

Тема: «Детский сад».



Игра- приветствие с элементами самомассажа

Доброе уторо!	разводят руки и
Улыбнись скорее!	поворачиваются из стороны- всторону
И сегодня весь день	хлопают в ладоши
Будет веселее	
Мы погладим лобик,	выполняют движения по тексту
Носик	
И щечки.	
Будем мы красивыми	постепенно поднимают руки вверх,
Как в саду цветочки!	выполняя «фонарики»
Разотрем ладошки	движение по тексту
Сильнее, сильнее!	
А теперь похлопаем	
Смелее, смелее!	
Ушки мы теперь потрем	разводят руки в стороны
И здоровье сбережем.	
Улыбнемся снова,	
Будьте все здоровы!	

Гимнастика пробуждения с элементами массажа «Здравствуйте»

Ладошки, просыпайтесь,	трут ладошки друг о друга
Похлопайте скорей!	хлопают
Ножки, просыпайтесь.	поглаживают ноги
Спляшите веселей!	хлопают по коленям
Ушки мы разбудим,	потирают ушки
Лобик разотрем,	гладят лобик
Носиком пошмыгаем	глубоко вдыхают и выдыхают
Песенку споем:	носом воздух
«Доброе уторо! Доброе утро!	машут руками
Доброе утро всем, всем, всем!»	хлопают в ладоши

Комплекс игрового массажа «Дружок»

Дети стоят парами по всему залу

У меня такие ручки!	гладят свои ручки
Посмотри!	
Звонко хлопают в ладоши.	хлопают
Раз, два, три!	
Твои ручки тоже	гладят по ручкам друг друга
На мои похожи.	
Хорошо с тобой, дружок,	берутся за руки и кружатся
Покружись со мной разок.	
У меня такие щечки!	гладят свои щечки
Посмотри!	
Я пощиплю их немножко.	легко щиплют щечки
Раз, два, три!	
Твои щечки тоже	растирают друг другу щечки
На мои похожи.	
У меня такие ушки!	потирают ушки
Посмотри!	
Разотру их потихоньку.	растирают уши с усилием
Раз, два, три!	
Твои ушки тоже	теребят ушки друг у друга
На мои похожи.	
У меня такие плечи.	гладят себя по плечикам
Посмотри!	
Я похлопаю по ним.	хлопают себя по плечикам
Раз, два, три!	
Твои плечи тоже	шлепают по плечикам друг друга
На мои похожи.	
Хорошо с тобой, дружок,	кружатся парами
Покружись со мной разок!	

Игровой массаж «Разноцветная полянка».

Дети стоят парами, лицом друг к другу.

На полянке разноцветной,	хлопают в ладоши.
Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп.	
Расплясались наши детки!	хлопают по ладошкам партнера.
Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп.	
Наши щечки хороши.	гладят свои щечки.
Хороши, хороши.	
Веселятся малыши.	гладят щечки друг друга.
Малыши, малыши.	

Игровой самомассаж «Здравствуйте»

Ручки, ручки, просыпайтесь,	развести руки в стороны,
Здравствуйте!	потянуться
Ласковые ручки наши,	погладить ладошки
Здравствуйте!	
Пальчики сердитые,	стучат пальчиками обеих рук
Здравствуйте!	по друг другу
И ладошки, наши крошки,	хлопают в ладоши
Здравствуйте!	
Разбудите ножки,	пошлепать по ногам
Ножки, здравствуйте!	
Наши бедра и коленки.	легко пощипывают ножки
Здравствуйте!	
Глазки, ушки, носик, ротик,	пальчиками потирают те части
Здравствуйте!	те части тела, про которые
говор.	
И улыбки, и улыбки,	улыбаются друг другу
Здравствуйте!	
Все друг другу улыбнитесь,	улыбаются и кивают друг другу
Здравствуйте!	

Музыкально- двигательное упражнение для укрепления мышц спины и формирования правильной осанки «Раз, два! Мы идем!»

Раз, два! Мы идем.	дети шагают за воспитателем
Путь-дорожка нелегка.	по кругу.
Раз, два! Мы найдем	
Непоседу Колобка.	
Последим за ровной спинкой,	продолжая идти, выпрямляют
Спинку надо укреплять.	спинки.
Мы на плечи руки ставим,	выполняют вращательные
Начинаем их вращать.	движения руками.
Ручки вытянем вперед,	бегут прямым галопом,
Скачем на лошадках,	прищелкивая язычком.
Пусть никто не отстает,	
На дорожке гладкой!	
Тише, дети! Не шуметь!	идут на носочках.
Рядом может спать медведь.	
Чтоб его не разбудить,	
На носочках здесь ходить!	
Надоело нам шагать!	
Будем лучше танцевать!	

Музыкально-ритмические движения с релаксацией
«Маленькие ножки».

Вот бегут, бегут, бегут	Дети бегут на носочках по кругу
Маленькие ножки.	за воспитателем.
Все бегут, бегут, бегут	
Прямо по дорожке.	
Мы шагаем, как солдаты,	Шагают бодрым шагом
Прямо держим спинки.	за воспитателем.
Мы шагаем, как солдаты,	
По ровненькой тропинке.	
Поскакали, поскакали	Бегут прямым галопом по кругу.
Быстро на лошадке.	
Поскакали, поскакали	
По дорожке гладкой.	
А теперь мы на ковер	Присаживаются на ковер.
Вместе все присядем,	
Раз вдохнем,	Делают глубокий вдох носом, выдох
Два вдохнем,	произвольный, повторяют вдох.
Ноженьки погладим.	Гладят ножки.

Физкультминутка «Малыши проснулись»

Выполняют движения по тексту

Малыши проснулись, к солнцу потяну-у-у-лись.
Влево повернулись – девочкам улыбнулись.
Вправо повернулись – мальчикам улыбнулись.
Ручками похлопали – хлоп-хлоп-хлоп.
Ножками затопали – топ-топ-топ.
Сели, посидели, песенку запели!

Психогимнастика «Веселый пирог»

Если стало вдруг кому-то,	потирают кулачками глазки- плачут
Очень грустно почему-то,	
И не знаешь – как же быть?	пожимают плечами
Как его развеселить?	
Мы возьмем стакан смешинок,	имитируют приготовление пирога
Громкий хохот из корзинок,	«пекут пирожки»
Рассыпного смеха ложку	
И хихиканья немножко.	
Их веселкой размешай,	круговые движения кулачками
В тонкий юмор раскатай,	движения ладоней от себя-к себе
Обваляй все в прибаутках,	«пекут пирожки»
Запекай в горячих шутках.	
Кто попробует кусочек –	
Неприменно захохочет!	весело смеются

Музыкально-ритмические движения «Зарядка»

Вот мы встали все в кружок,
Здесь дружок и здесь дружок.
Сильные ребятки
Делают зарядку.
Тянем ручки высоко –
Хлопаем в ладошки.
Опускаем ручки вниз –
Шлепаем по ножкам.
А теперь, ребятки,
Мы пойдем вприсядку.
Приседаем от души,
Молодцы, малыши!
Побежали по дорожке,
Быстро замелькали ножки.
Детки бегают по кругу,
Друг за другом, друг за другом.
Бодро зашагали
И на месте встали,
Потянулись,
Друг другу улыбнулись!

Дети стоят в кругу, ручки
на поясе.
Повороты влево, вправо,
влево.
Поднимают руки вверх,
хлопают вверху ладошками.
Наклоняются вперед,
шлепают ручками по ногам.
Выполняют приседания.

Бегут друг за другом .

Шагают по кругу, останавливаются.
Потягиваются, улыбаются,
хлопают в ладошки.

Тема: «Я в мире человек»



Самомассаж рук «Малыши»

Ручками мы хлопнем от души.	шлепают ладошками по всей
Будут все здоровыми наши малыши!	по всей длине рук
А теперь мы ручки дружно разотрем,	растирают ручки
Тихонечко пощиплем,	щиплют
Погладим и помнем.	тихонько мнут и гладят руки

Оздоровительный самомассаж лица «Превращение»

Лепим, лепим ушки-	щиплют пальцами ушки
Слышим хорошо!	
Нарисуем глазки-	поглаживают брови
Видим далеко!	
Носик мы погладим,	большими пальцами гладят
	крылья носа
Усики расправим.	проводят указательным
пальцем	
	над верхней губой
Теперь мы не ребята,	кружатся
А веселые зверята!	хлопают в ладоши

Дыхательное упражнение «Ладошки»

Ладушки – ладушки, звонкие хлопошки.
Мы ладошки все сжимаем,
Носом правильно вдыхаем.
Как ладошки разжимаем,
То свободно выдыхаем.

Упражнение для массажа тела «Две Наталочки»

Дети щиплют себя в соответствии со словами текста.

Две бойкие Наталочки
Не играют в салочки.
Две смелые Наталочки
Играют- Ах!- в «щипалочки»
Щиплют ушки,
Щиплют щечки,
Щиплют ручки,
Локоточки.
Щиплют шейку,
Щиплют ножки,
А потом живот немножко.
Не ругайте вы Наташ-
Они делают... массаж!

Гимнастика пробуждения «Потягушки»

Дети сидят, закрыв глаза и положив сложенные ладони под щеку

Это кто ужу проснулся? наклоняются.	встают и потягиваются,
Кто так славно потянулся?	касаясь носков обеих ног, затем
Потягуни- потягушечки	выпрямляются, прикасаясь руками
От носочков до макушечки!	к макушке
Мы потянемся, потянемся, Маленькими не останемся.	приседают, вытягивая руки вперед
Вот уже растем, растем, растем!	медленно встают, поднимая их вверх

Массаж тела «Умывание»

С гуся вода, плеч	поглаживают себя обеими руками от
А с нас худоба.	к ногам, наклоня корпус
Вода текучая,	приседают и постепенно встают,
Дитя растучее.	поднимая ладони все выше
С гуся вода,	поглаживают себя сверху вниз
А с нас худоба.	
Вода книзу,	приседают и постепенно выпрямляются
А дитя кверху.	поднимая руки

Массаж лица «Умывалочка»

Умыли котят глаза и носы,	мягко проводят пальцами
И щечки, и лобик,	по векам, носу, щекам, лбу,
Даже усы.	еще раз по крыльям носа

Игровой массаж «Купание»

Ребяткам, ребятам вода, Ребяткам, ребятам- да- да- да! Головку, головку мыть, Водичкой тепленькой полить.	легко масструируют пальчиками голову
И ушки, и ушки мыть, Водичкой тепленькой полить.	растирают ушки ладошками
И носик, и носик мыть, Водичкой тепленькой полить.	растирают крылья носа
И спинку, и спинку мыть, Водичкой тепленькой полить.	гладят и растирают свои плечи
И ручки, и ручки мыть, Водичкой тепленькой полить.	растирают ладошки, гладят по очереди то одну руку, то другую
Животик, животик мыть, Водичкой тепленькой полить.	поглаживают животик
И ножки, и ножки мыть, Водичкой тепленькой полить.	поглаживают ноги снизу вверх

Массаж рук и лица «Умывальная песенка».

Хуже наказания- Жить без умыванья.	качают головой
Все ребячьи лица Обожают мыться.	мягкими движениями проводят ладонями по лицу сверху вниз
Без воды, без мыла- Всех бы грязь покрыла.	растирают ладонями нос
Чудно- чудно- Вымыться не трудно!	растирают уши
Честно, честно- Чистым быть чудесно!	потирают ладони друг о друга
Теперь нос чистый,	прикасаются указ.пальцем к носу
Теперь рот чистый,	показывают пальцем на рот
И подбородок чистый.	прикас. к подбородку
И глазки блестят-	прикас.к внешним уголкам глаз
Весело глядят!	протягивают ладошки вперед

Массаж лица «Нос, умойся»

Кран, откройся!
открывается

показывают пр рукой, как

Нос, умойся!
Мойтесь сразу
Оба глаза.
Мойся, шейка!
Шейка, мойся
Хорошенько!

кран
указ пальцем растирают крылья носа
мягко проводят пальцами по лбу

Мойся, мойся,
Обливайся!
Грязь, смывайся!
Грязь, смывайся!

мягко поглаживают шею спереди
поглаживают шею ладонями,
движениями от основания черепа к
груди
легко гладят щеки

трут ладони друг о друга

Упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы. Пальчик о пальчик.

Дети сидят перед воспитателем. Под песенку воспитателя повторяют за ним движения:

Пальчик о пальчик тук да тук,
Хлопай, хлопай, хлопай!
Ножками топай, топай!
Спрятались, спрятались.
Пальчик о пальчик тук да тук.

повторить 2 раза
хлопают в ладоши
повторить 2 раза
закрыть лицо руками
повторить 2 раза

Музыкально - речевая игра «Пальчик мой»

Пальчик мой, пальчик мой	показывают правую руку, затем
левую	
Поиграй-ка ты со мной	вращают кисти рук, движение
фонарики	
Пальчик раз	показывают выставленные
указательный	
	и средний пальцы правой руки,
	остальные сжаты в кулак
Пальчик раз	те же движения левой рукой
Вышел зайныка у нас	приставляют пальцы к голове –
«ушки»	
Ушки длинные у Зайки,	
Из кустов они торчат,	
Он и прыгает, и скачет,	дети прыгают на двух ногах
Веселит своих зайчат,	руки перед грудью – «лапки»
Пальчик мой, пальчик мой	движения те же
Поиграй-ка ты со мной.	
Пальчик раз, пальчик раз	показывают ладонь правую,
	затем -левую
Вышла курочка у нас	делают «крылышки»
Курочка по улочке ходит,	свободно гуляют по залу,
Ходит, ходит.	помахивая «крылышками»
Курочка – хохлатушка	присев на корточки, соединяют
Зернышки находит	ладоши – «клювики» и клюют
Курочка – хохлатушка	
Прыг на крыльцо	подпрыгивают на двух ногах,
	взмахивая «крыльями»
Курочка – хохлатушка	
Снесла тебе яйцо	соединяют ладошки – несут «яйцо»
Пальчик мой, пальчик мой	движение те же
Поиграй-ка ты со мной.	
Пальчик раз, пальчик раз	выставляют указательный палец
правой	
	руки, затем указательный
пал.лев.руки	
Вышла Козочка у нас	приставляют пальцы к голове –
рожки	
У Козы торчат рога	наклонив голову, покачивают
«рожками»	
У Козы торчат рога,	
Может забодать она! Ме-е-е!	«бодают» друг друга

Артикуляционное упражнение «Язычок»

Наш забавный язычок...	дети хором произносят слова
Щелк, щелк, щелк, щелк!	щелкают языком
Зубки чистим умело,	показывают, как чистят зубки
Вправо-влево, вправо-влево.	
Мы нисколько не устали.	высовывают язычок и «дразнят»
Вверх и вниз им двигать стали.	
Словно пчелки пожужжали -	звукоподражания: «Ж-ж-ж-ж...»
Как машина, поурчали	звукоподражания: «У-у-у-у...»
Как лошадки, вскачь пустились	двигаются по залу прямым галопом
Вовремя остановились! Стоп!	останавливаются.

Двигательное упражнение «Разминка»

Дети выполняют движения по тексту

Эй! Попрыгали на месте.
Эх! Руками машем вместе.
Эхе - хе! Прогнули спинки,
Посмотрели на ботинки.
Эге – ге! Нагнулись ниже
Наклонились к полу ближе.
Повертись на месте ловко.
В этом нам нужна сноровка.
Что, понравилось, дружок?
Завтра будет вновь урок!

Игровой массаж рук «Наши ручки»

Если пальчики грустят –	пальцы плотно прижимаем к
ладони	
Доброты они хотят.	
Если пальчики заплачут –	трясем кистями
Их обидел кто-то, значит.	
Наши пальцы пожалеем –	«моем руки», дышим на них
Добротой своей согреем.	
К себе ладошки мы прижмём,	поочередно одну вверху, одну внизу
Гладить ласково начнем.	гладим ладонь другой ладонью
Пусть обнимутся ладошки,	
Поиграют пусть немножко.	скрестить пальцы, ладони прижать,
	пальцы двух рук быстро легко
стучат	
Каждый пальчик нужно взять.	каждый палец
И покрепче обнимать.	зажимаем в кулачке

Тема: «Осень»



Дыхательная гимнастика «Желтые листочки»

Желтые листочки качаются, висят,	дети качают листочками
Желтые листочки деткам говорят:	
- Ветерок к нам прилетал,	дуют на листочки тихонько
Ш-ш-ш! ш-ш-ш!	
Тихо песню напевал:	
Ш-ш-ш! Ш-ш-ш!	
А потом как засвистел:	дуют на листочки сильно
Ш-ш-ш! ш-ш-ш!	
А потом как загремел:	
Ш-ш-ш! Ш-ш-ш!	
Ветерка мы испугались,	дуют на листочки тихонько
Ш-ш-ш! Ш-ш-ш!	
Задрожали, закачались,	
Ш-ш-ш! Ш-ш-ш!	

Дыхательная гимнастика «Ветерок»

Ветерок, ветерок,	качают листочками
Ты подуй на листок.	
Мы головку поднимаем,	поднимают листик вверх,
На листочек дуем.	дуют на него
Мы головку опускаем	опускают вниз листик,
На листочки дуем.	дуют на него
Повернулись вправо,	поворачиваются в правую сторону,
	дуют
Повернулись влево-	поворачиваются в левую сторону,
	дуют
Он повсюду, он везде,	кружатся, держа листочек
Ветерок наш смелый!	перед собой

Пальчиковая игра с элементами самомассажа «Белка»

Сидит белка на тележке,	шлепают ладонями по коленям
Продает она орешки:	
Лисичке- сестричке,	загибают по одному пальчики
Воробью,	на левой руке
Синичке,	
Мишке толстопятому	
Заиньке усатому,	
Кому в зобок,	гладят свою шейку
Кому в платок,	гладят щечки сверху вниз
Кому в лапочку	поглаживают ручки

Упражнение для массажа тела «Капуста»

Мы капусту рубим, рубим.	легко стучат себя ребрами ладоней снизу вверх
Мы морковку трем, трем.	гладят кулачками по груди сверху вниз
Мы капусту солим, солим.	бегают пальчиками по телу сверху вниз
Мы капусту жмем, жмем.	слегка пощипывают себя
Сок капустный пьем, пьем.	поглаживают себя сверху вниз

Массаж тела «Грибной дождик»

Дождевые капли,	хлопают правой ладонью по левой
Прыгайте в ладошки!	так же хлопают по правой ладони
Дождевые капли,	шлепают ладошками по ножкам
Вымойте мне ножки!	от лодыжки вверх
Дождевые капли,	стучат пр. рукой по левому плечу
Бейте по спине!	левой рукой стучат по пр. плечу
Дождь грибной, но нужно	тянутся обеими руками вверх,
Подрасти и мне!	выпрямляя спинку

Массаж бедер «Дождик»

Дождик, дождик, капелька,	дети сидят на стульчиках, легко
Водяная сабелька,	в ритме ситихотв. постукивают пальч. по бедрам
Лужу резал, лужу резал,	делают пилящие движения
Резал, резал, не разрезал,	ребрами ладоней
И устал,	поглаживают бедра ладошками
И перестал.	

Игровой массаж ног «Сапожки»

Вот они сапожки:	поглаживают круговыми движениями
Этот с левой ножки,	ладоней сначала левую ногу,
Этот с правой ножки.	потом правую ногу
Если дождичек пойдет.	пробегают пальчиками по ногам
Наденем калошки:	
Этот- с правой ножки,	массируют правую голень,
Этот- с левой ножки	затем левую голень
Вот так хорошо.	Топают ножками
Пойдем в сапожках	
По мокрым дорожкам.	

Массаж пальцев «Этот пальчик»

Этот пальчик в лес пошел,
Этот пальчик гриб нашел,
Этот пальчик чистить стал,
Этот пальчик жарить стал,
Этот пальчик все съел,
Оттого и потолстел.

массируют поочередно все
пальчики, начиная с мизинчика

Упражнение на развитие дыхания «Ветер»

А ветер щеки толстые
Надул, надул, надул.
И на деревья пестрые
Подул, подул, подул.

делают глубокий вдох, надувают
щеки и с силой выпускают воздух

Красный, желтый, золотой,
Облетел весь лист цветной.
Как обидно, как обидно,
Листьев нет- лишь ветки видно.

подняв руки вверх, качаются из
стороны в сторону, постепенно
приседая и опуская руки

Упражнение для правильной осанки «Листочки».

Дети выпрямляются, спокойно ходят по залу, стараются удержать
листочек на голове.

Ритмическая игра с самомассажем «Ежик и барабан».

С барабаном ходит ежик,
Бум-бум-бум!
Целый день играет ежик,
Бум-бум-бум!
С барабаном за плечами,
Бум-бум-бум!
Ежик в сад забрел случайно,
Бум-бум-бум!
Очень яблоки любил он,
Бум-бум-бум!
Барабан в саду забыл он,
Бум-бум-бум!

дети указательными
пальчиками имитируют игру
на барабане.

шлепают ладошками
по плечам.
шлепают ладошками
по коленям.
поглаживают живот
по часовой стрелке.
указательными пальчиками
«играют на барабане».

Упражнение на формирование ритмичного глубокого дыхания и координацию движений «Ветер».

Воспитатель предлагает поиграть в «ветер». Читает стихи и делает в ритм их движения:

Я ветер сильный, я лечу,	руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос
Лечу, куда хочу: Хочу- налево посвищу,	повернуть голову налево, сделать губы трубочкой и надуть
Могу подуть направо,	голова прямо- вдох, голова направо- выдох, губы трубочкой
Могу подуть вверх-	голова прямо- вдох через нос, опустить голову, подбородком касаясь груди, - спокойный глубокий выдох через рот
В облака, А пока- я тучи разгоню.	круговые движения руками

Музыкально- речевая игра «ВЕСЕЛЫЙ ДОЖДИК»

Дети берут инструменты (колокольчик, палочки и др.) и ритмично отмечают ритмическую пульсацию.

Дождик капнул на ладошку-
Кап-кап, кап-кап-кап!
На цветок и на дорожку-
Кап-кап, кап-кап-кап!
Застучал по крыше он-
Кап-кап, кап-кап-кап!
И раздался чистый звон-
Кап-кап, кап-кап-кап!
-А какая это шишка?
-Я не знаю, - шепчет мишка.
Научим мишку мы считать:
Один, два, три, четыре, пять.
их

протягивают ладошки вперед
пожимают плечами

дети загибают пальчики и считают

Динамическое упражнение с имитационными движениями
«Осенняя разминка»

На осеннюю полянку	Прыгают.
Зайки прискакали.	
Высоко-высоко	
Зайки прыгать стали.	
На осеннюю полянку	Идут, как лисички.
Подошла лисичка.	
Покружилась на носочках	Кружатся.
Рыжая сестричка.	
На осеннюю полянку	Бегают на носочках по всему залу,
Птички прилетали.	машут руками, как крыльями.
Птички прилетали,	
Крыльями махали.	
На осеннюю полянку	Хлопают в ладошки.
Детки прибежали.	
Детки прибежали,	
Громко хлопать стали.	
На осеннюю полянку	
Вышел бурый мишка.	Идут вразвалочку.
Стал ногами топотать	
Мишка-шалунишка.	Топают ножкой.

Музыкально- ритмическое упражнение «ЕЖИК»

Дети встают в круг, взявшись за руки. Ежик сидит в центре круга.

Жил в лесу колючий ежик, да, да, да.	идут по кругу
Был клубочком и без ножек, да, да, да.	
Не умел он хлопать -	качают головой
Хлоп-хлоп-хлоп.	хлопки.
Не умел он топать-	качают головой
топ-топ-топ.	притопы
Не умел он прыгать	качают головой
Прыг- прыг-прыг.	прыжки на двух ногах
Только носом шмыгал-	качают головой
Шмыг-шмыг-шмыг.	показать пальчиком нос
В лес ребята приходили, да, да, да.	те же движения
И ежа плясать учили, да, да, да.	
Научили хлопать - хлоп, хлоп ,хлоп.	
Научили топать - топ, топ, топ.	
Научили прыгать - прыг, прыг, прыг	
А он их.. носом шмыгать, шмыг, шмыг, шмыг.	

Ритмическая игра со звучащими жестами

«Ветер и листья»

Осень листья золотит,
Ветер ими шелестит.
Шу-шу-шу, шу-шу-шу
Он повсюду их разносит,
Поиграет, снова бросит

Тшш- тшш, тшш-тшш
Вверх поднимет, закружит
И на месте завертит
Шур-шур-шур, шур-шур-шур
Соберет в большую кучу
Убежит и сядет в тучу
Тшш- тшш, тшш-тшш

имитировать движения кисти,
будто что-то красишь
потереть ладошку о ладошку
руки вытянуть перед собой,
развести в стороны,
соединить, встряхнуть
опять потереть ладошки

поднять руки и покружиться
потереть ладошки
руками нарисовать кучу
слегка присесть
приложить палец к губам

Тема: «Мой дом»



Дыхательное упражнение «Насос»

По шоссе летят машины все торопятся, гудят.
Мы накачиваем шины, дышим, много раз подряд.

Упражнение на развитие дыхания «Гудок»

Этот звук найдем в трубе
На большущем корабле,
Что уйдет сегодня в море.
«У- у- у!»- гудит он на просторе.
дыха-

дети берут плоскостные парашютики
с прикрепленными к трубе кусочком
тютя («дымком») и продолжительно
тянут звук «У» так, чтобы дым от

ния затрепетал

Игровой самомассаж «Наша дочка»

Как у нашей дочки
Розовые щечки.
Как у нашей птички
Темные реснички.
Как у нашей крошки
Тепленькие ножки.
Как у нашей лапки
Ноготки- царапки.

поглаживают ладонями щечки

проводят пальчиками по
верхним веткам
поглаживают колени

сжимают и разжимают
пальцы

Ритмическая игра- массаж «Строители»

Мы без дела не сидим,
Домик птичкам мастерим.
Трим- там- том, трим- там- том!
Мы построим птичкам дом.
Тук- тук- тук, тук- тук- тук!
Молоток наш верный друг.
Быстр быстро застучали,
Ловко гвозди забивали.
Трим- там- том, трим- там- том!
Вот готов для птичек дом.

поглаживают ладонями ножки

Похлопывают ладошками

Покалывают кулачками

быстро постукивают пальчиками

Поглаживают ноги

Игровой самомассаж «Маланья»

У Маланьи, у старушки	хлопки в ладоши: то правая, то левая рука сверху
Жили в маленькой избушке	складывают руки углом, показывая «избушку»
Семь сыновей, Все без бровей, Вот с такими ушами, Вот с такими носами, Вот с такой головой, Вот с такой бородой! Они не пили и не ели На Маланью все глядели.	гладят свои бровки щиплют ушки потирают крылья носа гладят себя по голове поглаживают себя по груди поглаживают себя по животу прикасаются пальчиками к глазкам

Упражнение на развитие координации движений и укрепления мышц позвоночника «Мышка и Мишка».

У Мишки дом огромный.	выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки-вдох
У Мышки очень маленький.	присесть, обхватив руками колени, опустить голову- выдох с произнесением звука «шшш»)
Мышка ходит в гости к Мишке, Он же к ней не попадет.	надо ходить по залу

Речевое ритмическое упражнение «Потерянный башмачок»

Педагог читает текст, дети в это время выполняют движения.	
Раз, два, три, четыре –	загибают пальцы левой руки
По дорожке я скачу	выполняют шлепки по коленям
Раз, два, три, четыре	загибают пальцы правой руки
Башмачок скакать учу	выполняют хлопки
Раз, два, три, четыре –	загибают пальцы левой руки
обломился каблучок	выполняют шлепки по коленям
Раз, два, три, четыре –	загибают пальцы правой руки
Потерялся башмачок!	выполняют притопы

Игровой массаж «Стенка, стенка, потолок»

Стенка	указательным пальцем дотроньтесь до правой щеки
Стенка	указательным пальцем дотроньтесь до левой щеки
Потолок	указательным пальцем дотроньтесь до лба
Два окошка	указательным пальцем укажите сначала на правый, а потом на левый глаз
Дверь	указательным пальцем укажите на рот
Звонок: «Дзи-и-и-инь!»	указательным пальцем дотроньтесь до кончика носа
Водичка-водичка	подставьте ладони под
Водичка-водичка	воображаемую струю воды
Умой мое личико	ладонями «умывайте» лицо
Чтобы глазки смотрели	поморгайте глазами,
Чтобы щечки покраснели	потрите ладонями щеки
Чтоб кусался зубок	пощелкайте зубами
Чтоб улыбался роток	широко улыбнитесь.

Игровой массаж рук и ног «Путешествие»

Тук-тук-тук, тук-тук-тук,
Наши ушки слышат стук
Вот ладошечки шуршат,
Наши пальчики трещат.
Теперь в ладоши громко бей,
А теперь ты их согрей.
К путешествию готовы?
Да!
В путь отправимся мы снова:
кистями
Сядем мы на самолет
И отправимся в полет.

Мы теперь на корабле,
Нас качает на волне.
Едет поезд,
коленям
Колеса стучат.
В поезде много веселых ребят.

колени

хлопают в ладоши

потирание ладоней друг о друга
потирание кулачков друг о друга
хлопки
ладони на щеки
кулаки на коленях
руки вверх, ладони раскрыть
вращательные движения

руки вытянуты в стороны,
ладони напряжены
ладони лодочкой,
одна вверх, вторая вниз
ребром ладони двигаем по

кулачки стучат по коленям
подушечками пальцев
поочередно нажимаем на

Тема

«Новогодний праздник».



Игровой массаж «Снеговик»

Раз- рука, два- рука,
Лепим мы снеговика.
Мы скатаем снежный ком-
Вот такой,
А пото поменьше ком-
Вот такой,
А наверх поставим мы
Маленький комок.
Вот и вышел снеговик-
повороты
Снеговичок!
Снег, ведерка и морковка,
Да уменье, да сноровка-
И готов снеговичок.
Очень милый толстячок!

вытягивают вперед сначала одну руку
затем другую
имитируют лепку снежков
ладонями делают круговые движения
По бедрам
разводят руки в стороны, показывая
Большую величину кома
растирают ладонями грудь
показывают руками величину кома
Поменьше
поглаживают ладонями щеки
Соединяют пальцы рук вместе, держа
Ладони на расстоянии
ставят руки на пояс и делают
Корпуса вправо- влево

Музыкально-двигательные упражнения с самомассажем «В лес за елкой».

Топ-топ, топ-топ.
По дорожке мы идем.
Топ-топ, топ-топ.
В лесу елочку найдем.
А Дедушка Мороз
Морозит деткам нос.
Топ-топ, топ-топ.
По дорожке мы идем.
Топ-топ, топ-топ.
В лесу елочку найдем.
А Мороз в лесочке
Щиплет деткам щечки.
Топ-топ, топ-топ.
По дорожке мы идем.
Топ-топ, топ-топ.
В лесу елочку найдем.
А Мороз-неслушник
Дует детям в ушки.
Мы Мороза не пугаемся:
Мы зарядкой занимаемся!

дети бодро шагают
за воспитателем.
останавливаются, поглаживают
пальчиками носики.
идут бодрым шагом.
останавливаются, пощипывают
щечки.
продолжают идти по кругу.
растирают ладошками ушки.

Физкультминутка с элементами массажа и дыхательной гимнастики

«Зайка»

На лесной опушке
Зайка стоит.
Длинными ушами
Зайка шевелит.
Покачал он головой:
«Как замерз я! Ой-ой-ой!»
Влево-вправо,
Влево-вправо
Наш зайчонок поглядел.
Наклонился,
Распрямился
И на корточки он сел.
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть,
Лапками похлопать,
Лапками пошлепать,
Потереть ладошки
И подуть немножко.
Чтоб согреться поскорей,
Нужно прыгать веселей!
Прыг-скок, прыг-скок!
Выше прыгай, мой дружок!

Дети показывают руками
«ушки зайчика».
Шевелят руками.

Качают головой.

Повороты туловища
влево-вправо.

Наклоны вперед.

Присаживаются на корточки.

Хлопают в ладошки.
Шлепают ладошк. по коленям.
Трут ладошкой о ладошку.
Дуют на раскрытые ладошки.
Прыгают.

Пальчиковая игра- массаж рук «Новый год»

Наступает Новый год!
Дети водят хоровод.

наружу
Висят на елке шарики,

Светятся фонарики.
Вот сверкают льдинки,

Кружатся снежинки.
В гости дед Мороз идет,
Всем подарки он несет.
Чтоб подарки посчитать,
Будем пальцы загибать:
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

хлопаем в ладоши
кисти сцеплены пальцами,
руки вытянуть, кисти внутрь-

поочередно соединяем пальцы
на двух руках, образуя шар
фонарики
сжимать и резко разжимать
кулаки по очереди
легко и плавно двигать кистями
пальцы шагают по коленям
трет друг об друга ладони

хлопаем по коленям
по очереди массируем
каждый палец

Тема «Зима».



Дыхательное упражнение «Погреемся»

Мурзнут на ветру ладошки,

Мы погреемся немножко.

Сначала дети дышат на ладошки бесшумно, затем с голосом- «А-а-а».

Далее чередуют: на правую- бесшумно, на левую- с голосом.

Игровой массаж «Зайка»

Зайка белый прибежал

И по снегу прыгать стал.

Прыг- скок, прыг- скок!

Непоседа наш дружок.

Зайка прагнул на пенек,

В барабан он громко бьет:

Бум- бум- тра- та- та!

Зимой погода- красота!

А в лесу такой мороз!

Зайка наш совсем замерз.

Лапками – хлоп- хлоп!

Ножками- топ- топ!

Носик- трет- трет- трет,

Ушки- мнет- мнет- мнет,

Прыгай выше, зайка

Зайка- попрыгайка.

легко постукивают пальцами по
ступням ног

шлепают ладошками по коленкам

хлопают ладошками по плечам

хлопают

топают

поглаживают крылья носа

пощипывают ушки

легкие прыжки

Пальчиковая игра- массаж «Пальчик- мальчик»

Пальчик- мальчик, где ты был?	пальцы лев руки сжаты в кулак,
Где ты с братцами ходил?	выпрямляют и сгибают больш
палец	
С этим- я в снегу валялся,	поочередно массируют пальцы,
С этим- с горочки катался,	начиная с указательного
С этим- с горочки катался,	
С этим- я в сежки играл.	
Все мы пальчики- друзья,	сжимают и разжимают пальцы
Где они,	показывают четыре пальца,
прижав	
	большой палец к ладони
Там и я!	показывают большой палец,
	подняв его вверх, остальные
пальцы	
	прижаты к ладони

Дыхательное упражнение «Снежинка»

Дети держат палочку в одной руке так, чтобы снежинка лежала на ладошке другой руки.

Большая снежинка	<i>держат снежинку на ладошке.</i>
Лежит на ладошке.	
На эту снежинку	
Подуем немножко.	
Подули тихонько –	<i>дуют потихоньку, чтобы снежинка</i>
Снежинка лежит,	<i>не слетела с ладошки.</i>
Подули сильнее –	<i>дуют сильно, чтобы снежинка</i>
Снежинка летит.	<i>слетела с ладошки.</i>

Самомассаж лица «Саночки».

На санках я вышел	гладят ладошками щечки.
С горы покататься.	
А холод-бесстыдник	грозят пальчиком.
Не может дождаться –	
Тотчас подбегает	пощипывают кончик носа.
И за нос меня	
С разбега хватает	постукивают по крыльям носа,
Больнее огня.	произнося: «М-м».
Но не оробел я –	«бегают» по лицу кончиками
На горку помчался,	пальцев.
А холод сердитый	прячут ладошки за спину.
Под горкой остался.	

Фонопедическое упражнение «Выюга»

За окном бушует выюга:
– У-у-у! У-у-у!
Потихонечку крадется:
– У-у-у! У-у-у!
Кружит выюга, воеет выюга:
– У-у-у! У-у-у!
Не ходите в лес гулять –
С собою унесу-у-у!

Дети качают руками,
произносят «У-у-у!» громко.
Шлепают ладошками по коленям,
произносят «У-у-у!» тихо.
Дети качают руками,
произносят «У-у-у!» громко.
Грозят пальчиком,
произносят «У-у-у!» тихо.

Игровой массаж «Зима»

Пришла зима,
Принесла мороз.
предплечья
Пришла зима,
Замерзает нос.
Снег,
Сугробы,
попеременно
Гололед.
Все на улицу – вперед!
Теплые штаны наденем,
Шапку, шубу, валенки.

Руки в варежках согреем

И завяжем шарфики.
Зимний месяц называй!
Декабрь, Январь, Февраль.

трем ладошки друг о друга
пальцами массируем плечи,

трем ладошки друг о друга
ладонью массируем кончик носа
плавные движения ладонями
кулаки стучат по коленям

ладони потирают колени

ладонями проводим по ногам
ладонями проводим по голове,
по рукам, топаем ногами
круговые движения ладонями
друг по другу

поглаживают ладонями шею
ладони стучат по коленям
сжимают и разжимают кулачки

Музыкально-ритмические движения «Зимняя дорожка».

Музыкальный руководитель.

Снега намели метели, ножки ходят еле-еле,

Чтоб быстрее шли ножки, сделаем дорожку.

Дети идут топающим шагом под русскую народную мелодию «Ах вы, сени».

По сугробам мы шагаем,

Выше ножки поднимаем.

По дорожке гладкой

Едем на лошадке.

Вы устали? Отдохнем

И спокойно все пойдем.

Дети идут высоким шагом.

Дети бегут прямым галопом.

Дети идут спокойным шагом

под музыку Т. Ломовой

«На прогулке».

По дорожке шли, шли

И снежки нашли.

Надо с ними поплясать,

Надо с ними поиграть!

Речевая игра со «звучащими жестами» «Ты, мороз!»

Ты, мороз, мороз, мороз,

Не показывай свой нос!

нос

Уходи скорей домой,

Стужу уноси с собой!

А мы саночки возьмем

И на улицу пойдем.

Сядем в саночки-самокаточки!

С горки

Упали!

От мороза убежали!

стоят в кругу, грозят пальцем.

показывают указательными пальчиками

«отталкивают» ладонями от себя.

кружатся вокруг себя топающим шагом

бегут по кругу друг за другом,

потирая ладони

останавливаются, поднимают руки вверх

резко приседают, опуская руки.

делают прыжок назад.

Тема: "Народная игрушка".



Самомассаж «Две тетери»

На лугу, на лугу
Стоит чашка творогу.
Прилетели две тетери,
Поклевали,
Улетели.

гладят свой животик
бегают пальчиками по телу
щиплют себя двумя пальчиками
машут ручками

Русская нар. потешка- гимнастика для пробуждения с элементами массажа.

Прилетели птички,
Принесли водички.
стороной

машут ручками
соединить ладошки тыльной

Надо просыпаться,

сделать «чашечку»
потянуться: поднять вверх руки и
широко расставить пальцы
выполняют круговые движения
ладошками по лицу

Надо умываться,

Чтобы глазки блестели,
Чтобы щечки горели,

проводят пальчиками по глазкам
круговые движения ладошками
по щечкам

Чтоб смеялся роток,

слегка постукивают пальчиками
губкам

Чтоб кусался зубок!

широко улыбнуться и показать
зубки

Упражнение для релаксации «Хамочек- зевотка»

Первый хамочек-
На потолочек.
Другой хамочек-
На стенку
Тетий хамочек-
В постельку.
глаза

ловят около рта зевотку
бросают ее на потолок
ловят зевотку
бросают ее на стенку
ловят и бросают зевотку вниз
ложаться на ковер, закрывают

музыку,

и отдыхают под спокойную

затем потягиваются и встают

Музыкально- речевая игра « Ай, туки – туки – туки».

Ай-туки-туки-тук	сжав руки в кулаки, выставив указательные пальцы
Застучали молотки	постукивают ими друг о друга поочередно постукивают
Заиграли молотки	сжатыми кулаками скрещивают попеременно
Заиграли локотки	запястья рук, кулаки сжаты легко одновременно приподнима- и опускают локти
Кулачок – на бочок	показывают правый кулак, кладут его на правый бок
Кулачок – на бочок	показывают левый кулак, кладут его на левый бок
Будет танец «Гопачок»	делают перетопы двумя ногами, руки на поясе
Чоки – чок, чоки – чок	постукивают правым каблуком
Бойко пляшет башмачок	делает перетопы двумя ногами
Чоки – чок, чоки – чок	постукивают левым каблуком
Оторвался каблучок!	прыгают на правой ножке
Что же делать?	разводят руки в стороны
Как нам быть?	
Надо каблучок прибить!	затем садятся на ковер
Ай, туки, туки, туки	как вначале игры, но сидя на ковре
Застучали молотки	стучат левым кулаком по правому каблуку
Мы прибили каблуки!	встают, разводят руки в стороны
В новых башмаках опять	
Можем мы идти гулять!	важно гуляют по залу, руки на поясе

Тема: "Мамин день".



Музыкально-двигательные упражнения с элементами самомассажа
«Мамины помощники»

Топ-топ, топ-топ!
Мы на кухню идем.

идут бодрым шагом за воспитателем, стараясь соблюдать ровный круг.

Топ-топ, топ-топ!
Там работу мы найдем:
Мы посуду всю помоем,
Мы посуду всю протрем,
Ах, как чисто все на кухне!
Дальше помогать пойдем.
Топ-топ, топ-топ!
В ванную потом пойдем.
Топ-топ, топ-топ!
Стирку сразу мы начнем.
Будем в тазике стирать
Носочки и платочки,
Чтобы были чистыми
Наши куклы-дочки.

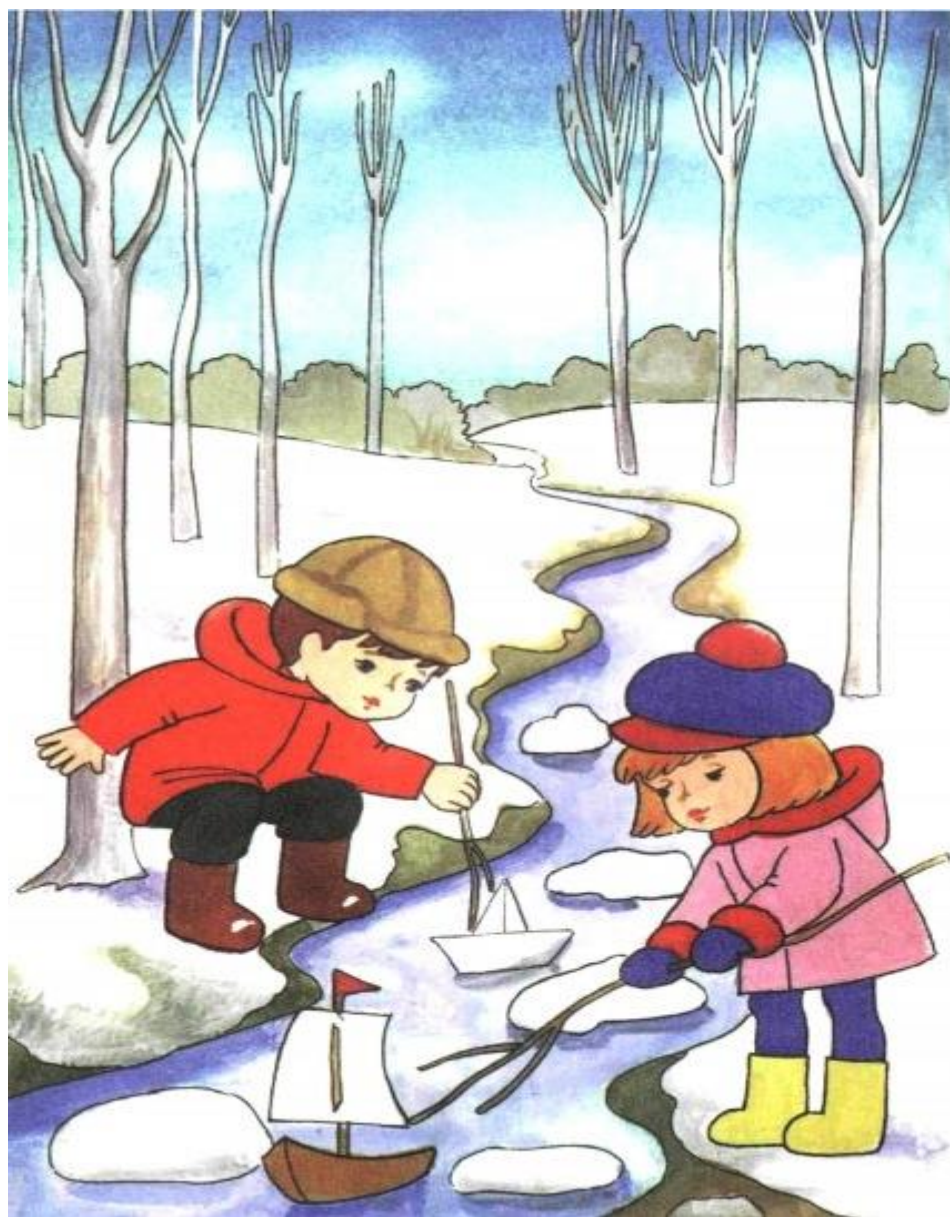
гладят ладошкой правой руки по левой, сильно трут ладошкой о ладошку, «пружинка» с «фонариками».
идут бодрым шагом за воспитателем.

Топ-топ, топ-топ!
Сразу в комнату идем.
Топ-топ, топ-топ!
Там работу мы найдем:
Мы помоем чисто пол,
Пыль повсюду уберем,
По местам расставим книжки,
Весело плясать пойдем!

наклоняются в правую сторону, трут кулачком о кулачок, имитируя ручную стирку, то же движение, но в левую сторону, ритмичные хлопки в ладошки.
идут бодрым шагом за воспитателем.

наклоняются вперед, потирают ладошками ножки, «стряхивают» с ручек пыль, ребрами ладошек постукивают по всему телу, выставляют ножку на пяточку.

Тема: «Весна».



Самомассаж «Мурка»

У нашей Мурки шерстка гладкая	гладят кошку
А у деток волосики? Тоже!	гладят себя по голове
У нашей мурки лапки мягкие.	гладят у кошки лапки
А у деток ручки тоже?	поглаживают кисти рук
У нашей Мурки ушки красивые.	гладят уши у кошки
А у деток ушки? Тоже!	щиплют ушки
У нашей Мурки носик маленький.	прикасаются к носику у кошки
А у деток носик? Тоже!	гладят носик
Наша Мурка песенку поет: «Мяу!»	мяукают

Игровой массаж тела «Заболела кисонька»

Заболела кисонька,	поглаживают грудь и живот
Кисонька- беляночка,	
Болит у кисы головушка,	гладят голову движениями
Ой, как болит!	отолба к затылку
Болит у кисы лапочка,	поглаживают поочередно руки от
кисти	
Ой, как болит!	к плечу
Болит у кисы ноженька,	поглаживают ноги снизу вверх
Ой, как болит!	

Упражнение для укрепления мышц спины «Котята»

Маленькие ребята,	лежат на ковре, сложившись клубочком.
Словно котята.	сопят носиками
Клубочком лежат,	
Носиком сопят.	
Чтобы спинка была гибкой,	ложатся на животик
Чтобы ножки были прытки,	приподнимают тело на ручках
Делают котятки	болтают согнутыми в коленях ногами
Для спины зарядку.	
Рассердятся котята-	попеременно выгибают
Выгнут спинки ребята.	и прогибают спину
Котята улыбаются-	
Спинки прогибаются.	
Вот котята встали,	встают и поднимают руки вверх
До солнышка достали.	тянут руки вверх
Похлопали в ладошки,	хлопают в ладоши
Мяукнули немножко!	мяукают

Пальчиковая игра с элементами самомассажа «Киска»

По столу котще	скребут пальчиками по коленкам
Лапою гребет.	
Спрячет коготки в подушки	широко расставляют пальцы
	и сжимают их в кулак
И почешет лапкой ушко,	гладят рукой ухо
Молочко попьет из миски	делают из рук «миску» и подносят
	ее ко рту
Наша ласковая киска.	гладят себя по голове

Массаж пальцев «Воробьи»

Пять воробьев на заборе сидели,	показывают пальцы левой руки
Один улетел, а другие запели,	массируют большой палец
И пели, пока не сморила усталость.	загибают большой палец
Один улетел, а трое осталось.	массируют указат палец
Сидели втроем и немного скучали.	загибают указ палец
Один улетел, а двое остались.	массируют средний палец
Сидели вдвоем и снова скучали,	загибают его
Один улетел, и остался один.	массируют мизинец
Один посидел- взял и улетел.	все пальцы сжимают в кулак

Самомассаж «Сорока»

Ока- ока- ока-	круговыми движениями погла-
Я быстрая сорока.	живают ладонями грудь
Ока- ока- ока-	так же поглаживают бока
Сорока- белобока.	
Ока- ока- ока-	поглаживают сначала правую
Я во дворе летаю.	руку от кисти к плечу, затем
левую	
Ока- ока- ока-	круговыми движениями погла-
И устали не знаю.	живают бедра и колени

Оздоровительное упражнение для горла «Ворона»

Воспитатель ставит на подставку иллюстрацию, на которой изображена ворона на заборе с теплым шарфом на шее.

Сидела на заборе
Веселая ворона
И на весь двор кричала:
«Кар-кар-кар!»
Весь день она кричала,
И голос потеряла,
И молча повторяла:
«Кар-кар-кар!»

дети громко кричат: «Кар-кар-кар!»

дети открывают рот,
беззвучно произнося: «Кар!»

Все кошки и собаки
Над ней смеяться стали
И громко хохотали:
«Ха-ха-ха!»
Обиделась ворона,
Захлопала глазами
И зарыдала громко:
«А-а-а!»

громко хохочут, произнося: «Ха-ха-ха!»

имитируют плач со всхлипываниями.

А бабушка Матрена
Увидела ворону,
Певицу успокоила
И зернышек дала.

глядят ладошку левой руки
ладошкой правой руки.
вытягивают ручки вперед,
ладошки чашечкой.

Игровой самомассаж «Зайка умывается».

Зайка белый умывается,
Видно, в гости собирается.
Вымыл носик, вымыл хвостик.
Вымыл ухо. Вытер сухо!
Щечки мыл, глазки мыл
И про лапки не забыл.
Чистый, на пенек он сел,
Громко песенку запел!

имитируют умывание лица.

по тексту.

Упражнения с самомассажем «Медведь».

Дети и воспитатель находятся на ковре, звучит приятная музыка, воспитатель показывает движения, дети повторяют.

М е д в е д ь .

Без нужды и без тревоги
Спал медведь в своей берлоге.

лежат на ковре, свернув-
шись калачиком.

Спал всю зиму до весны

И, наверно, видел сны.

Вдруг проснулся косолапый,

Слышит: каплет! –

Вот беда!

Вот беда!

сидят по-турецки, ладошку
приставляют к правому уху
и наклоняются вправо, ладошку
приставляют к левому уху
и наклоняются влево.

В темноте пошарил лапой

И вскочил –

Кругом вода!

Заспешил медведь наружу:

Заливает – не до сна!

Вылез он и видит:

Лужи,

Тает снег...

Пришла весна.

шлепают ладошками по телу,
встают, руки в стороны.

шагают на месте, руки
на поясе.

поворачиваются в правую
и левую стороны.

прыгают и хлопают в ладошки.

Игровой самомассаж «Гусенок Тимошка»

Гусенок Тимошка пошел погулять.

шлепают ладошками
по коленям.

Зеленой и сочной травы пощипать.

щиплют пальцами
ножки выше колен.

Гусенок: «Га-га!»

показывают пальцами
рук «клювики».

Веселый всегда,

хлопают.

Он травку пошел пощипать.

щиплют пальцами
ножки выше колен.

Гусенок Тимошка пошел на лужок,

шлепают ладошками
по животу.

Увидел красивый и вкусный цветок.

гладят шею сверху вниз,
показывают пальцами

Гусенок: «Га-га!»

рук «клювики».

Веселый всегда,

хлопают.

Уж очень был вкусный цветок!

делают круговые движения
по животу.

Массаж головы «Барашек»

Нет, барашек, ты не прав!
Не показывай свой нрав!
Гребешок скорей возьми
И кудряшки расчеши.

поглаживают голову мягкими
движениями рук в направлении
лба к затылку

Музыкально-ритмическое упражнение с имитацией движений «На птичьем дворе»

(под рус. нар. мелодию «Как у наших у ворот»).

Наши уточки с утра –
Кря-кря-кря! Кря-кря-кря!
Вот как уточки с утра –
Кря-кря-кря! Кря-кря-кря!
Наши гуси у пруда –
Га-га-га! Га-га-га!
Вот как гуси у пруда –
Га-га-га! Га-га-га!
Наши курочки в окно –
Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!

Вот как курочки в окно –
Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!
А как Петя-петушок
Рано поутру встает,
«Ку-ка-ре-ку!» нам споет,
«Ку-ка-ре-ку!» нам споет.

Дети идут за воспитателем
вразвалочку.
Кружатся тем же шагом.

Останавливаются, делают
наклоны вперед, вытягивая шею.
Выставляют поочередно ножки
на пятку.
Идут топающим шагом,
шлепая себя ладошками
(«крылышками») по бедрам.
Выполняют «пружинку».

Идут высоким шагом,
взмахивая «крыльями».
Останавливаются, топают
Правой ножкой
топают левой ножкой.

Тема: «Лето».



Оздоровительное упражнение для верхних дыхательных путей «Лягушка»

К нам лягушка прискакала,	шлепают ладошками по коленям
Тихо- тихо прошептала:	
- Ква-а-а! Ква- а- а!	шепчут слова
Услыхали комары,	поглаживают носик
Засмеялись:	
- Хи- хи- хи!	
Мошки услыхали,	
Громко зажужжали:	
- Ж- ж- ж!	барабанят ладошками по груди
Лягушка не стерпела,	
Громко так запела:	
- Ква- ква- ква!	громко проговаривают слова

Игра с элементами самомассажа «Цветочек»

На полянке между кочек,	дети сидят на корточках, опустив
От травы зеленых	голову
Потянулся вверх цветочек	медленно поднимают голову
Хрупкий, несмышленный.	
Он от ветра задрожал	трясут ручками
И листочки вверх поднял.	выпрямляются, поднимают руки
Вот росой умылся,	«умываются»
А потом...раскрылся!	руки в стороны
Здравствуй, солнце ясное!	хлопают
Здравствуй, день погожий!	гладят себя по голове
Я цветок! Такой прекрасный!	
Добрый и хороший!	

Дыхательное упражнение «Листочки березы».

Вот и березка, зеленые листочки. дети качают ручками и повторяют
Ветерок листочками шуршит: на долгом выдохе: «Ш-ш-ш».

– Ш-ш-ш-ш!

Пчелка над березкой жужжит: дети кружатся и повторяют:
– Ж-ж-ж-ж! «Ж-ж-ж».

Птичка над березкой поет: дети «машут крылышками»,
- Чив-чив-чив! проговаривают: «Чив-чив-чив!».

Дыхательное упражнение «Воздушный шар».

Шар мы долго надували,
Дули, дули от души!
Шу-у-у-у! Шу-у-у-у!
Ши-и-и-и! Ши-и-и-и!

Воспитатель надувает шарик, дети стоят рядом и дуют в ладошки, как будто тоже надувают шары, произнося: «Шу-у-у!» или «Ш-и-и-и!».

Ритмическая игра со звучащими жестами «Ручеек».

Дети выполняют движения по показу воспитателя.

Ручеек-журчалочка, Пой, пой!	Ритмично хлопают 2 раза в ладошки.
Завертелась палочка – Стой, стой!	Хлопают 2 раза в ладошки.
Козочка копытцами – Брык-брык!	2 ритмичных притопа.
Хорошо напиться бы – Прыг-прыг!	2 прыжка.
Все вороны каркают – Кра-кра!	Шлепают по коленям.
А лягушки квакают – Ква-ква!	Качают раскрытыми ладошками.
Ручеек-журчалочка – Буль-буль!..	Трут ладошкой о ладошку.
Где же теперь палочка? Триль-трюль.	2 ритмичных хлопка.

Физкультминутка «Медвежата»

(муз. Т. Прокопенко, сл. О. Громовой).

Медвежата в чаще жили, Головой своей крутили. Вот так, вот так Головой своей крутили. Медвежата мед искали, Дружно дерево качали. Вот так, вот так Дружно дерево качали. Вперевалочку ходили И из речки воду пили. Вот так, вот так И из речки воду пили. А потом они плясали, Лапы выше поднимали. Вот так, вот так Лапы выше поднимали. Медвежата приседали, Низко лапки опускали. Вот так, вот так Низко лапки опускали. Поплясали и устали, Дружно лапой помахали. Вот так, вот так Дружно лапой помахали.	Качают головой. Круговые движения головой. Наклоняются, выглядывают из-под руки. Наклоны вправо-влево, будто качают дерево. Идут вперевалочку. Наклоны туловища вперед. Выставляют ножку на пятку, ручки в стороны. Кружатся вокруг себя. Выполняют «пружинку». Кружатся вокруг себя. Машут ручкой.
---	--

Музыкально- ритмическое упражнение **ФИЗКУЛЬТ-ПРИВЕТ!**

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 физкульт - привет!	ноги врозь, руки в стороны сгибание и разгибание рук имитация движений умывания, растирания три притопа три хлопка наклоны вправо и влево приветственно машут руками
--	---

Речевая ритмическая игра «Бабах»

Жил да был в лесу Бабах...	дети сидят на корточках и стучат по полу кулачками
косточками пальцев	
Ночью сладко спал в кустах...	дети кладут руки под щеку
Днем по лесу он ходил...	идут по кругу и топают
И мешок с собой носил...	
Как развяжет он мешок...	
Звуки-стуки сразу скок ...	прыгают на конец фразы
И давай в лесу стучать...	хлопают в ладоши
Чтоб кого-то напугать...	делают «страшные» лица
Зайчика-трусичку...	руками показывают ушки
Серенькую мышку...	водят пальцем, как хвостиком
Ежику колючую...	отдергивают руку, словно укололись
Но в крапиву жгучую	
Сам случайно он упал...	закрывают лицо руками.
Свой мешочек потерял...	разводят руки.
И теперь он не Бабах...	дети присаживаются и тихо стучат по полу кулачками.
А тихоня Пых в кустах...	тихо произносят- «пых-пых-пых»

Ритмическая речевая игра «Сороконожка»

Дети выстраиваются в колонну, кладут руки друг другу на плечи, изображая сороконожку, в ритме стихотворения выполняют движения.

Шла сороконожка	дети идут ритмичным шагом .
По сухой дорожке.	
Вдруг закапал дождик: кап!	дети останавливаются, слегка
приседают	
Ой, промокнут сорок лап!	
Насморк мне не нужен дети	идут высоко поднимая колени,
Обойду я лужи!	будто шагая через лужи
Грязи в дом не принесу	дети останавливаются,
	трясут одной ногой
Каждой лапкой потрясу!	трясут другой ногой
И топаю потом	дети топают ногами
Ой, какой от лапок гром!	

Музыкально- двигательное упражнение
«Звериная зарядка»

Раз - присядка,	приседают
Два - прыжок.	прыгают
Это заячья зарядка.	
А лисята как проснуться	кулачками потереть глаза
Любят долго потянуться	потянуться
Обязательно зевнуть	зевнуть, прикрывая рот ладошкой
Ну и хвостиком вильнуть	движение бедрами в стороны
А волчата спинку выгнуть	прогнуться в спине вперед
И легонечко подпрыгнуть	легкий прыжок вверх
Ну, а мишка косолапый	руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса
Широко расставив лапы	ноги на ширине плеч
То одну, то обе вместе	переступание а ноги на ногу
Долго топчется на месте	раскачивание туловища в
стороны	
А кому зарядки мало -	
Начинает все сначала!	развести руки в стороны на уровне пояса ладонями вверх

Музыкально- двигательное упражнение КУЗНЕЧИКИ

Поднимайте плечики,	сидя сделать энергичные
	движения плечами
Прыгайте, кузнечики.	встать, сделать прыжки
	на обеих ногах
Прыг-скок, прыг-скок, стоп!	
Сели, травушку покушали,	присесть, замереть
Тишину вокруг послушали.	
Выше, выше, высоко	встать и сделать легкие
	прыжки на носках
Прыгай быстро и легко.	