

Картотека игр и гимнастики для 2 младшей группы

Подвижные игры

1 неделя

1. **«Воробьишки»** - Учить подскакивать на месте на двух ногах. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать у детей интерес к двигательной деятельности.
2. **«Ниточка, накручивайся!»** - Приучать детей ходить приставным шагом по кругу, держась за руки. Воспитывать двигательную самостоятельность.
3. **«Вот поезд наш едет»** - Приучать ходить цепочкой, положив руки на плечи друг другу. Воспитывать у детей интерес к двигательной активности.
4. **«Лохматый пес»** - Учить детей двигаться соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему и не толкаясь.
5. **«Зайка беленький сидит»** - Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом; учить их подпрыгивать, хлопать в ладоши, убегать, услышав последние слова текста. Доставить детям радость.

2 неделя

1. **«Догоните меня»** - Учить детей действовать по сигналу быстро, приучать их ориентироваться в пространстве, развивать ловкость.
2. **«Паучки»** - Приучать малышей лазать по гимнастической стенке, залезать на нее и спускаться любым удобным способом.
3. **«Мой веселый звонкий мяч»** - Учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова.
4. **«Цыплята и наседка»** - Приучать свободно бегать по комнате, быстро реагировать на сигнал, возвращаться на свое место. Развивать быстроту. Воспитывать у детей интерес к двигательной деятельности.
5. **«Несем флажки»** - Приучать ходить цепочкой с флажками. Развивать ловкость. Воспитывать интерес к подвижным играм.

3 неделя

1. **«Достань колокольчик»** - Приучать бегать цепочкой по дорожке с указателями (ширина 50 см); подпрыгнув на обеих ногах, дотянуться до подвешенного (на высоте 10-15 см над вытянутой рукой ребенка) предмета.
2. **«Гоп, гоп, мой конь!»** - Приучать к подскокам на месте, а также бегать, прыгать. Развивать равновесие, быстроту, ловкость. Воспитывать у детей интерес к двигательной деятельности.
3. **«Белкин дом»** - Приучать заползать в домик и выползать из него, ползать по дорожке вперед и обратно. Развивать координацию движений, ловкость. Воспитывать самостоятельность.
4. **«Как цапля»** - Приучать ходить, высоко поднимая ноги и голову; стоять на одной ноге. Развивать равновесие; воспитывать у детей радостное эмоциональное отношение к выполнению упражнений.
5. **«Солнышко и дождик»** - Учить детей ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя.

4 неделя

1. **«Пойдемте за грибами»** - Приучать ходить по прямой и извилистой дорожке (ширина 20 см). Воспитывать внимание.
2. **«Катай мяч»** - Приучать сидя, катать мяч двумя руками на расстоянии 1,5 м. Воспитывать двигательную самостоятельность.
3. **«Пчелки»** - Приучать детей свободно бегать по комнате, приседать на корточки и вставать, перешагивать обруч.
4. **«Пузырь»** - Научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами.
5. **«Быстрее - медленнее»** - Учить детей переходить от ходьбы к бегу; двигаться, меняя направление и не наталкиваясь друг на друга.

<p>Взаимодействие человека с природой</p>	<p>1. Наблюдения за людьми. <u>Наблюдение за транспортом:</u> автобус, машина, поезд. Что общего? колёса, мотор, шофёр (водитель). В чём различия? Машина ездит по дороге, поезд по рельсам; поезд намного больше машины. <u>Наблюдение за работой дворника в летнее время.</u> Взрослый рассказывает о результатах труда для всех людей. Воспитатель предлагает ему помочь, убрать мусор на своем участке. <u>Наблюдение за играми старших детей.</u> Обратит внимание на то, что у старших детей игры сложнее, они многое умеют.</p> <p>2. Элементарная трудовая деятельность. - Помощь взрослому (полить цветник, подмести рядом с песочницей). - Забота о животных (покормить птиц). - Украшение участка (красивые флажки, цветы и т.д.).</p> <p>3. Самообслуживание. Развивать умение самостоятельно раздеваться и одеваться, складывать и вешать одежду, убирать на место обувь, воспитывать опрятность, бережное отношение к вещам.</p>	
<p>Художественное слово</p>	<p>1. Пословицы и поговорки</p> <ul style="list-style-type: none"> • Август крушит, да после тешит. • В августе мужику три заботы: и косить, и пахать, и сеять. • В августе солнце греет, а вода холодеет. • Август — венец лета. 	<ul style="list-style-type: none"> • Август лето кончает. • Август яблоком пахнет. • В августе лето навстречу осени бежит вприпрыжку. • Что в августе соберешь, с тем и зиму проведешь.
	<p>2. Стихи. Ты собачка не лай, наших уток не пугай! Наши утки белые без того не смелые. *** Дождик, дождик, поливай. Будет хлеба каравай. Дождик, дождик, припусти. Дай гороху подрасти. *** На покосе травы косят, грабли сено ворошат. А в траве у старых сосен земляника хороша! И черника стала зрелой – в синих бусинах кусты. Столько дела, столько дела у ребят до темноты! *** Ах, какие яблоки на яблони висят! Дразнят эти яблочки маленьких</p>	<p>*** Солнце всех нас осветило. Всех гулять нас пригласило. На полянку мы пойдем, и веночки там сплетём. *** У меня была метла, я весь двор ей подмела. Всюду нос метла совала, но и я не отставала! *** Мотылёк – вителёк! Принеси нам ветерок! Вей, вей, ветерок! Надувай наш парусок! *** Гав-гав! Кто там? Это пёсик в гости к нам! Я собачку ставлю на пол. Дай собака деткам лапу. *** Улитка, улитка ползёт по стене, И домик-накидку несёт на спине.</p>

ребят.

Муха-муха, цокотуха,
позолоченное брюхо.

Автомобиль по улице бежит.
Пыхтит, спешит, в гудок гудит.
Тра-та-та! Берегись,
посторонись!

Бабочка-красавица, кушайте
варенье
Или вам не нравится наше
угощенье?

По-над лесом гром, тучи быстро
мчатся.
Убегайте в дом от грозы
спасаться.

3. Загадки.

Пушистая вата
Плывет куда-то.
Чем вата ниже,
Тем дождик ближе. (Облака)

5. Прибаутки.

Петя-Петя-Петушок,
Петя - красный гребешок,
По дорожке он пошел
И копеечку нашел,
Купил себе сапожки,
А курочке - сережки!
Ай, лады-лады-лады,
Начерпал медведь воды
Целое корытце,
Захотел помыться!
Надо, надо чистым быть,
Чистым по лесу ходить!

Качаются в такт на головке рога
Вот шаг, ещё шаг и ещё два шага.

**

Солнце всех нас осветило. Всех гулять
нас пригласило.

На полянку мы пойдем, и веночки там
сплетём.

Одуванчик, незабудка, колокольчик,
василёк

Ты сорви меня, дружок!

Облака - белогривые лошадки
Облака, что вы мчитесь без оглядки?

Летом — серый,
зимой — белый. (Заяц)
Сам алый, сахарный,
Кафтан зеленый, бархатный. (Арбуз)

Коровушка-буренушка,
Встает она до солнышка,
Травку в полюшке жует,
Молочко домой несет!
Девочкам и мальчикам -
Всем нальет в стаканчики:
"Пейте, пейте, пейте,
И еще налейте!"

Пальчиковая гимнастика «Игрушки»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Я с игрушками играю: *(Руки перед собой, сжимаем-разжимаем пальцы обеих рук.)*

Мячик я тебе бросаю, *(Протягиваем руки вперёд – «бросаем мяч».)*

Пирамидку собираю, *(Прямые кисти ладонями вниз поочерёдно кладём друг на друга несколько раз.)*

Грузовик везде катаю. *(Двигаем перед собой слегка раскрытой кистью правой руки – «катаем*

машинку».)

Пальчиковая гимнастика «Игрушки»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Мой весёлый круглый мяч, *(Одной рукой бьём по воображаемому мячу.)*

Щёки круглые не прячь! *(Смена рук.)*

Я тебя поймаю, *(Двумя руками, соединив одноимённые пальцы, показываем мяч.)*

В ручках покатаю! *(Покатали воображаемый мяч между ладоней.)*

Пальчиковая гимнастика «Ягоды»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

С ветки ягодки снимаю, *(Пальцы расслаблены, свисают вниз. Пальцами другой руки погладить*

каждый пальчик от основания до самого кончика, как будто снимая с

него воображаемую ягодку.)

И в лукошко собираю. *(Обе ладошки сложить перед собой чашечкой.)*

Будет полное лукошко, *(Одну ладошку, сложенную лодочкой, накрыть другой также*

ладошкой.)

Я попробую немножко. *(Одна сложенная ладошка имитирует лукошко, другой рукой достать воображаемые ягоды и отправить их в рот.)*

Я поем ещё чуть-чуть, *(Имитируя ножки, средний и указательный пальчики на обеих*

руках «убегают» как можно дальше.)

Пальчиковая гимнастика «Грибы»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Красный-красный мухомор- *(Соединяем кончики пальцев – изображаем шляпу гриба.)*

Белых крапинок узор. *(Одна рука – «шляпка гриба», указательным пальцем другой*

показываем «крапинки».)

Ты красивый, но не рвём! *(Погрозил пальчиком.)*

И в корзинку не берём! *(Прямая ладонь от себя – отодвигающий жест.)*

Пальчиковая гимнастика «Осень»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Вышла осень погулять, *(«Идём» указательным и средним пальцами одной руки.)*

Стала листья собирать. *(Одной рукой «подбираем» листья и «кладём» в другую.)*

Пальчиковая гимнастика «Деревья»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Здравствуй, лес, *(Поднять обе руки ладонями к себе, широко расставить пальцы.)*

Дремучий лес,

Полный сказок и чудес!

Пальчиковая гимнастика «Овощи»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Я – зелёная капуста, (Руки перед собой образуют круг.)
Без меня в кастрюле пусто. (Наклонили голову – «заглядываем в кастрюлю».)
Листья снимете с меня, (Разводим руки в стороны.)
И останусь только я!

Пальчиковая гимнастика «Фрукты»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Жёлтый-жёлтый наш лимон, (Одноимённые пальцы соединяются подушечками – показываем лимон.)
Кислым соком брызжет он. (Пальцы резко разводим в стороны.)
В чай его положим (Соединяем большой, указательный и средний пальцы одной руки и
«опускаем лимон в чай».)
Вместе с жёлтой кожей. (Пальцы в том же положении, делаем вращательные движения –
«помешиваем чай».)

Пальчиковая гимнастика «Овощи - фрукты»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

В огороде много гряд, (Сжимают и разжимают пальцы.)
Тут и репа, и салат, (Загибают пальцы поочередно.)
Тут и свёкла, и горох,
А картофель разве плох?
Наш зелёный огород (Хлопают в ладоши.)
Нас прокормит целый год.

Пальчиковая гимнастика «Одежда»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Я надену сапоги, (Показываем на ноги, туловище, голову.)
Курточку и шапку.
И на руку каждую (Одна рука выпрямленными пальцами вверх, другая – проводит по мизинцу и ребру ладони, показывая направление надевания перчаток.)
Натяну перчатку. (Смена рук.)

Пальчиковая гимнастика «Обувь»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Обуваем ножки бегать по дорожке. (Двумя пальцами «шагают» по столу.)
Повторяй за мной слова: (Сжимают и разжимают пальцы.)
Ножка – раз, ножка – два! (Ставят два пальца на стол и поднимают по одному.)
В магазине покупают (Сжимают и разжимают пальцы.)
И на ножки надевают
Папа, мама, брат и я – (Загибают пальцы на руках.)
Любит обувь вся семья. («Шагают» пальцами по столу.)

Пальчиковая гимнастика «Посуда»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Из тарелок, как один, (Ладони вместе перед собой «тарелка».)
Суп мы ложками едим. (Вращательные движения рукой с воображаемой ложкой.)
Вилкой кушаем котлеты, (Указательный и средний пальцы выпрямлены, большой палец придерживает безымянный и мизинец – «держим вилку».)
Ножик режет нам омлеты. («Режем» прямой ладонью взад-вперёд.)

Пальчиковая гимнастика «Продукты питания»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.
Муку в тесто замесили, (Сжимают и разжимают пальцы.)
А из теста мы слепили (Прихлопывают ладонями, «лепят».)
Пирожки и плюшки, (Поочередно разгибают пальцы, начиная с мизинца.)
Сдобные ватрушки,
Булочки и калачи – (Обе ладони разворачивают вверх.)
Всё мы испечем в печи.
Очень вкусно! (Гладят животы.)

Пальчиковая гимнастика «Зима»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.
Снег ложится на дома, (Руки разводим в стороны, ладонями вниз.)
Улицы и крыши. (Руки «домиком».)
Тихо к нам идёт зима, (Палец к губам. «Идём» указательным и средним пальцами одной руки.)
Мы её не слышим... (Рука за ухом.)

Пальчиковая гимнастика «Зимние забавы»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.
Что зимой мы любим делать? (Поочередно соединяют большой палец с остальными.)
В снежки играть,
На лыжах бегать,
На коньках по льду кататься,
Вниз с горы на санках мчаться.

Пальчиковая гимнастика «Новогодний праздник»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.
- Здравствуй, Дедушка Мороз! (Ладонь поглаживает подбородок – «бороду» Деда Мороза.)
Что в подарок нам принёс? (Руки вперёд ладонями вверх.)
- Громкие хлопнушки, (Хлопнуть в ладоши.)
Сладости, игрушки. (Вертим кистями.)

Пальчиковая гимнастика «Части тела»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.
У меня есть голова, (Слушаем стихотворение и указываем на соответствующие части тела.)
Грудь, живот, а там – спина,
Ножки – чтобы поскакать,
Ручки – чтобы поиграть.

Пальчиковая гимнастика «Домашние животные»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.
Вот, убрав царапки, («Моем руки».)
Кошка моет лапки.
Мордочку и ушки (Круговые движения ладонью по лицу.)
На своей макушке. (Чуть согнутые ладошки движутся за ушами – показываем, как кошка моет ушки.)

Пальчиковая гимнастика «Детёныши домашних животных»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.
Побежали вдоль реки (Двигают указательными и средними пальцами по поверхности стола от себя к краю. Повторяют несколько раз.)
Котята наперегонки.

Пальчиковая гимнастика «Дикие животные наших лесов»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Заяц и ёжик навстречу друг другу *(Указательные и средние пальцы обеих рук «идут» навстречу друг другу.)*

Шли по дорожке по полю, по лугу.
Встретились – и испугались они. *(Стукнуть кулачками.)*
Быстро бежали – поди догони! *(Снова пальцы «идут», но теперь в разные стороны.)*

Пальчиковая гимнастика «Детёныши диких животных»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.
Это зайчонок, это бельчонок, *(Сгибают пальцы в кулак, начиная с мизинца.)*
Это лисёнок, это волчонок,
А это спешит, ковыляет спросонок *(Вращают большим пальцем.)*
Бурый, мохнатый,
Смешной медвежонок.

Пальчиковая гимнастика «Домашние и дикие животные»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.
Зайка – ушки на макушке – *(Руки у висков, указательные и средние пальцы выпрямлены – «ушки».)*
Скачет, скачет по опушке. *(Руки щепотью вниз у груди – «скачет».)*
Шёл за ним колючий ёжик, *(Переплели пальцы и пошевелили.)*
Шёл по травке без дорожек,
А за ёжиком – краса – *(Плавные движения руками перед собой.)*
Рыжехвостая лиса.

Пальчиковая гимнастика «День Защитника Отечества»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.
Илья Муромец – *(Приосаниться.)*
Добрый молодец. *(Показать бицепсы.)*
Зорко в даль глядит *(Рука козырьком.)*
Да врагов разит. *(«Бросить копьё».)*

Пальчиковая гимнастика «Дикие животные жарких стран»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.
Хобот носит только он – *(Рукой плавно двигаем перед собой – изображаем хобот.)*
Лопухий серый слон. *(Приставляем руки к ушам.)*

Пальчиковая гимнастика «Мамин праздник»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.
Мамочка хорошая, *(Воздушный поцелуй над ладонью.)*
Мамочка любимая! *(Поцелуй над другой ладонью.)*
Очень я её люблю, *(Сдуваем с ладони поцелуй.)*
Поцелуй ей дарю! *(Сдуваем поцелуй с другой ладони.)*

Пальчиковая гимнастика «Домашние птицы»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.
Зёрна курочка клюёт, *(Обе ладошки вместе отклоняем от себя.)*
И цыплятки тут как тут. *(Щепотки «клюют» по очереди.)*
В воду уточка нырнёт, *(Ладони вместе «ныряют» вперёд.)*
А цыплятки не нырнут. *(Погрозил пальчиком.)*

Пальчиковая гимнастика «Домашние птицы и их детёныши»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.
Есть у курицы цыплёнок, *(Большим пальцем поочередно касаются остальных, начиная с мизинца.)*
У гусыни есть гусёнок,
У индюшки – индюшонок,
А у утки есть утёнок.
У каждой мамы малыши – *(Перебирают пальцы по очереди.)*

Все красивы, хороши.

Пальчиковая гимнастика «Дикие птицы»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Дятел дерево долбит: *(Одна ладонь прямая – это «дерево», другая – «дятел» - кулачком*

стучите о неё.)

Тук-тук-тук.

Целый день в лесу стоит *(Смена рук.)*

Стук-стук-стук.

Пальчиковая гимнастика «Наш дом»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Этот дом – одноэтажный. *(Разгибают пальцы из кулака, начиная с мизинца.)*

Этот дом – он двухэтажный.

А вот этот – трёхэтажный.

Этот дом – он самый важный:

Он у нас пятиэтажный.

Пальчиковая гимнастика «Мебель»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

На кровати мы поспали, *(Руки под щеку.)*

Вещи в шкаф уже убрали. *(Свободно двигаем руками – «убираем вещи».)*

Мы на стуле посидели *(Ладонью одной руки накрываем кулак другой.)*

И за столиком поели. *(Вращательные движения рукой с воображаемой ложкой.)*

Пальчиковая гимнастика «Транспорт»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

По шоссе идут машины, *(Крутим воображаемый руль.)*

По асфальту едут шины. *(Локти прижаты к туловищу, ладони двигаются параллельно друг другу.)*

По дороге не беги, *(Погрозил пальцем.)*

Я скажу тебе: «Би-би». *(Рука сжата в кулак, большой палец выпрямлен – «сигналим».)*

Пальчиковая гимнастика «Весна»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Вот уж две недели *(Опускаем по очереди руки вниз, пальцы вместе.)*

Капают капли.

Снег на солнце тает *(Руки ладонями вниз разведены в стороны.)*

И ручьём стекает. *(Обе руки ладонями вниз двигаются в одну сторону.)*

Пальчиковая гимнастика «Насекомые»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Мы пошли гулять на луг, *(«Идём» указательными и средними пальцами обеих рук.)*

А по лугу ползал жук! *(Одна рука «ползёт» по бедру или по одной руке.)*

Пальчиковая гимнастика «Лето»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Солнцем ласковым согрето, *(«Идём» указательным и средним пальцами одной руки.)*

За весной приходит лето.

Будем в озере нырять *(«Ныряем» соединёнными вместе ладонями от груди вперёд.)*

И цветочки собирать. *(«Срываем» одной рукой и «собираем» в другую.)*

Пальчиковая гимнастика «Цветы»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Ромашки белые цветки – *(Ладонь вперёд, пальцы раздвинуть – это «ромашка».)*

Как пальцы маленькой руки.

И вот слетаются жуки *(Перебираем пальцы «руки-ромашки» по одному.)*

Считать ромашки лепестки.

Пальчиковая гимнастика «Космос»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Утро – солнце всходит. (*Поднимаем растопыренную ладошку.*)

Ночь – луна приходит. (*Поднимаем другую руку, пальцы полукругом – «месяц».*)

«Солнечные зайчики». Материал. Маленькое зеркальце. *Ход игры.* Воспитатель зеркалом пускает солнечных зайчиков и говорит при этом:

Солнечные зайчики

Играют на стене.

Помани их пальчиком,

Пусть бегут к тебе!

По сигналу «Лови зайчика!» дети пытаются его поймать.

Игру можно повторить 2-3 раза.

Считалка «Дождик».

Дождик. Дождик, веселей!

Дождик капель не жалеи!

Для Андрюши и Марины,

Для Алёши и для Зины,

Дождик, Дождик лей, лей,

Чтоб росли мы поскорей!

Дождик каплями стучал.

Всех полил и – убежал!

«Игра с собачкой».

Материал. Игрушечная собачка. *Ход игры.* Воспитатель держит в руках собачку и говорит:

Гав-гав! Кто там?

Это песик в гости к нам.

Я собачку ставлю на пол.

Дай, собачка, Пете лапу!

Затем подходит с собачкой к ребенку, имя которого названо, предлагает взять ее за лапу, покормить. Приносят миску с воображаемой едой, собачка «ест суп», «лает», говорит ребенку «спасибо!»

При повторении игры воспитатель называет имя другого ребенка.

Солнышко и котик

Ход игры. Дети изображают ручками.

Нарисуем Солнышко - кружочек!

Речку - ленточкой,

Через речку – две дощечки!

По дощечке – котик шёл,

Мур-мяу, мур-мяу!

Рыбку вкусную нашёл.

И, ам-ам – съел!

«Кто в кулачке?».

Ход игры. Воспитатель раскрывает кисти рук и шевелит пальцами. Затем плотно сжимает кулаки таким образом, чтобы большие пальцы оказались внутри. Показывает ребенку несколько раз, как это сделать, и просит его повторить. Возможно, придется помочь ему убрать большой палец в кулак.

Читает стишок и вместе с ребенком выполняет движения.

Кто залез ко мне в кулачок?

Это, может быть, сверчок? (Сжать пальцы в кулак.)

Ну-ка, ну-ка, вылезай!

Это пальчик? Ай-ай-ай! (Выставить вперед большой палец.)

Игра «Присели – встали!».

Ход игры. Дети свободно ходят и произносят текст:

Ходим – бродим!

Ходим - бродим!

Раз, два!

Раз, два!

Бродим - ходим!

Бродим – ходим!

Раз, два!

Раз, два!

Если скажем громко – три!

Сядь на месте и – замри!

Раз, два, три!

Замри!

Дети приседают.

Игра повторяется несколько раз.

«Игра с кистями рук».

Ход игры. (Выполняя движения, воспитатель просит ребенка повторить их.) Взрослый опускает пальцы вниз и шевелит ими – это «струи дождя».

Складывает пальцы каждой руки колечком и прикладывает к глазам, изображая бинокль. Рисует пальцем – «кисточкой» кружки на щеках, проводит сверху вниз линию по его носу и делает пятнышко на подбородке. Стучит кулаком о кулак, хлопает в ладоши. Чередуя такие действия, воспитатель создает определенную последовательность звуков, например: стук-стук, стук-хлоп, стук-стук-хлоп, стук-хлоп-хлоп и т. п.

Дыхательная гимнастика «Качели»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),

Качели вниз (выдох),

Крепче ты, дружок, держись.

Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе).

Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

Дыхательная гимнастика «Дровосек»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

Дыхательная гимнастика «Надуый шарик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает

воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

Дыхательная гимнастика «Листопад»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

Дыхательная гимнастика «Гуси летят»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

Дыхательная гимнастика «Пушок»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

Дыхательная гимнастика «Жук»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

Дыхательная гимнастика «Петушок»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

Дыхательная гимнастика «Ворона»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «карррр», максимально растягивая звук [р].

Дыхательная гимнастика «Паровозик»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

Дыхательная гимнастика «Вырасти большой»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

Дыхательная гимнастика «Часики»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

Дыхательная гимнастика «Каша кипит»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.

Дыхательная гимнастика «Насос»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

Дыхательная гимнастика «Регулировщик»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

Дыхательная гимнастика «Ножницы»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

Дыхательная гимнастика «Снегопад»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

Дыхательная гимнастика «Трубач»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

Дыхательная гимнастика «Поединок»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.

Дыхательная гимнастика «Пружинка»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 6-8 раз.

Дыхательная гимнастика «Кто дальше загонит шарик»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуйте на шарик, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

Дыхательная гимнастика «Подуй на одуванчик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

Дыхательная гимнастика «Ветряная мельница»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

Дыхательная гимнастика «Бегемотик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

Дыхательная гимнастика «Курочка»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

Дыхательная гимнастика «Парящие бабочки»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

Дыхательная гимнастика «Аист»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

Дыхательная гимнастика «В лесу»

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

Дыхательная гимнастика «Волна»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

Дыхательная гимнастика «Хомячок»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

Дыхательная гимнастика «Лягушонок»

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.

Дыхательная гимнастика «Боевой клич индейцев»

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

Предложите ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и открывая рот ладонью. Это занятный для детей элемент, который легко повторить. Взрослый может «руководить громкостью», показывая попеременно рукой «тише-громче».

Дыхательная гимнастика «Ныряльщики за жемчугом»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и

два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.

Гимнастика для глаз

(ежедневное выполнение по выбору детей, родителей, педагогов)

1. «Забавный» тренинг

Задачи: разнообразить зрительную нагрузку и расслабить мышечную систему глаз.

Подойдите с ребенком к окну и посмотрите (посчитайте), каких машин на дороге больше – красных, зеленых или синих.

Также можно посчитать пешеходов с зонтиками, рассмотреть окна, в которых горит свет, проследить за полетом вороны, посмотреть в разные стороны, переводить взгляд с земли на небо и наоборот.

2. «Рисование» взглядом

Задачи: разнообразить движения глаз.

«Рисование» взглядом разные геометрические фигуры – восьмерки, круги, треугольники, рассматривание прохожих и машины то одним глазом, то другим глазом, через дырочку на бумаге, сквозь расставленные пальцы ладони.

3. Чередование эпизодов света и темноты.

Задачи: «Раскачка» мышц глаз.

Предложить ребенку запомнить расположение людей и животных на детской площадке, затем закройте ему ладошкой глаза на одну минуту. Как это делают, играя в прятки, а потом попробуйте вместе с ним отыскать глазами поменявших за это время местоположение людей, собак или птиц.

4. Игра «Найди зайку».

Задачи: дать нагрузку глазам в условиях смены освещения.

Игра на поиск предмета в группе, рассматривая его то - одним, то - другим глазом, через дырочку на листе бумаги, или сквозь расставленные пальцы.

5. «1-2-3-посмотри»

Задачи: развивать глазо двигательные навыки.

На палочку прикрепить яркий предмет (игрушка, бабочка, самолетик, шарик и т. д.) и предложить ребёнку отправиться в путешествие; обращать внимание детей на соблюдение следующих правил: работают глаза, голова не подвижна. Взрослый перемещает игрушку в заданном направлении, сопровождая движения словами: «Посмотрели вверх – вниз, влево – вправо, покружились» и т.д. Показ предмета осуществляется в медленном темпе, чтобы ребенок до конца проследил глазами его движение. Зрительный стимул (предмет) находится чуть выше уровня глаз впереди сидящих или стоящих детей. Он не должен сливаться по цвету с одеждой взрослого и окружающей обстановкой. При выполнении поощряем старания и результаты детей. Упражнения можно сопровождать стихами.

6.«Птичка»

Задачи: развивать двигательную систему глаз.

Ход:

Летели птички, (Прослеживание глазами за предметом по кругу)

Собой невелички.

Как они летели, (Вправо – влево)

Все люди глядели.

Как они садились, (Вверх – вниз)

Все люди дивились.

7.«Лошадка»

Задачи: содействовать укреплению двигательной системе глаз.

Ход:

Мы поскачем на лошадке (Прослеживание глазами за предметом.)

Вправо – влево. (Вправо - влево.)

Вверх – вниз. (Вверх – вниз.)

8. Упражнение «Солнышко»

Задачи: снять физическое, психическое и зрительное напряжение

На улице, закрыв глаза, встаньте лицом к солнцу, поворачивайте

голову то в одну, то в другую сторону: *«Глазки солнцу покажу. «Здравствуй! - солнышку скажу».*

9. Упражнение «Моргание»

Задачи: активизировать глазодвигательные функции.

Показать ребёнку бабочку и предложить поморгать (быстро сжимать и разжимать веки) как «бабочка крылышками машет».

Моргание полезно выполнять после длительного чтения, а так же после каждого упражнения для глаз.

10. Глазодвигательные тренировки

Задачи: формировать рациональные способы зрительного восприятия.

Перемещать взгляд на предметы, игрушки, подвешенные в разных местах комнаты.

11. Упражнение «Прищепочки»

Задачи: снизить нагрузку на глаза.

Большими и указательными пальцами обеих рук сдавливаем кожу между бровей от переносицы к вискам.

12. Упражнение «Самолет»

Задачи: снять зрительное утомление.

Пролетает самолет (смотреть вверх на одну руку, которая покачивается; то же другой рукой)

С ним собрался я в полет.

Я мотор завожу (сжать кулак и водить им по кругу перед собой; кулак другой руки водить в противоположную сторону)

И внимательно гляжу (смотреть на кулак)

Поднимаюсь ввысь, лечу (руки вверх и смотреть на них),

Возвращаться не хочу (медленно опуская руки, следить за глазами).

13. Упражнение «Ловим мыльные пузыри»

Задачи: развитие зрительно – моторной координации (глаза – руки),

Ход: (глаза – руки), умения ориентироваться в пространстве.

14. Упражнения «Воздушный шарик»

Задачи: развития зрительной координации.

Ход: перебрасывание с малышом воздушного шарика. При этом можно повторять считалочку, напевать песенку или слушать музыку.

Можно уменьшать или увеличивать размер шара.

15. Игра «Бегающий зайчик»

Задачи: укрепление мышечной системы глаз.

Ход: предложите ребенку, сидя на стульчике следить взглядом за черно – белым зайчиком, нарисованным на листе бумаги на расстоянии 15 см. от него. Медленно перемещайте его из стороны в сторону, вверх, вниз, по кругу, приближайте, удаляйте и т.д., при этом пойте песню или разговаривайте.

16. Игра «Сидим и бросаем»

Задачи: развитие пространственного восприятия, зрительной ориентации.

Ход: положите корзинку набок, посадите ребенка с мячом на расстоянии 1 м. и предложите, закинуть мяч в корзинку. Повторить несколько раз.

17. Упражнение «Зоопарк»

Задачи: способствовать увеличению остроты зрения.

Ход: разыщите на картинке всех собачек

(кошечек, слонов, ежей, зайчиков, улиток).

Ребенок осуществляет поиск, двигаясь взглядом сверху – вниз, снизу – вверх).

18. Упражнение «Солнечный зайчик»

Задачи: улучшить кровоснабжение глаз.

Ход: взгляд фокусируется на светящемся предмете (луна, звезды, свеча, лампа) или «солнечном зайчике», находящемся на маленьком расстоянии от глаз.

19. Глазодвигательный тренинг «Новогодняя елка»

Задачи: оказать оздоравливающее воздействие на орган зрения.

Ход: предложить детям понаблюдать за мелькающими цветными огоньками, но не в полной темноте.

20. Глазодвигательный тренинг «Аквариумные рыбки»

Задачи: стимулировать кровообращение органа зрения.

Ход: предложить понаблюдать за аквариумными рыбками, блестящей чешуей.

21. Упражнение «Кискины глазки»

Задачи: укрепить глазную мышечную систему.

Ход: выпучивание глаз, зажмуривание, широко открывать глаза, посмотреть вверх, вниз, в сторону.

22. Упражнение «Качели»

Задачи: снятие зрительного утомления.

Мы летаем высоко – низко (движения глазами вверх и вниз);

Далеко (вправо – влево);

Близко (движение по часовой стрелке)

Упражнение выполнять максимально медленно, движения повторять 4 - 6 раз

23. Упражнение «Кенгуру»

Задачи: укрепление мышечной системы глаз.

Сесть напротив стены на расстоянии 2-5 м. Наметить на стене две точки (картинки), одна над другой на расстоянии 50 см. Переводить взгляд с точки (картинки) на точку (картинку).

24. Игра «День - ночь»

Задачи: развивать глазодвигательные навыки.

Поднять палец правой руки перед собой на расстоянии вытянутой руки. Смотреть на него двумя глазами; правым глазом, закрыв левый; двумя глазами; левым глазом, закрыв правый; двумя глазами. Сменить руку и повторить.

25. Упражнение «Прятки»

Задачи: снять физическое, психическое и зрительное напряжение

Крепко зажмурить глаза на 2 – 3 с, затем открыть их на 2-3 с. Повторить 3-4 раза.

26. Массажный тренинг «Третий глаз»

Задачи: снятие зрительного утомления.

Мы начнем сейчас тренаж:

«Делай сам себе массаж».

27. Упражнение «Цветные шарики»

Задача: развитие остроты зрения.

Забрасываем в корзину цветные шарики.

28. Глазодвигательный тренинг «Метка на стекле».

Находясь на 30 – 35 см от оконного стекла, приклеить к нему на уровне глаз круглую цветную метку диаметром 3 – 5 мм, затем наметить за окном какой-нибудь объект.

Смотреть на метку 2 – 3 с, затем перевести взор на намеченный объект на 1 – 2 с., после чего поочередно переводить взгляд то на метку, то на объект.

Гимнастика пробуждения после дневного сна
для 2 младшей группы
СЕНТЯБРЬ

1-й комплекс «Веселая зарядка»

Глазки открываются, реснички поднимаются.
(Легкий массаж лица.)

Дети просыпаются, друг другу улыбаются.
(Поворачивают голову вправо - влево.)

Дышим ровно, глубоко и свободно, и легко.
*(Делают глубокий вдох и выдох, надувая и
втягивая живот)*

Что за чудная зарядка - как она нам помогает,
Настроенье улучшает и здоровье укрепляет.

1. **«Потянулись»** - И. п.: лежа на спине. Руки вверх, потянуться, произнести: "Ух!"
 2. **«Паучок»** - И.п.: лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны. Поочередно сгибать руки и ноги.
 3. **«Колобок»** И.п.: лежа на спине, руки развести в стороны. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками, вернуться в и.п.
 4. **«Рыбка»** И.п.: лежа на животе руки под подбородком. Приподнять голову, подвигать руками и ногами.
- Ходьба по массажным дорожкам.

Гимнастика пробуждения после дневного сна
для 2 младшей группы
Октябрь

2-й комплекс «Мы проснулись»

Объявляется подъем! Сон закончился – встаем!

Но не сразу. Сначала руки проснулись, потянулись.

Выпрямляются ножки, поплясали немножко.

На живот перевернемся, прогнемся.

А потом на спину снова, вот уж мостики готовы.

Немножко поедем на велосипеде.

1. **«Веселые ручки»** - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. (4 раза)
2. **«Резвые ножки»** - и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)
3. **«Жучки»** - и. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. (4-6 раз)
4. **«Кошечки»** - и. п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п. (4 раза)

Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

Гимнастика пробуждения после дневного сна
для 2 младшей группы
Ноябрь

3-й комплекс «Дождик»

Что такое, что мы слышим? Это дождь стучит по крыше.

А теперь пошел сильнее, и по крыше бьет быстреей

(ударяют подушечками пальцев одной руки по ладошке другой).

Вверх поднимем наши ручки и дотянемся до тучки

(поднимают руки вверх, потягиваются)

Уходи от нас скорей, не пугай ты нас, детей(машут руками)

Вот к нам солнышко пришло, стало весело, светло

(поворачивают голову направо, налево).

1. **Капля первая упала - кап!** *(То же проделать другой рукой).*

И вторая прибежала - и.п. Сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами.

Гимнастика пробуждения после дневного сна
для 2 младшей группы
Декабрь

4-й комплекс «Ветерок»

Подул осенний ветерочек. Раскрыл он нежные цветочки.

Цветочки ото сна проснулись и прямо к солнцу потянулись.

И в танце легком закружились, потом листочки опустились.

1. **«Ветерок»** - и. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо, опустить правую щеку на подушку, затем тоже влево. Звукоподражание «фу-у-у».
2. **«Полет ветерка»** - и. п.: то же. Развести руки в стороны.
3. **«Ветерок играет»** - и. п.: то же, упор руками на локти.
4. **«Ветерок гонит тучи»** - и. п.: стоя на средних четвереньках. Движения туловища вперед-назад, не отрывая ног и рук от кровати.
5. **«Большие серые тучи»** - и. п.: то же. Подняться на высокие четвереньки.

<p>2. Мы на небо посмотрели, Капельки «кап-кап» запели, Намочились лица – и.п. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.</p> <p>3. Мы их вытирали - и.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги.</p> <p>4. Туфли, посмотрите, мокрыми стали - и.п.: Показать руками, посмотреть вниз.</p> <p>5. Плечами дружно поведем И все капельки стряхнем – и.п.: о.с. Поднять и опустить плечи.</p> <p>6. От дождя убежим – и.п.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза</p> <p>7. Под кусточком посидим - и.п.: о.с. Приседания. Ходьба по массажным дорожкам.</p>	<p>6. «Ветер дует над полями, над лесами и садами» - обычная ходьба переходящая в легкий бег. Ходьба по массажным дорожкам.</p>
<p>Гимнастика пробуждения после дневного сна для 2 младшей группы Январь</p> <p>5-й комплекс «Прогулка» Эй, ребята, что вы спите? Просыпайтесь, не ленитесь! Прогоню остатки сна, одеяло в сторону, Мне гимнастика нужна – помогает здорово. Смотрим вправо, смотрим влево, наклони головку вниз. Смотрим вправо, смотрим влево, в потолок оглянись.</p> <p>1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и.п.</p> <p>2. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.</p> <p>3. И.П.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.</p> <p>4. «Пешеход» - и.п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.</p> <p>5. «Молоточки» - и.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол. Ходьба по массажным дорожкам.</p>	<p>Гимнастика пробуждения после дневного сна для 2 младшей группы Февраль</p> <p>6-й комплекс «Путешествие снежинки» часть первая. Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать. Спешите на зарядку! Мы вас не будем ждать! Носом глубоко дышите, спинку ровненько держите! Проснись дружок, и улыбнись. С боку на бок повернись, И в снежинку превратись.</p> <p>1. «Снежинки просыпаются» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево - вправо.</p> <p>2. «Снежинки-пушинки» - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и.п.</p> <p>3. «Снежинки - балеринки» - и. п.: стоя возле кровати, руки в стороны. Повороты туловища с вращением кистей.</p> <p>4. «Снегопад» - и. п.: то же. Медленные приседания с опусканием рук вниз.</p> <p>5. «Танец снежинок» - и. п. то же. Кружение на месте на носках. Ходьба по массажным дорожкам.</p>
<p>Гимнастика пробуждения после дневного сна для 2 младшей группы Март</p> <p>7-й комплекс «Неболейка» Глазки открываются, реснички поднимаются. <i>(Легкий массаж лица.)</i> Дети просыпаются, друг другу улыбаются.</p>	<p>Гимнастика пробуждения после дневного сна для 2 младшей группы Апрель</p> <p>8-й комплекс «Весёлый котёнок» А у нас котята спят. МУР - МУР, МУР - МУР! Просыпаться не хотят. МУР - МУР, МУР-</p>

(Поворачивают голову вправо - влево.)

Дышим ровно, глубоко и свободно, и легко.

(Делают глубокий вдох и выдох, надувая и втягивая живот)

Что за чудная зарядка - как она нам помогает, Настроенье улучшает и здоровье укрепляет.

(Растирают ладонями грудную клетку и предплечья).

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и.п.
2. И.П.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.
3. И.П. то же, массаж пальцев рук - от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).
4. И.П. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук - от пальцев до плеча.
5. И.П. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.
6. И.П.: о.с., ходьба на месте с высоким подниманием колена.
Ходьба по массажным дорожкам.

МУР!

Вот на спинку все легли. МУР - МУР, МУР - МУР!

Расшались все они. МУР- МУР, МУР- МУР!

Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят.

МУР- МУР, МУР - МУР! .МУР – МУР - МУР !

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.
2. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.
3. И.П.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» — выдох, И.П., вдох (через нос).
4. И.П.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.
5. И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши — выдох; развести ладони в стороны — вдох.
6. И.П.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.
Ходьба по массажным дорожкам.

Гимнастика пробуждения после дневного сна

для 2 младшей группы

Май

9-й комплекс «Я на солнышке лежу»

Солнышко проснулось.

И нам всем улыбнулось.

Я на солнышке лежу,

Я на солнышко гляжу.

Только я все лежу,

И на солнышко гляжу

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.
2. И.П.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.
3. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).
4. И.П.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек.), вернуться в и.п.
5. И.П.: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и.п.
6. И.П.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.
Ходьба по массажным дорожкам.

**Гимнастика пробуждения после дневного сна
для 2 младшей группы в летний период.**

ИЮНЬ

«Мишки»

I. *В кроватках.*

«Потягивание»

Потягушки, потянулись! (Поднимание рук вверх в положении лёжа)

Поскорей, скорей проснулись!

День настал давным-давно, (Поднимание ноги вверх в положение лёжа)

Он стучит в твоё окно.

II. *Возле кроваток.*

Мишка рассердился и ногою топ... (Прыжки на двух ногах)

Мишка косолапый по лесу идёт... (Ходьба и бег под музыку)

III. *Ходьба по дорожке «Здоровья» (коврик с пуговицами, массажные коврики).*

IV. П/и «Мишка»

Мишка, мишка. Что ты долго спишь?

Мишка, мишка. Что ты так храпишь?

Мишка: Кто здесь песни распевал?

Кто мне спать не давал?

Догоню, догоню... (Убегают умываться).

«Мишка»

Медвежата просыпаются

Медвежата, вы проснитесь –

На постели потянитесь.

Тяни лапку, не ленись. Лапку вверх и лапку вниз.

Медвежата повернулись на живот, и смотрят, кто проснулся ещё.

На живот ты повернись. Слева, справа осмотришь.

Твои лапки отдыхают. И друг с другом поиграют.

«Отдыхаем» - и.п. лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.

Медвежата умываются

Умываться всем пора!

Вот хорошая игра!

ИЮЛЬ

«Зайчишка»

Проснись дружок, и улыбнись.

С боку на бок повернись

И в зайчишку превратись

(поворачиваются направо, затем налево).

Чтобы прыгнуть дальше всех,

Зайка лапки поднял вверх.

Потянулся и прыжок

(тянутся, лежа на спине,

опускают руки вниз).

На спине лежат зайчишки,

Все зайчишки шалунишки:

Ножки дружно все сгибают,

По коленкам ударяют.

Вот увидел он лисичку,

Испугался и затих

*(прижать руки к груди,
затаить дыхание).*
Мы лисичку обхитрим,
На носочках побежим
*(лежа на спине, движение ногами,
имитирующие бег).*

Были вы зайчишками,
Станьте ребятами.

"Зайцы - серые клубочки"

Скачут, скачут во лесочке Зайцы- серые клубочки.
(Прыжки на месте на двух ногах, руки слегка согнуты).
Прыг-скок, прыг-скок *(Прыжки вперед-назад).*
Встал зайчонок на пенёк.
Всех построил по порядку, стал показывать зарядку
(Встать прямо, руки опустить).
«Раз!» - шагают все на месте.
«Два!» - подняли вместе ручки.
«Три!» - руками машут вместе.
Присели, дружно встали!
Все за ушком почесали *(Почесать за ухом).*
На четыре потянулись. *(Выпрямиться).*
Пять! Прогнулись и нагнулись. *(Прогнуться, наклониться вперед).*
Шесть! Все встали снова в ряд.
Зашагали как отряд. *(Маршируют по кругу).*

АВГУСТ

«Улетают сны в окошко»

Улетели сны в окошко, убежали по дорожке,
Ну, а мы с тобой проснулись и, проснувшись, улыбнулись.
Тянем ручки, тянем ушки,
Ручкой облачка достали и немного выше стали!
Чтоб головку разбудить, надо шейкой покрутить
Чтобы ручки разбудить. Хлопать будем их учить.
Справа, слева, и вверху, за спиной и внизу.
А теперь мы все - собачки. На коленочки встаем.
И виляем все хвостом.

А теперь мы с вами - зайки: из кровати вылезайте,
Становитесь босиком и попрыгайте легко.

Дыхательное упражнение:

Зайки нюхают цветы, как умеешь нюхать ты:

Носиком вдохнули *(делаем носом вдох).*

Ротиком подули (3-4 раза).

Солнышко вдыхаем, сон выдыхаем.

Улыбку вдыхаем - «капризки» выдыхаем.

Здоровье вдыхаем - болезнь отпускаем!

"Медвежата"

Проснись дружок, и улыбнись.

С боку на бок повернись и в медвежонка превратись
(поворачиваются направо, затем налево).

Медвежата в чаще жили, головой своей крутили!

Вот так. Вот так головой своей крутили

(повороты головой).

Вот мишутка наш идет, никогда не упадет.

Топ-топ, топ-топ, топ-топ, топ-топ.

(имитация ходьбы).

Мед медведь в лесу нашел – мало меду, много пчел

(махи руками).

Мишка по лесу гулял, музыканта повстречал.

И теперь в лесу густом он поет под кустом.

Дыхательная гимнастика.

Глубокий вдох, на выдох: «М-М-М».

Были медвежатами, станьте же ребятами.