**Приложение №2**

**Важнейший признак жизни-движение.**

«Жизнь есть движение»- эти слова принадлежат французскому философу Вольтеру. Движения необходимы для развития человеческого организма, для его роста. Вся жизнь во всех его проявлениях выражается в движениях. Любая работа, совершаемая человеком, связана с движением.

Физические упражнения с раннего возраста закладывают мощный фундамент здоровья ребёнка на всю последующую жизнь. Чтобы привить ребёнку потребность в физических упражнениях, надо начинать с раннего детства.

Многочисленные исследования показывают: неблагоприятная экологическая ситуация, сложные социально-экономические условия способствуют тому, что здоровье детского населения не улучшается, а напротив имеет тенденцию к ухудшению.

Среди 30-35% детей дошкольного возраста отмечаются частые ОРВИ, у 3% снижения зрения, высоки показатели заболеваемости внутренних органов,нервной системы. Это побуждает искать новые пути оздоровления.Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача каждого дошкольного учреждения.С этой целью я разработала сюжетно-игровые комплексы для детей младшей группы. В конспектах предложенных занятий детей сопровождают любимые игрушки, непринуждённо и увлекательно приобщающие к физкультурно-игровым упражнениям, развивающие двигательную активность. Комплексы разработаны по принципу интеграции различных видов детской деятельности в освоении образовательных областей «Физическая культура», «Здоровье», «Коммуникация», «Социализация» и отражают основные положения Ф Г Т.

1 Сюжетно-игровые комплексы «Играем и здоровеем»

1.1 Цель и задачи.

Цель: Развитие двигательной активности, профилактика заболеваний.

Задачи:

1. Развивать общую и мелкую моторику, координацию движений, ориентацию в собственном теле.
2. Способствовать тренировке глаз, учить сохранять сосредоточенность, активность.
3. Учить правильно дышать во время проговаривания потешки.
4. Развивать физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, силу, координацию.
5. Воспитывать положительные эмоции.

1.2Тема недели « Домашние животные». Сюжетно – игровой комплекс «Кошка».

а) Знакомство с игрушкой.

Цель: Вызвать интерес к предстоящей деятельности.

Белая шёрстка

Пушистый хвостик

Мягонькие лапки

А в лапках – цап – царапки

б) Упражнение «Приветствие».

Создать эмоциональный настрой.

Дети берутся за руки и здороваются друг с другом.

«Ручки здороваются» - пожимают друг с другом руки.

«Ножки здороваются »- топают ногами.

«Глазки здороваются»- улыбаются соседу.

«Пальчики здороваются»- соединяют пальцы обеих рук.

в) Игра малой подвижности «Как у нашей кошки». Цель: Развивать координацию движений

Как у нашей кошки

Подросли котята,

Подросли котята,

Пушистые котята,

Спинки выгибают (изображают дети котят)

Хвостиком играют (горбят спинки и шипят)

А у них на лапках (стоят на коленях, вытягивают руки вперёд)

Острые царапки (сжимают, разжимают кулачки)

Длинные усище

Зелёные глазища

Очень любят умываться (имитируют умывание)

Лапкой ушки почесать (чешут за ушками)

И животик полизать

Улеглись на бочок (прогибают спинки)

И свернулись в клубок,

А потом прогнули спинки

Убежали из корзинки (движение по тексту)

г) Подвижная игра «Кошка и воробьи».

Цель: Совершенствовать двигательную активность , укреплять мышцы стопы.

Скачет, скачет воробей –скок-по-скок.

Кличет маленьких детей –чив-чив-чив.

Дайте крошек воробью,

Я вам песенку спою – чик – чирик, чик-чирик.

Тут кошка прибежала

И воробышек прогнала.

д) Упражнение на дыхание «Потягушки».

1-руки вверх,вдох.

2-руки опустить,выдох.

1.3Тема недели «Осень». Сюжетно-игровой комплекс «Бабушка Варварушка в гости к нам пришла».

а) Знакомство с сюжетной игрушкой.

Цель: Вызвать интерес к предстоящей деятельности.

б) Пальчиковая игра «Этот пальчик-бабушка».

Цель: Развивать моторику рук и пальцев.

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик я!

Вот и вся моя семья!

в) Игровое упражнение «Дождик».

Цель: Упражнять в прыжках, развитие ловкости.

Капля раз, (прыжок на носочках)

Капля два.

Очень медленно сперва. (4 прыжка на носочках)

А потом,потом, потом.

Всё бегом,бегом, бегом.

Мы зонты свои открыли.(Развести руки в стороны.)

От дождя себя укрыли.(Руки полукругом над головой.)

г) Подвижная игра «Мы пришли в осенний лес».

Цель: Совершенствовать двигательную активность, учить детей правильному дыханию.

Мы пришли в осенний лес

Полный сказочных чудес.

Сколько листьев расписных.

Красных, жёлтых,золотых.

Листик для Маши

Листик для Саши……..

Листиком помашем, помашем.

С листиком попляшем, попляшем.

Вот листочки высоко, вот листочки низко.

Вот листочки далеко, вот листочки близко.

Но тут налетел ветерок

И подул на листок.

«ф-ф-ф-ф-ф-ф-ф-ф»

Листочки полетели,полетели, полетели,

И на землю сели.

Листочки закружились,закружились

И остановились.

Пришёл дворник, метлу взял,

В круг листочки все собрал. ( Выполнять движения по тексту.)

1.4 Тема недели «Одежда и обувь». Сюжетно-игровой комплекс «Машенькина одежда».

а) Знакомство с игрушкой (кукла Маша).

Цель: Вызвать интерес к предстоящей деятельности.

б) Упражнение «Приветствие» смотри комплекс «Кошка».

в) Пальчиковая игра «Машина варежка».

Цель: Развивать подвижность пальцев.

Маша варежку одела.

«Ой,куда я пальчик дела?

Нету пальчика, пропал,

В свой домишко не попал.» (Дети сжимают и разжимают все пальцы, кроме большого.)

Маша варежку сняла:

«Поглядите-ка!Нашла!

Ищешь, ищешь и найдёшь,

Здравствуй, пальчик, как живёшь?» (Пальцы сжаты в кулак большой палец отдельно.)

г) Игровое упражнение «Потеряли сапожок».

Цель: Развивать координацию движения.

Маленькие ножки бежали по дорожке.

Большие ноги шли по дороге.

Бежали по лесочку, скакали по кочкам.

Прибежали в лесок.(Встаём на одну ногу.)

Потеряли сапожок.

Потеряли, потеряли, потеряли сапожок.

Заглянули под пенёк.

Вот он, вот он сапожок! (Крутят ножкой.)

д) Подвижная игра «Перепрыгни ручеёк».

Цель: Упражнять в прыжках, развивать ловкость, формировать правильную осанку.

1.5Тема недели «Деревья». Сюжетно-игровой комплекс «Птичка».

а) Знакомство с игрушкой.

Цель: Вызвать интерес к предстоящей деятельности.

б) Пальчиковая игра «Птичка»

Цель: Развивать внимание и моторику пальцев.

Маленькие птички прилетели к нам.

Маленькой птичке зёрнышки я дам.

Маленькие птички зёрнышки клюют.

Маленькие птички песенки поют.

Крыльями махали.На деревья сели,

Вместе отдыхали.

в) Игра малой подвижности «Какая ель!».

Цель:Развивать координацию движений.

Дети по лесу гуляли,

Любовалисьвсе на ель. (Идут по кругу.)

Какая ель! Какая ель!

Какие шишечки на ней! (Качают головой.)

Топни ножкой: Топ-топ-топ.

А в ладошки: Хлоп-хлоп-хлоп.

Шаг туда, шаг сюда. Закружилась детвора.

г) Подвижная игра «Раз, два, три к ёлочке беги! Раз,два, три к берёзе беги!».

Цель: Развивать бег, умение ориентироваться в пространстве, укреплять мышцы туловища и ног.

д) Упражнение на дыхание «Обнимашки».

1-руки в стороны,вдох

2-ребёнок обхватывает свои плечи руками,выдох.

1.6 Тема недели «Игрушки». Сюжетно-игровой комплекс «Мяч».

а) Знакомство с игрушкой.

Цель: Вызвать интерес к предстоящей деятельности .

Мой весёлый звонки мяч.

Ты куда помчался вскачь?

Жёлтый, красный,голубой

Не угнаться за тобой …

б) Упражнение « Приветствие» смотри комплекс «Машенькина одежда».

в) Игра на развитие движений« Научим куклу бросать мяч».

г) Подвижная игра «Догони мяч».

Цель: Развивать ловкость, инициативу, дисциплинированность, тренировать зрение и слух.

Мячик к деткам подбежал

Возле деток прыгать стал

Прыг- скок,прыг- скок,

Догоняй меня, дружок.

1.7 Тема недели «Овощи». Сюжетно-игровой комплекс «Зайка собирает урожай».

а) Знакомство с игрушкой.

Цель: Вызвать интерес к предстоящей деятельности.

Кто из леса к нам идёт

И морковку грызёт.

Зайка в гости к нам пришёл

Зайка к деткам подошёл.

-Здравствуйте, детишки,

Девчонки и мальчишки!

Я пришёл к вам в гости,

У меня есть хвостик,

У меня есть лапки,

У меня есть ушки.

А у вас, ребятки

Есть глазки?

б) Гимнастика для глаз.

Цель: Содействовать укреплению двигательной системе глаз.

Наши глазки так устали.

Встанем дружно по порядку,

Сделаем для глаз зарядку.

Ночь. Темно на улице -

Надо нам зажмуриться.

1,2,3,4,5 -

Можно глазки открывать.

1,2,3,4 – глазки все закрыли.

А теперь всем вместе нужно поморгать глазами дружно.

в) Игра малой подвижности «Заинька, топни ножкой».

Цель: Соотносить движения со словами текста.

г) Подвижная игра «Зайка беленький сидит».

Цель: Совершенствовать двигательную активность.

1.8 Тема недели «Фрукты». Сюжетно-игровой комплекс «Ёжик с фруктами».

а) Знакомство с сюжетной игрушкой.

Цель: Концентрация внимания.

Быстро, быстро – ой,ой, ой.

Колючий еж спешил домой.

Топал он,пыхтел, бежал.

Фрукты где-то потерял.

На пеньке ёж сидит,

Призадумался, грустит

Что я деткам принесу?

Потерял я всё в лесу.

б) Пальчиковая игра «Апельсин».

Цель: развивать внимание,моторику кистей и пальцев рук.

Мы делили апельсин…

Много нас, а он один.

Эта долькадля котят,

Эта долька для утят,

Эта долька для ужа,

Эта долька для ежа

Эта долька для стрижа,

А для волка кожура.

в) Подвижная игра «Ёжик».

Цель: Развивать координацию движений, формировать правильную осанку.

Ёжик весело шагает

Ножки выше поднимает.

Он на пяточках шагает,

Кверху носик поднимает.

Ёжик прыгает и скачет

По дорожке словно мячик.

На носочки ежик встал

И в ладошки хлопать стал (движения по тексту стихотворения).

г) Игровое упражнение «Принесём ёжику фрукты».

Цель: Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности (доске), развивать ловкость, координацию зрения.

1.9 Тема недели «Домашние птицы». Сюжетно-игровой комплекс «Петушок золотой гребешок».

а) Знакомство с игрушкой.

Цель: Вызвать интерес к предстоящей деятельности.

Рано утром я встаю,

Громко песенку пою.

У меня есть гребешок,

Кто такой я? (Петушок.)

б) Пальчиковая игра «Куры зёрнышки клюют».

Цель: Развивать подвижность пальцев рук.

Куры по двору гуляли,

Куры зёрнышки клевали (стучат указательными пальцами по коленкам).

Клю-клю-клю-клю,

Клю-клю-клю-клю

Быстро зёрнышки клюю (щипательные движения).

Вышла Маша на дорожку,

Накрошила курам крошки (выполняют крошащие движения пальцами).

Клю-клю-клю-клю,

Клю-клю-клю-клю

Быстро зёрнышки клюю (щипательные движения).

в) Логоритмическое упражнение «Наши уточки с утра».

Цель: Учитьправильно дышать во время проговаривания потешки.

Наши уточки с утра

Кря-кря! Кря-кря-кря! (Повороты туловища)

Наши гуси у пруда

Га-га-га-!Га-га-га! (Топание ногами)

Наши курочки в окно

Ко-ко-ко, ко-ко-ко!

А индюк среди двора

Балы-балы-балы-ба! (Подскоки)

г) Подвижная игра «Курочка и цыплята».

Цель: Совершенствовать двигательную активность, укреплять мышцы туловища и ног.

1.10 Тема недели «Транспорт». Сюжетно-игровой комплекс «Машины».

а) Знакомство с игрушкой.

Цель: Вызвать интерес к предстоящей деятельности.

Эй, с дороги, би-би-би!

Видишь, едет грузовик.

Он сигналы подаёт,

Потому что груз везёт.

б) Пальчиковая игра «Колесо».

Цель: Развивать внимание, мелкую моторикукисти.

Со-со-со, надуваем колесо (ритмичные движения пальцами).

Со-со-со, не надули колесо (отрицательно машут указательными пальцами).

Со-со-со, надуваем колесо (ритмично сжимаем кулачки).

Со-со-со, мы надули колесо (руки вверх, соединить между собой).

в) Игровое упражнение «Прокатим зверюшек».

Цель: Совершенствовать координацию движений.

Мы машину прикатили

И зверюшек посадили.

Мы поехали вперёд,

Мы поехали назад,

Вот так, вот так.

Повернули вдруг

И объехали круг.

г) Подвижная игра «Цветные автомобили».

Цель: Развивать двигательную активность, укреплять мышцы туловища и ног.

У нас машины разные

И жёлтые, и красные,

Машины за машинами,

Шуршат своими шинами.

1.11 Тема недели «Дикие животные». Сюжетно-игровой комплекс «Мишка-медведь».

а) Знакомство с сюжетной игрушкой.

Цель: Вызвать интерес к предстоящей деятельности.

б) Пальчиковая игра «Мишка косолапый».

Цель: Развивать координацию движений.

Мишка косолапый, по лесу гулял (большой палец и мизинец правой руки-лапы медведя, остальные пальцы прижаты к ладони).

Для своей берлоги место выбирал. (переваливаясь, пальцы «ходят» по коленям).

Под сосной высокой землю стал копать (левая рука сосна, стоит на локте,правой рукой «скребут» у локтя левой руки)

Выкопал берлогу и улёгся спать (левой рукой накрывают медведя).

Звёздочки - снежинки падали с небес (руки медленно опускают вниз шевеля пальцами),

Замело дорожки и поля, и лес.

И деревья ветер зиму всю качал( качают руками).

И всю зиму мишка, крепко, крепко спал (ладони складывают, закрывают глаза).

в) Подвижная игра «У медведя во бору».

Цель: Учить выполнять движения в соответствии с текстом,развивать ловкость, координацию движений.

г) Упражнение на дыхание «Носик».

Мы немного помычим и по носу постучим.

1-вдох

2-выдох (тянуть м-м-м, постукивая по крыльям носа указательным пальцем).

1.12Тема недели «Новый год». Сюжетно-игровой комплекс «Петрушка и его друзья».

а) Знакомство с сюжетной игрушкой.

Цель: Вызвать интерес к предстоящей деятельности.

Это что же за игрушка?

В гости к нам пришёл Петрушка!

Посмотрел он на ребят.

До чего же всем он рад.

б) Пальчиковая игра «Наряжаем ёлочку».

Цель: Развивать внимание и моторику пальцев, рук.

1,2,3,4,5 (поочерёдно соединяют подушечки пальцев обеих рук) -

Будем ёлку наряжать (соединяют ладони над головой « домиком»).

Мы повесим шарики (соединяют пальчики, образуя круг),

Яркие фонарики (вращательные движения ладонями вперёд-назад),

Весёлого петрушку (показывают длинный нос,вытягивая ладони вперёд)

И разные игрушки:

Мишку шалунишку (показывают « мишкины лапы» и покачиваются из стороны в стороны),

Заиньку трусишку (показывают « зайкины уши»).

в) Гимнастика для глаз «Отдыхалочка».

Цель: Способствовать тренировке двигательных навыков.

Мы сегодня так играли,

Наши глазоньки устали.

Мы дадим им отдохнуть,

Их закроем на чуть-чуть.

А теперь их открываем,

И немного поморгаем.

г) Подвижная игра «Лесные гости».

Цель: Развивать координацию движений, формировать правильную осанку.

Ну-ка ёлочка светлей

Заблести огнями.

Пригласили мы гостей

Веселиться с нами (дети маршируют).

По дорожке, по снегам,

По лесным лужайкам

Прискакал на праздник к нам

Длинноухий зайка (прыгают).

А за ним, смотрите все!

Рыжая лисица.

Захотелось и лисе

С нами веселиться (изображают лису).

Вперевалочку идёт

Косолапый мишка.

Он несёт в подарок мёд

И большую шишку (изображают медведя).

1.13 Тема недели «Зима». Сюжетно – игровой комплекс «Снеговик».

а) Знакомство с сюжетной игрушкой.

Цель: Вызвать интерес к предстоящей деятельности.

б) Пальчиковая игра «Мы во двор пошли гулять».

Цель: Развивать внимание, координацию движений.

1,2,3,4,5 (загибают пальчики) -

Мы во двор пошли гулять (шагают по коленкам пальчиками).

Бабу снежную лепили (лепят комочек),

Птичек крошками кормили («сыплют крошки»),

С горки мы потом катались (ведут указательным пальцем правой руки по ладони левой).

А еще в снегу валялись (кладут ладошки на колени то одной, то другой стороной).

Все в снегу домой пришли (хлопают в ладоши).

Съели суп и спать легли (имитируют движение ложкой, кладут руки под щеку и «засыпают»).

в) Гимнастика для глаз «Большая ёлка»

Цель: Развивать глазодвигательные навыки.

Вот стоит большая ёлка

Вот такой высоты.

У неё большие ветки

Вот такой ширины,

Вот такой ширины.

Есть на ёлке даже шишки,

А внизу берлога мишки.

Зиму спит там косолапый

И сосёт в берлоге лапу (выполняют движения глазами).

г) Подвижная игра «Снежки».

Цель: Совершенствовать двигательную активность, упражнять в бросании предметов правой и левой рукой.

Мы подбросим снежки высоко- высоко,

Полетят снежки далеко-далеко,

Вы, ребята, снежки соберите

Ив корзиночку мне принесите.

1.14 Тема недели «Профессии». Сюжетно-игровой комплекс «Доктор Айболит».

а) Знакомство с сюжетной игрушкой.

Цель: Вызвать интерес к предстоящей деятельности.

б) Пальчиковая игра «Друзья».

Цель: Развивать внимание, моторику кистей, пальцев рук.

В нашей группе все друзья (ритмично стучат кулачками друг о друга),

Самый младший это я (загибают большой палец),

Это Маша (загибают пальцы по очереди),

Это Саша,

Это Юра,

Это Даша.

в) Гимнастика для глаз с выполнением упражнения на дыхания.

Цель:Формировать умение делать плавный и длительный выдох, способствовать тренировке мышц глаз.

Глазки закрываем

Медленно вдыхаем.

А на выдохе опять

Глазки заставляй моргать.

г) Подвижная игра «Зарядка».

Цель: Развивать крупную моторику, выполнять движения в соответствии с текстом.

Головками покиваем,

Носиками помотаем,

Зубками постучим

И немножко помолчим.

Плечиками мы покрутим

И про ручки не забудем,

Пальчиками потрясем,

И немножко отдохнем.

Мы ногами поболтаем

И чуть-чуть поприседаем,

Ножку ножкой подобьем

И сначала все начнем.

1.15 Тема недели «Человек, части тела». Сюжетно-игровой комплекс « Клоун – непоседа».

а) Знакомство с сюжетной игрушкой.

Цель: Вызвать интерес к предстоящей деятельности.

б) Упражнение «Здравствуйте ладошки»!

Цель: Создать эмоциональный настрой.

- Здравствуйте, ладошки (вытягивают руки вперед)!

Хлоп, хлоп, хлоп.

- Здравствуйте, ножки!

Топ, топ, топ (топают).

- Здравствуйте, губки (качают головой)!

Чмок, чмок, чмок.

- Здравствуйте, зубки (вертят головой вправо влево)!

Щелк, щелк, щелк (3 раза щелкают зубами).

- Здравствуй, мой носик (нажимают на нос указательным пальцем)!

- Здравствуйте, гости (протягиваю руки вперед).

- Привет (машут руками)!

в) Гимнастика для глаз «Глазки».

Цель: Снять зрительное напряжение.

Быстро, быстро поморгай,

Потом глазкам отдых дай.

А теперь глаза закрой

И погладь руками.

Помечтаем мы с тобой

О любимой маме.

г) Подвижная игра «Делай как я».

Цель: Развивать двигательные навыки, активность детей.

Как у наших у ребят

Ножки весело стучат (топают).

Лишь устанут наши ножки,

Мы захлопаем в ладошки (хлопают в ладоши).

Вперед, раз-два, назад, раз-два,

Вот как скачет детвора (прыжки на двух ногах).

А теперь вприсядочку.

Мы шагаем рядышком.

Но как пустимся бежать,

Ни кому нас не догнать (легкий бег)!

1.16 Тема недели «Весна». Сюжетно-игровой комплекс «Бабочка-красавица.

а) Знакомство с сюжетной игрушкой.

Цель: Вызвать интерес к предстоящей деятельности.

б) Пальчиковая игра «Вот ромашка-краса».

Цель: Развивать координацию пальцев рук.

Вот ромашка-краса,

А в ромашке роса (вертят ладошкой).

Как из чашки, из ромашки

Будут пить росу букашки.

Божья коровка приползла, водички попила (мизинчиком потерли о большой пальчик).

Приполз муравей – и ты попей (безымянный потерли о большой пальчик).

Кузнечик скок-поскок-и тебе глоток (средний палец потёрли о большой пальчик).

Майский жук прилетал - Всю водичку расплескал (указательным стучим по большому).

в) Игра малой подвижности «Весна».

1,2,3,4 - раздвигайте круг по шире (встают в круг).

А теперь мы ручейки, побежим вперегонки (бегают по кругу).

Прямо к озеру спешим,

Станет озеро большим (расширяют круг).

Становитесь в круг опять (смыкают круг),

Будем в солнышко играть (бегут по кругу).

Мы веселые лучи (тянуться на носочках).

Мы резвы и горячи (прыгают на носочках).

г) Подвижная игра «Найди свой домик».

Цель: Развивать двигательные навыки и активность детей, формировать правильную осанку.

Обручи – домики по количеству детей, дети – бабочки.

На зеленом на лугу

Бабочки летают (дети бегают, машут руками),

И с цветочка на цветок

Весело порхают.

Вдруг откуда не возьмись

Птичка вылетает.

И веселых мотыльков

Быстро догоняет (улетают в домики).

Проводя сюжетно-игровые комплексы сэлементами гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастки, с упражнениями на дыхание, в результате сочетания слова и движения дети стали более раскрепощёнными,эмоциональными, у детей повысилась координация движений, они стали собраннее, внимательнее, активнее, заметна динамика слухового внимания, зрительной ориентировки. Дети ждут эти игры с радостью, активно включаются в игровые действия.