**Дидактические игры по физическому воспитанию дошкольников**

Игра – это не только источник положительных эмоций, это ещё и возможность развивать качества, необходимые для дальнейшей жизни. Во время игры, ребёнок, даже не подозревая об этом, может получать новые знания, умения, навыки, развивать способности. Любая игра – это, прежде всего, общение со сверстниками или взрослым. И именно в этот момент ребенок учится уважительно относиться к чужим победам и достойно переносить свои неудачи. Из большого разнообразия игр хочется выделить дидактические игры, которые в руках педагога становятся интересным, захватывающим, эмоциональным и творческим средством воспитания гармонично развитой личности ребенка.

Представленные ниже дидактические игры по физическому воспитанию способствуют закреплению у детей знаний, полученных на тематических занятиях по физическому воспитанию. Основная их цель – формирование у детей устойчивого интереса к физкультуре и спорту. Все игры многофункциональны. Они не только развивают интерес к спорту, но и способствуют формированию и развитию психических процессов:
— развитию восприятия цвета, формы, величины, пространства, времени;
— развитию зрительного и слухового внимания;
— формированию и развитию мыслительных операций (сравнения, сопоставления, обобщения, исключения, классификации), операций анализа и синтеза; формированию логического мышления детей;
— формированию общей и мелкой моторики рук.
Все игры я сделала своими руками. Для изготовления игр были использованы фотографии и символы видов спорта, а также картинки из настольных игр и раскрасок.

Методические рекомендации к использованию дидактических игр по физическому воспитанию

* В дидактические игры следует играть во время самостоятельной или совместной деятельности детей и педагога.
* Для игры в настольные игры следует выбирать стол, за которым смогут комфортно сидеть все участники игры.
* Участие в играх педагога повышает интерес детей к играм, способствуют развитию дружеских отношений.
* Для развития активности и самостоятельности целесообразно роль ведущего поручать кому-нибудь из ребят.
* Новую игру следует четко, кратко объяснить, отдельные моменты можно показать.
* Ход игры и ее правила объясняются перед началом. При необходимости воспитатель может показать и с помощью вопросов выяснить, как дети поняли игру.
* Все указания по ходу игры нужно давать в спокойном тоне, отмечать правильное выполнение заданий, соблюдение правил.
* Деятельность детей в игре оценивается всеми ее участниками; при этом важно отмечать соблюдение правил, качество ответов, самостоятельность в организации и проведении игр.
* После игры необходимо дать объективный анализ поведения всех играющих, выполнения ими всех правил, что способствует формированию дружеских отношений и сознательного отношения каждого ребенка к своему поведению.

Описание дидактических игр

**«Спортивный инвентарь»**

**Цели и задачи:** формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; знакомить детей со спортивным инвентарем; учить детей узнавать и называть спортивный инвентарь, определять его назначение; развивать мышление, внимание, память, логику.
**Возраст:** 3 – 4 года.
**Правила:** В комплект входят карточки с черно-белым изображением спортивного инвентаря и к ним цветные части этих картинок (от 3 до 12 частей). Ребенок выбирает черно-белую картинку и на нее накладывает цветные части этой картинки. После того, как ребенок соберет картинку, он должен назвать спортивный инвентарь, который на ней изображен.
**Усложнение:** Собрать картинку, не опираясь на черно-белое изображение. Рассказать, как можно использовать данный инвентарь.

**«Сложи картинку»**

Картинки с изображением видов спорта, инвентаря разрезаны на различные геометрические фигуры.
**Цели и задачи:** формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; знакомить детей с видами спорта; учить детей узнавать и называть виды спорта; развивать воображение, мышление, логику.
**Возраст:** 5 – 7 лет.
**Правила:** игрок собирает картинку из частей. Собрав, ребенок рассказывает, что изображено на картинке.

**«Найди пару»**

**Цели и задачи:** формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; знакомить детей с видами спорта; учить детей узнавать и называть спортивный инвентарь и оборудование, определять к какому виду спорта он относится; развивать умение анализировать и обобщать; развивать творческое мышление и воображение.
**Возраст:** 3 — 5 лет
**Правила:**
**1 вариант:** играют от 2 до 4 человек. Ведущий сортирует карточки по парам и делит их поровну между игроками. По команде игроки должны подобрать парные карточки и сложить их. Побеждает тот, кто первым справился с заданием и правильно назвал спортивный инвентарь.
**2 вариант:** играют от 2 до 4 человек и ведущий. Ведущий сортирует карточки: в одну стопку кладет одну карточку из пары, а в другую – вторую карточку. Одну стопку он раздает игрокам, а вторую кладет на стол картинками вниз. Ведущий берет одну карточку и показывает ее игрокам. Тот игрок, у которого находится пара от этой карточки, называет, что изображено на картинке, и в каком виде спорта это используют. Если ответ верен. То игрок забирает карточку себе, если нет, то ведущий оставляет карточку себе. Побеждает тот, у кого больше собранных пар.

**«Две половинки»**

Картинки с изображением спортивного инвентаря и основных видов движений инвентаря разрезаны на две половинки.

**Цели и задачи:** учить детей узнавать и называть спортивный инвентарь, основные виды движения; развивать мышление и память; формировать интерес к физкультуре.
**Возраст:** 2 – 3 года.
**Правила:**
**1 вариант.** Ребенок складывает две половинки, чтобы получилась картинка.
**2 вариант.** Ребенок ищет в стопке картинок нужную половинку. Собрав картинку, ребенок должен назвать то, что на ней изображено.
**3 вариант.** Собрав картинку, ребенок должен назвать то, что на ней изображено. Если это движение, то ребенок должен его показать. Если это инвентарь, то ребенок должен найти его в группе и показать, какие упражнения можно с ним выполнять.

**«Хорошо и плохо»**

**Цели и задачи:**приучать детей к здоровому образу жизни; учить детей сравнивать хорошее и плохое, полезное и вредное; прививать детям желание вести здоровый образ жизни; развивать мышление, логику, память.
**Возраст:**3 – 6 лет.
**Правила:** детям раздаются карточки, на которых изображены ситуации вредные для здоровья. Игроки должны определить, почему это вредно и найти парную карточку с изображением ситуации полезной для здоровья.

**«Отдыхай активно»** **(кубики)**

**Цели и задачи:** формировать интерес к двигательной деятельности; учить детей узнавать и называть виды активного отдыха; развивать память мышление, логику.
**Возраст:** 3 – 6 лет.
**Правила:** собрать кубики так, чтобы получилось целое изображение, опираясь на готовую картинку.
**Усложнение 1:** собрав изображение, ребенок должен назвать, что изображено на картинке.
**Усложнение 2:** собрать изображение по памяти, не опираясь на готовое изображение.

**«Спортивное домино»**

**Цели и задачи:** учить детей узнавать и называть виды спорта; развивать память, логику, мышление.
**Возраст:** 4 – 6 лет.
**Правила:** на игральных костях изображены символы видов спорта. Играют 2 – 4 человек. Перед началом игры кости выкладываются на стол рубашками вверх и перемешиваются. Каждый игрок выбирает себе любые семь костей. Остальные кости остаются лежать на столе – это «базар». Первым ходит игрок, у которого есть кость с двойной картинкой. Если у нескольких игроков есть кость с двойной картинкой, то первый игрок выбирается считалкой. Далее игроки ходят поочередно, ставя кости справа и слева от первой, приставляя к картинке одной кости такую же картинку другой. Если у игрока (чей ход) нет кости с нужной картинкой, то он берет кость на «базаре». Выигрывает тот, у кого не останется ни одной кости (или их будет меньше всего).

**«Спортлото»**

**Цели и задачи:** формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; учить детей узнавать и называть виды спорта; развивать внимание, память.
**Возраст:** 5 – 7 лет.
**Правила:**Играю 2-6 человек.
Каждый игрок берет 2-3 игровые карты, на которых вместо цифр изображены символы видов спорта. Водящий достает из мешочка фишку с символом, называет вид спорта и показывает её игрокам. Тот, у кого на игровой карте есть такой символ, закрывает его жетоном. Выигрывает игрок, который быстрее закроет все символы жетонами.

**«Спортмеморина»**

**Цели и задачи:** формировать интерес детей к физкультуре и спорту; учить детей узнавать и называть виды спорта; развивать память.
**Возраст:** 5 – 7 лет.
**Правила:** Играют 2 – 6 человек. На столе рубашкой вверх раскладываются парные карточки с символами спорта в произвольном порядке. Поочередно игроки переворачивают по две карточки. Если символы на карточках одинаковые, то игрок забирает их себе и делает следующий ход. Если символы разные, то карточки переворачивают обратно и ход делает следующий игрок. Игра заканчивается, когда все карточки находятся у игроков. Побеждает тот, кто собрал больше пар.

**«Спорт зимой и летом»**

**Цели и задачи:** формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; учить детей узнавать и называть виды спорта; развивать логику, память, мышление, умение классифицировать и сортировать виды спорта.
**Возраст:** 5 – 7 лет.
**Правила:** Игроку предлагается выбрать символы (изображения) только зимних или только летних видов спорта. Затем он называет данные виды спорта; объясняет, почему они летние или зимние; рассказывает, как определяется победитель.

**«Спортивная угадайка»**

**Цели и задачи:** пополнять и закреплять знания детей о спорте; развивать мышление, память.
**Возраст:** 4 – 7 лет.
**Правила:** ведущий (воспитатель) перемешивает игровые поля (на каждом изображено 6 разных видов спорта) и распределяет их между детьми. Затем ведущий показывает карточку с изображением вида спорта и называет его. Игрок, на чьем поле есть такой же вид спорта, берет ее, и кладя поверх своего поля, повторяет название. Выигрывает тот игрок, кто быстрее закроет свои игровые поля карточками.
**Усложнение:** играть так же, но название вида спорта называет игрок, на чьем поле есть такой же вид спорта. В случае неправильного ответа, ведущий называет правильный ответ, отдает карточку игроку, а игрок поверх карточки, которую положил на игровое поле, кладет штрафной жетончик. Выигрывает тот, у кого меньше штрафных жетончиков.

**«Четвертый лишний»**

**Цели и задачи:** формировать интерес к физкультуре и спорту; закреплять знания детей о спорте, физкультуре, гигиене и здоровье; развивать логику, мышление, память.
**Возраст:** 4 – 7 лет.
**Правила:** Игрок берет одну карточку, на которой изображены четыре картинки. Игрок называет, что изображено на карточке, затем закрывает лишнюю картинку, объясняя, почему она лишняя.

**«На зарядку становись»**

**Цели и задачи:** формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; учить детей составлять упражнения для утренней гимнастики; развивать память, мышление, логику.
**Возраст:** 5 – 7 лет.
**Правила:** Игрок выбирает карточку с изображением для исходного положения. Затем подбирает движения для самого упражнения (на счет 1-2 или 1-4) так, чтобы промежуточные положения тела и конечностей сочетались. После составления упражнения ребенок должен его выполнить. Играющих может быть несколько человек. Они по очереди составляют упражнение, а остальные должны выполнить задание.

**«Что к чему»**

**Цели и задачи:** формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; учить детей узнавать и называть виды спорта; учить определять и называть необходимый инвентарь, оборудование, экипировку для данного вида спорта; развивать мышление, память, логику.
**Возраст:** 5 – 7 лет.
**Правила:** Игрок выбирает карточку с видом спорта. Далее он подбирает к ней символ данного вида спорта , инвентарь и оборудование.
Играть может одновременно несколько человек: кто быстрее соберет ряд.

**«Собери символ»**

**Цели и задачи:** формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; знакомить детей с символами видов спорта; учить детей узнавать и называть вид спорта; развивать мышление, внимание, память.
**Возраст:** 5 – 7 года.
**Правила:** Из разрезанных частей игрок собирает символ вида спорта. Затем он называет данный вид спорта и рассказывает о нём.

**«Спортивная четверка»**

Для игры используются карты с изображением вида спорта и его символа. Они делятся на группы по четыре карты, объединенные одним символом (стоящем в верхнем углу), но имеющие разные изображения этого вида спорта.

**Цели и задачи:** формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; учить детей различать виды спорта (по сезонам, по инвентарю, по месту проведения); развивать память, мышление, логику.
**Возраст:** 4 – 7 лет.
**Правила:** Играют 4 – 6 человек. Игрокам раздаются 4 карты. Задача каждого игрока собрать группу карт с одним видом спорта. Для этого игроки передают друг другу по часовой стрелке не нужную карту рубашкой вверх. Побеждает тот, кто быстрее соберет 4 карты с одним видом спорта.

**«Я и моя тень»**

**Цели и задачи:** формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; учить детей узнавать исходные положения; развивать внимание, память.
**Возраст:** 5 – 7 лет.
**Правила:** Играю 2-6 человек.
Каждый игрок берет 2-3 игровые карты, на которых изображены силуэты исходных положений и движений. Водящий достает из мешочка фишку с цветным изображением и показывает её игрокам. Тот, у кого на игровой карте есть силуэт этого изображения, берет фишку и закрывает ею силуэт. Выигрывает игрок, который быстрее закроет все силуэты изображениями.

**«Загадай – отгадай»**

**Цели и задачи:** формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; учить детей узнавать виды спорта по признакам и определениям; учить детей загадывать вид спорта по признакам и определениям; развивать память, мышление, логику.
**Возраст:** 5 – 7 лет.
**Правила:** Играть могут 2 и более человек.
Водящий (взрослый или ребенок), с помощью карточек – «определений и признаков», загадывает вид спорта.
Игроки пытаются отгадать вид спорта. Тот, кто угадал, становится водящим.

Карточки определений и признаков



«Найди отличия»

**Цели и задачи:** формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; учить детей узнавать и называть виды спорта; развивать память, внимание, логику.
**Возраст:** 4 – 7 лет.
**Правила:** Игроку предлагают рассмотреть картинки; назвать вид спорта; найти отличия между изображениями.

**«Мой режим»**

**Цели и задачи:** формировать у детей стремление вести здоровый образ жизни; учить детей составлять правильный режим дня; развивать память, внимание, логику.
**Возраст:** 5 – 7 лет.
**Правила:** Ребенку предлагается рассмотреть режим дня в картинках, и определить какие моменты отсутствуют. На начальном этапе обучения отсутствует только одна картинка. При последующем усвоении темы «Режим дня», количество отсутствующих картинок становится больше. На завершающем этапе ребенок самостоятельно выкладывает режим.

**«Что я знаю о спорте – 1»**

**Цели и задачи:** формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; закреплять знания о зимних видах спорта,  необходимом инвентаре, оборудовании, экипировки для данных видов спорта; развивать мышление, память, логику.
**Возраст:** 5 – 7 лет.
**Правила:** Играют 2-6 человек.
В игре используют игровое поле, фишки, кубик с цифрами 1-3. Игроки поочередно бросают кубик и передвигают фишки, отвечая на вопросы. Если игрок правильно ответил, он получает жетон. Когда один из игроков доходит до финиша игра заканчивается и подсчитывается количество жетонов. Побеждает тот, у кого их больше.
Вопрос определяет цвет рамки символа, на который попадает фишка:
Желтый – название вида спорта
Красный – оборудование и инвентарь для данного спорта
Синий – одежда и обувь для данного спорта
Серый – в какой стране зародился данный вид спорта
Зеленый – как определяется победитель
Коричневый – одиночный или командный вид спорта

**«Что я знаю о спорте – 2»**

**Цели и задачи:** формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; закреплять знания о летних видах спорта,  необходимом инвентаре, оборудовании, экипировки для данных видов спорта; развивать мышление, память, логику.
**Возраст:** 5 – 7 лет.
**Правила:** Играют 2-6 человек.
В игре используют игровое поле, фишки, кубик с цифрами 1-3. Игроки поочередно бросают кубик и передвигают фишки, отвечая на вопросы. Если игрок правильно ответил, он получает жетон. Когда один из игроков доходит до финиша игра заканчивается и подсчитывается количество жетонов. Побеждает тот, у кого их больше.
Вопрос определяет цвет рамки символа, на который попадает фишка:
Желтый – название вида спорта
Красный – оборудование и инвентарь для данного спорта
Синий – одежда и обувь для данного спорта
Серый – в какой стране зародился данный вид спорта
Зеленый – как определяется победитель
Коричневый – одиночный или командный вид спорта

***Дидактические игры по формированию ЗОЖ***

***2 младшая группа***

**ОДЕНЕМ КУКЛУ НА ПРОГУЛКУ**

***Цель:***закреплять знания детей об одежде, формировать умение детей одевать куклу соответственно сезону года, погоде, систематизировать представления детей о здоровье, развивать у детей внимание, память, логическое мышление.

***Материал:***бумажная кукла с различной одеждой

***Ход игры:*** воспитатель говорит, что кукла собирается на прогулку, но не знает, что ей одеть.

Дети «одевают» куклу и объясняют свой выбор.

Проводится в разные сезоны.

**АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ**

***Цель:***систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.

**Материал:** иллюстрации

**Ход игры:** играют от 1 до … человек.  Воспитатель называет правило, а ребёнок находит карточку – иллюстрацию этого правила. Или воспитатель показывает карточку, ребёнок говорит, что нужно делать в данной ситуации.

**СЛОЖИ КАРТИНКУ**

**Цель:** Учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

**Материал**: разрезные картинки с предметами личной гигиены, спортивным инвентарём.

**Ход игры:**Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы, способствующие здоровому образу жизни. Например: кроссовки, мяч, гантели; полотенце, зубная щетка и паста.

(Можно использовать цветные фотографии).

**УГАДАЙ НА ВКУС**

**Цель:** уточнить названия фруктов, овощей, формировать умения определять их на вкус, называть и описывать.

**Материал:** тарелка с нарезанными овощами или фруктами

**Ход игры:** воспитатель вносит тарелку с нарезанными овощами или фруктами, предлагает детям попробовать кусочек какого-то овоща или фрукта и задаёт вопросы: «Что это?», «Какой на вкус?»

**Примечание:**для маленьких детей лучше использовать плоды одного вида (только фрукты или только овощи) с ярко выраженным вкусом.

**УГАДАЙКА**

**Цель**: закрепить названия фруктов, овощей, формировать умения узнавать их по описанию воспитателя

**Материал**: изображения или муляжи плодов

**Ход игры**: воспитатель описывает какой-либо овощ (фрукт) или читает загадку, а дети должны выбрать нужную картинку (муляж) и назвать этот овощ (фрукт).

**ВЫМОЕМ КУКЛУ**

**Цель**: закреплять знания о предметах личной гигиены для мытья и умывания, последовательность действий, способствовать формированию привычки к опрятности.

**Материал:** различные предметы и предметы личной гигиены для мытья и умывания, куклы.

**Ход игры:** играют 2 человека.  Сначала им предлагается из множества предметов выбрать те, которые «помогают» вымыть (умыть) куклу. А затем моют её. Выигрывает тот, кто правильно отберёт предметы личной гигиены и правильно последовательно вымоет (умоет) куклу.

**ПОМОЖЕМ МОЙДОДЫРУ**

**Цель:** уточнить представления детей опредметахличной гигиены, формировать навыки здорового образа жизни

**Материал:** картинки различных предметов, картинки с изображением предметовличнойгигиены, картинки с грязным и чистым ребёнком, картинка Мойдодыра.

**Ход игры:**Мойдодыр велел Пете чисто вымыться, а Петя не знает, что ему для этого нужно.Воспитатель просит помочь Пете и выбрать только картинки с изображением предметов, помогающих ухаживать за телом (лицом, зубами, волосами)

**УГАДАЙ ПО ЗАПАХУ**

**Цель:**формировать представления о помощнике человека (нос), развивать навыки исследования предметов с помощью соответствующего органа чувств

**Материал:**баночки с различными запахами (ваниль, апельсин, мыло …)
**Ход игры*:***воспитатель предлагает детям понюхатьбаночки с различными запахами и спрашивает:

- Что помогло вам почувствовать этот запах?

-что это за запах.

-Усложнение найти баночки с одинаковыми запахами

**ЗАПОМНИ И ПОКАЖИ**

**Цель:**упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание.

**Ход игры:**воспитатель или ребёнокпоказывает движения. Дети должны их запомнить и воспроизвести.

**ЧЕМ МЫ СЛУШАЕМ**

***Цель:***формировать представления о помощнике человека (уши), развивать навыки исследования предметов с помощью соответствующего органа чувств, развивать логическое мышление.

***Материал:***музыкальные инструменты
***Ход игры:***воспитатель за ширмой издаёт звуки на различных музыкальных инструментах, дети угадывают их

- Что помогло вам услышать разные звуки?

**Давайте проверим.**

Можно проверить по очереди закрывать глаза, нос, рот и уши и опытным путём прийти к тому, что уши помогают нам слышать.

**ЧТО СНАЧАЛА, ЧТО ПОТОМ**.

**Цель:** Учить детей располагать картинки в порядке развития сюжета, пользуясь вспомогательным средством. Учить составлять небольшие рассказы.

**Материал**: серии сюжетных картинок по темам ЗОЖ

**Ход игры:** Детям предлагают несколько картинок, связанных одним сюжетом, разложить в порядке произошедших событий и составить по ним рассказ. Например: мальчик лежит в постели, делает зарядку, умывается, вытирается полотенце м; девочка моет руки, обедает, играет с куклой

**Консультация для родителей на тему**

**«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СЕМЬЕ»**

**Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но очень часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка. Результаты последних исследований подтверждают, что в современном высокотехнологичном обществе необходимо будет уделять гораздо больше внимания зож, физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Мы живем в экономно построенных квартирах, темп современной жизни вынуждает нас часто пользоваться личным или городским транспортом, получать информацию с помощью радио, телевидения, интернета - все это требует крепкого здоровья. Учеба и сидячая работа обусловливают необходимость двигательной компенсации - с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. В связи с этим мы обязаны научить наших детей своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений - как жизненную необходимость в противовес «болезням цивилизации».**

***«Берегите здоровье смолоду!»* - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.**

**\*\* Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.**

**\*\* Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.**

**\*\* Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!".**

***Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.***

* **Во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда.  Необходимо объяснить детям, что нужно рано ложиться и рано вставать. И неукоснительно соблюдать это правило.**
* **Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать.**
* **Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Вместе с детьми посчитайте, сколько раз в день им приходится мыть руки;**
* **В-третьих, культура питания.**
* **Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.**

**- Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.**

**- Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).**

**- Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).**

**- Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).**

* **В-четвертых, это гимнастика, физзанятия, занятия спортом, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику**

**Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка.**

**\*\* В дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по выработке у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.**

**\*\* Безусловно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.**

**\*\* Как правило, у нас, взрослых, возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.**

**\*\* Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. ЗОЖ служит укреплению всей семьи.**

**\*\* Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого.**

**\*\* Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим - он должен соответствовать режиму в дошкольном учреждении.**

**\*\* Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители должны привить ребенку основные знания, умения и навыки:**

**- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;**

**- умение правильно строить режим дня и выполнять его;**

**- умение взаимодействовать с окружающей средой: понимать, при каких условиях (дом, улица, дорога, парк, детская площадка безопасна для жизни и здоровья;**

**- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;**

**- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;**

**- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в занятиях;**

**- знание основных правил правильного питания;**

**- знание правил сохранения здоровья от простудных заболеваний;**

**- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;**

**- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;**

**- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;**

**\*\* Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.**

**\*\* Важность физического воспитания детей в семье, доказать, что это очень серьёзная проблема в современном воспитании детей. Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры - предметы, которые очень интересны нам, но как раз, из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис. Главная болезнь ХХI века - гиподинамия, т.е. малоподвижность.**

**\*\*   Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры.**

**\*\*    Физическое воспитание - составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Поэтому, необходимо приучать ребенка к спорту. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены.  Но чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую бытовую лень, ослабляют здоровье, уменьшают работоспособность. Родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Движение - основное проявление жизни, средство гармоничного развития личности. Важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости» - чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения. Но длительный малоподвижный образ жизни может привести к почти полному его угасанию. Не упустить время - вот главное, что надо знать родителям на этот счет.**

**\*\* Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния детей, особенно если это совместные занятия детей и родителей.**

***Такие занятия приносят положительные результаты:***

**- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;**

**- углубляют взаимосвязь родителей и детей;**

**- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;**

**- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.**

**Замечательно, если родители учат ребенка, помогают ему и сами участвуют в соревнованиях и спортивных мероприятиях в детском саду. Спортивные интересы в такой семье становятся постоянными.**

**Большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка** **имеют подвижные игры. Участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании.**

 ***Особенностью подвижной игры является комплексность воздействия на все стороны личности ребенка:***

* **осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание.**
* **повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем.**
* **развивается умение разнообразно использовать приобретенные двигательные навыки.**

**\*\* Дети, увлеченные сюжетом игры, могут выполнять с интересом физические упражнения много раз, не замечая усталости. Увеличение нагрузки в свою очередь способствует повышению выносливости.
  \*\*Во время игры дети действуют в соответствии с правилами. Это  регулирует поведение играющих и помогает выработать положительные качества: выдержку, смелость, решительность и др.
 Изменение условий игры способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности и др.**

**Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Мы желаем Вам быть здоровыми!**

**№1  «Кукла Катя»**

МАЛОПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

во второй младшей группе

Программное содержание: развивать координацию речи с движением, развивать общую моторику, развивать двигательную подражательность, обогащать словарь детей.

Вот шагает кукла Катя

В синем, новом длинном платье.

*(Дети идут, «придерживая подол длинного платья)*

Кукла Катя к нам идет

И платочек достает.

*(Имитация движений)*

Нам платочком машет,

Как пружинка пляшет.

*(Руки на поясе, делают «пружинку»).*

**№2 «Играем с мячом»**

Программное содержание: развивать координацию речи с движением, обогащать глагольный словарь, развивать навык определения пространственных отношений (вправо, влево, вперед).

Ритмично произнося текст, дети имитируют игру с мячом.

Мы с мячом сейчас играем –

*(Дети покачивают «мячом» из стороны в сторону.)*

Вверх бросаем, вниз бросаем,

*(Подбрасывают «мяч» вверх и бросают его вниз.)*

Мяч от пола отбиваем,

*(отбивают «мяч» рукой от пола.)*

Вправо-влево мяч катаем.

*(Наклоняются и катают «мяч» вправо-влево)*

Мяч бросаем мы вперед,

*(Бросают «мяч» из-за головы одной рукой.)*

Он до цели достает.

*(Прикладывают руку козырьком ко лбу, смотрят, где «мяч».)*

Мяч до цели долетел

И обратно прилетел.

*(Поднимают руки вверх, подпрыгивают, «ловят мяч».)*

Мяч до стены докатился

И обратно прикатился.

*(Приседают, толкают «мяч» в направлении от себя, потом к себе.)*

Мяч до стены доскакал

И обратно прискакал.

*(Ритмично отбивают «мяч» от пола сначала одной рукой, потом другой.)*

Будем завтра мы опять

С нашим мячиком играть.

*(Произнося тест, покачивают «мячом» из стороны в сторону.)*

**Тема: «Осень»**

**«Овощи»**

**№3«Тыква»**

Программное содержание: развивать координацию речи с движением, развивать слуховое внимание и память, обогащать словарь глаголами и прилагательными, закрепление правильного согласования существительных с глаголами и прилагательными, налаживание положительного эмоционального контакта между детьми.

Оборудование: маска, тыква.

Тыква маленькой была,

*(Ребенок в маске тыквы сидит на корточках в центре круга.)*

Каждый день она росла.

*(Дети, взявшись за руки, небольшими шагами отходят от ребенка, ритмично произнося текст.)*

Разрасталась и желтела,

*(Ребенок, сидящий в круге, встает на ноги. Дети, взявшись за руки, идут по кругу.)*

Наливалась и добрела.

Тот, кто мимо проходил,

*(Останавливаются и, подходя по одному к ребенку, стоящему в центре круга, гладят его, одновременно произнося по одному слову (прилагательному).)*

Тыкве что-то говорил:

«Крупная, пузатая,

Желтая, покатая,

Звонкая, ребристая,

Спелая, душистая!»

Тыкве нравились слова –

Повторит их все одна!

*(Ребенок в маске старается повторить как можно больше названных слов, а остальные дети ему помогают.)*

После того как дети запомнят текст, они могут сами включать в игру новые прилагательные, подходящие по смыслу: красивая, большая, оранжевая, зелена, сладка, хрустящая, круглая, аппетитная и др.

**№4 «Кабачки»**

Программное содержание: координация речи с движением, обогащение словаря, обучение элементам релаксации

Кабачки лежат на грядке

 *(Дети лежат на спине, согнутые в коленях ноги стоят на полу.)*

И стараются, и растут.

*(Выпрямляют ноги и кладут их на пол.)*

Солнце ласково их греет,

*(Поднимают руки вверх, разводят их в стороны, кладут на пол ладонями вверх.)*

И дождинки пить дают.

*(Поднимают руки вверх перед собой и делают помахивающие движения кистями и пальцами рук.)*

Ползают по ним жучки,

*(«Ходят» указательными и средними пальчиками обеих рук по телу.)*

Ходит рядом кошка,

*(Кладут руки ладонями вниз вдоль туловища.)*

Кабачки в длину растут

*(Поднимают руки и кладут их за головой.)*

Каждый день немножко

Выросли они большие,

*(Тянут носочки и пальцы рук.)*

Надоело им лежать,

И решил дружно с грядки

*(Пальцы рук сжаты в кулаки. Круговые движения согнутых в локтях рук, имитирующие упражнение «Велосипед».)*

Кабачки все убежать.

Покачались,

*(Медленно покачиваются, приподнимая то правое, то левое плечо.)*

Покрутились,

*(Медленно поворачивают голову направо – налево.)*

Оторвались,

*(Приподнимают голову и плечи.)*

Покатились.

*(Перекатываются со спины на бок, на живот, другой бок и обратно на спину.)*

Но поймали их за пятки

*(Медленно садятся, наклоняются вперед и дотрагиваются до ступней ног.)*

Очень ловкие ребятки.

Кабачки они подняли,

*(Встают на ноги и охватывают себя руками.)*
А потом отдали маме.

*(Протягивают обе руки вперед.)*

**«Фрукты»**

**№5 «Компот»**

Программное содержание: координация речи с движением. Обогащение словаря, закрепление обобщающее понятие «фрукты».

В сад с друзьями мы пошли,

*(Дети ходят по кругу или по помещению.)*

Фруктов много там нашли.

Сливы, груши мы сорвали,

*(Поочередно тянутся вверх правой и левой руками.)*
яблоки все отыскали.

*(Наклоняются вниз.)*

Фрукты мы с друзьями мыли,

*(Имитация движений.)*

Их в кастрюлю положили.

Варим вкусный мы компот,

*(Одной рукой «держат кастрюлю», второй – «перемешивают ложкой в кастрюле компот».)*

С нами кто его попьет?

*(Смотрят направо – налево.)*

Всем нальем мы. Не стесняйтесь,

*(«Наливают компот», качают головой.)*
Подходите, угощайтесь!

*(Машут в направлении к себе одной, а затем другой рукой.)*

**№6 «Яблочко»**

Программное содержание: координация речи с движением, развитие общих речевых навыков, обогащение словаря, развитие творческого воображения и двигательной подражательности, обучение элементам пантомимы.

Оборудование: красное яблоко (его муляж или картинка с его изображением).

*Над головами детей на леске висит красное яблоко (или педагог, стоя в центре круга, образованного детьми, держит яблоко в руках).*

Красненькое яблочко

*(Взявшись за руки, дети идут по кругу, произнося слова.)*

На веточке висит,

На девочек и мальчиков

С веточки глядит.

*(Останавливаются.)*

Кто его достанет,

*(Идут в центр круга, делают хлопок над головой.)*

Кто его сорвет,

*(Отходят назад, делают хлопок над головой.)*

Тот сладенькое яблочко

*(Идут по кругу в противоположном направлении.)*

К себе положит в рот.

(*Останавливаются.)*

Раз, два, три,

*(Хлопают 3 раза в ладоши.)*

Ну, попробуй-ка сорви!

*Педагог. Имитируя действия с яблоком, рассказывает детям о том, что он делает. А дети повторяют за ним фразы и движения:*

* *подпрыгивают на двух ногах, стараясь рукой сорвать яблоко;*
* *«срывают яблоко»;*
* *«рассматривают яблоко» - восстанавливают дыхание. (При наличии достаточного количества муляжей можно дать каждому ребенку по яблоку, предупредив, что с яблоками они будут только играть и есть они их будут только понарошку);*
* *«нюхают яблоко» - медленный, плавный вдох носом, плечи не поднимаются;*
* *произносят на выдохе: «Ах как пахнет!»;*
* *«откусывают кусочек яблока» - движение челюстями (открывают и закрывают рот);*
* *произносят на выдохе: «Ах как вкусно!»;*
* *гладят живот по часовой стрелке.*

После игры детей просят рассказать о том, что они делали с яблоками, как яблоки пахли и какие по цвету и вкусу они были.

**«Осень. Сезонные изменения»**

**№7 «Осень»**

Программное содержание: координация речи с движением, обогащение глагольного словаря, закрепление знаний детей о признаках осени.

Осенью дожди идут,

*(Дети совершают поочередные помахивающие движения кистями и пальцами рук.)*

Часто небо хмурится.

*(Произносят текст с хмурым выражением лица.)*

Пригодятся сапоги,

*(Показывают двумя руками сапоги на ногах.)*

Плащ и зонт на улице.

*(Опуская руки вниз, под углом к туловищу, изображают плащ и «держат двумя руками за ручку зонт».)*

Лист желтеет, опадет

*(Поднимают руки вверх и, медленно опуская их вниз, присаживаются на корточки.)*

И всю землю покрывает.

*(Проводят ладонями рук слева направо параллельно полу. Встают на ноги.)*

Вянут травы и цветы,

*(Расслабляют верхнюю часть туловища. Опускают голову на грудь, опускают плечи и руки вниз, медленно присаживаются на корточки.)*

Засыпают до весны.

*(Кладут руки под щеку.)*

В стаях, в теплые края

Птицы собираются,

*(Поднимают и опускают руки, изображая птиц.)*

И животные в лесу

Кормом запасаются.

*(Ходят по помещению, изображая животных, собирающих корм.)*

**№8 «Ветер»**

Программное содержание: координация речи с движением, обогащение словаря, обучение элементам релаксации, закрепление знаний детей о природных явлениях (ветре).

Ветер сильный налетел,

(*Дети бегают по помещению с поднятыми до уровня плеч руками.)*

Закружил, загудел:

«У – у – у – у – у!»

(*Кружат, гудят.)*

Закачал деревьев ветки

*(Наклоняются вправо – влево, руки подняты вверх.)*

И пригнул к земле кусты.

*(Присаживаются, одновременно опуская перед собой поднятые вверх руки.)*

Полетал он над полянкой,

*(Бегают по помещению.)*

Лег на травку и цветы.

*(Ложатся на ковер.)*

Ветерок наш отдыхает,

Не гудит и не летает.

*(Лежат в расслабленной позе некоторое время.)*
Но лишь ветер отдохнет –

*(Встают на ноги.)*

Вновь отправится в полет.

*(Бегают по помещению или бегут до заданного ориентира.)*

**«Грибы»**

**№9  «Боровик»**

Программное содержание: координация речи с движением, обогащение словаря, развитие творческого воображения, развитие интонационной выразительности речи, работа над темпом, ритмом речи.

Оборудование: маска гриба – боровика.

Среди бора вырос гриб,

Что зовется боровик.

*(Дети («грибники»), взявшись за руки, идут по кругу вправо. В центре круга на корточках сидит ребенок в маске гриба – боровика.)*

Каждый день он подрастал

И теперь заметным стал. (*Дети, взявшись за руки, подходят к сидящему в центре круга ребенку, а затем отходят от него назад. Ребенок в маске медленно встает на ноги.)*

Ах, какой же он нарядный

В шапке темно – шоколадной! (*Дети произносят слова и ритмично хлопают в ладоши, а ребенок в маске ставит руки на пояс и медленно кружится, демонстрируя себя всем детям.)*

Ах, какой же он большой,

С ножной крепкой и прямой! (*Дети произносят слова и ритмично хлопают в ладоши. Ребенок в маске кружится в противоположную сторону.)*

Лес, хорош подарок твой! (*Дети останавливаются, становятся лицом в центр круга и делают поклон одной рукой от груди вниз.)*

Мы возьмем его домой. *(Хлопают в ладоши на каждое слово.)*

*Ребенок в маске гриба выбирает нового ведущего, а сам встает в круг и становится «грибником».*

**№10  «Грибной марш»**

Программное содержание: координация речи с движением, работа над темпом, ритмом речи и слоговой структурой, автоматизация и дифференциация звуков.

Под осиной, под осиной

Подосиновики в ряд,

Подосиновики в ряд

В красных шапочках стоят.

(*Дети маршируют по кругу, ритмично произнося текст («идут» пальчиками по столу или отстукивают ритм) в темпе, заданном педагогом.)*

Под березой, под березой

Подберезовиков строй,

Подберезовиков строй.

Заберем их всех домой.

*(Меняют направление движения и маршируют по кругу в противоположном направлении.)*

**Тема «В мире животных и птиц»**

**«Перелетные птицы»**

**№1  «Птица»**

Программное содержание: координация речи с движением, закрепление частей тела птицы.

*Дети называют и показывают части тела птицы.*

Мы загадку отгадаем

И о ком она – узнаем.

Есть и лапы, и глаза,

*(Дети показывают ноги, глаза)*

Туловище, голова,

*(Проводят руками по туловищу, показывают голову)*

Грудь, спина,

*(Показывают грудь, спину)*

Хвост, живот,

*(Поворачиваются назад, «рисуют» в воздухе дугу – хвост, показывают живот)*

Два крыла и клювик – рот.

*(Поднимают и опускают руки, показывают (вытягивают) клюв)*

Ей на месте не сидится.

*(Качают головой)*

Отгадали! Это птица!

*(Взмахивают руками и подпрыгивают)*

**№12 «Ласточки»**

*(Болгарская народная песенка.)*

Программное содержание: координация речи с движением, обогащение словаря, развитие творческого воображения, работа над ритмом и силой голоса, закрепление знаний детей о повадках ласточки.

Ласточки летели,

Все люди глядели.

(*Бегут по кругу, взмахивая руками, как крыльями.)*

Ласточки садились,

Все люди дивились.

Сели, посидели,

(*Делают ритмичные наклоны головы.)*

Взвились, полетели.

(*Опять бегут по кругу, взмахивая руками.)*

Полетели, полетели,

Песенку запели.

**«Домашние животные»**

**№13 «Жеребята»**

Программное содержание: координация речи с движением, обогащение глагольного словаря, развитие творческого воображения, обучение элементам пантомимы.

Возле мамы жеребята –

*(Дети подбегают к взрослому.)*

Шаловливые ребята.

«Иго – го!»- друзей зовут,

*(Произносят «иго – го», машут рукой в направлении к себе, «приглашая друзей».)*

На лугу траву жуют.

*(Наклоняют головы вниз.)*

Жеребята вместе скачут.

*(Делают поскоки на месте или поскоки с продвижением по кругу, держась за руки.)*

Никогда они не плачут,

*(Поворачивают головы вправо – влево.)*

Волка серого лягают.

*(Попеременно двигают правой и левой ногами назад.)*

Вместе прыгают, играют.

*(Прыгают на двух ногах или прыгают на двух ногах, держась за руки.)*

**№14**

**«Пёс»**

Программное содержание: координация речи с движением, обогащение словаря, развитие мимики, работа над интонационной выразительностью речи и силой голоса.

Пес веселый лает громко,

*(Дети произносят слова громко и весело, с радостным выражением лица.)*

«Гав, гав, гав» всем говорит.

*(Громко произносят «гав, гав, гав».)*

Без хозяина скучает

*(Делают грустное выражение лица, слова произносят тихо, грустным голосом, опустив голову и плечи.)*
И тихонечко скулит:

«У – у – у, у –у – у, у – у – у, ууу!»

*(Произносят интонационно окрашенным голосом, поворачивая голову то в правую, то в левую сторону.)*

Вот хозяин пса вернулся –

(*Поднимают голову и расправляют плечи.)*

Пес как будто улыбнулся.

(*Улыбаются.)*

Он хвостом виляет,

Хозяина встречает!

*(Показывают движением руки вправо – влево, как пес виляет хвостом.)*

**«Дикие животные»**

**№15 «Сердитый волк»**

Программное содержание: координация речи с движением, развитие обей моторики, Обогащение словаря, работа над темпом и ритмом речи, развитие творческого воображения и интонационной выразительности речи, обучение детей элементам пантомимы, налаживание положительных эмоциональных контактов между детьми в группе.

Оборудование: маска волка.

Волк сердитый на лугу

Громко воет: «У – у – у!»

Очень скучно одному,

Вот и вою – у – у – у!

(*Ведущий (взрослый или ребенок) произносит слова и изображает с помощью мимики и жестов сердитого волка*.)

Надоело мне сердиться,

Буду с вами веселиться».

(*Дети ритмично произносят текст вместе с «волком».)*

Мы пойдем, как оленята,

Топ – топ, топ – топ.

(*Идут, поднимая колени, руками изображая оленьи рожки*.)

И поскачем, как зайчата,

Прыг – скок, прыг - скок

(*Держа согнутые в локтях и кистях руки на уровне груди, делают небольшие прыжки на двух ногах.)*

Полетаем, как совята,

Хлоп – хлоп, хлоп – хлоп.

*(Бегают по помещению, ритмично поднимая и опуская руки.)*

И крадемся, как лисята,

*(Медленно произнося текст, изображают крадущуюся лису.)*

И не топ,

И не прыг,

*(Произносят текст медленно, делая три шага вперед, останавливаются.)*

И не хлоп

О – оп!

*(Резко присаживаются («лиса поймала мышку»).*

**№16 «Испуганный зайчонок»**

Программное содержание: координация речи с движением, обогащение словаря, развитие интонационной выразительности, мимики, творческого воображения и двигательной подражательности, закрепление навыка определения пространственных отношений (вправо, влево, вперед) и знаний детей о повадках зайца.

- Я испуганный зайчонок,

*(Дети произносят текст и изображают испуганных зайчат.)*

За мной гонится лиса.

(*Оглядываются назад.)*

Подскажите, что мне делать,

(*Изображают испуганных зайчат.)*

Ведь найдет меня она!

- Прыгни вправо,

(*Прыгают в правую сторону.)*

Прыгни влево.

(*Прыгают в левую сторону.)*

Прыгни, зайчик, ты вперед,

(*Прыгают вперед.)*

За кустом тихонько спрячься,

(*Присаживаются на корточки.)*

След лиса твой не найдет.

*(Качают головой.)*

**Тема «Здравствуй гостья зима»**

**«Зима. Сезонные изменения»**

**№17 «Снежинка»**

Программное содержание: координация речи с движением, обогащение глагольного словаря. Развитие творческого воображения и двигательной подражательности, развитие общих речевых навыков.

Оборудование: снежинки из бумаги – по одной на каждого ребенка.

Летят снежинки,

*(Дети бегут по кругу друг за другом, держа в руках снежинки.)*

Кружатся,

(*Кружатся, держа снежинку в вытянутой в сторону руке.)*

Как бабочки порхают.

*(Останавливаются, становятся лицом в центр круга, помахивают снежинкой.)*

Поднимутся,

(*Поднимают руку со снежинкой над головой.)*

Опустятся,

*(Присаживаются, опускают руку со снежинкой вниз*.)
А на ладошке – тают.

(*Кладут снежинку на ладошку и дуют на нее, сдувая с ладони, медленно, плавно, не раздувая щек и не поднимая плеч.)*

**«Зимующие птицы»**

**№18 «Ворона и воробьи»**

Программное содержание: коррекция речи с движением, автоматизация и дифференциация звуков, обучение элементам пантомимы.

Вышла важная ворона

Как – то утром по делам.

*(Дети ходят по помещению, покачивая туловищем в такт словам, руки убраны за спину, подбородок поднят).*

Посмотрела строго влево –

*(Поворачивают голову налево, делают строгое выражение лица).*

Воробьи дерутся там.

*(Поворачивают все туловище налево).*

«Кар, кар, кар, нельзя ругаться!

*(Грозят указательным пальцем).*

Кар, кар, кар, не надо драться!

*(Качают головой)).*

Тот, кто ссорится, дерется,

В лапы кошке попадется!»

*(Показывают обе руки с полусогнутыми пальцами).*

Воробьи все помирились, стали весело играть,

*(Хлопают в ладоши).*

По дорожкам прыгать дружно,

*(Прыгают на двух ногах с продвижением вперед).*

Зерна вкусные клевать.

*(Наклоняют головы вниз).*

**«Волшебница вода»**

**№19 «Мы плаваем»**

Программное содержание: координация речи с движением, развитие общей моторики, обогащение глагольного словаря, создание положительного эмоционального настроя, обучение элементам релаксации.

Мы с водой все подружились,

Плавать быстро научились.

*(Дети произносят текст и ритмично хлопают в ладоши).*

Смело можем в воду прыгнуть,

*(Прыгают на двух ногах вперед, руки на поясе).*

Можем глубоко нырять,

*(Поднимают руки над головой, приседают опускают руки через стороны вниз на колени).*

Как лягушки можем плавать,

*(Ходят по помещению, подражая движениям рук пловца).*

На воде звездой лежать.

*(Ноги широко расставлены, руки подняты вверх и в стороны).*

*Пауза, во время которой дети ложатся на ковер.*

Мы лежим и отдыхаем, снова силы собираем.

*(Лежат некоторое время в удобной для них позе).*

А когда мы отдохнем,

*(Встают на ноги).*

Снова плавать все начнем.

*(Ходят по помещению, подражая движения рук пловца).*

**«Зимние забавы. Новый год»**

**№20 «Как зимой нам поиграть»**

Программное содержание: координация речи с движением, обогащение словаря, развитие творческого воображения и двигательной подражательности, обучение элементам пантомимы, закрепление знаний детей о зимних забавах.

Как зимой нам поиграть?

*(Имитация движений.)*

Будем мы снежки кидать,

Бабу снежную лепить

*(Имитация движений.)*
И на горку воду лить.

*(Имитация движений.)*

Будем мы на лыжах мчаться,

(*Ноги пружинят, руки имитируют отталкивание лыжными палками от снега.)*

На коньках по льду кататься,

*(Руки убраны за спину. Поочередные скользящие движения то правой, то левой ногой по полу.)*

Мы на санках понесемся,

*(Дети садятся на пол, ноги втянуты вперед. Быстро поочередно приподнимают и опускают колени. Руки «держат веревку, привязанную к санкам».)*

А потом домой вернемся.

*(Встают на ноги, ходят по помещению.)*

**№21 «Новогодний хоровод»**

Программное содержание: координация речи с движением, развитие двигательной подражательности, обогащение словаря, развитие чувство ритма, работа над слоговой структурой.

Елочка высокая, посмотри,

*(Дети плавно поднимают обе руки вверх и хлопают 3 раза.)*

И горят на елочке огоньки.

*(Плавно опускают обе руки вниз и хлопают 3 раза.)*

Скачут зайцы белые,

(*Прыгают на месте.)*

Кружатся снежинки.

(*Кружатся на месте, руки в стороны.)*

И лежат под елочкой

*(Наклоняются вперед и покачивают расслабленные руки направо – налево.)*

Белые пушинки.

Встанем дружно в хоровод,

Вместе встретим Новый год.

*(Встают в круг, берутся за руки и идут по кругу.)*

Вокруг елочки пойдем,

Всех друзей мы соберем.

*(Останавливаются*.)

Громко хлопают хлопушки.

(*Ритмично хлопают, произнося текст.)*

Ждут под елкой нас игрушки:

*(Наклоняются вправо – влево, «заглядывают под елочку», руки за спиной.)*

Это Дедушка Мороз

*(Изображают Деда Мороза, несущего мешок с подарками. Ходят на месте, пальцы обеих рук сжаты в кулаки, «удерживают на плече мешок с подарками».)*

Всем подарки нам принес.

*(Хлопают в ладоши на каждое слово.)*

**Тема «Мы едем, летим, плывем».**

**«Наземный транспорт»**

**№22 «Светофор»**

Программное содержание: координация речи с движением, развитие общей моторики, обогащение словаря, закрепление правильного согласования числительных с существительными и прилагательными, закрепление знаний детей о светофоре и Правилах дорожного движения.

Помогает с давних пор

Верный друг наш – светофор.

*(Дети произносят слово «светофор», хлопая 3 раза в ладоши (отхлопывают слоги)).*

У него больших три глаза,

*(Показывают три пальца или «рисуют» в воздухе сверху вниз три круга.)*

Не горят они все разом.

(*Качают головой.)*

Если красный загорелся.

*(Поднимают руку вверх и «рисуют» в воздухе круг.)*

То нельзя переходить,

*(Качают головой.)*

Надо ждать на тротуаре

*(«Крутят рули».)*

И машины пропустить.

Если желтый загорелся,

Значит, скоро мы пойдем.

*(«Рисуют» в воздухе второй круг ниже первого.)*

Глаз зеленый загорелся –

Стоп, машины, мы идем!

*(«Рисуют» в воздухе третий круг ниже второго.)*

Мы дорогу перешли,

По делам своим пошли.

*(Маршируют по помещению, ритмично произнося текст.)*

Помогает с давних пор

Верный друг наш – светофор.

*(Произносят слово «светофор», хлопая три раза в ладоши (отхлопывают слоги)).*

«**Водный транспорт»**

**№23  «Пароход»**

Программное содержание: координация речи с движением, развитие общей моторики, обогащение словаря, автоматизация и дифференциация звуков, закрепление знаний детей о водном транспорте.

«У – у – у (*ы – ы – ы*)» -

Гудит наш пароход.

(*Дети подносят ладони рупором ко рту и произносят звук [у] или [ы].)*

«У – у – у (*ы – ы – ы*)» -

Гудит он и плывет.

*(Дети подносят ладони рупором ко рту и произносят звук [у] или [ы].)*

Через море, океан

*(Дети ходят по помещению, ритмично двигают руками, имитируя движения рук пловца.)*

Он плывет из дальних стран.

(*Останавливаются.)*

«У – у – у (*ы – ы – ы*)» -

Он громко загудел.

*(Дети подносят ладони рупором ко рту и произносят звук [у] или [ы].)*

«Я приплыл – сказать хотел. –

Краны мне

Скорей давайте,

Груз тяжелый

Разгружайте!»

*(Дети ритмично произносят текст, сгибают руки в локтях (пальцы рук сжаты в кулак и располагаются на уровне груди). Затем одновременно поднимают правую и леву руки в стороны на уровень плеча (пальцы рук прижаты друг к другу и вытянуты).*

**«Воздушный транспорт»**

**№24 «Воздушный транспорт»**

Программное содержание:

Развитие мелкой моторики, обогащение словаря, закрепление названий воздушного транспорта. Закрепление обобщающего понятия «воздушный транспорт».

Транспорт весь воздушный

В воздух поднимается,

Перевозит груз, людей –

Делом занимается.

*(Дети поднимают руки перед собой вверх, а затем опускают*.)

Дирижабли, самолеты,

Дельтапланы, вертолеты.

А большой воздушный шар

Скорость ветра измерял.

*(Загибают пальцы на руке, перечисляя названия воздушного транспорта.)*

**Тема «Мир вокруг нас»**

**«Мебель»**

**№25 «Кукла погуляла»**

Программное содержание: координация речи с движением, развитие общей моторики и двигательной подражательности, обогащение словаря, закрепление знаний детей о мебели и режиме дня, подготовка к обучению рассказыванию, обучение элементам мышечной релаксации.

Наша кукла погуляла,

А потом домой пришла.

*(Дети ходят по помещению.)*

Обувь и одежду кукла

Быстро в шкаф убрать смогла

*(Имитируют движения.)*

В ванные ручки кукла мыла,

(*Имитируют движения.)*

Вытирала их потом.

На диване посидела,

Наблюдала за котом.

(*Садятся на ковер или на корточки одна ручка под щекой. Другая ее поддерживает снизу, смотрят направо –налево.)*

За столом она поела,

*(Имитируют движения.)*

Наступило время спать.

*(Кладут ручки под щечку.)*

И, надев пижаму, кукла

(*Имитируют движения.)*

Быстро прыгнула в кровать.

(*Ложатся на ковер, закрывают глаза.)*

Кукла, спи и отдыхай,

(*Лежат на ковре некоторое время удобной для них позе.)*

Баю – баю, баю – бай!

«**Одежда. Головные уборы»**

**№26 «Рубашка»**

Программное содержание: координация речи с движением, закрепление названий деталей одежды.

У рубашки два манжета,

*(Дети показывают манжет на одной и на другой руки.)*

Воротник

(*Показывают воротник.)*

И рукава,

(*Проводят ладонями по рукавам.)*

И застежка есть, чтоб легче

*(Показывают застежку сверху вниз.)*

Проходила голова.

Пуговицы застегнем,

(*Имитируют движения.)*

А потом гулять пойдем.

(*Маршируют.)*

**№27**

***«*Головные уборы»**

Программное содержание: координация речи с движением, развитие мелкой моторики, обогащение словаря, закрепление обобщающего понятия «головные уборы», закрепление правильного употребления множественного числа существительных.

Много головных уборов –

*(Дети дотрагиваются рукой до головы)*

Свой легко мне не найти,

*(Качают головой)*

Но так хочется, ребята,

На прогулку мне пойти!

*(Маршируют)*

Много пилоток, фуражек и кепок,

Много бейсболок, беретов и шляп,

Много панамок, платков м косынок,

*(Хлопки в ладоши)*

Шапку свою не найти мне никак!

*(Разводят руки в стороны, приподнимая плечи)*

**«Обувь»**

**№28 «Ботинки»**

Программное содержание: координация речи с движением, закрепление названий деталей обуви, работа над темпом речи и слой голоса.

Два шнурка,

*(Дети «держат в руках за кончики два шнурка».)*

Носок.

*(Ставят ногу на носок, руки на поясе.)*

Подошва,

*(Ставят ногу на всю подошву, немного ударяя ногой об пол.)*

Каблучок

*(Ставят ногу на пятку.)*

И язычок.

*(Показывают местоположение язычка у ботинок.)*

Два ботинка мы завяжем,

(*Имитируют завязывание шнурков.)*

Рот закроем на крючок.

*(Подносят палец ко рту (не дотрагиваясь до него), «закрывают ротик».)*

Будем тихо мы ходить,

Чтобы маму не будить.

*(Медленно ходят на носочках, произнося слова медленно, тихим голосом.)*

С папой мы ушли гулять,

Чтобы маме не мешать.

*(Маршируют, произнося слова голосом нормальной громкости.)*

**«Посуда»**

**№29 «Кастрюля»**

Программное содержание: координация реи с движением, обогащение словаря, работа над темпом и ритмом речи, развитие творческого воображения и двигательной подражательности.

Я кастрюля, я пыхчу,

На хозяйку я ворчу.

(*Дети приседают, ритмично произнося текст («пружинки»), руки на поясе.)*

Пых, пых, пых, пых,

Пых, пых, пых, пых.

Сейчас каша подгорит,

Дно мое уже горит!

 (*Попеременно поднимают ноги.)*

Эй, хозяйка, не зевай

(*Грозит пальцем.)*

И с плиты меня снимай!

(*Ставят руки на пояс, делают прыжок на двух ногах вперед.)*

Для этой речи с движением можно использовать цветные круги или плоские Колька от кольцеброса, тогда каждая «кастрюлька» будет стоять на своей «плите».

**Тема «Я и моя семья»**

**«Профессии наших мам»**

**№30 «Маляр»**

Программное содержание: развивать плавность движений, чувство ритма, координацию движения и речи.

Есть у мастера сноровка:

(Плавные движения рук, будто красим кистью)

Водит кистью очень ловко,

Тянет следом за собой

Ленту краски голубой.

Удивлялась птичья стая,

Мимо дома пролетая:

(«Незнайка»)

«Вот так крыша! Чудеса!

(Хлопки)

Голубей, чем небеса».

**№31 «Повар»**

Программное содержание: развитие ритмичной, выразительной речи и координации движений.
Оборудование. Поварской колпак.
Описание игры. Все дети становятся в круг. Водящий ходит за крутом. У него в руках поварской колпак. Дети хором произносят стихотворение:

Будем в повара играть,
Никому нельзя зевать.

Если повар будешь ты,
То скорей кругом иди.

После слов "скорей кругом иди" водящий останавливается и надевает колпак на рядом стоящего ребенка. Получивший колпак и водящий становятся спиной друг к другу и по сигналу педагога идут по кругу. Кто первым обойдет (не бежать!) круг, тот выигрывает.

«**Моя семья»**

**№32 «Семья»**

Программное содержание: координация реи с движением, развитие общей моторики, создание положительного эмоционального настроя.

Раз, два, три, четыре,

*(Хлопают в ладоши)*

Кто живет у нас в квартире?

*(Шагают на месте)*

Раз, два, три, четыре, пять,

*(Прыжки на месте)*

Всех смогу пересчитать:

*(Шагают на месте)*

Папа, мама, брат, сестра.

*(Хлопают в ладоши)*

Кошка Мурка, два котенка,

*(Наклоны туловища влево – вправо)*

Мой сверчок, щегол и я.

*(Повороты туловища влево – вправо)*

Вот и вся моя семья.

*(хлопают в ладоши)*

**«Части тела»**

**№33 «Человечек»**

Программное содержание: развитие слухового, зрительного внимания, памяти. Закрепление знаний частей тела.

*Ведущий (взрослый), а затем кто-нибудь из детей произносит текст:*

Я – веселый человечек,

Ты меня нарисовал.

Покажу я части тела,

Что сейчас ты называл.

*После произнесения текста ведущий показывает на себе какую-нибудь часть тела, называя ее неправильно. Остальные дети должны правильно и быстро показать и назвать ту часть тела, которая была показана ведущим. Ведущим становится тот. Кто сделал меньше ошибок.*

**№34 «Это я»**

Программное содержание: координация реи с движением, развитие общей моторики, создание положительного эмоционального настроя.

Это глазки. Вот. Вот.

*(Дети показывают сначала на левый, потом на правый глаз.)*

Это ушки. Вот. Вот.

*(Берутся сначала за левое ухо, потом – за правое)*

Это нос. Это рот.

*(Левой рукой показывают на нос, правой – на рот)*

Там спинка. Тут живот.

*(Левую ладошку кладут на спину, правую – на живот)*

Это ручки. Хлоп, хлоп.

*(Протягивают вперед обе руки, два раза хлопают)*

Это ножки. Топ. Топ.

*(Кладут ладони на бедра, два раза топают ногами)*

Ой, устали. Вытрем лоб.

*(Правой ладонью проводят по лбу)*

**Тема «Весна - красна»**

**«Сезонные изменения. Прилет птиц»**

**№35 «Весеннее солнце»**

Программное содержание: координация речи с движением, обогащение словаря, развитие творческого воображения и двигательной подражательности, закрепление знаний детей о признаках весны.

Может быть использована как закличка на празднике Масленицы.

Солнце, солнце, выходи

*(Дети, взявшись за руки, отходят от центра круга.)*

И всю землю освети!

(*Идут по кругу, взявшись за руки.)*

Чтоб весна скорей настала

*(Останавливаются и отпускают руки вниз.)*

Чтобы нам теплее стало,

*(Перекрещивают руки на груди и трут плечи.)*

Чтобы капли звонко пели,

*(Движение кистей рук, имитирующее падение капель.)*

Чтоб весной ручьи звенели,

(*Волнообразно двигают руками перед грудью («ручей»).)*

Чтоб цветочки распускались,

*(Поднимают руки над головой и опускают их через стороны вниз, ладонями вверх, до уровня плеч.)*

С юга птицы возвращались.

*(Взмахивают руками.)*

Солнце, солнце, землю грей!

Пусть весна придет быстрей!

*(Хлопают в ладоши на каждое слово.)*

**№36 «Белая туча»**

Программное содержание: координация речи с движением, обогащение словаря, закрепление знаний детей о дожде.

Туча белая плывет,

*(Дети идут по кругу, взявшись за руки)*

Лес полила, огород.

*(Останавливаются, поворачиваются лицом в центр круга. «поливают», как из лейки, сначала правой, затем левой рукой)*

Дождь идет, и туча тает,

Потихоньку исчезает.

*(Отходят назад, поочередно помахивая кистями пальцев рук, постепенно опускают руки вниз)*

Радуга, как - будто мост,

Над землей повисла.

*(Немного приседая, а затем выпрямляя ноги, «рисуют» в воздухе радугу слева направо, двумя руками)*

Напились деревья, травы

*(Подносят ко рту ладони рук, сложенные ковшиком0*

И умылись чисто.

*(Имитируют движения («моют лицо», не дотрагиваясь до него)*

«**Домашние птицы»**

**№37 «Петух»**

Программное содержание: координация речи с движением, обогащение глагольного словаря, развитие двигательной подражательности. Обучение элементам пантомимы.

По двору петух гуляет,

*(Дети ходят по помещению*

Лапой землю разгребает.

*(Имитируют движения)*

Если зернышко найдет –

Сразу он его склюет.

 *(Наклоняют головы вниз)*

Крыльями замашет,

*(Поднимают и опускают руки)*

Весело запляшет,

*(Попеременно поднимают ноги, согнутые в коленях)*

Закричит: «Ку-ка-ре-ку!»

*(Голова поднята, руки вытянуты назад, кричат «ку-ка-ре-ку», вытянув шею)*

Ах, как вкусно петуху!

*(Круговые поглаживания живота по часовой стрелке)*

**№38 «Домашние птицы»**

Программное содержание: координация речи с движением, обогащение словаря, развитие творческого воображения и двигательной подражательности.

Наши уточки с утра –

Кря-кря-кря! Кря- кря-кря!

*(Дети идут по кругу вперевалочку, подражая походке уток)*

Наши гуси у пруда-

Га-га-га! Га-га-га!

*(Идут по кругу, вытянув шеи и отставив руки назад)*

Наши курочки в окно-

Ко-ко-ко! Ко-ко -ко!

*(Останавливаются, встают лицом в круг, бьют руками по бокам)*

А как Петя-петушок

Раным-рано по утру

Нам поет: «Ку-ка-ре-ку!»

*Поворачиваются спиной в круг, поднимаются на носочки, отставляют руки назад*

**Тема «Моя страна, моя планета»**

**№39 «Моя малая Родина»**

Программное содержание: координация речи с движением, развитие общей моторики и двигательной подражательности, обогащение словаря.

Прокати меня Москва,

По колечку, по кольцу!

*(Дети бегут по кругу, взявшись за руки)*

У тебя большие кольца,

И тебе они к лицу.

(*Меняют направление движения.)*

Одно кольцо Садовое,

Садовое – домовое.

Там и тут, там и тут

На кольце дома растут.

(*Останавливаются, поворачиваются лицом к кругу. Выполняют ритмичные приседания.)*

Кольцо другое, новое, -

Метро – метро – метровое.

*(Бегут по кругу, взявшись за руки.)*

По кольцу под землей

Мчится поезд голубой.

(*Выстраиваются «паровозиком» и двигаются по кругу.)*

«**Народные традиции»**

**№40 Русская народная игра «Бабушка Маланья»**

Программное содержание: координация речи с движением, развитие слухового и зрительного внимания, общей моторики и двигательной подражательности.

У Маланьи, у старушки

Жили в маленькой избушке

Семь сыновей,

Все без бровей,

*(Дети идут по кругу, взявшись за руки)*

С такими ушами,

*(Останавливаются, поворачиваются лицом в круг, руки в стороны)*

С такими глазами,

*(«Бинокль»)*

С такой бородой,

*(Руки вниз с наклоном)*

С такой головой.

*(Руки над головой полукругом)*

Ничего не ели, на нее глядели, делали вот так.

*(Присаживаются на корточки, подпирают подбородок. Ведущий в кругу показывает какое – нибудь движение, все повторяют)*

«**День космонавтики»**

**№41 «Полет к звездам»**

Программное содержание: координация речи с движением, обогащение словаря, развитие слухового и зрительного внимания и памяти.

Оборудование: ориентиры (геометрические фигуры разных размеров или цветов, цифры, буквы).

Перед началом «полета» дети получают «стартовые ключи» - геометрическую фигуру, цифру или букву. Используя этот «ключ», необходимо быстро найти и занять свое место на космодроме.

Отправляется в полет

Наш волшебный звездолет.

(*Дети складывают руки рупором перед ртом, ходят по группе в разных направлениях.)*
надевай скорей скафандры!

(*Останавливаются у ориентиров, имитируют движения.)*

Занимай скорей места!

(*Становятся врассыпную, присаживаются.)*

С космодрома мы взлетаем,

Прямо к звездам улетаем!
(*Встают, поднимают руки через стороны вверх и соединяют их над головой. Подпрыгивают.)*

Полетели, полетели,

(*Бегут (руки в стороны).*

До Луны мы долетели.

*(Останавливаются возле ориентира («планеты»).*

Походили, посмотрели

(*Ходят по группе в разных направлениях.)*

И обратно прилетели.

*(Бегут, останавливаются возле ориентиров («космодром»).*

**Тема «В дружбе с природой»**

**«Комнатные, луговые цветы»**

**№42 «Замечательный букет»**

Программное содержание: координация речи с движением, работа над темпом и ритмом речи, развитие творческого воображения, обогащение словаря существительными и прилагательными, закрепление названий цветов и обобщенного понятия «цветы», развитие интонационной выразительности речи.

Оборудование: маски цветов – красного мака, ромашки, колокольчика, незабудки, василька.

По тропинке, по дорожке

*(Дети идут по кругу, взявшись за руки)*

К вам цветы – был путь далек.

*(Останавливаются)*

Мак, ромашка, колокольчик,

Незабудка, василек.

*(В середину круга по очереди выбегают дети в масках с изображением называемого цветка. Остальные дети идут по кругу, взявшись за руки)*

Соберем большой букет,

Лучше вас цветочков нет:

*(Останавливаются)*

Красный, белый и лиловый,

Голубой и синий цвет.

*(Дети с изображением цветка названного цвета, стоя в середине круга, по очереди поднимают руки над головой)*

Ах, какой букет красивый!

Замечательный букет!

*(Остальные дети хлопают в ладоши, ритмично произнося текст. Дети в масках цветов кружатся с поднятыми вверх руками, стоя в середине круга)*

**№43 «На окне в горшочках»**

Программное содержание: координация речи с движением, развитие творческого воображения, обогащение словаря глаголами, развитие интонационной выразительности речи.

На окне в горшочках

*(Дети сидят на корточках лицом в круг)*

Поднялись цветочки.

*(Медленно встают)*

К солнцу потянулись,

Солнцу улыбнулись.

*(Тянутся на носочках, подняв руки вверх)*

К солнышку листочки

Повернут цветочки,

*(Разводят руки в стороны ладонями вверх)*

Развернут бутоны,

В солнышке утонут.

*(Соединяют руки над головой и медленно покачиваются)*

**«Ягоды»**

**№44 «Ягоды»**

Программное содержание: координация речи с движением, обогащение словаря существительными, работа над темпом и ритмом речи, закрепление обобщающего понятия «ягоды».

Мы по ягоды идем

И ведро с собой несем.

*(Дети маршируют по помещению в заданном педагогом темпе, ритмично произнося текст)*

Мы кладем туда бруснику,

Землянику и чернику,

Голубику и морошку,

Клюкву кислую немножко.

*(Произнося название ягоды, дети наклоняются на ударный слог)*

А теперь домой идем,

Много ягод мы несем.

*(Маршируют, ритмично произнося текст)*

**«Насекомые»**

**№45 «Кузнечик»**

Программное содержание: координация речи с движением, обогащение глагольного словаря.

Скачет маленький кузнечик:

*(Прыжки)*

Через мостик перешел,

*(Ходьба)*

Через лужи перепрыгнул,

*(Прыжки с ноги на ногу)*

В гости к бабочке пришел:

*(Ходьба)*

«Эй, хозяйка, хватит спать!

*(Дети ритмично «стучат в дверь»)*

Выходи скорей гулять!

*(Машут рукой в направлении к себе)*

Будем вместе веселиться –

*(Хлопают в ладоши)*

Ты летать,

*(Машут руками)*

А я скакать!»

*(Прыжки)*

**«Рыбы»**

**№46 «Рыбалка»**

Программное содержание: координация речи с движением, развитие мелкой моторики рук, обогащение словаря.

Вот плывет большая рыба,

Плавниками шевеля.

*(Дети ходят по помещению, плавно покачивая опущенными руками, ритмично произнося текст)*

Чешуя ее сверкает,

Словно золотом горя.

*(Останавливаются)*

А глаза ее большие

Смотрят прямо на червя.

*(Соединяют пальцы рук в «бинокль» и подносят его к глазам)*

И не видят лодку, папу,

Леску, удочку, меня.

*(Загибают пальцы на руке)*

Рыбка, ты не уплывай,

*(Качают головой из стороны в сторону)*

Моего червя хватай!

*(Держа «удочку» двумя руками, закидывают «крючок»)*

Рыба хлопнула хвостом

*(Хлопают один раз в ладоши)*

И к себе уплыла в дом.

*(Разворачиваются и идут по помещению, плавно покачивая опушенными руками)*

**«Земноводные»**

**№47 «Лягушки»**

Программное содержание: координация речи с движением, обогащение словаря, работа над темпом и ритмом речи, развитие творческого воображения.

На болотистой лужайке

Забренчала балалайка.

*(Дети совершают прыжки на обеих ногах, присев на корточки, уперев руки в колени, двигаясь по кругу друг за другом)*

Стадо целое лягушек

Отдыхает на опушке.

*(Меняют направление движения)*

«Раз, два. Раз, два.

Кваки – кваки – кваки - ква.

*(Встают, поворачиваются лицом в круг, совершают прыжки вприсядку)*

Мы, лягушки - попрыгушки,

Молодые и старушки.

*(Вновь прыгают по кругу на корточках)*

Громко квакаем в болоте.

Где таких певиц найдете?

*(Опять меняют направление движения)*

Раз, два. Раз, два.

Кваки – кваки – кваки – ква.

*(Встают, поворачиваются лицом в круг, совершают прыжки вприсядку)*

**СЕНТЯБРЬ**

**Гимнастика после сна**

**для детей второй младшей группы**

I комплекс

1. **1. «Потягивание»**

И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперед;

И.п. – выдох (4-6 раз)

2. «Поймай комарика»

И.п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой

вернуться в и.п.(4-6 раз)

3.«Велосипед»

И.п. лёжа на спине (10 –12 секунд)

*Ехали медведи на велосипеде,*

*А за ними кот, задом наперед.*

1. «Музыканты»

*Мы играем на гармошке,*

*Громко хлопаем в ладошки.*

*Наши ножки: топ, топ.*

*Наши ручки: хлоп, хлоп!*

*Вниз ладошки опускаем,*

*Отдыхаем, отдыхаем.*

**СЕНТЯБРЬ**

II комплекс

**I. 1. Разминка в постели, самомассаж**

Дети просыпаются под звуки мелодичной музыки, затем лёжа в постели на спине поверх одеяла выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия.

1. Поворот головы вправо, влево.
2. Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.
3. Сгибание обеих ног с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.

**II. «Веселые ножки»**

*Выше ножки! Топ, топ!*

*Веселее! Гоп, гоп!*

*Колокольчик, дон, дон!*

*Громче, громче, звон, звон!*

*Гоп, лошадка, гоп, гоп!*

*Тпру – ру – у, лошадка:*

*Стоп, стоп!*

**ОКТЯБРЬ**

**Комплекс №1 «В гостях у солнышка»**

*(с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения и самомассажа)*

Играет спокойная музыка. В окна заглядывает солнышко.

Воспитатель подходит к каждому ребенку, гладит его по голове.

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, как светло и тепло у нас в спальне.

А знаете ли вы, почему? К нам в гости заглянул солнечный зайчик, он заглянул вам в глазки.

Закрывайте их.  Он побежал дальше по лицу, вы нежно погладьте ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте его аккуратно, чтобы не спугнуть. Теперь погладьте его на голове, шее, затем животике, руках, Он забрался за шиворот — погладьте его и там. Он не озорник — он просто любит ласкать вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним.

Вставайте, и давайте поиграем с солнечным зайчиком.

*(Дети встают на коврик рядом с кроваткой)*

**1.«Улыбнись солнышку».**И. п. — стоя, ноги слегка расставив, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладошка вверх, улыбнуться. Вернуться в и. п. То же самое выполнить другой рукой и ногой. Вернуться в и. п. Повторить три раза; темп умеренный.

*Указание:*быть внимательным, четко выполнять задание: одновременно действовать правой рукой и правой ногой.

 **2.«Играем с солнышком».** И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, колени обхвачены руками. Поворот на ягодицах, переступая ногами, на 360°. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

*Указание:*при повороте руками не помогать.

 **3.«Играем с солнечными лучами».** И. п. — сидя, ноги вместе, и опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в и. п. Повторить шесть раз;

темп быстрый.

*Указание:*ноги в коленях не сгибать.

**4. «Отдыхаем на солнышке».**И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в и. п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и. п. Выполнить по три раза в каждую сторону, темп умеренный.

*(переходят в группу, проводятся закаливающие процедуры)*

**ОКТЯБРЬ**

**Комплекс №2 «Просыпающиеся котята»**

(с *элементами самомассажа)*

Звучит колыбельная песенка «Серенькая кошечка», муз. Витлина, ел. Н. Найденовой.

**Воспитатель.** Ребята, а вы знаете, кто к вам приходил, когда вы спали? Отгадайте загадку:

Мохнатенькая, усатенькая,

Лапки мягоньки, а коготки востры*. (Киска)*

**Воспитатель.**   Правильно, киска.  Давайте поиграем, сегодня с вами — маленькие пушистые котята.

Кот решил котят учить,

Как же нужно лапки мыть,

Мы недалеко сидели,

Все движенья подглядели.                      *Выполняют движения по тексту*

Лапку правую потрем,

А потом ее встряхнем.

Вот и левой лапке тоже

Правой лапкой мы поможем.

Ушко левое свое

Левой лапкой достаем,

Правое не забываем,

Лапкой правой умываем.

Проведем по шерстке лапкой,

 Будет лобик чистый, гладкий.

Дальше глазки закрываем,

Каждый гладим, умываем.

Чистим носик осторожно.

Грудку нам разгладить можно.

Вот и чистые котята,

Вот и выспались ребята!

*(Звучит колыбельная песенка «Серенькая кошечка». Ребята «котята» ложатся на живот и «точат» свои «коготки», тихо «мяукают». Отдыхают. Воспитатель подходит к каждому ребенку и гладит его. Дети встают, выполняют закаливающие процедуры.)*

**НОЯБРЬ**

**Комплекс №1 «Веселый зоопарк»**

(с *элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)*

**В-ль:** Дети, за    вами    было    интересно смотреть,когда вы спали. Кто-то сопел, как маленький котенок, кто-то во сне потягивался, как лисенок, кто-то уткнулся в подушку, как маленький медвежонок. Давайте сейчас своими упражнениями изобразим некоторых животных.

**1.«Звери проснулись».**И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Зевнуть и хорошо потянуться.  Повторить несколько раз; темп медленный.

**Воспитатель.** Отгадайте загадку:

В лесу зимой холодной

Ходит злой, голодный.

Он зубами щелк! Это серый...*(волк)*

**2.«Приветствие волчат».**И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки поднести к груди, затем вытянуть вперед. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

**3.«Филин».**И.п. — лежа на спине, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф». Повторить четыре раза; темп медленный.

**4.«Ловкие обезьянки».**И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. По команде воспитателя «Животик» повернуться на живот. По команде «Спинка» повернуться на спину. Повторить пять раз; сначала умеренно, затем быстро.

 **5.** **Рычание медвежат».**Сделать вдох носом. На выдохе пробно тянуть «м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальчиками обеих рук по крыльям носа.

**В-ль:** Какой замечательный у нас получился зоопарк. Вы не только красиво и правильно показали предложенных животных, но и все уже проснулись *(дети выполняют закаливающие процедуры)*

**НОЯБРЬ**

**Комплекс №2 «Прятки»**

*(с элементами дыхательной гимнастики)*

**Воспитатель:**

Птичка села на окошко,

Во дворе мяукает кошка —

Разбудить решили нас.

Все! Окончен тихий час!

Просыпайтесь, дети, я хочу предложить вам поиграть впрятки.

*(Дети ложатся поверх одеял. Звучит спокойная музыка.)*

Наши сонные ладошки

Просыпались понемножку,

В прятки весело играли —

Пальцы в кулачок сжимали.

Пальчики на наших ножках

 *выполняют движения по тексту*

Знают в парке все дорожки.

Проверяют — где там пятки,

И играют с нами в прятки.

Мы почти уже проснулись,

Наши ручки потянулись,

Помахали над простынкой,

Дружно спрятались за спинку.

Сцепим ручки мы в «замочек»

У себя над головой.

Правый, левый локоток

Мы сведем перед собой.

Не хотят коленки спать,

Им давно пора вставать.

Мы коленки выставляли,

Быстро ножки выпрямляли.

Наши ротики — молчок,

Тренируем язычок:

Его спрячем и покажем.

«Добрый день!» — мы звонко скажем.

Будем глубоко дышать,

С шумом воздух выдувать.

Наши носики проснулись,

Мы друг другу улыбнулись!

*(встают на коврики рядом с кроваткой)*

**«Вырастем большими».**И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, хорошо прогнуться, подняться на носки — вдох. Опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х». Повторить четыре-пять раз.

 *(идут выполнять закаливающие процедуры)*

**ДЕКАБРЬ**

I комплекс

1. **Разминка в постели**

«Вы проснулись?» - «Да»

«Улыбнулись?» - «Да»

1. Потянулись?» - «Да»
2. «С боку на бок повернулись» - повороты
3. «Ножками подвигаем»
4. вдох – поднять правую ногу, выдох – согнуться;
5. то же с левой ноги;
6. то же – две ноги вместе.

**II. «Лисичка»** - руки перед грудью, мягко переступать на носочках, поворачивая голову вправо, влево, оглядывая хвост.

«Мячики» **- И. п. стоя. Прыжки возле кровати.**

«Большие – маленькие» - приседания (упражнения навосстановление дыхания**).**

**ДЕКАБРЬ**

II комплекс

**I. Элементы самомассажа**

И. п. – сесть, ноги скрестить.

1. – «Умывание» лица руками;
2. – руки скрестно на груди, ладоши на плечах, растирание;
3. руки на коленях – растирание;

**II. «Часики»** - стоять прямо, ноги слегка расставить (машина между ног проедет) руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик – так» (6 – 7 раз)

**III. «Цыплёнок»** -  мелкие шажки на прямых ногах, локти прижаты к бокам, хлопать по бокам кистями рук.

**IV. «Воробушек»** - скакать на двух ногах, потом бежать, размахивая руками, сесть на корточки.

**ЯНВАРЬ**

**Комплекс №1 «Любимые игрушки»**

(с *элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)*

Звучит музыка

**Воспитатель:** Дети, я знаю, что вы люби играть с игрушками. И у каждого из вас есть своя любимая игрушка. Сегодня мы покажем своими упражнениями разные игрушки. Но сначала отгадайте загадку про игрушку, которая очень нравится девочкам.

Может, хочешь поиграть

 И меня на руки взять,

На прогулку отвести

 И косички заплести?

Уложи меня в коляску,

Я тогда закрою глазки.*(кукла)*

**1.«Кукла».** И. п. — лежа на спине.

Любим мы играть и даже

Кукол вам сейчас покажем.

Ровно улеглись в постели

И направо посмотрели,

 Тут же глубоко вздохнули

И головки повернули.

А теперь мы выдыхаем,

Смотрим вверх и отдыхаем,

Дышим ровно, не спешим,

То же влево повторим.

*Указание:*не выполнять резких движений головой.

**Воспитатель:**Совсем не нужен ей водитель,

Ключом ее вы заведите —

Колесики начнут крутиться.

Поставьте, и она помчится *(машина)*

**2. «Заводная машина».**И.п. — лежа на спине. 1 — вращательные движения руками перед грудью («завелся мотор»). 1—3 — вращательные движения ногами. 4 — вернуться и. п. Повторить три раза; темп сначала умеренный, заем быстрый, в конце медленный.

**Воспитатель:**Перед волком не дрожал,

От медведя убежал.

А лисице на зубок

Все ж попался... *(колобок)*

**3. «Колобок».**И. п. — сидя, ноги вместе, упор руки сзади. 1—2 — согнуть ноги в коленях, притянуть к груди, обхватить их руками. 3—4 — вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

**Воспитатель:**Зверь смешной в огромной клетке

С ветки прыгает на ветку.

Ест бананы, сладости

К общей детской радости (о*безьяна)*

**4.«Забавная обезьянка».**И.п.— лежа на животе. 1 — поворот на спину, 2 — вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

**5.****«Надуем воздушный шарик».**И. п. — сидя на кровати. Через нос с шумом набрать воздух, задерживая дыхание на 1—2 с. С шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные   трубочкой, произнося звук [у].

*Указание.*Учить детей делать вдох, продолжительностью 3 с, выдох — 6 с *(закаливающие процедуры)*

**ЯНВАРЬ**

**Комплекс №2 «Жучки-паучки»**

(с *элементами корригирующей гимнастики)*

Звучит спокойная музыка.

**Воспитатель:** Наступила весна, теплое время года. Просыпается все — природа, насекомые. Давайте представим, что мы с вами — жучки-паучки. Нам хорошо от теплого солнца.

**1.«Потянулись жучки».**И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Хорошо потянуться — руки в стороны. Повторить три раза; темп медленный.

**2.** **«Проснулись глазки».**И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.  Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно (10 с); темп умеренный.

**3. «Проснулись ушки».**И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Растирать уши снизу-вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла (10 с); темп умеренный.

**4.** **«Проснулись лапки».**И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.Поднять перед собой вытянутые вперед руки, потрясти ими. Затем поднять ноги и тоже потрясти ими (10 с); темп быстрый.

**5. «Жучки греются на солнышке».**И.п. — лежа на спине: и вдоль туловища. 1 — поворот на живот. 2 — поворот на спину. Повторить пять раз; темп умеренный.

**6. «Жучки готовятся к прогулке».**И. п. — лежа на спине, руки за головой.  Поднять правую ногу, согнутую в колене.Опустить.  Поднять левую ногу, согнутую в колене. Опустить.   Повторить четыре раза; темп умеренный.

**7. «Веселые жучки».**И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.  1—3 — хлопки руками перед собой. 4 — вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп быстрый. *(закаливающие процедуры)*

**ФЕВРАЛЬ**

I комплекс

**I. Разминка в постели. Самомассаж.**

1. Повороты головы, вправо, влево.
2. Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток.
3. Разведение и сгибание рук.

**II. «Мишка»** - руки опущены, тело наклонено вперед, переваливаться с ноги на ногу.

*Мишка косолапый по лесу идёт*

*Шишки собирает и в карман кладёт*

**Вдруг упала шишка**

*Прямо мишке в лоб*

**Мишка рассердился и ногою топ**

*Больше я не буду шишки собирать*

*Сяду на машину и поеду спать.*

**«Лягушка»** присесть, прыгнуть вперед, встать.

**IV. «Петушок»** - шагать, высоко поднимая ноги, хлопая руками по бокам, высоко поднять голову – Ку – ка – ре – ку.

*На болоте нет дорог,*

*Я по кочкам скок да скок.*

**ФЕВРАЛЬ**

II комплекс

**I. 1. «Насос»**

И.п. лёжа на спине, руки согнуты в локтях у груди.

выпрямить руки вперед, вернуться в И.п. (5 – 6 раз)

**2. «Ванька – встанька»**

И.п. – лежа, вдоль туловища

1. постепенное поднятие туловища, вслед за руками (4 – 6 раз).

**3. «Греем ножки»**

И. п. – лежа на спине, попеременно сгибаем ноги к груди.

(5 – 6 раз)

**II. «Ножки»**

*По ровненькой дорожке,*

*По ровненькой дорожке,*

*Шагали наши ножки (ходьба).*

*По кочкам, по кочкам (прыжки)*

*В ямку бух (присели).*

*Воспитатель: Где мои детки?*

*(детки встают) – Вот они.*

**МАРТ**

I комплекс

I.         *Петушок у нас горластый*

*По утрам кричит он «здравствуй»*

*На ногах его сапожки*

*На ушах висят сережки*

*На головке гребешок*

*Вот какой наш петушок.*

(движения, в соответствии с текстом)

**II. Три веселых братца**

*Гуляли по двору*

*Три веселых братца*

*Затеяли игру*

*Делали головками: ник – ник – ник.*

*Пальчиками ловкими: чик – чик – чик.*

*Делали ладошками: хлоп – хлоп – хлоп*

*Топали ножками: топ – топ, топ.*

**МАРТ**

II комплекс

**I.         1. «Потягивание»**

1. И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперед; И. п. – выдох (4-6 раз)

**2. «Поймай комарика»**

И. п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой

Вернуться в И. п. (4-6 раз)

**3. «Велосипед»**

И.п. лёжа на спине (10 –12 секунд)

*Ехали медведи на велосипеде,*

*А за ними кот, задом наперед.*

**II. «Пингвин»** - семенить мелкими шажками, чуть – чуть похлопывая по бокам прямыми руками, опущенных вдоль туловища.

**III. «Зайчик»** - руки согнуты перед грудью, кисти опущены, скачет, передвигаясь на двух ногах вперед, назад, вбок.

**IV. «Дудочка»** - сесть на кровати, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звука «п – ф – ф – ф» (4 раза).

**АПРЕЛЬ**

I комплекс

**I. 1. «Колобок»**

(лёжа на спине, руки вдоль туловища, повороты туловища влево – вправо)

        **2. И. п.** – лёжа на спине, поднимание ног.

        Вдох – поднять правую ногу, выдох – опустить.

        То же с левой ноги.

        То же две ноги вместе. Ноги поднять под прямым углом к туловищу (4 – 6 раз)

**3. «Кошечка»**

И. п. – на четвереньках

1. «Кошечка веселая» - прогнуть спинку вниз, голову поднять;
2. «Кошечка сердитая» - прогнуть спинку вверх, голову опустить.

**II. «Зарядка»**

*Солнце глянуло в кроватку*

*1,2,3,4,5,*

*Все мы делаем зарядку*

*Надо нам присесть и встать.*

*Руки вытянуть пошире*

*1,2,3,4,5,*

*Наклониться, 3,4,*

*И на месте поскакать.*

*На носок, потом на пятку*

*Все мы делаем зарядку.*

*(движения в соответствии с текстом)*

             **АПРЕЛЬ**

II комплекс

**I.1. «Мотаем нитки»**

И. п. – руки перед грудью, согнуты в локтях, круговые движения руками (3 раза)

**2. «Похлопаем коленки»**

И. п. – сидя, упор руками сзади, ноги прямые. Наклон туловища вперед, хлопнуть по коленкам руками, сказать «хлоп», вернуться в И.п.(4 раза)

**3. «Велосипед»**

*Еду, еду*

*К бабе, к деду* *(2 раза)*

**II. «Лягушки»**

*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 чём секрет,*

*Всем друзьям физкульт – привет!*

**МАЙ**

I комплекс

**I. Разминка в постели. Самомассаж.**

1. Повороты головы, вправо, влево.
2. Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток.

3.  «Насос». И .п. лёжа на спине, руки согнуты в локтях у груди.

- выпрямить руки вперед, вернуться в И. п. (5 – 6 раз)

**II. «Яблоко»**

*Вот так яблоко!*

*Оно соку сладкого полно.*

*Руки протяните,*

*Яблоко сорвите.*

*Стал ветер веточку качать*

*И трудно яблоко достать.*

*Подпрыгну, руки протяну,*

*И быстро яблоко сорву.*

*Вот так яблоко!*

*Оно соку сладкого полно.*

(Дети сопровождают текст движениями)

**МАЙ**

II комплекс

**I. 1. «Обезьянки рвут бананы»**

И. п. – лёжа на спине, руки согнуты в локтях перед грудью.

Поочередное выпрямление рук вперед (3 – 4 раза)

**2. «Бегемотики греют животики»**

И.п. - лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища (греем животик)

Перевернуться на живот – греем спинку, вернуться в И.п.(3 – 4 р)

**3. «Жуки»**

И.п. – лёжа на спине.

*Жук упал и встать не может,*

*Ждёт он кто ему поможет*

(Активные движения руками и ногами)

**II. «Птичка»**

*На березу птичка села (приседание, руки к коленям)*

*Головою повертела (поворот головы вправо – влево)*

*Для Федота песню спела*

*И обратно улетела (встают, машут руками)*

*На кровати спит Федот (приседание, руки под щеку)*

*Просыпается, встаёт (потягиваются, выпрямляются)*

*Встав с утра в своей кроватке,*

*Приступает он к зарядке*

*1.2,3.4,5,*

*Ноги шире, руки выше, влево, вправо поворот*

*Наклон назад, наклон вперед.*