**Три розовых пингвина**Все стоят в кругу друг за другом. Со словами: "Три розовых пингвина
залезли на чердак. Три розовых пингвина делали вот так!", идут по
кругу сначала в одну сторону, затем в другую.
Ведущий: А пингвина вот такие крылышки!
Все прижимают руки к груди и со словами идут по кругу.
Ведущий: А у пингвина животики вот такие!
Все выпячивают животы вперед и идут по кругу.
Ведущий: А у пингвинов вот такие лапы!
Все становят пятки вместе, носки врозь.
Ведущий: А у пингвинов вот такая шея!
Все прижимают шею к груди и со словами идут по кругу.
Далее слова ведущего можно разнообразить: "А пингвины вот так
хлопают крыльями!" "А пингвины вот так танцуют!" и т.д.
Этот танец исполняется под музыку к танцу "Турнидос".

**Раз - Два - Три**Исходное положение: дети стоят в кругу и повторяют за ведущим слова
и движения.
Мы пойдем сначала вправо раз-два-три.
А потом пойдем налево раз-два-три.
А потом все соберемся раз-два-три.
А потом все разойдемся раз-два-три.
А потом мы все присядем раз-два-три.
А потом мы все привстанем раз-два-три.
А потом мы все станцуем раз-два-три.
А потом еще станцуем раз-два-три.
Затем танец повторяется и темп ускоряется.

**« Мы охотимся за львом»**

Вед. обращаясь к ребятам:

— Вы умеете охотиться на льва? Сейчас проверим! Я буду говорить слова и показывать движения, а вы будете за мной повторять, договорились? Тогда положите все руки на колени, и начнем охотиться. (При повторе слов ребята повторяют и движения.)

— Мы охотимся за львом (хлопают руками по коленям)

— Не боимся мы его (покачивают головой)

— Будем драться насмерть с ним (хлопают руками по коленям)

— И, конечно, победим, ух! (победно выбрасывают вверх руку)

— Ой, кто же там? (прикладывают руку козырьком к голове)

— А, это лес!

— Над ним не пролетишь (поднимают руки вверх и описывают дугу)

— Под ним не проползешь (описывают дугу снизу вверх)

— Вокруг не обойдешь (как будто охватывают руками большой надувной мяч)

— Надо ж напрямик! (взмах рукой вперед)

Далее слова повторяются сначала, но слово «лес» вед. заменяет поочередно словами: пруд, тополь, нора, хвост, постепенно понижая интонацию.

(Ребята копируют интонацию ведущего.)

После слов:

— А, это хвост…

Над ним не пролетишь,

Под ним не проползешь,

Вокруг не обойдешь,

Надо ж напрямик.

Побежали! (Ударяя руками по коленям, ребята изображают быстрый бег.)

Далее звонким голосом ребята проигрывают первый куплет до слов:

— И, конечно, победим, ух!

**«Купила бабушка»**

В начале игры ведущий даёт установку на запоминание слов и соответствующих им движений, т.к. в течение всей игры они будут повторяться, и при этом важно не ошибиться.

Слова ведущего:

 Купила бабушка себе курочку (2 раза, все вместе попеременно ударяют правой и левой рукой по коленям),

Курочка по зёрнышкам кудах-тах-тах (2 раза, имитируют перекладывание зерен из одной ладони в другую).

После этого к каждому новому двустишию будет добавляться последняя строчка предыдущей фразы, например:

Купила бабушка себе уточку (2 раза, попеременно ударяют правой и левой рукой по коленям),

Уточка тя-тя-тя-тя (2 раза, делают рукой «змейку» от себя),

Курочка по зернышкам куда-тах-тах.

Купила бабушка себе индюшонка (2 раза, попеременно ударяют правой и левой рукой по коленям),

Индюшонок футы-нуты (2 раза, наклоняясь вперёд, поводят то правым, то левым плечом),

Уточка тя-тя-тя-тя,

Курочка по зернышкам кудах-тах-тах.

Примеры последующих фраз:

* Поросёнок хрюки-хрюки (показывают руками на уровне носа пятак свиньи);
* Коровёнка муки-муки (изображают рога коровы);
* Лошадёнка цоки-цоки (делают руками движения, словно держат уздечку)

и др.

**«Арам-сам-сам»**

Ведущий предлагает всем вместе спеть песню 3 раза, выполняя при этом соответствующие движения:

Арам-сам-сам, арам-сам-сам (все хлопают себя по коленям),

Гули-гули, гули-гули (имитируют кормление голубей обеими руками, держа правую – над головой, левую - под головой)

Арам-сам-сам, арам-сам-сам (все хлопают себя по коленям),

Гули-гули, гули-гули (имитируют кормление голубей обеими руками, держа правую – над головой, левую - под головой).

О, е-э, о, е-э (делают руками восточное движение);

Гули-гули, гули-гули (имитируют кормление голубей обеими руками, держа правую – над головой, левую - под головой),

Арам-сам-сам, арам-сам-сам (все хлопают себя по коленям),

О, е-э, о, е-э (делают руками восточное движение);

Гули-гули, гули-гули (имитируют кормление голубей обеими руками, держа правую – над головой, левую - под головой),

Арам-сам-сам, арам-сам-сам (все хлопают себя по коленям).

Арам-сам-сам, арам-сам-сам (хлопают соседей справа по коленям),

Гули-гули, гули-гули (имитируют кормление голубей обеими руками, держа правую – над головой, левую - под головой)

Арам-сам-сам, арам-сам-сам (хлопают соседей справа по коленям),

Гули-гули, гули-гули (имитируют кормление голубей обеими руками, держа правую – над головой, левую - под головой).

О, е-э, о, е-э (делают руками восточное движение);

Гули-гули, гули-гули (имитируют кормление голубей обеими руками, держа правую – над головой, левую - под головой),

Арам-сам-сам, арам-сам-сам (хлопают соседей справа по коленям),

О, е-э, о, е-э (делают руками восточное движение);

Гули-гули, гули-гули (имитируют кормление голубей обеими руками, держа правую – над головой, левую - под головой),

Арам-сам-сам, арам-сам-сам (хлопают соседей справа по коленям).

Арам-сам-сам, арам-сам-сам (хлопают соседей справа по коленям),

Гули-гули, гули-гули (у головы соседа слева имитируют кормление голубей обеими руками, держа правую – над головой, левую - под головой)

Арам-сам-сам, арам-сам-сам (хлопают соседей справа по коленям),

Гули-гули, гули-гули (у головы соседей слева имитируют кормление голубей обеими руками, держа правую – над головой, левую - под головой).

О, е-э, о, е-э (делают руками восточное движение);

Гули-гули, гули-гули (у головы соседей слева имитируют кормление голубей обеими руками, держа правую – над головой, левую - под головой),

Арам-сам-сам, арам-сам-сам (хлопают соседей справа по коленям),

О, е-э, о, е-э (делают руками восточное движение);

Гули-гули, гули-гули (у головы соседей слева имитируют кормление голубей обеими руками, держа правую – над головой, левую - под головой),

Арам-сам-сам, арам-сам-сам (хлопают соседей справа по коленям).

Темп исполнения необходимо постоянно увеличивать!

**«КОЗА»**

Играющие образуют круг. В центре - водящий. Он выбирает себе пару

(противоположного пола) из круга под слова:

Шел козёл по лесу, по лесу, по лесу.

Нашёл себе принцессу, принцессу, принцессу

Далее они (получившиеся пара) начинают выполнять различные

действия-движения под общую песню остальных:

Давай, коза, попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем.

И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем.

И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем.

И ножками потопаем, потопаем, потопаем.

Давай с тобой покружимся, покружимся, покружимся.

И навсегда подружимся, подружимся, подружимся.

Идёт знакомство. Пара расходится, игра продолжается, эти двое

выбирают себе следующих партнеров. В круг становятся две пары, и так

до тех пор, пока все пары не встанут в круг.

**«Дрозд».**

Играющие разбиваются на два круга: внешний и внутренний(лицом друг к другу). Говорят «Я – дрозд(показывают на себя), и ты – дрозд(на партнера), у меня есть нос(пок на свой нос) и у тебя есть нос(на нос др), у меня щечки алые(свои щечки) у тебя щечки алые(на щечки другого). Мы с тобой два друга(пожимают руки), любим мы друг друга(обнимаются)» Потом внешний круг передвигается на одного человека вправо, когда круг возвращается в начальное положение, упражнение заканчивается.

Направлено на снятие барьеров.

У нас тренинг проходил не очень синхронно(где-то образовывалась «пробка», а какой-то человек во внутреннем кругу стоял без партнера ) Некоторые люди делали это только чтобы от него «отвязались»

**1. Снятие напряжения с мышц опорно-двигательного аппарата.**

**Дети выполняют это упражнение, сидя на сту­льях.**

Мы сидели и писали (читали, рисовали),

Мышцы тела все устали.

Потянулись и зевнули,

Спинки дружно все прогнули,

Повернулись вправо, влево -

Стало гибким наше тело.

И на стуле скок, скок, скок,

Ну как будто колобок.

А теперь попляшут ножки:

Пробежали по дорожке

Быстро-быстро - топ, топ, топ.

И в ладоши - хлоп, хлоп, хлоп.

Ножки вытянем вперед,

Влево, вправо поворот.

Чтобы мышцы сильнее стали,

Поработают суставы.

Ножки выше поднимаем

И в коленочках сгибаем,

Подбородком дотянулись

И друг другу улыбнулись.

Головой все повращаем

И урок наш продолжаем.

**2.Утренний настрой на работу**

Рано утром я встаю, Бога я благодарю, Солнцу, ветру улыбаюсь И при этом, не стесняясь, Слово «здравствуй» говорю, С кем встречаюсь поутру. Всем здоровья я желаю, Никого не обижаю. Хватит места на земле Людям всем, животным, мне. Чтоб земля моя цвела, Я желаю всем добра.

**3.Упражнение для рук.**

 **Проговаривая текст, ученики по­глаживают каждый палец с четырех сторон двумя паль­цами противоположной руки.**

Наши пальчики трудились,

Хорошо писали.

Они так старались,

А теперь устали.

Мы немного отдохнем,

С силой кулачки сожмем.

Пальцы разжимаем

И опять сжимаем.

Раз, два, три, четыре, пять -

Можно ими помахать.

В чистый ручеек руки опускаем,

И усталость с пальчиков

Мы водой снимаем.

**(Дети имитируют мытье рук; следующие слова произно­сят на выдохе.)**

Спасибо, водица,

За новые силы.

Теперь мы напишем

Все буквы красиво.

**4.Утренний настрой на оздоровление.**

Я проснулась, я здорова, И к работе я готова. Голова моя светла, Отдохнула до утра. Мышцы стали все сильнее, Каждый орган - здоровее. Нервы крепкие - стальные, Как пружинки заводные. Ноги-руки - все в движенье -Вот и снято напряженье. Влево-вправо повернусь, Солнцу низко поклонюсь: «Здравствуй, матушка-природа! Мы с тобой одного рода, Друг без друга жить не сможем, И друг другу мы поможем. Мы - частички, ты и я. Это значит, мы семья!»

**5.Утренний настрой на работу**

Рано утром я встаю, Бога я благодарю, Солнцу, ветру улыбаюсь И при этом, не стесняясь, Слово «здравствуй» говорю, С кем встречаюсь поутру. Всем здоровья я желаю, Никого не обижаю. Хватит места на земле Людям всем, животным, мне. Чтоб земля моя цвела, Я желаю всем добра.

**6. Упражнение для рук.**

**Проговаривая текст, ученики массируют последнюю фалангу каждого пальца, завер­шают массаж точкой в центре ладони.**

* Пальчик, пальчик, где ты был?
* С братцем Васей щи варил.
А потом с ним кашу ел,

А потом с ним песни пел, А потом гулять пошел И копеечку нашел.

**7.Упражнение для формирования правильного дыхания.
Правильное дыхание - носовое, при котором вдох дол­ жен быть короче выдоха в два раза. Такое дыхание легко моно формировать при выполнении этого упражне­ния. Дети делают носом вдох, а на выдохе произносят следующие слова:**

Писать «корова» нелегко.

Дает корова молоко,

Она пасется на лугу,

Мы слышим громкое «му-му».

**Вдох - носом, на выдохе:**

Мы за коровой последим,

Подышим носом, помычим:

«М-м-м-м-м».

**Вдох - носом, на выдохе:**

Тебе, корова, помогу:

Я травки дня тебя нарву.

Ты будешь нас благодарить

И молоком парным поить.

**8.Точечный массаж для повышения иммунитета.**

**Прого­варивая текст, дети массируют точку ХЭ-ГУ, располо­женную между большим и указательным пальцами руки.**

Есть волшебная точка у нас, Будем крутить ее каждый час. От простуды помогает, От инфекции спасает. От безделья, лени - тоже ХЭ-ГУ-точка всем поможет. Стало скучно, не грустите -ХЭ-ГУ-точку покрутите. Утром, днем и перед сном Дружно с точкой мы живем.

**9.Точечный массаж для профилактики простудных за­болеваний.**

**Проговаривая текст, дети пальцами производят вращательные движения по часо­вой стрелке по 8-9 раз на каждой точке.**

У нас на теле точки есть -

Столько много, что не счесть.

Очень плавно, по спирали

Эти точки мы нажали.

Пальчик в ямку опустился

И немного покрутился.

**(Дети массируют точку в яремной ямке, расположенной между ключицами.)**

Под губой и над губой

Помассируем с тобой.

А теперь два пальца сразу

Из носа выгонят заразу.

**(Указательными пальцами дети массируют точки с на­ружной стороны ноздрей, затем тщательно растирают крылья носа** .)

Руки в кулачки сожмем,

Крылья носа разотрем.

Точка есть и в центре лба -

Помассируй для ума.

Возле уха и внутри

Точки хорошо потри.

**(Дети делают массаж точек с обеих сторон ушной рако­вины и внутри.)**

Большим пальцем вниз пойдем

И ангину уберем.

**(Большими пальцами дети делают плавные движения под подбородком.)**

Эти точки, без сомнения, -

От простуды избавление.

1. **Упражнение для укрепления мышц глаз.**

**Дети сидят на стульях, спина прямая, ноги ступ­нями опираются на пол, голова в одном положении, ра­ботают только мышцы глаз.**

Проведем, друзья, сейчас

Упражнение для глаз.

Вправо, влево посмотрели,

Глазки все повеселели.

Снизу вверх и сверху вниз.

Ты, хрусталик, не сердись,

Посмотри на потолок,

Отыщи там уголок.

Чтобы мышцы крепче стали,

Смотрим мы по диагоналям.

Мы не будем циркуль брать,

Будем взглядом круг писать.

А теперь слова напишем.

Чьи же буквы будут выше?

«Папа», «мама», «дом», «трава» -

За окном у нас видна.

За окно ты посмотри.

Что ты видишь там вдали?

А теперь на кончик носа.

Повтори так восемь раз -

Лучше будет видеть глаз.

Глазки нас благодарят,

Поморгать нам всем велят.

Плавно глазками моргаем,

Потом глазки закрываем.

Чтобы больше было силы,

К ним ладошки приложили.

**(Дети закрывают глаза ладонями, держат их так до тех пор, пока не почувствуют глазами тепло от рук.)**

Раз, два, три, четыре, пять -

Можно глазки открывать!

**11.Упражнение для пальцев рук.**

**Проговаривая текст, дети по­глаживают каждый палец с четырех сторон двумя паль­цами противоположной руки.**

В лес по ягоды пойдем,

Землянику там найдем,

Костянику, ежевику,

Очень вкусную клубнику.

Быстро ягодки берем

И в корзиночки кладем.

**(Несколько раз подряд дети быстро собирают пальцы! рук в горстку и распрямляют их.)**

Тесто будем мы месить -

Пирожки для всех лепить. **(Дети имитируют лепку пирожков, работает вся кисть.) I**

Сядем дружно на лужок

И съедим свой пирожок.

Воробьи и свиристели

В гости дружно прилетели.

Еж и чайка без смущенья

Принялись за угощенье.

**(Одной рукой, сжатой в кулак, дети покручивают каждый палец другой руки; затем меняют руки.)**

**12.Зарядка. (Просыпайтесь, по порядку становитесь на
зарядку!)**

Рано утром все проснулись, Хорошенько потянулись. Спинки дружно все прогнули.

 -Вот и мышцы отдохнули. Нашей матушке-землице В пояс надо поклониться. Повернулись вправо, влево.

 -Стало гибким наше тело.

Поднимаемся все выше

-Выше дома, крыши выше. Руки к солнцу потянули, Опустили и встряхнули. Носом воздух мы вдыхаем.

И на месте пошагаем.

И, как мишка косолапый,

Широко расставив лапы, Мы пойдем, ребята, в лес. Там в лесу полно чудес. Грибы будем собирать.

 И в корзинку отправлять.

 Подберезовик - берем, Опенок ложный - обойдем. В красной шапке, красавец, Полезай скорей в ларец! Мухомор - не надо брать, Лучше дальше нам шагать. В лесу зайца увидали, Вместе с зайкой поскакали

-Прыг-скок, прыг-скок. Пойдем с пятки на носок. Не шумите, тише, тише, Мелким шагом, будто мыши.

Под кустами пробежали, На полянку мы попали. И, как бабочки, попляшем, Плавно ручками помашем.

 Мы размялись хорошо,

Завтра повторим еще.