость. Они способны улучшить произношение многих звуков, а значит - развивать речь ребёнка. Каждый палец имеет довольно обширное представительство в коре больших полушарий мозга. Развитие тонких движений пальцев рук предшествует появлению артикуляции слогов. Благодаря развитию пальцев в мозгу формируется проекция "схемы человеческого тела", а речевые реакции

находятся в прямой зависимости от тренированности пальцев. Пальчиковую гимнастику можно проводить на каждом уроке СБО.

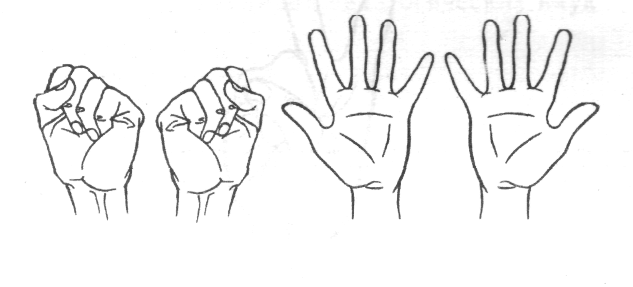
Все упражнения выполняются в медленном темпе, от трёх до пяти раз сначала одной, затем другой рукой, а в завершение - двумя руками вместе. Указания учителя должны быть спокойными, доброжелательными, чёткими.



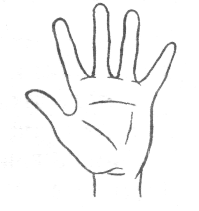
**Р А З М И Н К А.**

Ты, утёнок, не пищи!

Лучше маму поищи.



(Сжимать в кулачки и разжимать пальцы сразу двух рук. Можно использовать резиновые игрушки).

**Д Е Т К И**

Раз - два - три - четыре - пять!

Будем пальчики считать –

Крепкие, дружные,

Все такие нужные...

(Поднять кисть правой или левой руки вверх, широко раздвинуть пальцы. Поочерёдно сгибать их в кулачок, начиная с большого).



**Б Е Л К А**

Сидит белка на тележке,

Продаёт она орешки:

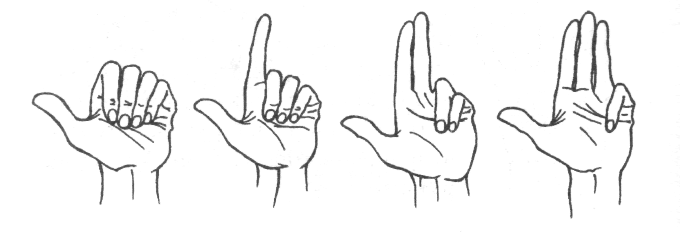
Лисичке - сестричке,

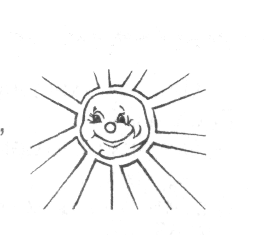
Воробью, синичке,

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому...

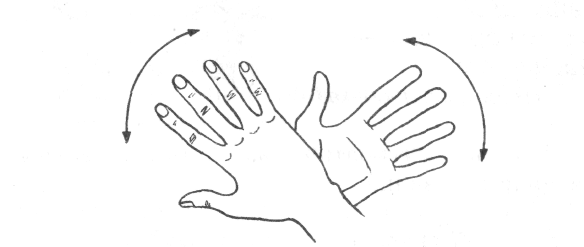
(Поочерёдно разгибать все пальцы, начиная с большого).



**С О Л Н Ц Е**

Солнце утром рано встало,

Всех детишек приласкало.

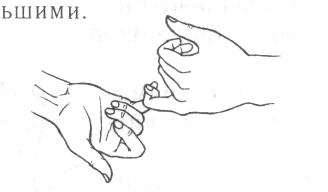
(Ладошки скрестить. Пальцы широко раздвинуть, образуя "солнышко с лучами" ).

**К Р Ю Ч О Ч К И**

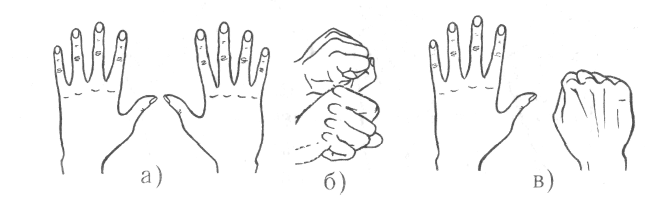
Крепко держатся дружочки,

Не разжать нам их крючочки.

(Сцепить мизинцы обеих рук друг с другом, как два крючка, чтобы их трудно было расцепить. По аналогии делать фигуры и другими парами пальцев: безымянными, большими, средними, указательными).





**Л А Д О Н Ь - К У Л А К**

- Хочешь? Тоже делай так:

То - ладонь, а то - кулак.

(Руки положить на стол:

а) ладони прижать к столу;

б) одновременно сжать два кулачка (позиция "кулак" - "кулак");

в) разжать пальцы одной руки и прижать её к столу (позиция "рука" - "кулак").

Для усложнения - увеличить темп движения ).

**ЗДРАВСТВУЙ**

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

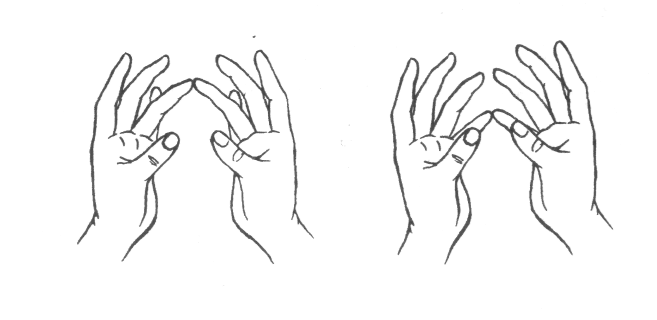
Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живем в одном краю-

Всех я вас приветствую!

Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками.





Можно для пальчиковой гимнастики проводить разнообразную предметную деятельность, которая также способствует развитию мелкой моторики :

а) застёгивание и расстёгивание пуговиц;

б) шнурование ботинок;

в) шнурование на специальных рамках;

г) нанизывание колец на тесьму;

д) игры с мозаикой;

е) игры с конструктором;

ж) перебирание круп, зёрен (к примеру, фасоль отделить от гороха, рис от гречневой крупы )..

«Пальчики просыпаются» Правая рука в кулаке. (Выполняем ведущей рукой). Поочередно разгибаем пальцы руки, начиная с большого пальца, при этом считаем раз, два, три, четыре, пять. (3 раза).  
«Пальчики засыпают» Поочередно сгибаем пальцы руки, начиная с большого под счет раз, два, три, четыре, пять. (3 раза).   
«Пальчики здороваются» Кончик большого пальца последовательно прикасается к остальным (упражнение выполняется одновременно левой и правой рукой). Выполнение данного упражнения сочетается с чтением наизусть потешки:  
Пальчик-мальчик, где ты был?С этим братцем в лес ходил.С этим братцем щи варил.С этим братцем кашу ел.С этим братцем песни пел.

****

**Работа с трафаретами.**

|  |
| --- |
| трафарет дорожка |
| **Трафарет № 2** |

1. Обводим указательными пальцами левой и правой руки по линиям на трафарете.  
2. Проводим данные линии – «дорожки» указательными пальчиками в воздухе стоя.  
3. Проводим данные линии – «дорожки» указательными пальчиками по столу сидя или стоя, кому как удобно. (Можно использовать не поверхность стола, а салфетку из линолеума).  
4. Обводим линии на трафарете цветными фломастерами левой и правой рукой одновременно.  
5. Самостоятельно копируем линии на чистом листе бумаги.

Сегодня по этим дорожкам пробегутся животные, которые живут в Австралии. А поможет в этом загадка:  
Кто-то в сумке носит спички,Кто-то важные вещички,Кто-то книжки и игру, А детишек - …(кенгуру).

[антирадары автомобильные](http://www.autocomp.ru/catalogue/detectors/)

**Графический диктант.**

**Диктант**: от начальной точки одна клетка вверх, две клетки вправо, одна клетка вверх, одна вправо, одна вверх, одна вправо, одна вверх, одна вправо, одна вверх, одна вправо, одна вверх, две вправо, одна вверх, одна вправо, четыре вверх, одна вправо, одна вниз, одна вправо, одна вниз, одна вправо, одна вниз, одна влево, две вниз, две вправо, две вниз, одна влево, одна вверх, одна влево, одна вниз, одна влево, две вниз, две влево, одна вниз, две вправо, одна вниз, четыре влево, одна вверх, одна влево, одна вверх, одна влево, одна вниз, одна влево, одна вниз, три влево, соединяем в начальной точке.

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%87%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F%20%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B5&noreask=1&img_url=bms.24open.ru%2Fimages%2Fd0ea9355e2c6701ee1f456529bbead70&pos=0&rpt=simage&lr=35)

|  |  |
| --- | --- |
| Графический диктант "Кенгуру" | Графический диктант "Кенгуру" |

  
Заштрихуйте ваш рисунок. Соблюдайте правила штриховки:  
- не выходить за контуры рисунка,  
- соблюдать параллельность линий,  
- не сближать штрихи, они должны быть на равном расстоянии,  
- направление штриховки выбираем сверху вниз, снизу вверх, слева направо.  
- можно штриховать в одной фигуре в разных направлениях, разными цветами.

После выполнения задания, дети сами оценивают свою работу.

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%87%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F%20%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B5&noreask=1&img_url=wiki.iteach.ru%2Fimages%2F6%2F6f%2F%25d0%25a0%25d1%2583%25d0%25ba%25d0%25b8.jpg&pos=2&rpt=simage&lr=35)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **C:\Users\Архдетдом\Desktop\Мои рисунки\Коллекция картинок (Microsoft)1\dfeefc538b45.jpg ВЫПОЛНЕНИЕ ФИГУРОК ИЗ ПАЛЬЦЕВ**   |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Дом стоит с трубой и крышей | Домик  Дом стоит с трубой и крышей, На балкон гулять я вышел.  Ладони направлены под углом, кончики пальцев соприкасаются; средний палец правой руки поднят вверх, кончики мизинцев касаются друг друга, выполняя прямую линию (труба, балкон). |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Очки | Очки  Бабушка очки надела И внучонка разглядела.  Большой палец правой и левой руки вместе с остальными образуют колечко. Колечки поднести к глазам |  |  |  | | --- | --- | | [http://im7-tub-ru.yandex.net/i?id=385222186-01-72](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%87%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F%20%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D1%85%20%D0%B2%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5&noreask=1&img_url=home.comcast.net%2F~dbgiordano%2Flittle-girl-jumping.jpg&pos=611&rpt=simage&lr=35)Пальчиковая гимнастика Флажок | ФлажокC:\Users\Архдетдом\Desktop\Мои рисунки\Коллекция картинок (Microsoft)1\dfeefc538b45.jpg  Я в руке - флажок держу И ребятам им машу.  Четыре пальца (указательный, средний, безымянный и мизинец) вместе большой опущен вниз. Тыльная сторона ладони к себе. |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Лодка | Лодка  Лодочка плывет по речке, Оставляя на воде колечки.  Обе ладони поставлены на ребро, большие пальцы прижаты к ладоням (как ковшик).  Пароход  Пароход плывет по речке, И пыхтит он, словно печка  Обе ладони поставлены на ребро, мизинцы прижаты (как ковшик), а большие пальцы подняты вверх. |  |  |  | | --- | --- | | [http://im4-tub-ru.yandex.net/i?id=105561761-38-72](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%87%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F%20%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D1%85%20%D0%B2%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5&noreask=1&img_url=mdou198kemerovo.ucoz.ru%2Fdocuments%2Fpalzi.jpg&pos=1401&rpt=simage&lr=35)Пальчиковая гимнастика Стул | Стул C:\Users\Архдетдом\Desktop\Мои рисунки\Коллекция картинок (Microsoft)1\dfeefc538b45.jpg  Ножки, спинка и сиденье - Вот вам стул на удивленье.  Левая ладонь вертикально вверх. К ее нижней части приставляется кулачок (большим пальцем к себе). Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук попеременно на счет раз. |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Стол | Стол  У стола четыре ножки, Сверху крышка, как ладошка.  Левая рука в кулачок. Сверху на кулачок опускается ладошка. Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук: правая в кулачке, левая ладонь сверху кулачка. Можно делать попеременно на счет раз. |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Грабли | Грабли C:\Users\Архдетдом\Desktop\Мои рисунки\Коллекция картинок (Microsoft)1\dfeefc538b45.jpg  Листья падают в саду, Я их граблями смету.  Ладони на себя, пальчики переплетены между собой выпрямлены и тоже направлены на себя |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Пальчики перебираем | Цепочка  Пальчики перебираем И цепочку получаем.  Большой и указательный пальцы левой руки в кольце. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой - указательный, большой средний и т. д. Это упражнение можно варьировать, меняя положения пальчиков. В этом упражнении участвуют все пальчики. |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Скворечник | СкворечникC:\Users\Архдетдом\Desktop\Мои рисунки\Коллекция картинок (Microsoft)1\dfeefc538b45.jpg  Скворец в скворечнике живет И песню звонкую поет.  Ладошки вертикально поставлены друг к другу, мизинцы прижаты (как лодочка), а большие пальцы загнуты вовнутрь. |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Шарик | Шарик  Надуваем быстро шарик. Он становится большой. Вдруг шар лопнул, воздух вышел - Стал он тонкий и худой.  Все пальчики обеих рук в "щепотке" и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух "выходит", и пальчики принимают исходное положение. |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Елка | ЕлкаC:\Users\Архдетдом\Desktop\Мои рисунки\Коллекция картинок (Microsoft)1\dfeefc538b45.jpg  Елка быстро получается, Если пальчики сцепляются. Локотки ты подними, Пальчики ты разведи.  Ладони от себя, пальчики пропускаются между собой (ладони под углом друг к другу). Пальчики выставляются вперед. Локотки к корпусу не прижимаются. |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Корзинка | Корзинка  В лес корзинку я беру И грибы в нее кладу.  Ладони на себя, пальчики переплетаются и локотки разводятся в стороны. Ладони как бы разъезжаются, и между пальцами образуются зазоры. Большие пальчики образуют ручку. |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Колокольчик | КолокольчикC:\Users\Архдетдом\Desktop\Мои рисунки\Коллекция картинок (Microsoft)1\dfeefc538b45.jpg  Колокольчик все звенит, Язычком он шевелит.  Тыльные стороны рук обращены вверх, пальцы обеих рук скрещены, Средний палец правой руки опущен вниз, и ребенок им свободно вращает. |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Собака | Собака  У собачки острый носик, Есть и шейка , есть и хвостик.  Правая ладонь на ребро, на себя. Большой палец вверх. Указательный, средний и безымянный - вместе. Мизинец попеременно опускается и поднимается. |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Кошка | КошкаC:\Users\Архдетдом\Desktop\Мои рисунки\Коллекция картинок (Microsoft)1\dfeefc538b45.jpg  А у кошки ушки Ушки на макушке, Чтобы лучше слышать Мышь в ее норушке.  Средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный и мизинец подняты вверх. |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Мышка | Мышка  Серенький комок сидит И бумажкой все шуршит.  Средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный и мизинец согнуты в дуги и прижаты к среднему и безымянному пальцам. |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Зайка | Зайка и ушкиC:\Users\Архдетдом\Desktop\Мои рисунки\Коллекция картинок (Microsoft)1\dfeefc538b45.jpg  Ушки длинные у зайки, Из кустов они торчат. Он и прыгает и скачет, Веселит своих зайчат.  Пальчики в кулачок. Выставить вверх указательный пальцы. Ими шевелить в стороны |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Зайчик в норке | Зайчик в норке  У елки на пригорке Спрятался зайчишка в норке.  Левая ладонь почти горизонтальная, правая тоже. Указательный и мизинец правой руки упираются в указательный и мизинец левой. Средний и безымянный пальцы правой руки подняты и разведены в стороны (ушки). Большой палец прижат. |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Зайка и барабан | Зайка и барабан.  Зайка взял свой барабан И ударил трам - трам - трам.  Пальчики в кулачок. Указательный и средний пальцы вверх, они прижаты. Безымянным и мизинцем стучит по большому пальцу. |  |  |  | | --- | --- | | [http://im2-tub-ru.yandex.net/i?id=158698155-70-72](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%87%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F%20%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D1%85%20%D0%B2%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5&noreask=1&img_url=ds.centre1685.ru%2Fpic%2Fgroup%2F%25D0%25BF%25D1%2587%25D0%25B5%25D0%25BB%25D0%25BA%25D0%25B01.png&pos=400&rpt=simage&lr=35)Пальчиковая гимнастика Лошадка | ЛошадкаC:\Users\Архдетдом\Desktop\Мои рисунки\Коллекция картинок (Microsoft)1\dfeefc538b45.jpg  У лошадки вьется грива, Бьет копытами игриво.  Правая ладонь на ребре от себя. Большой палец кверху. Сверху на нее накладывается левая ладонь под углом, образуя пальчиками гриву. Большой палец кверху. Два больших пальца образуют уши. |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Зайка и зеркало | Зайка и зеркало  Зайка в зеркальце глядит И ушами шевелит.  Левая ладонь кверху, делаем "козу". Сверху на нее накладываем правую руку, которая тоже изображает "козу" (тыльной стороной вверх). Выставляем вверх и вниз средние и безымянные пальцы обеих рук и двигаем ими в противоположные стороны. |  |  |  | | --- | --- | | [http://im8-tub-ru.yandex.net/i?id=61637918-04-72](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%87%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F%20%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D1%85%20%D0%B2%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5&noreask=1&img_url=www.gifs.net%2FAnimation11%2FScience_and_Body%2FHands_and_Feet%2FNeon_hand.gif&pos=466&rpt=simage&lr=35)Пальчиковая гимнастика Коза | КозаC:\Users\Архдетдом\Desktop\Мои рисунки\Коллекция картинок (Microsoft)1\dfeefc538b45.jpg  У козы торчат рога, Может забодать она.  Внутренняя сторона ладони опущена вниз. Указательный и мизинец выставлены вперед. Средний и безымянный прижаты к ладони и обхвачены большим. |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Гусь | Гусь  Гусь стоит и все гогочет, Ущипнуть тебя он хочет.  Предплечье вертикально. Ладонь под прямым углом. Указательный палец опирается на большой. Все пальцы прижаты друг к другу. |  |  |  | | --- | --- | | [http://im2-tub-ru.yandex.net/i?id=194929979-46-72](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%87%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F%20%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D1%85%20%D0%B2%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5&noreask=1&img_url=russiantoys.ru%2Fupload%2F275.png&pos=501&rpt=simage&lr=35)Пальчиковая гимнастика Петушок | ПетушокC:\Users\Архдетдом\Desktop\Мои рисунки\Коллекция картинок (Microsoft)1\dfeefc538b45.jpg  Петушок стоит весь яркий, Гребешок он чистит лапкой.  Ладонь вверх указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы растопырены в стороны и подняты вверх. |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Курочка | Курочка  Курочка прыг на крыльцо: Я снесла тебе яйцо.  Ладонь располагается горизонтально. Большой и указательный пальцы образуют глаз. Следующие пальцы накладываются друг на друга в полусогнутом положении. |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Осы | ОсыC:\Users\Архдетдом\Desktop\Мои рисунки\Коллекция картинок (Microsoft)1\dfeefc538b45.jpg  Осы любят сладкое, к сладкому летят. И укусят осы, если захотят.  Выставить средний палец, зажать его между указательным и безымянным вращать им в разные стороны. |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Жук | Жук  Жук летит, жужжит, жужжит И усами шевелит.  Пальчики в кулачок. Указательный и мизинец разведены в стороны, ребенок шевелит ими. |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Птенчик в гнезде | Птенчики в гнезде  Птичка крылышками машет и летит к себе в гнездо. Птенчикам своим расскажет, где она взяла зерно.  Обхватить все пальчики правой руки левой ладонью и ими шевелить. |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Краб | КрабC:\Users\Архдетдом\Desktop\Мои рисунки\Коллекция картинок (Microsoft)1\dfeefc538b45.jpg  Краб ползет по дну, Выставив свою клешню.  Ладони вниз, пальцы перекрещены и опущены вниз. Большие пальцы к себе. Передвигаем на пальчиках ладони сначала в одну сторону, затем в другую. |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Замок | Замок  Пальцы сплетем и замок мы получим. Повторим еще, и получится лучше.  Ладошки прижаты друг к другу. Пальцы переплетены. Перебираем ими. |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Слон | Слон  В зоопарке стоит слон. Уши, хобот, серый он. Головой своей кивает, Будто в гости приглашает.  Ладонь на себя. Средний палец впущен. С одной стороны он зажат мизинцем и безымянным, а с другой - указательным и большим. Шевелить средним пальцем. Качаем всей кистью. |  |  |  | | --- | --- | | [http://im5-tub-ru.yandex.net/i?id=526531432-33-72](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%87%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F%20%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D1%85%20%D0%B2%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5&noreask=1&img_url=kengurenok.in.ua%2Flocal%2Fcache-vignettes%2FL200xH205%2Farton81-5cc88.jpg&pos=308&rpt=simage&lr=35)Пальчиковая гимнастика Дерево | ДеревоC:\Users\Архдетдом\Desktop\Мои рисунки\Коллекция картинок (Microsoft)1\dfeefc538b45.jpg  У дерева ствол, на стволе много веток, А листья на ветках зеленого цвета.  Прижать руки тыльной стороной друг к другу. Пальцы растопырены и подняты вверх. Шевелить кистями и пальцами. |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Птичка | Птичка  Пальчики - головка, Крылышки - ладошка.  Ладони повернуты к себе, большие пальцы выпрямлены от себя и переплетены (как бы цепляются друг за дружку), большие пальцы - головка, остальные сомкнутые пальцы - крылья. Помахать ими. |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Филин | Филин  Сидит филин на суку И кричит бу - бу - бу - бу.  Руки в кулачок, прижаты, большие пальчики - вверх (ушки), указательные пальцы вместе; они выставлены на вас, (нос). |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Волк и лиса | Волк и лисаC:\Users\Архдетдом\Desktop\Мои рисунки\Коллекция картинок (Microsoft)1\dfeefc538b45.jpg  Серый волк бежит по лесу, А за ним бежит лиса. Поднялись у них трубою Два пушистеньких хвоста.  Волк. Делаем "пароходик", большие пальцы разводим в стороны. Указательные пальцы сгибаются внутрь ладоней и образуют лоб, а остальные в виде "лодочки" - верхнюю и нижнюю челюсти.  Лиса. Выполняем то же самое, но внутрь ладони сгибаем еще мизинцы, чтобы мордочка у лисы была острее. Большие пальцы чуть сгибаем. Одна фигурка вытекает из другой. |  |  |  | | --- | --- | | Пальчиковая гимнастика Крокодил | Крокодил.  Крокодил плывет по речке, Выпучив свои глаза. Он зеленый весь, как тина, От макушки до хвоста.  Ладонь выставлена вперед горизонтально (параллельно полу). Большой палец под ладонью. Указательный и мизинец согнуты (глаза) и прижаты соответственно к среднему и безымянному. | | |

Конец формы



\*\*\*

\*\*\*

Ну, а снег летит, летит

Ели за окном стоят,

В небо синее глядят. (Потягивания — руки вверх.)

Ветки в стороны торчат, (Потягивания — руки вперёд.)

Белки на ветвях сидят. (Дети садятся в глубокий присед на несколько секунд, потом встают.)

Белки прыгают по ёлкам,

Собирают белки шишки.

Не пугают их иголки —

Белки — ловкие малышки. (Прыжки.)

Мы под ёлками сидим

И на белочек глядим. (Присели.)

Ветер дует ледяной (Дети машут руками.)

И вздымает снега тучу.

Он суровый и могучий. (Дети крутят руками.)

Зайцы прячутся в кустах.

Даже хитрая лиса

Притаилась и сидит, (Дети садятся в глубокий присед на несколько секунд, потом встают.)

Ну, а снег летит, летит. (Дети машут руками.)

Но утихла злая вьюга,

Белой стала вся округа. (Потягивания — руки в стороны.)

Солнце светит в небесах. (Потягивания — руки вверх.)

Скачет по полю лиса. (Прыжки.)

Ну а мы чуть-чуть пройдёмся (Ходьба.)

И домой к себе вернёмся. (Дети садятся.)

На болоте

На болоте две подружки,

Две зеленые лягушки

Утром рано умывались,

Полотенцем растирались.

Ножками топали,

Ручками хлопали,

Вправо, влево наклонялись

И обратно возвращались.

Вот здоровья в чем секрет.

Всем друзьям физкультпривет!

(Дети сопровождают чтение стихотворения движениями.)

\*\*\*

Над водой летят стрижи

Над водой летят стрижи, (Руки в стороны.)

Под водой плывут ерши, — (Присели.)

Плывет лодочка-краса —

Расписные паруса. (Руки сцеплены в замок перед грудью,

плавные движения туловища.)

\*\*\*

Нам на месте не сидится

Нам на месте не сидится,

Разминаем поясницу.

Корпус крутим влево-вправо —

Так мы отдохнем на славу. (Вращение туловищем.)

Хорошо мы отдохнули

И к занятиям вернулись. (Дети садятся.)

[](http://www.google.ru/imgres?q=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8+%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9&start=81&hl=ru&newwindow=1&rlz=1T4ACAW_ruRU389RU416&biw=1366&bih=556&addh=36&tbm=isch&tbnid=uRzsEwsTSVEWTM:&imgrefurl=http://novorozhdennyj.ru/igra_dla_detey/gimnastika-dlya-detej-4-x-let/&docid=2NUDRzTLnalz8M&imgurl=http://novorozhdennyj.ru/wp-content/uploads/2011/10/gimnastik.jpg&w=450&h=275&ei=U4SjT-alDcqJ4gScy7Fl&zoom=1&iact=rc&dur=0&sig=109381993694247738899&page=6&tbnh=162&tbnw=187&ndsp=15&ved=1t:429,r:32,s:81,i:41&tx=98&ty=98)

 \*\*\*

\*\*\*

Наклоняемся с хлопком

Наклоняемся с хлопком,

И с хлопком потом встаём.

Вниз и вверх, вниз и вверх,

Ну-ка, хлопни громче всех! (Наклониться и хлопнуть в ладоши внизу, распрямиться — хлопнуть над головой.)

На одной ноге мы скачем,

Как упругий звонкий мячик.

На другой поскачем тоже,

Очень долго прыгать можем. (Прыжки на одной ножке.)

Головой вращаем плавно,

Смотрим влево, смотрим вправо. (Поворот головы вправо и влево.)

На дворе у нас мороз

На дворе у нас мороз.

Чтобы носик не замёрз,

Надо ножками потопать

И ладошками похлопать. (Дети хлопают себя ладонями по плечам

и топают ногами.)

А теперь представим лето.

Речка солнышком согрета.

Мы плывём, плывём, плывём,

Дно ногами достаём. (Плавательные движения руками.)

Мы выходим из речушки

Направляемся к опушке. (Ходьба на месте.)

\*\*\*

На лугу растут цветы

На лугу растут цветы

\*\*\*

На поляне кедр могучий

На поляне кедр могучий

Задевает кроной тучи.

Рядом с ним растет сосна,

К небу тянется она. (Стоя на правой ноге, тянем руки вверх, потом то же на левой.)

Мы внизу грибочки ищем

И в траве усердно рыщем.

Раз — грибок и два — грибок,

Положи их в кузовок. (Наклонится вперёд и коснуться правой рукой левой ступни, потом наоборот.)

Небывалой красоты. (Потягивания — руки в стороны.)

К солнцу тянутся цветы.

С ними потянись и ты. (Потягивания — руки вверх.)

Ветер дует иногда,

Только это не беда. (Дети машут руками, изображая ветер.)

Наклоняются цветочки,

Опускают лепесточки. (Наклоны.)

А потом опять встают и по-прежнему цветут.

 \*\*\*

\*\*\*

Нам пора передохнуть

Нам пора передохнуть,

Потянуться и вздохнуть. (Глубокий вдох и выдох.)

Покрутили головой,

И усталость вся долой!

Раз-два-три-четыре-пять,

Шею надо разминать. (Вращения головой в одну и другую стороны.)

Встали ровно. Наклонились.

Раз - вперёд, а два — назад.

Потянулись. Распрямились.

Повторяем всё подряд. (Наклоны вперёд и назад.)

А потом мы приседаем.

Это важно, сами знаем.

Мы колени разминаем,

Наши ноги упражняем. (Приседания.)

На лужайке поутру

На лужайке поутру

Мы затеяли игру.

Ты — ромашка, я — вьюнок.

Становитесь в наш венок. (Взялись за руки, построились в круг.)

Раз, два, три, четыре,

Раздвигайте круг пошире. (Ходьба по кругу.)

А теперь мы — ручейки,

Побежим вперегонки, (Бег по кругу.)

Прямо к озеру спешим,

Станет озеро большим. (Ходьба по кругу.)

Раз, два, три, четыре,

Раздвигайте круг пошире.

Становитесь в круг играть.

Мы — веселые лучи.

Мы — резвы и горячи. (Прыжки на месте.)

Раз, два, три, четыре,

Раздвигайте круг пошире.

\*\*\*

Как солдаты на параде,

Мы шагаем ряд за рядом,

Левой — раз, левой — раз,

Посмотрите все на нас.

Все захлопали в ладошки —

Дружно, веселей!

Застучали наши ножки

Громче и быстрей! (Ходьба на месте.)

Раз, два — вперед нагнуться! (Наклоны вперед.)

Три, четыре — быстрей чуть-чуть!

Приподняться, подтянуться, (Прогнулись, руки вверх.)

Глубоко потом вдохнуть.

Раз, два — назад прогнуться,

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%83%D1%82%D0%BA%D0%B8&noreask=1&img_url=cs5377.vkontakte.ru/u87714909/-14/x_1b837493.jpg&pos=122&rpt=simage&lr=35)Не сгибать колен ничуть.

Раз, два, три, четыре,

Взмах руками, ноги шире! (Махи руками.)

Раз, два, три, четыре, пять! (Прыжки на месте.)

Стали бегать и скакать!



\*\*\*

\*\*\*

На поляне дуб зелёный

На поляне дуб зелёный,

Потянулся к небу кроной. (Потягивания — руки вверх.)

Он на ветках среди леса

Щедро жёлуди развесил. (Потягивания — руки в стороны.)

А внизу грибы растут,

Их так много нынче тут!

Не ленись и не стесняйся,

За грибами наклоняйся! (Наклоны вперёд.)

Вот лягушка поскакала,

Здесь воды ей, видно, мало.

И квакушка бодро скачет

Прямо к пруду, не иначе. (Прыжки на месте.)

Ну, а мы пройдём немного.

Поднимаем выше ногу! (Ходьба на месте.)

Походили, порезвились,

И на травку опустились!

На одной ноге стоим

На одной ноге стоим,

Удержаться так хотим.

Ручки кверху поднимаем

И спокойно опускаем. (Дети стоят на одной ноге, поднимают

через стороны прямые руки, потом через стороны опускают

и повторяют то же на другой ноге.)

Надоело всем сидеть.

Нам охота повертеть

Корпусом туда-обратно.

И полезно, и приятно! (Вращение корпусом вправо и влево.)

А потом и головой

Всласть покрутим мы с тобой. (Вращение головой.)

И на место снова сели,

Принимаемся за дело. (Дети садятся.)

\*\*\*

Наши алые цветки

Наши алые цветки

Распускают лепестки. (Плавно поднимаем руки вверх.)

\*\*\*

Ну-ка, птички, полетели

Ну-ка, птички, полетели,

Полетели и присели,

Поклевали зернышки,

Поиграли в полюшке,

Водички попили,

Перышки помыли,

В стороны посмотрели,

Прочь улетели. (Ходьба, переходящая в бег.)

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышет. (Качание руками влево-вправо.)

Наши алые цветки

Закрывают лепестки, (Присели, спрятались.)

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%83%D1%82%D0%BA%D0%B8&noreask=1&img_url=www.jaslo.pl/portal_1/pl/trenerosiedlowy/Image.2010-06-22.5138&pos=246&rpt=simage&lr=35)Головой качают, (Движения головой влево-вправо.)

Тихо засыпают.

\*\*\*

На поляне дуб зелёный

На поляне дуб зелёный,

Потянулся к небу кроной. (Потягивания — руки вверх.)

Он на ветках среди леса

Щедро жёлуди развесил. (Потягивания — руки в стороны.)

А внизу грибы растут,

Их так много нынче тут!

Не ленись и не стесняйся,

За грибами наклоняйся! (Наклоны вперёд.)

Вот лягушка поскакала,

Здесь воды ей, видно, мало.

И квакушка бодро скачет

Прямо к пруду, не иначе. (Прыжки на месте.)

Ну, а мы пройдём немного.

Поднимаем выше ногу! (Ходьба на месте.)

Походили, порезвились,

И на травку опустились!

 \*\*\*

\*\*\*

Начинается разминка.

Встали, выровняли спинки.

Вправо-влево наклонились

И ещё раз повторили. (Наклоны в стороны.)

Приседаем мы по счёту,

Раз-два-три-четыре-пять.

Это нужная работа —

Мышцы ног тренировать. (Приседания.)

А теперь рывки руками

Выполняем вместе с вами. (Рывки руками перед грудью.)

На разминку становись!

Вправо-влево покрутись

Повороты посчитай,

Раз-два-три, не отставай, (Вращение туловищем вправо и влево.)

Начинаем приседать —

Раз-два-три-четыре-пять.

Тот, кто делает зарядку,

Может нам сплясать вприсядку. (Приседания.)

А теперь поднимем ручки

И опустим их рывком.

Будто прыгаем мы с кручи

Летним солнечным деньком. (Дети поднимают прямые руки над головой,

потом резким движением опускают их и отводят назад, потом резким

\*\*\*

На тропинку - прыг! - лягушка

На тропинку - прыг! - лягушка.

Ты куда спешишь, квакушка?

С кочки прыг! На кочку прыг!

В воду плюх! Ногами дрыг! (Прыжки на месте.)

Вот спокойно ёж идёт,

На иголках гриб несёт.

Он проходит под кустами

И шуршит за лопухами. (Ходьба на месте.)

движением снова вверх и т. д.)

А теперь ходьба на месте,

Левой-правой, стой раз-два. (Ходьба на месте.)

Мы на коврик сядем вместе,

Вновь возьмёмся за дела.

\*\*\*

А теперь насос включаем,

Воду из реки качаем,

Влево — раз, вправо — два,

Потекла ручьём вода.

Раз, два, три, четыре — (3 раза.)

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%83%D1%82%D0%BA%D0%B8&noreask=1&img_url=langschool5.edusite.ru/images/p79_ganteli.jpg&pos=307&rpt=simage&lr=35)Хорошо мы потрудились. (Наклон вправо, левая рука скользит вверх

вдоль туловища (до подмышечной впадины); наклон влево,

движение вверх правой рукой.)



\*\*\*

Хлопаем в ладошки,

Пусть попляшут ножки,

Пусть попляшут ножки

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке...

Устали наши ножки,

Устали наши ножки.

Вот наш дом,

Где мы живём.

Ножки накрест — опускайся

И команды дожидайся.

А когда скажу: «Вставай!» —

Им рукой не помогай.

Ножки прямо, ножки врозь,

Ножки вместе, ножки вкось.

Ножки здесь и ножки там.

Что за шум и что за гам? (Все слова дети сопровождают движениями.)

\*\*\*

Не спешить, не отставать!

Ноги врозь, на пояс руки.

Надо спинки нам размять.

Наклоняться будем, ну-ка,

Не спешить, не отставать! (Наклоны в стороны и вперёд.)

Крутим мельницу вперёд:

Раз, два, три, четыре, пять.

А потом наоборот

Будем мельницу вращать.

(Вращение прямыми руками вперёд и назад.)

Подтянуть к груди колено

И немного постоять.

Научитесь непременно

Равновесие держать.

(Поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше.)

\*\*\*

Где же, где же наши ноги?

\*\*\*

Глазки видят всё вокруг,   
Обведу я ими круг.  
Глазком видеть всё дано -  
Где окно, а где кино.  
Обведу я ими круг,  
Погляжу на мир вокруг.

Где же наши ноги?

Где же, где же, наши ноги?

Нету наших ног. (Приседая, закрывают ноги руками.)

Вот, вот наши ноги.

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%83%D1%82%D0%BA%D0%B8&noreask=1&img_url=www.szkv97.ru/img/az/almanah_2008_2009_9.jpg&pos=314&rpt=simage&lr=35)Вот наши ноги.

Пляшут, пляшут наши ноги,

Пляшут наши ноги. (Повторяют разные движения плясовой.)



**ПАЛЬМИНГ - ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ**

Когда вы закрываете глаза, то, конечно же, способствуете некоторому их расслаблению и отдыху. Однако глаза, самой природой предназначенные для восприятия света, не могут полностью расслабиться, когда на них падает даже ничтожное количество его лучей. Но высокая чувствительность глаза к свету требует принятия особых мер при расслаблении. Только полностью исключив свет, можно дать глазам шанс получить полноценный отдых. Упражнение, позволяющее добиться этого, было введено в свою систему Бэйтсом. Он назвал его пальмингом" ("PALMING" происходит от слова "palm", означающего в переводе "ладонь").

Итак, что представляет собой пальминг:

Мягко закройте глаза и прикройте их ладонями рук. При этом ладони складываются крест-накрест так, чтобы суставы первых фаланг мизинцев наложились друг на друга. Пальцы скрестите на лбу. Ладони необходимо сложить чашкообразно, чтобы не давили на глазные яблоки, иначе вызовут напряжение глаз. Чтобы проверить это, откройте и закройте несколько раз глаза под ладонями. Это должно получиться без каких-либо помех.

Помните: никакого напряжения в руках, кисти должны быть расслаблены.

Теперь поверните лицо, не снимая рук с глаз, в сторону какого-нибудь яркого источника света - например, в сторону настольной лампы, люстры или солнца, если вы на улице. Глаза под ладонями должны быть открыты. Теперь вы сможете заметить, откуда пробивается свет под ладони. Исправьте недостатки в положении ладоней, сдвинув их друг относительно друга. Закройте глаза под ладонями рук. Убедитесь в отсутствии напряжения в веках и бровях.

Сидя за столом ни в коем случае не выгибайте шею, не "переламывайтесь" в ней, не сутультесь и не горбьте спину, как это обычно бывает при неправильном исполнении упражнения. Такое положение не только быстро приводит к напряжению и утомлению, но и пережимает кровеносные сосуды, проходящие через шею и снабжающие кровью мозг и глаза. Эффект будет скорее негативный, нежели позитивный. Правильный подход здесь такой: вам необходимо согнуться в пояснице, отодвинув немного стул от стола так, чтобы позвоночник и шея (фактически, шейные позвонки) находились на одной прямой. Таким образом, вы сохраните правильную "осанку" и избежите излишнего напряжения.

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%83%D1%82%D0%BA%D0%B8&noreask=1&img_url=pub.jian.spb.ru/%e6%cf%d4%cf%20%e1%cc%d8%c2%cf%cd/CLIPART/cd2/%e4%c5%d4%c9/Chld008.jpg&pos=618&rpt=simage&lr=35)Помните: во время пальминга никакого физического дискомфорта ощущаться не должно.

Приступая к пальмингу, было бы полезным предварительно согреть ладони. Для согревания ладоней достаточно интенсивно потереть одной ладонью о другую или же некоторое время энергично посжимать пальцы рук.

Пальминг считается легчайшим способом достижения расслабления. Это верно, если удастся в совершенстве овладеть обеими его сторонами - физической и психической. Вы только что ознакомились с простейшей, физической стороной пальминга. Освоение психической части пальминга начнем также с довольно простой его стадии - со стадии видения черного поля перед глазами.

Что вы видите во время пальминга? Скорее всего, перед вами предстанут всякие довольно яркие штрихи, кружочки, облачка, полоски и т. д. Все эти калейдоскопические проявления есть результат психического напряжения и в реальности не существуют. Это и понятно, потому что видеть что-либо, когда глаза ваши закрыты и прикрыты ладонями, вы не можете. Таким образом, вы сталкиваетесь с работой продолжающих сохраняться возбужденными зрительных центров вашего мозга.

Таких иллюзий человек с нормальным зрением никогда не наблюдает. Во время пальминга перед ним предстает совершенно черное, бархатистое", как пишет П. Брэгг, поле, чернота которого не имеет каких-либо изъянов. Ваша цель - также добиться такого совершенно черного поля. Степень черноты, которой вам удалось добиться, подобна манометру в паровозе. Она будет показывать глубину расслабления, достигнутого вами. Достижение видения совершенно черного поля будет означать то, что вы добились идеального расслабления психики.

Если дети заявят Вам, что видят черное поле, не верьте. С первого раза черного не видит никто. Вам надо пытаться, увидеть перед глазами совершенно черное поле. Однако и здесь многие допускают ошибки.

Практически все приступающие к исполнению этого упражнения на представление черного поля идут неверным путем, а именно, путем попыток добиться черного поля перед глазами приложением усилия. Это совершенно неправильно.

Черного поля не надо добиваться, оно само появится автоматически, как только будет достигнута необходимая для этого степень расслабления тела и психики. Для этого нужна соответствующая направленность мыслей человека. Его мозг должен быть занят определенной деятельностью. Важно усвоить то, что увидеть черное поле перед глазами одновременно и сложно, и просто.

В ряде случаев полезным оказывается обращение к воспоминанию черных объектов. Обычно для этого берется любой объект черного цвета и рассматривается с расстояния, на котором он виден для вас лучше всего. (Можно показать любую букву, напечатанную на листе белого цвета). Потом глаза закрываются, прикрываются ладонями, и вы вспоминаете этот объект. Если он вспоминается хорошо, то весь фон становится черным. Если же воспоминание объекта в черном цвете затруднено, и поле перед глазами не становится черным спустя несколько секунд, а имеет какой-нибудь другой цвет, например, серый, то тогда весь процесс надо повторить заново. Но и здесь вас может подстеречь усилие. Поэтому если вы захотели вспомнить какой-нибудь черный объект, например, черную кошку, и не смогли сразу этого добиться, то прекратите делать пальминг.

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9&img_url=900igr.net/datai/skazki-i-igry/Deti.files/0038-062-Krutit-obruch.gif&pos=362&rpt=simage)У кого-то начнет получаться, но сильно задерживаться на пальминге и добиваться усилий и результатов от всех детей не надо, помните, главная цель это все же переключение и отдых сознания от урока.

Упражнение 1

Посмотрите на букву на таблице с расстояния, на котором цвет ее виден лучше всего. Затем закроите глаза и вспомните ее. Вспоминая эту черноту во время повторного рассмотрения буквы, можно увидеть ее более черной, чем это было прежде. Повторяя многократно этот процесс, и все время представляя букву, имеющей более черный цвет, чем в реальности (но ни в коем случае не за счет представления реальной буквы менее черной, например, серой или даже белой), вы в ряде случаев можете очень быстро улучшить видение этой буквы.

Упражнение 2

Вспомните ряд цветов - ярко-красный, желтый, зеленый, голубой, лиловый и, в частности, белый - все в максимальной степени интенсивности оттенка, который удастся добиться. Не делайте попытки удержать какой-нибудь из них более секунды. Затем вспомните кусочек белого мела диаметром около сантиметра таким белым, как это только можно, обратите внимание на цвет фона. Обычно он будет иметь какой-нибудь оттенок черного цвета. Если это так, проверьте, можете ли вы вспомнить или увидеть открытыми глазами что-нибудь черное. Всегда, когда белый мел вспоминается идеально, фон будет настолько черен, что вспомнить или увидеть с открытыми глазами что-либо чернее будет невозможно.

ДИНАМИЧЕСКОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ

Рассмотрим некоторые динамические методы достижения расслабления. Они в значительно большей степени используют движение глаз и других органов тела. Отсюда и их название.

Бэйтс в своих изысканиях пришел к выводу, что если глаз с плохим зрением сознательно подражает свойствам нормального, зрение первого всегда улучшается.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ И РАСКАЧИВАНИЕ

Первейший закон зрения - это движение. Глаз видит только тогда, когда он находится в непрерывном движении.

Перемещения глаза при этом могут быть произвольными и непроизвольными. Произвольные движения глаз - это движения, осуществляемые при перемещении взгляда с одной точки на другую. Непроизвольные движения глаз непрерывны, осуществляются автоматически, имеют очень маленькую амплитуду и неразличимы при внешнем осмотре глаз.

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9&img_url=mdou30-korkino.ucoz.ru/zarjadka2.jpg&pos=1265&rpt=simage)Если произвольные перемещения осуществляются легко и часто, то непроизвольные движения носят нормальный характер. Но если появляется напряжение (из-за пристального смотрения и по другим причинам), нарушающее произвольные движения, непроизвольные перемещения глаз становятся аномальными, что еще больше увеличивает существующее напряжение.

Чтобы нормализовать как произвольные, так и непроизвольные перемещения глаз, в системе Бэитса предлагаются специальные упражнения. Ниже выбраны 3 из них.

Как и любую вещь, перемещение взгляда можно делать правильно и неправильно.

Неправильным перемещением взгляда будет такое движение глаз, которое осуществляется в направлении ином, нежели движение головы. И наоборот, нельзя перемещать голову в направлении, отличном от направления движения глаз, если хотите сохранить при этом идеальное зрение. Другим случаем неправильного перемещения взгляда является ситуация, когда глаза остаются неподвижными, а голова движется. Чтобы приучить себя к правильным скоординированным движениям глаз и головы, проделайте следующие простейшие упражнения.

Упражнение 3

Посмотрите вправо, потом влево, двигая каждый раз головой. Попытайтесь сделать теперь неправильный способ перемещения глаз (без поворота головы) и вы почувствуете, что в глазах появилось напряжение.

Упражнение 4

Раскачивайте тело, голову и глаза подобно маятнику. Глаза при этом должны быть закрыты. Отметьте, что глазные яблоки двигаются вместе с движением головы.

Упражнение 5

Попытайтесь подражать походке слона с раскачиванием. Сделайте шаг правой ногой и качните тело, голову и глаза вправо и наоборот.

БОЛЬШИЕ ПОВОРОТЫ (ДЛИННЫЕ ПОКАЧИВАНИЯ)

Упражнение 6

Это упражнение пришло в систему Бэйтса из глубины веков, издавна его рекомендовали на Востоке в качестве эффективного упражнения на расслабление. Техника его исполнения проста.

Станьте прямо, лучше всего лицом к окну. Расставьте ноги так, чтобы между ступнями было приблизительно 30 см., выпрямите хорошо спину, руки висят свободно и совершенно расслабленно (как плети) по бокам тела. Теперь плавно и мягко поверните тело вокруг своей вертикальной оси к левой стене так, чтобы линия ваших плеч стала параллельно ей. Теперь поверните тело к правой стене, отрывая одновременно пятку левой ноги от пола. Линия плеч - параллельно правой стенке. Таким образом, ваше тело должно совершить поворот от левой стены к правой по дуге 180 градусов. Делайте такие повороты подряд непрерывно. Помните, что глаза, плечи и голова должны составлять при повороте как бы единое целое. Во время поворотов вы должны игнорировать любое движение объектов, иначе ваши глаза мгновенно "прилипнут" к ним. При этом у вас должна появиться иллюзия, что близлежащие объекты 'уходят' назад от линии вашего взгляда. Во время поворотов не следует закрывать глаза, иначе вы не увидите, как мир проплывает мимо вас. То, о чем вы думаете во время исполнения упражнения, очень важно. Ваши мысли должны быть таковы: "Окно уходит вправо, окно уходит влево, окно уходит влево, окно уходит вправо..." Иначе добиться расслабления вам не удастся. Средний темп поворотов тела должен составлять 16 полных поворотов в минуту. Дышите в удобном вам ритме.

Большие повороты оказывают весьма благотворное влияние на весь организм занимающегося. Они не только снимают утомление глаз, но и развивают гибкость позвоночника, улучшают работу симпатической нервной системы человека, а через нее - работу практически всех внутренних органов.

МАЛЫЕ ПОВОРОТЫ (КОРОТКИЕ ПОКАЧИВАНИЯ)

Упражнение 7

(Пальцевые повороты)

Поставьте указательный палец любой руки у себя перед носом. Мягко поворачивайте свою голову из стороны в сторону, смотря при этом мимо пальца, а не на него. Вам покажется, что палец двигается. Очень быстро ощущения движения можно добиться, если закроете глаза и будете делать повороты таким образом, чтобы кончик носа каждый раз касался пальца во время прохождения мимо него. Если же после того, как вы откроете глаза, они будут "прилипать" к пальцу, у вас появится головокружение, и вы не сможете добиться ощущения движения, попытайтесь проделать следующее.

Поднесите ладони к лицу, широко растопырив пальцы. Делайте повороты головой, представляя, что пальцы - это что-то вроде частокола. Смотря сквозь них вдаль в момент прохождения взгляда перед ними, чередуйте три поворота с открытыми глазами с тремя поворотами с закрытыми глазами. Делайте таких поворотов по 20-30, не забывая о дыхании. Эти повороты обладают снимающими боль эффектами. Если у вас что-то заболело, проделайте эти повороты в течение 10-20 минут. Сделайте после этого пальминг и вам станет легче. Но в любом случае думайте о движении. И дышите!

Как видим, малые повороты - это сильно укороченные большие повороты. Соблюдайте при выполнении малых поворотов те же принципы, что и при больших.

МОРГАНИЕ И ПРОБЛЕСКИ

Поскольку в системе Бэйтса считается, что причиной ухудшения зрения является усилие увидеть какой-либо объект, то полезно закрывание глаз еще до того, как это усилие появится. Таким образом, моргание предотвращает попытки глаз, смотря пристально, разглядеть плохо видимый объект. В том, что это действительно так, можете убедиться на собственном опыте. А пока проделайте простой эксперимент. Попытайтесь прочитать проверочную таблицу, повешенную на расстоянии трех метров от вас на хорошо освещенном месте, без моргания. Заметьте результат. Теперь проделайте то же самое, но уже мягко моргая на каждой букве. Результат будет заметно выше.

Частота сознательного моргания должна составлять 5-10 раз в минуту. Для развития навыка моргания и улучшения зрения разработано много упражнений. Вот некоторые из них.

Моргание может выполняться и во время упражнений на раскачивание и перемещение.

Упражнение 8

Медленно прогуливаясь, моргайте при каждом шаге, обращая внимание на то, что земля у ног кажется движущейся в сторону, обратную по отношению к направлению вашего движения. Это упражнение разовьет у вас привычку частого моргания.

Упражнение 9

Возьмите в руки текст с мелким шрифтом. Перемещайте свой взгляд по белым промежуткам между строками и моргайте в конце каждой белой линии. Упражнение надо делать как при хорошем освещении, так и при свете свечи. Это улучшит ваше зрение и будет служить мощным профилактическим средством против различных нарушений зрения. Вы заметите, что шрифт становится четче, когда взгляд перемещается по белым линиям.

ВОСПОМИНАНИЕ

Когда мозг человека занят воспоминанием, его психика до некоторой степени расслабляется. Чем идеальнее вспоминание, тем глубже расслабление и тем лучше зрение.

Чем больше знаком человеку объект, тем лучше воспоминание и, следовательно, лучше зрение.

Обычно этот факт не осознается человеком. Но при желании можно заметить, например, насколько быстрее мы читаем знакомый нам шрифт и сколь медленнее - незнакомый.

В качестве объекта для вспоминания вы можете выбрать любой предмет, который вам удается легче всего вспомнить.

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D1%83&noreask=1&img_url=s55.radikal.ru/i147/0905/80/53c35ce50a16t.jpg&pos=69&rpt=simage&lr=35)Упражнения на вспоминание нередко объединяются в системе Бэйтса с пальмингом. Таким образом, пальминг, расслабляя не только глаза, но и психику, обретает для занимающегося двойную ценность.

Упражнение 10

Представьте мысленно прекрасную розу. Таким образом, вы представляете в уме только один объект. Но во время мысленного "видения" этой розы вы не должны концентрировать упорно, прилагая все силы, свои мысленный взор только, скажем, на ножке этой розы. Вместо этого представьте на ножке розы маленького муравья. Он выползает из темной зелени травы и начинает свое путешествие (и вы вместе с ним) по объекту вашего представления. Муравей вползает на ножку розы и начинает медленно взбираться по ней, перелезая от одной веточки розы к другой, доползая до кончика Каждого листика на. своем пути и достигая в конце концов цветка. Он с трудом взбирается на каждый лепесток до тех пор, пока не обнаруживает глубокое углубление в центре розы - маленькую белую чашечку, наполненную нектаром. Муравей набирает немножко нектара и начинает обратный путь. Эту мысленную картину можно рисовать довольно долго.

МЫСЛЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ

Вспоминание весьма тесно связано с мысленным представлением. Использование этих двух упражнений в улучшении зрения едва ли может быть разделено.

Попытайтесь проделать простое упражнение на мысленное представление, разработанное Р. С. Агарвалом.

Упражнение 11

Закройте глаза и прикройте их ладонями. Представьте лист белой бумаги и попытайтесь мысленно написать на нем тушью свое имя. Если это удастся, то напишите по буквам свою фамилию и отчество, четко представляя себе каждую букву в отдельности. В конце записи поставьте точку. Теперь забудьте о буквах и вспоминайте только точку. Она должна казаться вам двигающейся из стороны в сторону короткими, медленными и легкими покачиваниями.

Если представить точку удается с трудом, то следует прибегнуть к другим методам расслабления, поскольку, как мы говорили ранее, останавливаться на методах, которые не дают быстрых результатов, ошибочно.

Упражнений стоит давать по 1-2 на уроке, повторять понравившиеся и добавлять новые. Главное дать ребятам расслабиться и дать отдых глазам с пользой для организма.

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D1%83&noreask=1&img_url=cs11490.userapi.com/u13392853/-14/x_36ce33ce.jpg&pos=11&rpt=simage&lr=35)



\*\*\*

Вот так яблоко!

*(встали.)*

Оно

*(руки в стороны.)*

Соку сладкого полно.

*(руки на пояс.)*

Руку протяните,

*(протянули руки вперед.)*

Яблоко сорвите.

*(руки вверх.)*

Стал ветер веточку качать,

*(качаем вверху руками.)*

Трудно яблоко достать.

*(подтянулись.)*

Подпрыгну, руку протяну

*(подпрыгнули.)*

И быстро яблоко сорву!

*(хлопок в ладоши над головой.)*

Вот так яблоко!

*(встали.)*

Оно

*(руки в стороны.)*

Соку сладкого полно.

*(руки на пояс.)*

\*\*\*

К речке быстрой мы спустились,

*(Ходьба на месте.)*

Наклонились и умылись.

*(Наклоны вперед.)*

Раз, два, три, четыре,

Вот как славно освежились.

*(Хлопки в ладоши.)*

А теперь поплыли дружно,

Делать так руками нужно:

*(Круговые движения руками.)*

Вместе – раз, это – брасс.

Одной, другой – это кроль.

Все как один –

Плывем, как дельфин.

Вышли на берег крутой

*(Прыжки на месте.)*

И отправились домой.

*(Ходьба на месте.)*

\*\*\*

А теперь представим, детки,

Будто руки наши – ветки.

Покачаем ими дружно,

 Словно ветер дует южный.

Ветер стих. Вздохнули дружно.

Нам урок продолжить нужно.

Подравнялись, тихо сели

И на доску посмотрели.

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9&img_url=cs4188.vkontakte.ru/u8055380/-14/x_c1df38f4.jpg&pos=203&rpt=simage)

\*\*\*

\*\*\*

Одолела вас дремота,

Шевельнуться не охота?

Ну – ка делайте со мною

Упражнение такое:

Вверх, вниз потянись,

Окончательно проснись.

*(Встали, руки через стороны вверх – потянулись.)*

Руки вытянуть пошире.

*(Руки в стороны.)*

Раз, два, три, четыре.

Наклониться – три, четыре –

*(Наклоны.)*

И на месте поскакать.

*(Прыжки на месте.)*

На носок, потом на пятку.

Все мы делаем зарядку.

*(Ходьба на месте.)*

Мы танцуем «Хлопай - топай»

*(Шагаем на месте.)*

Утром, днем и вечером!

Лучший танец

*(Хлопаем в ладоши.)*

«Хлопай - топай»,

*(Топаем ногами.)*

Когда делать нечего…

*(Шагаем на месте.)*

Кем бы ни был ты – отличник,

*(Приседаем.)*

Иль совсем наоборот,

*(Повороты влево – вправо.)*

Разучите танец этот

*(Хлопаем в ладоши.)*

И танцуйте целый год!

*(Топаем ногами.)*

\*\*\*

Гуси серые летели (бег на месте или врассыпную,

движения руками, как крыльями).

Да, летели. Да, летели (продолжение бега).

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9&img_url=young.rzd.ru/dbmm/images/41/4080/4649922&pos=243&rpt=simage)И присели, посидели (два приседа).

Да и снова полетели (снова бег).

А потом опять присели (присед).

Игровое упражнение повторить 2–3 раза.

 \*\*\*

\*\*\*

Всем друзьям

Физкультпривет,

*(Прогнуться назад, потянуться.)*

Сделать паузу

Иль нет?

*(Поморгать глазами, несильно потереть лаза)*

Быстроногому гонцу

*(Бег на носках, сидя.)*

И отважному борцу,

*(Наклоны вправо – влево, руки согнуты – в стороны)*

И гимнасту,

*(Руки вниз, спину выпрямить, подбородок поднять)*

И пловцу –

*(Движения руками «брасс»)*

Всем друзьям

Физкультпривет!

*(Встать, руки вверх)*

Ты готов к работе? Нет?

*(Сесть, руки за парту, головой кивнуть или покачать и еще раз повторить)*

Солнце глянуло в тетрадку,

Раз, два, три, четыре, пять. *(Ходьба на месте)*

Все мы делаем зарядку,

Надо нам присесть и встать, *(Приседания)*

Руки вытянуть пошире,

Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться – три, четыре.*(Наклоны)*

И на месте поскакать. *(Прыжки)*

На носок потом на пятку. *(Ходьба на месте)*

Все мы делаем зарядку.

\*\*\*

\*\*\*

Вот и утро! Хватит спать!

Перед тем, как вылетать,

Надо крылышки размять.

Вверх крыло, вниз крыло,

А теперь наоборот!

*(Одна рука прямая поднята вверх, другая опущена, рывком руки меняются)*

Крылья в стороны разводим,

А лопатки вместе сводим.

*(Руки перед грудью, рывки руками в стороны)*

Вправо – влево наклонились,

И вперед – назад прогнулись.

*(Наклоны влево – вправо, вперед – назад)*

По команде приседаем –

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9&img_url=wwwtest.tury.ru/img.php?uid=89559&v=pv150f&pos=1310&rpt=simage) Упражненье выполняем.*(Приседания)*

А теперь на месте ходим

Но от парты не отходим.*(Ходьба на месте)*

Снова сесть за парты рады,

Приступить к учебе надо. *(Дети садятся за парты)*



**ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

**НА ДИНАМИЧЕСКИХ ПЕРЕМЕНАХ.**

|  |
| --- |
| **Место спортивного часа в режиме дня школы, так же как и других видов физкультурно-оздоровительной работы, определяется закономерностями работоспособности младших школьников в течение учебного дня. Известно, что после подъема работоспособности школьников с *восьми*  до одиннадцати часов дальше происходит ее снижение, а к двум часам — особенно интенсивно. Одновременно фиксируется и интенсивное снижение подвижности нервных процессов. Это характерно для всех школьников. Однако у младших школьников уровень работоспособности ниже, а период наиболее эффективной работы короче. Поэтому в школе оптимальным временем для проведения динамической паузы является время начала снижения работоспособности, т. е. после двенадцати часов. Спортивный час может быть очень разнообразным, но обязательно доступным возрастным особенностям и возможностям младших школьников.**  **C:\Users\Архдетдом\Desktop\Мои рисунки\Коллекция картинок (Microsoft)1\01,2 (6).pngК доступным можно отнести следующие виды движений: ходьба обычная и с различными движениями рук, ног, туловища, медленная и быстрая ходьба по периметру площадки и с изменением направления, ходьба на носках и пятках; бег медленный и быстрый, с выполнением заданий по внезапным сигналам, бег в чередовании с ходьбой, бег с преодолением несложных препятствий, и конечно если позволяет погода, на свежем воздухе.** |
|  |



**Разминка**

Ходьба с носка, руки на поясе.

«Кошечка» - ходьба с перекатом с носка на пятку (кошечка крадётся)

«Кошечка путает следы»- скрестные движения ног

« Кошечка спряталась» - присесть, сгруппироваться.

Ускоренная ходьба, быстрый бег, бег - полёт (поднимая вперед прямые ноги)

Упражнения на дыхание.

**«Любопытная кошка»**

Движения головой

Вниз/вверх – на 2 счета

Влево/вправо – на 2 счета

Упражнение повторить 4 раза

**«Плечо с ухом говорит»**

Движения плечами:

Поднять правое плечо, коснуться правого уха – на 2 счета

Поднять левое плечо, коснуться левого уха на - 2 счёта

Упражнение повторить 4 раза

**[](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%B5%D0%BC%D1%81%D1%8F%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%BE%D0%BC&noreask=1&img_url=school008.ucoz.ru/Papka_3_Photo/11god/perestrelka5-6/s62775536.jpg&pos=50&rpt=simage&lr=35)Танцевальные шаги.**

ШАГ ВПРАВО – ЛЕВУЮ НОГУ ПРИСТАВИТЬ, ХЛОПОК.

ШАГ ВЛЕВО – ПРАВУЮ НОГУ ПРИСТАВИТЬ, ХЛОПОК.

ШАГ ВПЕРЕД ЛЕВОЙ НОГОЙ - ПРАВУЮ НОГУ ПРИСТАВИТЬ, ХЛОПОК

ШАГ ВПЕРЕД ПРАВОЙ НОГОЙ - ЛЕВУЮ НОГУ ПРИСТАВИТЬ, ХЛОПОК

Упражнение повторить 2раза

****

**« Кошкины лапки»**

Движения руками:

Руки к плечам, вверх, к плечам – на 2 счета

Руки к плечам в стороны, к плечам – на 2 счета

Упражнение повторить 4 раза

**« Посмотрю , что вокруг»**

**Упражнения для талии:**

Руки на поясе, поворот корпуса влево – на 2 счета;

Руки на поясе, поворот корпуса вправо – на 2 счета;

Руки на поясе, наклон корпуса вперед – на 2 счета;

Руки на поясе, наклон корпуса назад – на 2 счета;

Упражнение повторить 4 раза.

**Танцевальные шаги.**

ШАГ ВПРАВО – ЛЕВУЮ НОГУ ПРИСТАВИТЬ, ХЛОПОК.

ШАГ ВЛЕВО – ПРАВУЮ НОГУ ПРИСТАВИТЬ, ХЛОПОК.

ШАГ ВПЕРЕД ЛЕВОЙ НОГОЙ - ПРАВУЮ НОГУ ПРИСТАВИТЬ, ХЛОПОК

ШАГ ВПЕРЕД ПРАВОЙ НОГОЙ - ЛЕВУЮ НОГУ ПРИСТАВИТЬ, ХЛОПОК

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%B5%D0%BC%D1%81%D1%8F%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%BE%D0%BC&noreask=1&img_url=cs5377.vkontakte.ru/u87714909/-14/x_1b837493.jpg&pos=57&rpt=simage&lr=35)Упражнение повторить 2раза

**« Кошечка в цирке»**

Движения ногами:

Лежа на спине, крутим педали велосипеда вперед – на 4 счета

Лежа на спине, крутим педали велосипеда назад- на 4 счета

Упражнение повторить 4 раза.

****

**«Кошечка крадется»**

Упражнения для ступней.

Плавные движения с носка на пятку – на 2 счета

Упражнение повторить 8 раза.

**« Кошачьи повадки»**

Растягивание тела, позвоночника:

Правую ногу отставить. Коснуться правой ступни, вернуться в исходное положение;

Левую ногу отставить. Коснуться левой ступни, вернуться в исходное положение;

Упражнение повторить 4 раза.

**«Резвая кошка»**

**Прыжки.**

Ноги в стороны, руки вверх – ноги вместе ,руки вниз – 4 раза;

Поворот вправо- 2 хлопка; Поворот влево – 2 хлопка.

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B8%20%D0%B2%20%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B8&noreask=1&img_url=www.delfin.edusite.ru/images/c49b96c36047.png&pos=1573&rpt=simage&lr=35)

**ИГРЫ ВО ВРЕМЯ ШКОЛЬНОЙ ПЕРЕМЕНЫ**

Эффективность учебного процесса в школе зависит от умелой организации физкультурно-оздоровительной работы. Среди различных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий особое место отведено проведению малоподвижных игр на переменах. Проведение динамических подвижных перемен способствует лучшему восприятию учебного материала, физическому развитию и воспитанию волевых качеств; в учебном процессе позволяет снижать утомляемость, повышает эмоциональный настрой и работоспособность.

**Цель:**

* использование комплексных оздоровительных мероприятий во время учебного процесса.

**Задачи:**

* Знакомство и изучение русских народных игр.
* [](http://schoolnick.narod.ru/peremenka.jpg)Развитие умственных способностей детей, их волевых качеств.
* Сохранение и укрепление здоровья учащихся.

**"Космонавты"**

Взявшись за руки, дети идут по кругу и приговаривают:  
  
Ждут нас быстрые ракеты  
Для прогулок по планетам.  
На какую захотим,  
На такую полетим!  
Но в игре один секрет:  
Опоздавшим - места нет!  
  
Как только сказано последнее слово - все разбегаются по "ракетодромам" и стараются скорее занять места в любой из заранее начерченных "ракет". Внутри каждой "ракеты" обозначено от двух до пяти кружков, а сбоку - название маршрута, например:  
  
3 - Л - 3 (Земля - Луна - Земля)  
3 - М - 3 (Земля - Марс - Земля)  
3 - Н - 3 (Земля - Нептун - Земля)  
3 - В - 3 (Земля - Венера - Земля)  
3 - С - 3 (Земля - Сатурн - Земля).  
  
Каждый кружок в "ракете" - место для участника. Но кружков в "ракетах" на 3-4 меньше, чем играющих. Опоздавшие на "рейс" становятся в общий круг, а "космонавты", занявшие места, громко по три раза объявляют свои маршруты. Это значит, что они совершают прогулку в "космосе".  
  
Затем все снова становятся в круг, берутся за руки и игра повторяется. Выигрывают те, кому удалось совершить три полета.

**Горелки**

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D1%85%20%D0%B2%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5&noreask=1&img_url=www.sad28.ru/10.JPG&pos=764&rpt=simage&lr=35)Дети становятся парами друг за другом, взявшись за руки. Впереди, на расстоянии 3-4 м, становится водящий. Как только ребята окончат приговорку, первая пара разъединяет руки и бежит вперед, чтобы снова соединиться за чертой, где уже не может ловить водящий. Он должен поймать одного из ребят, иначе ему придется водить снова. Водящий становится в пару сзади всех с тем, кого поймал. Другой из этой пары становится водящим.  
  
С. Я. Маршак написал приговорку к этой игре:   
  
Косой, косой,   
Не ходи босой,  
А ходи обутый,  
Лапочки закутай.  
Если будешь ты обут,  
Волки зайца не найдут,  
Не найдет тебя медведь.  
Выходи, тебе гореть, тебе гореть!

** "Пчелки"**

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D1%85%20%D0%B2%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5&noreask=1&img_url=s51.radikal.ru/i133/1009/74/c28c3f7682dat.jpg&pos=55&rpt=simage&lr=35)  
За одной чертой размещаются все играющие. За другой, расположенной на расстоянии 15-20 м, находятся 3-4 игрока - "пчелки".  
  
Ребята, высоко поднимая колени, идут к "пчелкам" и приговаривают:  
  
Мы к лесной лужайке вышли,  
Поднимая ноги выше,  
Через кустики и кочки,  
Через ветки и пенечки.  
Кто высоко так шагал  
Не споткнулся, не упал,  
  
После этих слов они останавливаются вблизи от "пчелок".  
  
Глянь, дупло высокой елки...  
  
Показывают, поднимая руки вверх и вставая на носки:  
  
Вылетают злые пчелки!  
  
"Пчелки" начинают кружиться и изображать полет движениями кистей рук, согнутых в локтях. При этом произносят:   
  
Ж-ж-ж - хотим кусать!  
  
А ребята хором отвечают:  
  
Быстроногих не догнать!  
Нам не страшен пчелок рой,  
Убежим скорей домой!  
  
После этого ребята убегают домой. За ними гонятся "пчелки". Каждая хочет ужалить - запятнать кого-нибудь из играющих. Ужаленные становятся "пчелками" и идут играть с остальными.  
Выигрывает тот, кто ни разу не был ужален.

** "У медведя во бору"**

Все играющие свободно располагаются на одной стороне площадки. На противоположной стороне проводится линия - опушка леса. За линией, в двух-трех шагах от нее, находится берлога медведя.  
Дети подходят и медвежьей берлоге и начинают делать движения, имитирующие сбор ягод, грибов, и в то же время все вместе приговаривают:  
  
У медведя во бору  
Грибы-ягоды беру,  
А медведь сидит  
И на нас рычит.  
  
Когда дети произнесут последнее слово - "рычит", "медведь" с рычанием выскакивает из берлоги и старается кого-нибудь поймать, Пойманного он отводит в берлогу. Игра кончается, когда будет поймано трое-пятеро ребят.

**Октябрята**

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D1%85%20%D0%B2%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5&noreask=1&img_url=dozor.kharkov.ua/content/documents/10507/1050691/.shortcut-article.jpg&pos=157&rpt=simage&lr=35)  
На двух противоположных сторонах площадки чертят линии, а сбоку - несколько кружков. Это дом водящего. Играющие собираются за линией на одной стороне площадки и хором произносят:  
  
Мы, ребята-октябрята,   
Любим бегать и скакать.  
Ну, попробуй нас поймать!   
Раз, два, три - лови!  
  
После слова "лови!" все перебегают на противоположную сторону площадки. Водящий должен поймать кого-либо из бегущих, прежде чем тот переступит вторую линию. Пойманный становится в кружок - дом водящего. Затем дети снова читают стихи и перебегают площадку в обратном направлении.  
  
После двух-трех попыток подсчитывают, сколько детей поймано, выбирают нового водящего и игра продолжается.

** "Два Мороза"**

На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются братья Морозы: Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. Они обращаются к играющим со словами:  
  
Мы - два брата молодые,  
Два Мороза удалые:  
Я - Мороз Красный Нос.  
Я-Мороз Синий Нос.  
Кто из вас решится  
В путь-дороженьку пуститься?  
  
Ребята хором отвечают:  
  
Не боимся мы угроз,  
И не страшен нам мороз! -  
  
и начинают перебегать из одного города в другой. Морозы их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остается на том месте, где был пойман, и должен с распростертыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается. Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

**"Узнай по голосу"**

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D1%85%20%D0%B2%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5&noreask=1&img_url=cs5464.userapi.com/u80107073/-5/x_e73f4c40.jpg&pos=733&rpt=simage&lr=35)  
Ребята становятся в круг, в середине которого находится водящий, которому завязывают глаза. Играющие идут по кругу вслед за руководителем, повторяя его движения (гимнастические или танцевальные), затем останавливаются и говорят:  
  
Мы немножко поиграли,  
А теперь в кружок мы встали.  
Ты загадку отгадай,  
Кто позвал тебя-узнай!  
  
Руководитель молча указывает на одного из играющих, который восклицает: "Узнай, кто я!" Водящий должен назвать его имя. Если он угадал, узнанный становится водящим, если ошибся, игра повторяется. Когда ребята начнут различать голоса товарищей, можно разрешить им изменять свой голос или издать звук птицы, животного, чтобы усложнить игру.  
  
Вариант. Играющие идут вправо (или влево) по кругу и говорят нараспев: "Мы составили все круг, повернемся разом вдруг!"- делают полный поворот и продолжают движение в ту же сторону, после чего продолжают: "А как скажем: "Скок, скок, скок!" (эти три слова произносит только заранее назначенный игрок)-угадай, чей голосок!"

** "Светофор"**

Изготовляют кружки (диаметр 10 см) красного, зеленого и желтого цвета, которые прикрепляют к палочкам. Ученики стоят в шеренге и выполняют упражнения согласно сигналам ведущего: на красный сигнал - приседают, на желтый - встают, на зеленый - маршируют на месте.  
  
Во время движения в колонне по одному в обход площадки упражнения изменяются: красный - все стоят, желтый - продвигаются в приседе, зеленый - продвигаются на носках.  
  
За каждую ошибку играющим начисляются штрафные очки. Выигрывает тот, кто наберет меньше штрафных очков.

**"Совушка"**

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D1%85%20%D0%B2%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5&noreask=1&img_url=ped-kopilka.ru/images/photos/medium/article475.jpg&pos=956&rpt=simage&lr=35)  
Из числа играющих выделяется "совушка". Ее гнездо в стороне от площадки. Оно может быть очерчено, отгорожено гимнастической скамейкой. Играющие на площадке располагаются произвольно. "Совушка"-в гнезде.  
  
По сигналу ведущего: "День наступает, все оживает!"-дети начинают бегать, прыгать, подражая полету бабочек, птичек, жуков, изображая лягушат, мышек, котят. По второму сигналу: "Ночь наступает, все замирает - сова вылетает!" - играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. "Совушка" выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берет его за руку и уводит в свое гнездо, За один выход она может добыть двух или даже трех играющих.  
  
Затем "совушка" опять возвращается в свое гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться по площадке.  
  
После двух-трех выходов совушки" на охоту ее сменяют новые водящие из числа тех, которые ни разу ей не попались.  
  
Правила запрещают "совушке" подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному вырываться.

**10. "Карусель"**

Играющие становятся в круг. На земле лежит веревка, образующая кольцо (концы веревки связаны). Ребята поднимают ее с земли и, держась за нее правой (или левой) рукой, ходят по кругу со словами:  
  
Еле-еле, еле-еле  
Завертелись карусели,  
А потом кругом-кругом,  
Все бегом-бегом-бегом.  
  
Дети двигаются сначала медленно, а после слов "бегом" бегут По команде руководителя "Поворот!" они быстро берут веревку другой рукой и бегут в противоположную сторону.  
  
Тише, тише, не спешите!  
Карусель остановите.  
Раз и два, раз и два,  
Вот и кончилась игра!  
  
Движение карусели постепенно замедляется и с последними словами прекращается. Играющие кладут веревку на землю и разбегаются по площадке. По сигналу они спешат вновь сесть на карусель, т. е. взяться рукой за веревку, и игра возобновляется. Занимать места на карусели можно только до третьего звонка (хлопка). Опоздавший на карусели не катается.  
  
Вариант. На веревке могут быть метки, на три меньше общего количества участников. При посадке в карусель дети должны схватиться за метку. Кому метки не достанется, тот не катается.

**«Стая уток»**

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D1%85%20%D0%B2%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5&noreask=1&img_url=img-fotki.yandex.ru/get/2711/mistina.5/0_1bab1_45926e19_XL&pos=1001&rpt=simage&lr=35)Играющие становятся в шеренгу на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу. Они слегка сгибают ноги в коленях и кладут на них руки. По сигналу все начинают в полуприседе быстро продвигаться вперед до обозначенной черты – «озера» (10-15м), не меняя положения руки ног. Побеждает та утка, которая первой достигает озера (перейдет черту).

Правила игры: тот, кто начал движение до сигнала или нарушил установленное положение рук или ног, считается проигравшим.



**«Пройди, не задень»**

На ровном месте, на расстоянии шага одна от другой ставятся 8-10 кеглей на одной линии. Играющий становится перед первой кеглей, ему завязываются глаза повязкой и предлагают пройти между кеглями туда и обратно. Выигрывает тот, кто свалит наименьшее количество кеглей.

**«Послушай, поверь и себя проверь»**

Ведущий предлагает игрокам сделать следующие упражнение: положить руки на колени, по команде хлопнуть в ладоши, потом правой рукой взяться за нос, а левой- за правое ухо. Потом опять хлопнуть и сделать все то же другой рукой.

Вариант упражнения: по команде отдать честь (как военные) правой рукой, а левой показать «ВО!» (рука в кулак, большой палец вверх), потом по команде сделать то же другой рукой.

**«Земля, вода, огонь, воздух»**

Играющие становятся в круг, в середине которого стоит ведущий. Он бросает мячик кому-нибудь из играющих, произнося при этом одно из четырех слов: земля, вода, огонь, воздух.

Если ведущий сказал слово «земля», тот, кто поймал мяч, должен быстро назвать какое-нибудь домашнее животное. На слово «вода» играющий отвечает названием рыбы. На слово «воздух» названием птицы. При слове «огонь» все должны несколько раз быстро повернуться кругом, помахивая руками. Затем мяч возвращается ведущему.

Правила игры: ошибающийся выбывает из игры.

Краски

Дети выбирают хозяина и двух покупателей, все остальные игроки—краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали цвет, хозяин приглашает одного из покупателей.

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D1%85%20%D0%B2%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5&noreask=1&img_url=cs9820.vkontakte.ru/u5546309/-7/x_18c850a4.jpg&pos=1013&rpt=simage&lr=35)Покупатель стучится: «Тук-тук!» — «Кто там?» — «Покупа­тель».— «Зачем пришел?» — «За краской». — «За какой?» — «За голубой». Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад принеси». Если же покупатель цвет краски угадал, то краску за­бирает себе. Идет второй покупатель, разговор с хозяином по­вторяется. И так они проходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который угадал больше красок. При повторении игры он выступает в роли хозяина, а покупателей играющие выбирают.

Правило. Покупатель не должен повторять дважды один и тот же цвет краски, иначе он уступает свою очередь второму покупателю.

Указания к проведению. Игра проводится с детьми как в помещении, так и на прогулке. Хозяин, если покупатель не отгадал цвет краски, может дать и более сложное задание, например: «Скачи на одной ножке по голубой дорожке». Если играет много детей, нужно выбрать четырех покупателей и двух хозяев. Покупатели за красками приходят по очереди.

Фанты

Игра начинается так. Ведущий обходит играющих и говорит:

Нам прислали сто рублей.

Что хотите, то купите,

Черный, белый не берите,

Да и нет не говорите!

После этого он задает детям разные вопросы, а сам старается, чтобы кто-то в разговоре произнес одно из запрещенных слов: «Черный, белый, да, нет.»

Ведущий ведет примерно такой разговор:

«Что продается в булочной?» — «Хлеб».— «Какой?» Чуть-чуть не ответил игрок: «Черный и белый», да вовремя вспомнил запрещенные слова и сказал: «Мягкий». — «А какой хлеб ты больше любишь, черный или белый?» — «Всякий».— «Из какой муки пекут булки?» — «Из пшеничной». И т. д. Тот, кто произнес запре­щенное слово, отдает водящему фант. В конце игры все, кто остал­ся без фанта, выкупают его.

Правила.

1. На вопросы играющие должны отвечать быстро, ответ исправлять нельзя

2. За каждое запрещенное слово играющий платит ведущему фант.

3. Ведущий может вести разговор одновременно с двумя играющими.

4. При выкупе фанта ведущий не показывает его участникам игры.

## *Указания к проведению*

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D1%85%20%D0%B2%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5&noreask=1&img_url=cs10606.vkontakte.ru/u34723456/-5/x_e6f99aee.jpg&pos=1258&rpt=simage&lr=35)Игру можно провести на лес­ной полянке или в тенистом уголке игровой площадки. В игре принимают участие не более 10 человек, все дети имеют по не­скольку фантов. Они должны внимательно слушать вопросы водящего и, прежде чем ответить, подумать.

При выкупе фантов участники игры придумывают для хозяина фанта интересные задания: спеть песню, загадать загадку, про­читать стихи, рассказать короткую смешную историю, вспом­нить пословицу и поговорку и т. д. Самой трудной в этой игре является роль ведущего, поэтому вначале эту роль выполняет воспитательница. Фанты могут выкупаться после того, как про­играет 5 человек.

### **C:\Users\Архдетдом\Desktop\Мои рисунки\Коллекция картинок (Microsoft)1\dfeefc538b45.jpgКолечко**

На длинный шнур надевают колечко, концы шнура сшивают. Все играющие встают в круг и держат шнур двумя руками сверху. В середине круга стоит водящий, он закрывает глаза и медленно поворачивается 3—4 раза, стоя на одном месте. Играющие быстро передвигают кольцо по шнуру. Затем водящий говорит: «Я иду искать». Последнее слово служит сигналом для детей. Кто-либо из них прячет колечко в руке. Водящий открывает глаза и старается отгадать, у кого спрятано кольцо. Тот, кого он называет, сни­мает руку со шнура. Если водящий отгадал, то он встает в круг, а игрок, у кого нашли кольцо, идет водить.

Правила.

1. Кольцо передвигать по шнуру только тогда, когда водящий с закрытыми глазами поворачивается вокруг себя.

2. Водящий говорит слова: «Я иду искать» — с закрытыми глазами.

3. Играющий должен снять руки со шнура, как только водящий назовет его по имени.

Указания к проведению. Если желающих играть более 15 человек, то на шнур надевают от 3 до 5 колец и выбирают 2—3 водящих.

### **Молчанка**

Перед началом игры играющие хором произносят:

Первенчики, червенчики,

Зазвенели бубенчики.

По свежей росе, по чужой полосе.

Там чашки, орешки,

Медок, сахарок. Молчок!

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D1%85%20%D0%B2%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5&noreask=1&img_url=www.tolstova.21415s02.edusite.ru/images/malchik.gif&pos=1517&rpt=simage&lr=35)После слова «Молчок!» все должны замолчать. Ведущий старается играющих рассмешить движениями, смешными словами и потешками, шуточным стихотворением. Если кто-то засмеется или скажет одно слово, он отдает ведущему фант. В конце игры дети свои фанты выкупают: по желанию играющих поют песни, читают стихи, танцуют, выполняют интересные движения.

Правила.

1. Ведущий не должен играющих трогать руками.

2. Фанты для играющих должны быть разными по цвету, форме.

Указания к проведению. Игру можно проводить в раз­ных условиях. Разыгрывать фант можно и сразу, как только кто-то из играющих рассмеется, улыбнется или заговорит. Это снимает напряжение, которое создается у детей в игре.

### **Веревочка**

Берут длинную веревку, концы ее связывают. Участники игры встают в круг и берут веревку в руки. В середине стоит водящий. Он ходит по кругу и старается коснуться рук одного из играющих. Но дети внимательны, они опускают веревку и быстро прячут руки. Как только водящий отходит, они сразу же берут веревку. Кого водящий ударит по руке, тот идет во­дить.

Правила.

1. Играющие должны веревку держать двумя руками.

2. По ходу игры веревка не должна падать на землю.

**Телефон**

Все дети садятся в ряд: кто сидит первым, тот телефон. Ведущий на ухо быстро ему говорит какое-то слово или корот­кое предложение. То, что он услышал, передает своему соседу, тот в свою очередь передает это слово следующему игроку и так до последнего играющего.

После этого все говорят, что они слышали. Первый, кто перепутал сказанное, садится в конец, играющие передвигаются ближе к телефону. Каждый ребенок может выполнять роль телефона один раз, после чего садится в конце ряда.

### **Летит — не летит**

[http://im8-tub-ru.yandex.net/i?id=403599107-10-72](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D1%85%20%D0%B2%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5&noreask=1&img_url=www.publiclibrary.ru/readers/specialist/images-specialist/ped-igri-1.jpg&pos=1640&rpt=simage&lr=35)Эта игра проходит за столом. Играющие кладут на стол паль­цы, ведущий называет птиц, зверей, насекомых, цветы и т. д. При назывании летающего предмета все должны поднять пальцы вверх. Кто поднимет пальцы при назывании нелетающего пред­мета или же не поднимет при назывании летающего — платит фант.

Иногда играют и так: все становятся в круг и при называ­нии летающего предмета все игроки подпрыгивают. Если назван предмет нелетающий, они стоят на месте.

Камешек

Дети сидят на скамейке или стульях, ладони у всех сло­жены вместе и лежат на коленях. Ведущий с камешком в руках обходит участников игры и делает движение, точно кладет каме­шек каждому из них в руки. Одному из играющих он действи­тельно незаметно кладет камешек, затем отходит от скамейки и зовет: «Камешек, ко мне!» Тот, у кого камешек, подбегает и по­казывает его. Теперь он будет ведущим. Но если играющие за­метили, кому положен камешек, они могут этого игрока за­держать. В этом случае ведущим остается прежний.

Правила.

1. Камешек нужно стараться положить незаметно, чтобы никто не знал, у кого он.

2. Игрок с камешком не должен выходить раньше слов: «Каме­шек, ко мне!»

Мережа

Выбирают двух рыбаков, остальные играющие садятся в кружок, сложив кисти рук вместе. Они изображают берег реки, а сложенные на коленях руки — мережи. Один из рыбаков ходит вдоль берега, в руках у него маленькая рыбка. Он опускает свои руки с рыбкой в мережи и незаметно кладет ее кому-то из играющих. Второй рыбак должен угадать, у кого рыбка. Если он не угадал сразу, то ему разрешается назвать имена, еще 2—3 детей. Первый рыбак садится на место, второе опускает рыбку в мережу, а тот, у кого нашли рыбку, идет угадывать.

### **Море волнуется**

По числу играющих ставятся стулья в два ряда так, чтобы спинка одного стула соприкасалась со спинкой другого. Все участники игры садятся на стулья. Водящий говорит: «Море волнуется». Играющие встают и бегают вокруг стульев. «Море утихло»,— говорит водящий, и дети занимают свободные места. Кто-то останется без места, так как один стул занимает водящий. Тот, кто прозевал, идет водить.

Правила.

1. Играющим не разрешается бегать близко около стульев.

2. Занимать свободное место можно только после слов: «Мо­ре утихло».

### **[http://im5-tub-ru.yandex.net/i?id=178373919-24-72](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D1%85%20%D0%B2%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5&noreask=1&img_url=school1-purpe.ucoz.ru/_nw/0/67536582.gif&pos=1888&rpt=simage&lr=35)Соломинки**

Соломинки рассыпают на столе, участники игры по очереди выбирают их, но так, чтобы рядом лежащие не сдвинулись с места. Если ребенок, неосторожно выбирая соломинку, пошевелил соседнюю, он выходит из игры. Кто из играющих взял больше соломинок, тот и побеждает.

Правила. 1. Соломинки по столу рассыпают или бросают с небольшой высоты.

2. Брать их можно рукой или длинной соломинкой на конце с крючком.

*Указания к проведению*. Соломинки делают одинако­вой толщины и длины (10—15 см). На каждого играющего должно быть до 10 соломинок.

### **Дятел**

Дети собираются на площадке, выбирают водящего — дятла. Все встают в пары и образуют круг, дятел встает посередине. Играющие ходят по кругу и все вместе говорят слова:

Ходит дятел у житницы,

Ищет зернышко пшеницы.

Дятел отвечает: «Мне не скучно одному,

Кого хочу, того возьму».

С этими словами юн быстро берет за руку одного из играющих и встает в круг. Оставшийся без пары встает в середину круга, он дятел. Игра повторяется.

**Солнце и месяц**

Все дети собираются на площадке, выбирают двух ведущих. Те отходят в сторону и тихо, чтобы никто не услышал, сгова­риваются, кто из них будет месяц, а кто солнце.

Участники игры встают друг за другом, кладут руку на плечо впереди стоящего или берут его за пояс. Солнце и месяц под­ходят к играющим, берутся за руки и высоко их поднимают, полу­чаются ворота. Играющие поют песенку:

Шла, шла тетеря,

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D1%85%20%D0%B2%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5&noreask=1&img_url=74214s013.edusite.ru/images/ucheniki.gif&pos=2191&rpt=simage&lr=35)Шла, шла рябая,

Шла она лугом,

Вела детей кругом:

Старшего, меньшого,

Среднего, большого.

С этой песенкой они проходят через ворота. Солнце и месяц останавливают последнего и тихо спрашивают: «К кому хочешь — к солнцу или к месяцу?» Играющий так же тихо отвечает, к кому он пойдет, и встает рядом или с солнцем, Или с месяцем. Игра продолжается. В конце игры нужно пересчитать, к кому перешло больше игроков.

**«Вызов номеров»**

Количество игроков – 10 – 20 человек. Играют две команды, которые выстраиваются в колонну по одному у стартовой линии. В 15 метров от неё против каждой команды обозначается место поворота. Капитаны распределяют игроков по номерам. Ведущий называет номера. Игроки, услышав свой номер, бегут к точке поворота, обегают его и возвращаются на место. Прибежавший первым получает очко, вторым – два очка. Победившая команда определяется в конце игры по количеству набранных очков.

**«Жмурки»**

Ведущий назначает ведущего – жмурку. Он встаёт на середину команды (площадки), ему завязывают глаза и предлагают несколько раз повернуться. Затем все дети разбегаются по команде, а жмурка старается кого– нибудь поймать . При виде какой – либо опасности играющие должны предупредить жмурку словом «огонь».Если игра проходит на открытом воздухе, то выбирают равную площадку и очерчивают границы, за которые играющие выходить не имеют права. Поймав кого – нибудь, жмурка передаёт свою роль пойманному. Играющий, переступивший условленную черту, считается сгоревшим и обязан заменить жмурку.

**«Ноги от пола»**

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D1%85%20%D0%B2%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5&noreask=1&img_url=sociologiayeducacion.files.wordpress.com/2010/06/escuela2.jpg&pos=2758&rpt=simage&lr=35)Дети строятся по кругу. В центре круга встаёт ловишка, назначенный педагогом. По сигналу «Беги!» дети разбегаются по комнате. Ловушка бегает за играющими, стараясь запятнать кого–нибудь. Нельзя пятнать того, кто, убегая, встанет на гимнастическую скамейку или, приподняв ноги, сядет на пол т.е. тех, у кого ноги не на полу. Тот, кого ловишка коснулся рукой, становится ловишкой. Он должен остановиться, поднять руку и сказать: «Я ловишка! » Новому ловишке не разрешается сразу же касаться рукой прежнего. Если ловишка долго не может никого запятнать, то педагог говорит:

« Раз, два, три – в круг скорей беги!»

Дети строятся в круг, здесь назначается новый ловишка и игра возобновляется.

**«Западня»**

Играющие образуют два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, движется в одну сторону, внешний- в другую. По сигналу ведущего оба круга останавливаются. Стоящие во внутреннем круге поднимают руки, образуя ворота. Остальные то вбегают в круг, проходя под воротами, то выбегают из него. Неожиданно подаётся вторая команда, руки отпускаются, и те, кто оказался внутри круга, считаются попавшими в западню. Они остаются во внутреннем круге и берутся за руки с остальными играющими, после чего игра повторяется. Когда во внешнем круге останется мало играющих, из них образуется внутренний круг. Игра повторяется.

**«Пятнашки мячом»**

Все играющие произвольно располагаются на лужайке или поляне, в центре- водящий с мячом в руке. По сигналу начинается игра: водящий должен запятнать мячом любого игрока, который после этого сам становится водящим. Игровой кон продолжается 6-8 мин, после чего необходимо детям дать небольшой перерыв.

**«Круговая лапта»**

Количество игроков- 6-15 человек. Двое водящих находятся за границами условной площадки на расстоянии 10-12 м, все остальные - в центре площадки. Водящие, перебрасывая мяч друг другу, стараются запятнать тех, кто находиться на площадке. Те, в кого попали мячом, выбывают из игры, но их могут выручить те играющие, которые поймали мяч. Выигрывает тот, кто последним останется на площадке. Водящими становятся двое, первыми выбывшие из игры. Игра повторяется 3-4 раза, с небольшими перерывами для отдыха.

**«Змейка»**

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D1%85%20%D0%B2%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5&noreask=1&img_url=files.web2edu.ru/44377fcd-526c-4a33-b2d1-5752306b8590/bc0543b0-ca3f-4b63-a04e-32c12a4db81e.jpg&pos=3418&rpt=simage&lr=35)Количество игроков 6-7 человек.5-6 участников, взявшись друг за друга, выстраиваются в колонну – змейку. Водящий становится перед змейкой и старается запятнать последнего. Стоящий в змейке первым – капитан - преграждает путь водящему: широко расставляет руки, ставит заслоны, выполняет различные движения туловищем. Змейка следует за капитаном и помогает преградить путь водящему. Если водящий запятнал игрока, замыкающего колонну, он становится капитаном, а запятнанный игрок- водящим. Игру можно повторять несколько раз, с небольшими перерывами для отдыха.

**«Зеркало»**

Играющие свободно располагаются на площадке и выполняют следующие задания:

а) Повторение одиночных движений вслед за следующим.

б) Воспроизведение вслед за ведущим серии движений в определённой последовательности.

в) Имитация движений животного, птицы, насекомого, названого ведущим и др.Лучший игрок определяется общим голосованием и награждается призом или призовыми очками.

**«Лохматый пёс»**

В игре принимают участие 8-2 игроков. Из числа играющих выбирают «пса». Он сидит в стороне. Другие дети медленно идут к нему, приговаривая:

Вот сидит лохматый пёс

В лапки свой уткнувши нос

Тихо, мирно он сидит,

Может, дремлет, может, спит.

Подойдём к нему, разбудим и посмотрим - что же будет?

Дети тихо подходят к псу, и хлопают в ладоши. «Пёс» вскакивает, рычит, лает и ловит детей. Пойманный игрок становится водящим – псом.

**«Нептун и рыбки»**

Стулья устанавливаются по кругу спинками внутрь. Один из играющих выполняет роль Нептуна, который ведёт за собой «рыб», точно повторяющих за ним различные движения. Например, на море «появляются волны», «надвигается буря» и т.д. И вдруг раздаются слова: «вода зеркально – гладка». При этих словах дети бегут к стульям, стараясь занять место. Одному из игроков, стул не достанется, и тогда он становится ведущим Нептуном.

**«Услышь своё имя»**

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9&img_url=files.myopera.com/nguyentienthuc/blog/Children_Day_vector_wallpaper_0168043a.jpg&pos=19&rpt=simage)Количество игроков 5 – 15 человек. Играющие стоят в кругу спиной друг другу. У одного из игроков мяч, он бросает мяч назад – вверх и называет чьё – либо имя. Тот, кого назвали, должен развернуться лицом в круг и поймать мяч. Выигрывает тот, кто поймал мяч большее количество раз.

**«Птицы»**

Дети по считалке выбирают «хозяйку» и «ястреба», остальные – птицы .Хозяйка тайком от ястреба даёт название каждой птице: « Ты – кукушка, ты – ласточка….» Прилетает ястреб. Хозяйка спрашивает:

--зачем пришёл?

-за птицей.

-за какой?

Ястреб называет, например, кукушку. Если названной ястребом птицы нет, хозяйка прогоняет ястреба. Игра продолжается , пока ястреб не поймает всех птиц.

**«Догони свою пару»**

Игроки встают парами на одной из сторон игровой площадки: один впереди, другой - сзади (отступя 2 -3 шага). По сигналу ведущего первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят (каждый свою пару . При повторении игры дети меняются ролями.

**«Найди себе пару»**

Игроки встают в пары, взявшись за руки, и идут по площадке. По сигналу ведущего они разбегаются по всей площадке. По второму сигналу они должны найти своего товарища. Проигрывает пара, которая больше всех искала друг друга.

**«Встань правильно»**

Заранее следует познакомить играющих с сигналами, исходным положением, формой строя и местом, где необходимо находиться. По первому сигналу педагога игроки команд разбегаются в разные стороны, по второму - все должны построиться в указанном месте.

Варианты построения:

а) Взявшись за руки в командах, ранее составленных педагогом, в шеренгах.

б) В общем круге или отдельных кругах.

в) В отдельных колониях в виде квадрата.

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9&img_url=www.edu.cap.ru/home/4716/baner/leto.jpg&pos=20&rpt=simage)Побеждает команда, сумевшая первой правильно занять своё место.

**«Хитрая лиса»**

На одной стороне площадки проводится линия – «Дом лисы». Играющие располагаются по кругу на расстоянии одного шага друг от друга.

Педагог предлагает играющим закрыть глаза и, обходя круг за спинами детей, дотрагивается до одного из играющих, который и становится «Хитрой лисой». Затем детям предлагается открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем нибудь? Играющие 3 раза спрашивают хором:

«Хитрая лиса где ты?».При этом все играющие смотрят на друг друга. Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят:

«Хитрая лиса, где ты?», хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а хитрая лиса их ловит. После того как лиса поймает 2-3 человек, учитель говорит: «В круг!».

**«Кот идет»**

Среди играющих выбирается «кот». Он в углу зала в своём «доме». Остальные игроки – «мыши», они размещаются по залу в «норах».

Руководитель выходит на середину зала и говорит:

Мышки, мышки, выходите,

Поиграйте, попляшите,

Выходите поскорей,

Спит усталый кот – злодей.

Мышки выбегают на середину площадки и начинают приплясывать со словами:

Тра – та – та, тра – та – та,

Не боимся мы кота.

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9&img_url=www.edu.cap.ru/home/3697/alena/lada/as.jpg&pos=156&rpt=simage)По сигналу руководителя «Кот идёт!» все мыши застывают. Если кто – нибудь из мышек шелохнулся, кот забирает её к себе в дом. Кот ловит мышек до тех пор пока руководитель не скажет «Кот ушёл». Пойманные мышки не принимают участия в игре до смены нового кота.

**«Красная Шапочка»**

У водящего – «волка» - картонная полу маска, а у убегающего красный полу колпачок . Кто наденет его, тот становится «Красной Шапочкой». Этого игрока и должен ловить волк. Но кранный колпачок можно передать другому игроку. Тогда волк должен уже догонять новую красную шапочку. Когда волк поймает её, он передаёт ей свою маску и идёт играть.

**«Космонавты»**

Дети берутся за руки, идут по кругу и хором повторяют:

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам

На какую захотим -

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет!

С последним словом все разбегаются и стараются занять места (обруч, кружок) в из ракет. В каждую из ракет могут сесть только два космонавта. Опоздавшие собираются в центре круга, а занявшие свои места объявляют свои маршруты (например, Земля – Луна – Земля, Земля – Марс – Земля и др.). Эти названия можно заранее написать на борту ракет сокращённо: З.Л.З., З.М.З. и т.д. Затем все собираются в общий круг, берутся за руки, и игра повторяется. Выигрывают те, кому удалось при проектном повторении совершить больше полётов. Преждевременно бежать к ракетам и сталкивать товарищей с занятых мест в ракетах запрещается.

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9&img_url=ruprom-image.s3.amazonaws.com/723519_w640_h640_inglish.jpg&pos=184&rpt=simage)











