Методическая копилка оздоровительных мероприятий для детей дошкольного возраста

Бирюкова Мария Ивановна

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название мероприятия** | **Приложение** |
| **1** | Комплекс гимнастики на каждый день «Дни недели» | 1 |
| **2** | Комплекс утренней гимнастики под музыку | 2 |
| **3** | Комплекс утренней гимнастики под музыку | 3 |
| **4** | Дыхательная гимнастика | 4 |
| **5** | Упражнения дыхательной гимнастики для детей. | 5 |
| **6** | Весёлые игры и конкурсы для детей | 6 |
| **7** | Гимнастика для глаз «Весёлая неделька» | 7 |
| **8** | Закаливающие процедуры «Солнце, Воздух и Вода наши лучшие друзья!» | 8 |
| **9** | Картотека подвижных игр | 9 |
| **10** | Игры для активной двигательной деятельности детей | 10 |

**Приложение 1**

Комплекс гимнастики на каждый день «Дни недели»

**Понедельник.**

В понедельник в детский сад  
Прискакали зайчики. *(Прыжки на двух ногах)*  
Полюбили крепко их  
Девочки и мальчики. *(Обхватить себя руками)*Пригласили их плясать  
Дружно ножки выставлять *(По очереди выставляют вперёд ножки)*  
Присядь вправо, *(Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)*  
Присядь влево, *(Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)*  
А затем кружись ты смело. *(Покружиться)*И ладошки у ребят,  
Словно листики шуршат. *(Ладошки рук потереть друг об дружку).*

**Вторник.**

К нам во вторник прилетал  
Аист длинноногий, *(Взмахи руками вверх, вниз)*По болоту он шагал *(Ходьба на месте, высоко поднимая колени)*Рыб, лягушек доставал,  
Наклонялся, выпрямлялся, *(Наклоны вперёд, руки отвести назад)*Вдаль смотрел на край болота *(Посмотреть вдаль, приставив реку к голове, как козырёк)*И на нос. Ой, где он? Вот он! *(Посмотреть на выставленный вперёд палец, подвести его к носу, не отрывая взгляда от пальца)*  
Аист полетел домой, *(Взмахи руками вверх, вниз)*Машем мы ему рукой. *(Машут рукой или одновременно двумя)*

**Среда.**

В среду слон к нам приходил,

Топать ножками учил, (Х*одьба на месте)*

И наклоны выполнять, *(Наклоны вперёд)*

И на цыпочках стоять. *(Поднимаемся на носочки)*

Мы покрутим головой

Словно хоботом с тобой. *(Круговые повороты головой, взглядом смотрят: вверх, вправо, вниз, влево и обратно)*

В прятки поиграем

Глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы идём слона искать.

Пять, четыре, три, два, один,

Слон уходит в магазин. *(Плотно закрыть глаза пальцами рук, досчитать до пяти и широко открыть глазки)*

**Четверг.**

А в четверг к нам приходила

Хитрая лисичка, *(Ходьба на месте имитирует мягкие шаги лисицы)*

Показала хвостик рыжий

Такой мягкий и пушистый. *(Повороты туловища вправо и влево, взглядом стараясь посмотреть как можно дальше назад)*

Посидели, постояли,

Притаились как лиса, *(Приседания)*

Мышку в норке поискали *(Присели и пальчиками рук как бы разгребают землю)*

Вот такие чудеса! *(Встать и развести руки в стороны, приподнимая плечи).*

**Пятница.**

Мишка в пятницу пришёл, *(Ходьба на месте имитирует шаги медведя)*

Он в лесу медок нашёл, *(Руки как бы держат перед собой бочонок мёда, приседания с поворотом туловища вправо, влево)*

На высокой ёлке,

Где колкие иголки. *(Взгляд поднять вверх, вниз. Пальцы рук раздвинуты, как иголки)*

Мы у пчёл медку попросим *(Встряхнуть кисти рук)*

На дворе настала осень, *(Потянуться)*

Скоро мишка ляжет спать, *(Медленно приседают)*

Будет лапу он сосать. *(Наклоны головы вправо, влево, руки под головой)*

Пчёлы дали мёду,

Целую колоду. *(Хлопают в ладоши и прыгают на двух ногах)*

**Суббота.**

Мы в субботу пригласили *(Взмахи руками к себе)*

Шустрых белок на обед. *(Повороты туловища вправо, влево с приседанием)*

Щей капустных наварили, *(Обе кисти рук сжаты вместе, круговые движения, обеих рук, туловище поворачивается вслед за руками)*

Наготовили котлет. *(Ладошки лежащие одна на другой, меняются местами)*

Белки в гости прискакали, *(Прыжки на месте)*

Посмотрели на столы …*(Глаза широко открыть и крепко их зажмурить)*

В лес обратно убежали *(Бег на месте)*

За орешками они. *(Постукивание кулаками друг об друга)*

**Воскресенье.**

В воскресенье выходной,

Мы идём гулять с тобой. *(Ходьба на месте)*

Смотрим вправо *(Поворот туловища вправо, посмотреть взглядом назад)*

Смотрим влево, *(Поворот туловища влево, посмотреть взглядом назад)*

Ничего не узнаём. *(Развести руки в стороны и удивиться)*

Вот забор, а за забором, *(Руки вытянуты перед собой, кисти рук повёрнуты вертикально, пальцы раздвинуты как иголки).*

Ходит лая грозный пёс, *(обе руки одновременно перевести справа налево, взгляд следит за руками)*

Вот корова замычала, “Му-у-у”, *(Наклоны туловища вперёд)*

Заработал паровоз, “Ду-ду-ду-у”, *(Имитация движущегося поезда на месте)*

А лошадка бьет копытцем,

Предлагает прокатиться. *(Руки на поясе, приподнимаем и опускаем правую, а затем левую ножки)*

Мы на этой карусели

Прокатиться захотели. *(Произвольные круговые движения руками).*

**Приложение 2**

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ПОД МУЗЫКУ

(ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА)

**Комплекс 1**

Построение и ходьба в колонне по одному с изменением направления.

Бег врассыпную.

Ходьба, построение в звенья.

*И. п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить вдоль туловища. Качание рук вперёд – назад, после нескольких движений поднять руки через стороны вверх, посмотреть на них и плавно опустить вниз. Повторить 6-7 раз.

*И. п.:* стать прямо, ноги слегка расставить. Повернуться вправо, отвести руку назад, посмотреть на неё, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево.

*И. п.:* стать прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой – «Держим насос». «Накачай шину» – Наклониться вперёд – вниз, выпрямляя руки, вернуться в исходное положение, после двух наклонов шаг на месте. Повторить 2-3 раза.

*И. п.:* лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Хлопки в ладоши и поочерёдное вращение ногами – «едем на велосипеде».

*И. п.:* стать прямо, руки на поясе. Подпрыгивание на месте и бег в разные стороны.

Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс 2**

Построение и ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.

Ходьба, построение в звенья.

*И. п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить вдоль туловища. Поднять руки через стороны вверх, потянуться, вернуться в исходное положение. Повторить 6-7 раз.

*И. п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить вдоль туловища. «Маятник» – наклонять туловище поочерёдно влево и вправо, движения непрерывные. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

*И. п.:* стать прямо, ноги на ширине плеч, руки соединить в замок над головой. «Колка дров» – резко наклониться вперёд – вниз, вернуться в исходное положение. Повторить 6-7 раз.

*И. п.:* сидя на полу, руками опереться сзади, ноги согнуть в коленях. Вытянуть ноги, вернуться в исходное положение, затем добавляется поочерёдное приподнимание ног от пола. Повторить 6-7 раз.

Поскоки.

Ходьба парами.

**Комплекс 3**

Ходьба в колонне по одному высоким шагом врассыпную на носочках.

Лёгкий бег.

Ходьба, построение в звенья.

*И. п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях перед грудью (кулачок на кулачок). «Наматывание ниток»- вращать согнутыми в локтях руками перед собой в одну и другую сторону, затем развести руки в стороны и опустить. Повторить 6-7 раз.

*И. п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки поставить на пояс. Повернуться вправо-влево, произнося: «Ж-ж-ж», вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

*И. п.:* сидя на полу, ноги врозь. Наклониться вперёд, сложив руки в кулаки, сказать: «Тук-тук», стукнув по полу, вернуться в исходное положение. Повторить 6-7 раз.

*И. п.:* лежа на спине, руки вдоль туловища на полу. «Езда на велосипеде»- сгибать ноги в коленях, приближая их к груди, вернуться в исходное положение. Повторить 6-7 раз.

Прямой галоп.

Ходьба в колонне по одному.

Лёгкий бег.

**Комплекс 4**

Ходьба в колонне по одному, держа обруч в руке. По окончании музыки разойтись и положить обруч на пол.

Бег врассыпную между обручами.

Ходьба и построение в звенья.

*И. п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, обруч держать в руках вертикально перед собой. Поднять обруч вверх, посмотреть на него, вернуться в исходное положение. Повторить 6-7 раз.

*И. п.:* сидя на полу, скрестив ноги, обруч держать двумя руками вертикально перед собой. Повернуться влево, выпрямляя руки, сказать: «Ку-ку», вернуться в исходное положение. То же выполнить вправо, повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

*И. п.:* стать прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе, обруч на полу. Наклониться вперёд - вниз, вернуться в исходное положение. Повторить 6-7 раз.

*И. п.:* лежа на спине, обруч держать двумя руками за середину в горизонтальном положении на груди. Сгибая ноги в коленях, приблизить их к груди, закрепить краем обруча стопы ног и подтянуть ноги поближе к груди, сказать: «Тянем», вернуться в исходное положение. Повторить 6-7 раз.

*И. п.:* стать прямо в обруч, ступни ног слегка расставить. Подпрыгивание на месте с прыжком из обруча и ходьба вокруг обруча. Повторить 2-3 раза.

Ходьба.

**Приложение 3**

Комплекс утренней гимнастики под музыку.

(ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ.)

**Комплекс 1**

Ходьба в колонне по одному.

Поскоки с продвижением вперёд.

Ходьба и построение в звенья.

*И. п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить вдоль туловища. Плавно свести руки перед собой, за спиной, над головой и, наклоняясь, опустить вниз. Повторить 8 раз.

*И. п.:* сидя на полу, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, вернуться в исходное положение. То же сделать влево. Повторить по 4-6 раз в каждую сторону.

*И. п.:* стать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться, достать носки ног, выпрямиться.

*И. п.:* сидя на полу, скрестив ноги, руки на поясе. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз

*И. п.:* лежа на спине, руки на полу вдоль туловища. Поднять прямую левую ногу, вверх, сказать: «Вверх», вернуться в исходное положение. То же выполнить правой ногой. Повторить по 4-6 раз каждой ногой

Ходьба по кругу с ускорением и бег.

Ходьба по кругу.

**Комплекс 2**

Ходьба в колонне по одному с продвижением вперёд и на месте на носках.

Бег врассыпную.

Ходьба, построение в звенья.

*И. п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. «Мельница» – маховые движения руками, переходящие в круговые движения. Повторить 8-10 раз.

*И. п.:* лежа на спине, руки поднять вверх, кисти соединить в замок. Повернуться со спины на живот и обратно. Повторить по 4-5 раза в каждую сторону.

*И. п.:* стать прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. «Гуси шипят» – наклониться вперёд с прямой спиной, отвести локти назад, произнося «Ш-ш-ш», вернуться в исходное положение. Повторить 8-10 раз.

*И. п.:* лежа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть согнутые в коленях ноги, хлопнуть под коленями, сказать: «Хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 6-8 раз.

*И. п.:* стать прямо, пятки вместе, носки врозь, руки опустить. Полуприседания и глубокие приседания с выносом рук вперёд.

«Лошадки» –бег с высоким подниманием коленей.

Ходьба.

**Комплекс 3**

Ходьба в колонне по одному.

Ходьба врассыпную, имитируя лыжников. Повторить 3-4 раза.

Ходьба, построение в звенья.

*И. п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить вдоль туловища. Раскачивать руками вперёд – назад. Повторить 8-10 раз.

*И.* *п.:* то же. Наклон вперёд – вниз, не сгибая колени, достать двумя руками правую ступню, вернуться в исходное положение. Так же наклониться, но достать руками левую ступню. Повторить 6-8 раз

*И. п.:* стать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Повернуться вправо, отвести руку через сторону назад, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6-8 раз.

*И. п.:* лежа на спине, руки вдоль туловища. Сесть, помогая руками, не отрывая ног от пола, вернуться в исходное положение. Повторить 6-8 раз.

Поскоки с высоким подниманием колена, пружинная ходьба.

Ходьба.

**Комплекс 4**

Ходьба по кругу.

Поскоки с продвижением вперёд, переходящие на ходьбу. Во время ходьбы разводить руки в стороны и опускать.

Ходьба, построение в звенья.

*И. п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. «Мельница» – маховые движения рук. Повторить 8-10 раз.

*И. п.:* стать прямо, ноги на ширине плеч, руки опустить. Повернуться вправо, взмахнуть правой рукой сзади – вверх, вернуться в исходное положение. То же выполнить левой рукой. Повторить по 4-5 раз в каждую сторону.

*И. п.:* сидя на полу. Наклониться вперёд, стараясь достать носки ног, вернуться в исходное положение.

*И.* *п.:* то же, ноги врозь, руки внизу. Повернуться вправо и влево, имитируя греблю на байдарке. Повторить 6-8 раз.

*И. п.:* лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Хлопки в ладоши и поочерёдное вращение ногами – «едем на велосипеде».

Бег по кругу.

Ходьба.

**Приложение 4**

Дыхательная гимнастика

**Комплекс № 1**

1. Лёжа в постели одновременно приподнять и вытянуть правую руку и ногу, затем, расслабившись, уронить их. То же проделать левой ногой. Затем напрячь обе руки и ноги,  и уронить их. ***Повторить 3-5 раз***
2. Лёжа, опереться на пятки и макушку головы, прогнуться в позвоночнике, помогая себе руками.
3. «Кошечка спит». Лёжа, повернуться на бок, согнуть ноги и поднять их к животу, руки согнуть. Сложить ладошки вместе под голову. То же проделать в другую сторону.
4. Лёжа на животе. Ноги сомкнуты, руки согнуты под подбородком. Приподнять голову и плечи, руки отвести назад и прогнуться. Лечь в исходное положение и расслабиться.
5. «Кошечка радуется». Стоя на кистях рук и коленях. Поднять голову, потянуться и прогнуться в поясничном отделе. Сделать глубокий вдох.
6. «Кошечка сердится». Стоя на кистях рук и коленях, опустить голову и прижать подбородок к груди. Спину выгнуть. ***Повторить 5-6 раз***

**Комплекс № 2**

1. «Ёжик». Поворот головы вправо-влево. Одновременно с каждым поворотом делать короткий, шумный вдох носом (как ёжик). Выдох мягкий, непроизвольный через открытые губы. ***Повторить 4-6 раз***
2. Губы «трубкой». Полный выдох через нос, втягивая живот и межрёберные мышцы. Губы сложить трубкой, резко втянуть воздух, заполнить лёгкие до отказа. Сделать глотательное движение. Пауза в течение 2-3 сек, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. ***Повторить 4-6 раз.***
3. Пускаем мыльные пузыри. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая носоглотку. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, пуская мыльные пузыри. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы. Выдох спокойный, через нос с опущенной головой. ***Повторить 3-5 раз***
4. «Насос». Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнить наклоны вперёд - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи – дышать как «насос». Выдох произвольный. ***Повторить 5-7 наклонов.***

**Приложение 5**

Упражнения дыхательной гимнастики для детей

**«Часики».** И.П. – стойка ноги врозь. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «Тик – так» на выдохе (10 – 12 раз).

**«Трубач»** — сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный вздох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф» 4-5 раз.

**«Петух»** – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем    хлопать    ими по     бедрам.   Выдыхая    произносить  «ку-ка-ре-ку» 5-6 раз.

**«Каша кипит»** – сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь –вдох, опуская грудь и расслабляя     живот –  выдох. При     выдохе   громкое      произношение     звука «ш-ш-ш».

**«Паровоз»** – ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течении 20-30 секунд.

**«На турнике»** – стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носках – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произношением     звука «ф-ф-ф» 3- 4 раза.

**«Насос» –** встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох, затем наклон туловища в сторону. Выдох, руки скользят, при этом громко произносить  «с-с-с-с»! Выпрямление – вдох, наклон в другую сторону  6 – 8 раз.

**«Регулировщик»** – стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлиненным выдохом и произношением     звука «р-р-р» 4 –5 раз.

**«Летят мячи»** — стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произнести при выдохе длительное «у-х-х-х» 5 – 6 раз.

**«Вырасти большой»** — встать прямо ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо подтянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Произнести «у-х-х-х» 4 –5 раз.

**«Лыжник»** – имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «м-м-м» 1,5 – 2 минуты.

**«Гуси летят»** – медленная ходьба по залу. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох – опускать вниз с произношением длительного      звука «г-у-у-у» 1 –2 минуты.

**Приложение 6**

Весёлые игры и конкурсы для детей

**Кто быстрее**

Дети со скакалками в руках встают в шеренгу с одной стороны площадки так, чтобы не мешать друг другу. В 15 — 20 шагах чертится грань или ложится шнур с флажками. За обговоренным сигналом все дети одновременно прыгают в направлении положенного шнура. Выигрывает тот, кто окажется возле нее первым.

**Попадание мячом в цель**

На расстоянии 8-10 м устанавливается кегля или флажок. Каждый участник команды получает право на один бросок, он должен постараться сбить мишень. После каждого броска мяч возвращается команде. Если мишень сбита, ее устанавливают на прежнее место. Побеждает команда, у которой больше точных попаданий.  
— мяч не летит, а катится по земле, пущенный рукой,  
— игроки пинают мяч ногой,  
— игроки бросают мяч обеими руками из-за головы.

**Мяч в кольцо**

Команды построены в одну колону по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2 – 3 метра. За сигналом первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, затем кладет мяч, а второй игрок тоже берет мяч и бросает его в кольцо и так далее. Выигрывает та команда, которая больше всех попала в кольцо.

**Надуй шарик**

Для данного конкурса понадобится 8 воздушных шаров. Из зала выбирается 8 человек. Им раздаются воздушные шары. По команде ведущего участники начинают надувать шарики, но так, чтобы шарик при надувании не лопнул. Выигрывает тот, кто первым справится с заданием.

**Эстафета с обручами**

На дорожке проводятся две линии на расстоянии 20 — 25 м одна от другой. Каждый игрок должен прокатить обруч от первой до второй линии, вернуться обратно и передать обруч своему товарищу. Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.

**Встречная эстафета с обручем и скакалкой**

Команды строятся как на встречной эстафеты. У направляющего первой подгруппы — гимнастический обруч, а у направляющего второй подгруппы — скакалка. По сигналу игрок с обручем устремляется вперед, прыгая через обруч (как через скакалку). Как только игрок с обручем пересечет линию старта противоположной колонны, стартует игрок со скакалкой, который продвигается вперед, прыгая через скакалку. Каждый участник после выполнения задания передает инвентарь очередному игроку в колонне. Так продолжается до тех пор, пока участники не выполнят задание и не поменяются местами в колоннах. Пробежки запрещены.

**Гонка мячей под ногами**

Игроки делятся на 2 команды. Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и т.д. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

**Быстрые тройки**

Игроки стоят по кругу в тройках — один за другим. Первые номера каждой тройки берутся за руки и образуется внутренний круг. Вторые и третьи номера, держась за руки, образуют большой внешний круг. По сигналу ребята, стоящие во внутреннем круге, бегут вправо приставными шагами, а стоящие во внешнем круге — влево. По второму сигналу игроки отпускают руки и становятся в свои тройки. Каждый раз круги перемещаются в другую сторону. Игроки тройки, которые быстрее соберутся, получают выигрышное очко. Игра проводится 4 — 5 мин. Выигрывает тройка, игроки которой наберут больше

**Проверка на вежливость**

Этот конкурс с подвохом и проводится только один раз. Перед началом состязаний мальчиков перед ними проходит девочка и как бы случайно роняет платок. Выигрывает тот мальчик, который догадался поднять платок и вежливо вернуть девочке. После этого объявляется, что это и был первый конкурс.  
Вариант: если конкурс между двумя командами, то балл присуждается той, из которой был самый вежливый мальчик.

**Добрая сказка**

Берется за основу сказка с грустным концом (например, Снегурочка, Русалочка и т. д.). И дается задание детям подумать как эту сказку можно переделать, используя персонажей из других сказок, так, чтобы она счастливо закончилась. Выигрывает та команда, которая наиболее смешно и весело обыграет сказку в виде мини-спектакля.

**Поезд**

Участники игры делятся на две равные группы. Игроки каждой группы держатся друг за друга и образуют одну цепь при помощи согнутых в локтях рук.  
Впереди цепи становятся более сильные и ловкие участники – «заводные». Став друг против друга, «заводные» также берут друг друга за согнутые в локтях руки и тянут каждый в свою сторону, стараясь или разорвать цепь противника, или перетянуть её за намеченную линию.  
Правило: тянуть начинают точно по сигналу.

**Проговори без ошибок**

Кто лучше проговорит данные пословицы, тот и победит:  
Шла Саша по шоссе и сосала сушку.  
Карл у Клары украл кораллы, а Клара у Карла украла кларнет.  
Корабли лавировали, лавировали, да не вылавировали.  
Рапортовал, да недорапортовал, а стал дорапортовывать — зарапортовался.

**Меткие стрелки**

На стене крепится мишень. Можно использовать маленькие мячики или дротики.  
У каждого игрока три попытки.  
После игры ведущий награждает победителей и приободряет проигравших.

**Удержи равновесие**

С вытянутыми в стороны руками игроки, как канатоходцы, ходят по самому краешку ковра.  
Выигрывает тот, кто последний сойдет с дистанции.

**Игра «Собери букет»**

Участвуют 2 команды по 8 человек в каждой. 1 ребенок в команде — садовник, остальные – цветы. На голове детей–цветов — шапочки с изображением цветов. Дети-цветы приседают в колонне по одному на значительном расстоянии друг от друга. По сигналу садовники бегут к первому цветку, тот обхватывает садовника за спину. Уже вдвоем бегут к следующему цветку и т. д. Побеждает та команда, которая первой прибежала к финишу.

**Колечко**

Вам понадобится длинный шнур и колечко. Проденьте шнур в кольцо и свяжите концы. Дети садятся в круг, на колени кладут шнур с кольцом. В центре круга — водящий. Дети незаметно от водящего передвигают кольцо от одного к другому (не обязательно в одну сторону, можно двигать колечко в разных направлениях). При этом звучит музыка, и водящий внимательно следит за перемещениями колечка. Как только музыку остановят — останавливается и кольцо. Водящий должен указать у кого сейчас находится колечко. Если угадал — меняется местами с тем, у кого было кольцо.

**Воробьи и вороны**

Можно играть вдвоем с ребенком, но лучше компанией. Договоритесь заранее, что будут делать воробьи, а что — вороны. Например, при команде «Воробьи» — дети будут ложиться на пол. А при команде «Вороны» — залезать на скамейку. Теперь можно начинать игру. Взрослый по слогам медленно произносит «Во — ро -… ны!» Дети должны быстро выполнить движение, которое было задано для ворон. Кто выполнил последним или перепутал — платит фант.

**Картошка**

Предложите ребятам проверить внимательность, наблюдательность и быстроту реакции. Это очень просто сделать. Пусть на любой Ваш вопрос ребята отвечают: «Картошка». Вопросы могут быть обращены ко всем, а иногда лучше спросить одного. Например: «Что у тебя на этом месте?» (показав на нос).  
Реакцию нетрудно представить. Кто ошибся — выходит из игры. Не забудьте самых невнимательных после первых двух вопросов простить, иначе Вам не с кем будет продолжать игру. Вот несколько вопросов, которые можно задать:  
— Что вы кушали сегодня на обед?  
— А что вы хотели бы съесть на ужин?  
— А кто это опаздывает и сейчас входит в зал?  
— Что привезла вам в подарок мама?  
— О чем вы мечтаете ночью?  
— Как зовут твою любимую собаку? … и так далее.  
Победителям — самым внимательным ребятам — вручите в конце игры шуточный приз — картофелину.

**Суша — вода**

Участники конкурса становятся в одну линию. При слове ведущего «суша» все прыгают вперед, при слове «вода» — назад. Конкурс проводится в быстром темпе. Ведущий имеет право вместо слова «вода» произносить другие слова, например: море, река, залив, океан; вместо слова «суша» — берег, земля, остров. Прыгающие невпопад выбывают, победителем становится последний игрок — самый внимательный.

**Конкурс «Кто быстрее соберет монеты»**

В конкурсе принимают участия 2 человека (можно больше). На площадке разбросаны игровые монеты, изготовленные из плотной бумаги. Задача участников – с завязанными глазами собрать деньги. Побеждает тот, кто быстрее и больше соберет монет. Этот конкурс можно повторить 2 – 3 раза.

**Дождик**

Играющие свободно размещаются в комнате. С началом текста все исполняют произвольные движения. С последним словом «перестал» все движения прекращаются, участники игры как бы застывают. Ведущий, проходя мимо них, замечает того, кто пошевельнулся. Он выходит из игры. Движения могут быть использованы самые разнообразные, но обязательно стоя на месте. В конце игры ведущий отмечает так же тех, кто исполнял самые красивые или сложные движения.  
Текст:  
Дождик, дождик, капелька,  
Водяная сабелька,  
Лужу резал, лужу резал,  
Резал, резал, не разрезал  
И устал, и перестал!

**Рыбалка**

На стул ставится глубокая тарелка, участники должны по очереди бросать в неё с расстояния 2-3 метров пуговицу, либо пробку от бутылки, стараясь попасть так, чтобы пуговица осталась в тарелке.  
Эта простая игра очень увлекает и захватывает ребят.

**Сторож**

Ребята садятся на стульях так, чтобы был образован круг. Позади каждого сидящего на стуле должен стоять игрок, и один стул должен быть свободным. Игрок, стоящий за ним, должен незаметно подмигнуть любом из сидящих в кругу. Все сидящие участники должны смотреть на игрока со свободным стулом. Сидящий участник, увидев, что ему подморгнули, должен быстро занять свободное место. Функции игроков, стоящих сзади сидящих, заключаются в том, чтобы не пропускать своих подопечных к свободным местам. Для этого им стоит только положить руку на плечо сидящему. Если «сторож» не выпустил «беглеца», они меняются местами.

**Раз — коленка, два — коленка**

Снова садятся все на стулья в тесный круг. Затем каждый должен положить руку на правое колено соседу слева. Положили? Так, а теперь начиная с вожатого, по часовой стрелке по всем коленкам по очереди должен пройти лёгкий хлопок рукой. Сначала — правая рука вожатого, затем левая рука его соседа справа, затем правая рука соседа слева, затем левая рука вожатого и т.д.  
Первый круг проводится для того, чтобы ребята поняли, как надо действовать. После этого начинается игра. Тот, кто ошибся в процессе игры, убирает руку, которая либо задержалась со своим хлопком, либо произвела его раньше. Если игрок убрал обе руки, он выходит из круга, а игра продолжается. Для усложнения задачи вожатый всё быстрее и быстрее даёт счет, под который должен быть произведён хлопок. Выигрывают три игрока, оставшиеся последними.

**Фигуры**

Играющие становятся в круг. Внутри круга натягивается веревка, за которую все держатся руками. Ведущий объясняет, что необходимо с закрытыми глазами, не размыкая рук, построить квадрат, равносторонний треугольник, звезду, используя только устные разговоры.

**Приложение 7**

Гимнастика для глаз “Весёлая неделька”

- Всю неделю по - [порядку](http://50ds.ru/metodist/538-vse--chto-vyroslo-na-gryadke--nazovem-my-po-poryadku.html),  
[Глазки](http://50ds.ru/vospitatel/3609-konspekt-zanyatiya-po-valeologii-dlya-detey-starshey-gruppy-po-teme-glazki--ushi-i-nosy-byt-zdorovymi-dolzhny.html) делают зарядку.  
- В понедельник, как проснутся,  
Глазки солнцу улыбнутся,  
Вниз посмотрят на траву  
И обратно в высоту.

*Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).*

- Во вторник часики глаза,  
Водят взгляд туда – сюда,  
Ходят влево, ходят вправо  
Не устанут никогда.

*Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).*

- В среду в жмурки мы играем,  
Крепко глазки закрываем.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Будем глазки открывать.  
Жмуримся и открываем  
Так игру мы продолжаем.

*Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)*

- По четвергам мы смотрим вдаль,  
На это времени не жаль,  
Что вблизи и что вдали  
Глазки рассмотреть должны.

*Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)*

- В пятницу мы не зевали  
Глаза по кругу побежали.  
Остановка, и опять  
В другую сторону бежать.

*Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)*

- Хоть в субботу выходной,  
Мы не ленимся с тобой.  
Ищем взглядом уголки,  
Чтобы бегали зрачки.

*Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)*

- В воскресенье будем спать,  
А потом пойдём гулять,  
Чтобы глазки закалялись  
Нужно воздухом дышать.

*Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)*

- Без гимнастики, друзья,  
Нашим глазкам жить нельзя!

**Приложение 8**

Закаливающие процедуры «Солнце, Воздух и Вода наши лучшие друзья!»

"ВОДА"

***Существует несколько отдельных способов закаливания водой****:*

1. *Обтирание* - самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Обтирание производится смоченной в воде материей, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой.   
После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легким массирующим действием, а массаж всегда делают от периферии к центру, поэтому конечности надо обтирать снизу вверх (руки от кисти, ноги от стопы). Снижение температуры на один градус через 2-3 дня.

2. *Обливание* - бывает местное и общее. Местное обливание: обливание ног, чаще всего используется в яслях и младших группах. Начальная температура воды +30, затем доводят до +18, а в старших группах до +16. Время обливания ног 20-30 секунд.   
Общее обливание надо начинать с более высокой температуры преимущественно летом, а в осенне-зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала возможно большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок. После окончания - растереть полотенцем. Время под струей 20-40 секунд. Душ действует сильнее, чем простое обливание. Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании.

**"ВОЗДУХ"**

Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей.

 Закаливание воздухом начинается с проветривания помещения, в результате которого температура воздуха в комнате должна снизиться более чем на 1°С. Помещение проветривают несколько раз в день в холодное время года и постоянно в теплое.

       Наиболее мягкой закаливающей процедурой являются воздушные ванны. Сначала проводятся местные воздушные ванны, когда у ребенка обнажены только руки и ноги (например, во время утренней гимнастики). Позднее применяют общие воздушные ванны при обнажении всего тела ребенка. Продолжительность воздушной ванны увеличивается постепенно, достигая 5-8 мин.

          Температуру воздуха в помещении надо постепенно снижать на 1-2°С через 2-3 дня. Начинают закаливающие процедуры при обычной температуре воздуха 21-22°С. Конечная температура воздуха 16-18°С. При этом необходимо следить за признаками переохлаждения (появления «гусиной кожи»). У детей с аллергическими реакциями охлаждение организма наступает быстрее.

**"СОЛНЦЕ"**

Закаливающее значение действия солнца своеобразно. Солнце является сильно действующим средством закаливания. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Но солнце может оказывать и отрицательное действие. Поэтому надо к этой процедуре подходить очень осторожно. У младших детей особенно полезны солнечные ванны, но важен при этом индивидуальный подход. Проводить солнечные ванны надо в движении, но игры надо проводить спокойного характера. Солнечные ванны увеличиваются постепенно:

- в младших группах до 20-25 мин.

- в старших группах до 30-40 мин.

Солнечные ванны лучше принимать с 8 до 9 ч и с 15 ч до 16 ч. Начинать надо после еды, чтобы прошло не меньше полутора часа, и до начала еды за полчаса. Надо опасаться перегревов. Нужны светлые панамки. Если ребенок перегрелся, надо накрыть лицо полотенцем, отвести в тень, умыть,  дать воды.

 В детском саду закаливание осуществляется путем включения элементов закаливания в повседневную жизнь детей и проведения специальных мер закаливания. Закаливание в режим дня повседневной жизни сводится к следующему:

 а) создание привычки к широкому пользованию свежим наружным воздухом в помещении;

б) рациональная одежда;

в) длительное пребывание на воздухе независимо от погоды;   
г) воспитание привычки к холодной воде.

Применение закаливания несколько видоизменяется в зависимости от времени года  и от возраста детей.

         Все закаливающие процедуры должны проводиться ежедневно. Обтирание и обливание проводятся после сна, строго под наблюдением медицинских работников.

**Традиционные виды закаливания детей.**

* утренний прием на свежем воздухе, гимнастика
* оздоровительная прогулка
* воздушные ванны
* воздушные ванны с упражнениями
* сон с доступом свежего воздуха
* умывание в течение дня прохладной водой
* полоскание рта прохладной водой
* хождение босиком до и после дневного сна
* хождение босиком по «дорожке здоровья»
* солнечные ванны

**Примерная схема закаливания детей от двух до семи лет**

* Температура воздуха в помещении, где находится ребенок, + 18, + 20градусов.
* Воздушная ванна -10 -15 минут. Ребенок двигается, бегает; одетый в трусики, майку с короткими рукавами, тапочки на босу ногу или короткие носочки. Часть времени (6 - 7 минут) отводится на гимнастические упражнения из приведенного комплекса.
* Умывание водой, температура которой с +28 градусов снижается к концу года закаливания летом до +18, зимой до +20. Дети старше двух лет моют лицо, шею, руки до локтя, старше трех - верхнюю часть груди и руки выше локтя. Исходная температура воды для детей старше трех лет тоже +28, а минимальная летом +16, зимой + 18 градусов.
* Дневной сон летом с доступом свежего воздуха, зимой - в хорошо проветренной комнате при температуре + 15 +16 градусов.
* Сон без маечек. Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальной комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.
* Прогулка два раза в день при температуре до -15 градусов продолжительность от 1 - 1,5 часа до 2 - 3 часов.
* В летнее время солнечные ванны от 5 - 6 до 8 - 10 минут два-три раза в день; пребывание на свежем воздухе и в тени неограниченно.
* Полоскание рта (дети двух - четырех лет), горла (дети старше четырех лет) кипяченой водой комнатной температуры с добавлением настоя ромашки или шалфея два раза в день - утром и вечером. На каждое полоскание используется около 1/3 стакана воды.

**Некоторые приёмы закаливания детей дошкольного возраста** **в условиях ДОУ и семьи**

**1. Обширное умывание**

         Ребёнок должен:

- открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ей от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.

- Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».

Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».

Намочить обе ладошки и умыть лицо.

Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

         Примечание.

 Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

**2. Сон без маечек.**

Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальной комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

**Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам**

***2  младшая группа***

* Приём детей на улице (при температуре выше -15°)
* Утренняя гимнастика в группе 8.00
* Полоскание полости рта после завтрака, обеда, ужина. Постепенное обучение чистке зубов
* Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
* Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
* Фитонциды (лук, чеснок)
* Прогулки: дневная 10.30-11.40; вечерняя 17.45-18.30
* Оптимальный двигательный режим
* Сон без маек
* Дыхательная гимнастика в кровати
* Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы (с 3 квартала)
* Элементы обширного умывания
* После полдника полоскание полости рта

***Средняя группа***

* Приём детей на улице (при температуре до -15°)
* Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
* Чистка зубов после завтрака и полоскание полости рта после обеда
* Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
* Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
* Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем (с октября по апрель)
* Фитонциды (лук, чеснок)
* Прогулки: дневная 10.15 – 11.50; вечерняя 17.30 – 18.30
* Оптимальный двигательный режим
* Сон без маек и подушек
* Дыхательная гимнастика в кроватях
* Обширное умывание, ходьба босиком
* Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы
* После полдника полоскание полости рта

***Старший дошкольный возраст***

* Приём детей на улице (при температуре до -15°-18°)
* Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
* Чистка зубов после завтрака и полоскание полости рта после обеда
* Физкультурные занятия в зале (босиком) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
* Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин
* Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем (с октября по апрель)
* Фитонциды (лук, чеснок)
* Прогулки: утренняя 7.00 – 8.00; дневная 10.45 – 12.10; вечерняя 17.45 – 18.30
* Оптимальный двигательный режим
* Сон без маек
* Дыхательная гимнастика в кроватях
* Обширное умывание, ходьба босиком
* Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы
* После полдника полоскание полости рта.

**Приложение 9**

Картотека подвижных игр

**«У медведя во бору»**

На одной стороне площадки (зала) — берлога медведя (круг), на другой (за чертой) - дом детей. Они выходят из дома и идут к берлоге, приговаривая:

У медведя во бору

 Грибы, ягоды беру,

 А медведь не спит

 И на нас рычит!

С последним словом медведь выбегает из берлоги и ловит (салит) играющих. Дети убегают в свой дом.

Варианты игры (средняя, старшая группы)

1. Изменение места водящего (в центре зала, сбоку).

2.  Изменение исходного положения водящего (стоя, сидя на стуле, на корточках, спиной, сгруппировавшись и т.д.).

3- Дети имитируют движения: собирают грибы и ягоды (наклоняются, выпрямляются), переступают через колючие кусты (высоко поднимают ноги), подлезают под корни деревьев (подлезание боком), срывают яблоки (становятся на носочки и поднимают руку вверх).

4. Перед берлогой препятствие: ручеек (две скакалки), через который нужно перепрыгнуть. Мишка вылезает из берлоги (подлезание под дугу).

**«Медведи и пчелы»**

Играющие делятся на две группы: треть из них – медведи, остальные – пчелы. В центре площадки устраивается вышка – это улей. С одной стороны вышки на расстоянии 3-5 м очерчивается место берлоги, с другой – на расстоянии 5-7 м – место луга. Пчелы помещаются на вышке или гимнастической стенке. По сигналу ведущего пчелы опускаются с вышки, летят на луг за медом и жужжат. Медведи влезают на опустевшую вышку-улей и лакомятся медом. По сигналу «Медведи!» все пчелы летят в улей, а медведи слезают с вышки и убегают в берлогу. Не успевших убежать в берлогу пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Затем пчелы возвращаются на вышку и игра возобновляется. Ужаленный медведь не выходит за медом, а остается в берлоге.

Правила игры. Пчелы не ловят медведей, а дотрагиваются до них рукой. Каждое новое действие начинается по сигналу. Спрыгивать с вышки нельзя, надо слезать.

**«Охотники и зайцы»**

С помощью считалки выбирают двух "охотников", которые берут у руки по маленькому резиновому мячику. Остальные дети - "зайцы", они сидят в "норке" - на противоположной стороне площадки за начерченной чёрточкой. Охотники обходят площадку, притворяясь, что ищут добычу, потом прячутся за двумя стульчиками или просто приседают в уголке площадки.

    На слова воспитателя "Зайчик прыг-скок в зелёный лесок" зайцы выбегают на середину площадки, начинают прыгать. На сигнал "Охотники!" зайцы убегают в свои убежища, а охотники охотятся на них - целятся мячиками под ноги. В кого попадут - те дети становятся охотниками.

    Примечание. Игра может длиться при условии, когда один и тот же охотник попадёт в 4-6 зайцев, после чего новых ведущих снова выбирают с помощью считалки.

    Надо следить, чтобы охотники бросали мяч как правой, так и левой рукой и лишь под ноги зайцам. Мяч поднимает тот, кто его бросил.

**«Мышеловка»**

Двое становятся друг против друга соединяют руки и поднимают их повыше.

Оба хором говорят:

- Как нам мыши надоели, все погрызли, все поели. Мышеловку мы поставим, и мышей тогда поймаем!

Задача играющих пока ведущие говорят стишок, пробежать под их сцепленными руками. Но на последних словах ведущие резко опускают руки и кого-то из игроков обязательно ловят. Тот, кто попал в мышеловку, присоединяется к ловцам. Мышеловка вырастает. Игра продолжается до тех пор, пока не останется одна мышь - победительница.

**«Гуси - лебеди»**

Играющие выбирают «волка» и «хозяина», сами изображают «гусей».

 На одной стороне площадки чертят дом, где живет «хозяин» и «гуси», на другой - поле.

 Между ними находится логово «волка».

 Все гуси летят на поле травку щипать.

Хозяин зовет их:

 - Гуси, гуси!

 - Га-га-га!

 - Есть хотите?

 - Да, да, да!

 - Ну летите же домой!

 - Серый волк под горой, не пускает нас домой.

 - Что он делает?

 - Зубы точит, нас съесть хочет.

 - Ну, летите, как хотите, только крылья берегите!

 «Гуси» бегут в дом, «волк» пытается их поймать.

 Игра заканчивается, когда все «гуси» пойманы.

 Можно использовать и такую концовку: когда «волк» всех переловит, хозяин топит баню и приглашает «волка», «волк» изображает, что парится.

 Затем хозяин говорит ему: «Волкушко, я тебе коровушку брошу», - и бросает палку.

 «Волк» бежит за Палкой, а «гуси» в это время убегают к хозяину.

 Игру можно усложнить, введя в нее второго «волка».

 Указания к проведению: в игре могут принимать участие старшие дошкольники и младшие школьники, от 5 до 40 человек.

 Она проводится на просторной площадке.

 Интересно играть на лугу, на лесной поляне.

Правила игры "Гуси-лебеди":

 «гуси» должны летать по всей площадке, им разрешается возвращаться домой только после слов, сказанных хозяином.

 В конце игры можно отметить самых ловких «гусей» (ни разу не попавших к «волку») и лучшего «волка» (поймавшего больше «гусей»).

**«Караси и щука»**

Один ребенок выбирается щукой, остальные играющие делятся на две группы. Одна из них образует круг — это камешки, другая — караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга.

По сигналу воспитателя: «Щука!» — она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой Щукой.

По окончании игры, которая повторяется 3—4 раза, воспитатель отмечает водящего, поймавшего больше всего карасей.

**«Хитрая лиса»**

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим — хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего раза играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает и отведет к себе в дом 2—3 детей, воспитатель произносит: «В круг!» — и игра возобновляется.

Если лиса долго не может никого поймать, то выбирают другого водящего.

**«Затейники»**

Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят:

«Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на Месте! дружно вместе

Сделаем вот так...»

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3—4 раза).

**«Бездомный заяц»**

Выбирается охотник и бездомный заяц, остальные играющие – зайцы: они чертят себе кружочки, и каждый встает в свой домик. Бездомный заяц  убегает, а охотник догоняет его. Спасаясь от охотника, заяц может забежать в любой кружок. Стоявший  в нем ребенок должен убегать, потому что теперь он становится бездомным, и охотник будет ловить его. Как только охотнику удается поймать зайца, он выходит из игры.

**Приложение 10**

Игры для активной двигательной деятельности детей

**Игры с ковриками**

Оборудование: текстильные коврики разных цветов 25 х 25 см с разноцветными геометрическими фигурами в центре (варианты оформления лицевой стороны ковриков могут быть различными). Нижняя сторона ковриков должна быть сделана из нескользящего материала.

**Игра "Классики"**

Цель: развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации; формирование перекрестных движений.

Организация: коврики раскладываются на полу с чередованием: 1-й ряд - два коврика рядом, 2-й - один коврик, 3-й - два коврика рядом и т. д.

Ход игры:

Дети по очереди прыгают по коврикам как по классикам.

1 -й вариант: две ноги врозь, две ноги вместе, две ноги врозь;

2-й вариант; две ноги врозь, на одной ноге, две ноги врозь;

3-й вариант: ноги крестиком, ноги вместе, ноги крестиком.

**Игра "Гигантские шаги"**

Цель: развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации; формирование перекрестных движений.

Организация: коврики раскладываются по кругу, на расстоянии большого шага ребенка.

Ход игры:

Дети по очереди различными способами перешагивают с коврика на коврик (прямые, боковые шаги, на пальцах, на пятках, спиной вперед).

**Игра "Весёлая дорожка"**

Цель: развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации, внимания; формирование перекрестных движений; закреплении в речи  пространственных отношений; закрепление знаний цвета, формы, упражнение в прыжках и беге.

Организация: коврики располагаются на полу хаотично, на расстоянии небольшого прыжка.

Ход игры:

Выбирается водящий, который первым прыгает с коврика на коврик, дети следуют за ним, стараясь не ошибиться и прыгать по тем же коврикам.

**Игра "Займи свое место"**

Цель: развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики; координации, внимания; формирование перекрестных движений; закреплении в речи пространственных отношений; закрепление знаний цвета, формы.

Организация: коврики располагаются по большому кругу.

Ход игры:

Воспитатель дает словесное указание любому играющему ребенку, какой коврик он должен занять (например: "Встань на красный коврик с зеленым овалом в середине"). После того как дошкольник займет свое место, он сам дает указание следующему игроку; тот, в свою очередь, продолжает игру, и

так до тех пор пока все играющие не займут свои места. По сигналу воспитателя дети разбегаются или бегают по кругу; по следующему сигналу дети занимают:

1 вариант - свои коврики;

2 вариант - любой коврик.

После чего каждый из игроков должен сказать, на каком коврике он оказался (например: "Я стою на синем коврике, в середине которого красный треугольник").

Игры с тихим тренажером

Оборудование: "Тихий тренажер" - наклеенные на стене силуэты детских ладошек в различных вариациях от пола и до 1,5 м, силуэты ножек от пола и до 70 см; разноцветные полоски (5-10 штук) длиной 1,0-1,50 м для подпрыгивания.

**Игра "Достань ягодку"**

Цель: развитие координации, пространственного воображения и восприятия, понимания пространственных отношений (право - лево); тренировка мышц плечевого пояса и рук.

Организация: на стене, выше силуэтов ладошек, наклеивается изображение ягод.

Ход игры:

По команде пара детей должна подняться по ладошкам от пола до ягодки. Можно отрывать от стены только одну руку. Руки ставятся на силуэты, соблюдая право - лево. Побеждает тот, кто первым сорвал ягодку.

**Игра "Пройди по стенке"**

Цель: развитие координации, тренировка мышц спины и ног, релаксация. Организация: около стены расстилается мягкий коврик.

Ход игры:

Дети по очереди ложатся на пол и стараются "пройти" по дорожке на стене. Начинают от пола, постепенно поднимая ноги все выше, переходя в положение "Берёзка".

**Игра "Допрыгни до полочки"**

Цель: развитие координации, пространственных отношений (право - лево), упражнение в прыжках с места в высоту, тренировка стопы.

Организация: дети строятся в колонну по одному. Разноцветные полоски наклеиваются на стену на высоте от вытянутой руки самого низкого ребенка и до высоты прыжка самого рослого.

Ход игры:

Дети по очереди подпрыгивают у стены, стараясь дотянуться как можно выше до разноцветных полосок.

**Игра "Путаница"**

Цель: развитие координации, пространственного воображения и восприятия, понимания пространственных отношений (право - лево), тренировка мышц плечевого пояса и рук.

Организация: на стене в произвольном порядке наклеены силуэты ладошек. Дети могут играть по одному или в паре.

Ход игры:

Дети проходят ладошками по силуэтам снизу доверху, руки можно ставить только на парные силуэты (право - лево), при этом кисти рук приходится поворачивать в разные стороны.

1-й вариант - ребёнок играет один и просто "ходит" руками по стенке;

2-й вариант - дети играют в паре "Кто быстрее доберется до условной метки?". При этом руки могут перекрещиваться, дети меняться местами, но не отрывать рук от стены;

3-й вариант - один ребёнок ведущий, он даёт команды другому ребёнку куда идти (например, правая  - красная, левая - зеленая и т. д.).

Подобная деятельность побуждает двигательное творчество детей, способствует овладению новыми видами движений. Это обеспечивается поисками новых форм и содержания ролевых игр.