**Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение**

**Детский сад №31 «Звездочка»**

**Комплекс упражнений и игр**

**«Крутая семейка»**

**Выполнила:**

**Ижанова Алия Маркаровна Воспитательница**

**МДОАУ детский сад №31 «Звездочка»**

**Комплекс упражнений и игр «Крутая семейка»**

Вступление: Ребята, сегодня мы с вами превратимся в супер-крутую семейку и сделаем зарядку вместе! Готовы? Тогда начинаем!

1. "Приветствие семейке!"

• Исходное положение: Ноги на ширине плеч, руки за спиной.

• Выполнение: 8 раз хлопаем в ладоши перед собой и говорим:

"Папа, мама, я и брат – Наша семья – просто класс!"

• Заканчиваем: Руки обратно за спину.

• Повторяем: 3 раза.

2. "Семейная растяжка"

• Исходное положение: Ноги шире плеч, руки на поясе.

• Выполнение: Наклоняемся вперед, стараясь дотянуться руками до пола (или до коленей), смотрим вперед.

• Возвращаемся: В исходное положение.

• Повторяем: 5 раз.

• Педагог: "Молодцы! Тянемся, как супергерои!"

3. "Папа-великан и я!"

• Исходное положение: Ноги слегка расставлены, руки на поясе.

• Выполнение: Приседаем, опуская руки вниз.

• Возвращаемся: В исходное положение.

• Повторяем: 4-5 раз.

• Педагог: "Представляем, что папа – огромный, а мы – маленькие, но очень сильные!"

4. "Семейные прыжки"

• Исходное положение: Ноги слегка расставлены, руки за спиной.

• Выполнение: Прыгаем на месте 6-8 раз.

• Отдых: Проходимся немного (5-6 секунд).

• Повторяем: 2 раза.

• Педагог: "Кто выше всех прыгнет? Мама или я?"

1. "Дышим, как настоящая к
2. оманда!"

• Исходное положение: Ноги на ширине плеч, руки внизу.

• Выполнение: Поднимаем руки в стороны, делаем глубокий вдох носом. Опускаем руки, выдыхаем ртом, складывая губы трубочкой.

• Повторяем: 3-4 раза.

• Педагог: "Теперь мы можем победить любые вирусы!"

**Подвижная игра "К мамочке навстречу!"**

Подготовка: Нам нужно две "волшебные" линии (можно нарисовать мелом, положить цветные веревочки). Они будут друг напротив друга, на расстоянии примерно 3-4 шага.

Правила игры:

1. Ребята, встаньте за первую линию, чтобы никто друг другу не мешал!

2. Я буду "Мамочкой", и я встану за другую линию.

3. Слушайте меня внимательно! Когда я скажу: "Детки, бегите ко мне, к мамочке навстречу!" - вы все должны быстро побежать ко мне.

4. Я буду ждать вас с распростертыми объятиями!

5. Когда все добегут, я перейду на другую сторону, и мы повторим!

Важно! Бежать можно только после слов "Детки, бегите ко мне, к мамочке навстречу!". Кто побежит раньше, тот выбывает из игры на один круг (или придумываем шуточное задание).

Развитие: Эта игра поможет вам быстро бегать, внимательно слушать и быть дружными!

**Подвижная игра "Семейка в квартире!"**

Как играем:

1. Все ребята встают в круг.

2. Я (ведущий) буду в центре круга, и мы будем говорить стишок и делать движения! Повторяйте за мной!

Начинаем!

• Ведущий: Кто живет у нас в квартире?

Все: Шагают на месте.

• Ведущий: Раз, два, три, четыре!

Все: Будем мы сейчас считать – Раз, два, три, четыре, пять! Хлопают в ладоши.

• Ведущий: Мама, папа, брат, сестра –

Все: Сосчитаю всех едва! Выполняют "пружинку" (приседают немного), руки на поясе.

• Ведущий: Самый главный – это я!

Все: Прикладывают руки к груди (можно показать на себя пальцем).

• Ведущий: Вот и вся моя семья!

Все: Поднимают руки вверх, затем медленно опускают вниз, как будто показывают размер семьи.

Альтернативные движения (можно менять для разнообразия):

• Во время счета (Раз, два, три, четыре, пять) можно хлопать в ладоши перед собой, над головой, за спиной.

• Вместо "пружинки" можно делать наклоны в стороны.

• Можно добавить прыжки на месте.

Что развиваем:

• Внимание

• Координацию

• Память

• Умение работать в команде

• Веселое настроение!

**Комплекс упражнений и игр №2: "Веселые погремушки"**

Цель: Развитие двигательной активности и координации у детей с использованием погремушек.

Инвентарь: Погремушки (по 2 штуки на каждого ребенка).

(Под музыку)

Ведущий: Ребята, посмотрите, какие у нас сегодня веселые гости! Это погремушки! Давайте поздороваемся с ними и поиграем!

Бом-бом-бом, бом-бом-бом! Им названье – погремушки!

Бом-бом-бом, бом-бом-бом! Любят дети в них играть, с ними прыгать и скакать!

*1. "Погремушки-сюрприз"*

• Исходное положение: Ножки чуть расставлены, погремушки спрятаны за спиной.

• Выполнение: Достаем погремушки вперед, весело гремим и прячем обратно за спину. (Повторяем 5 раз).

• Комментарий: Давайте покажем погремушки всем! Гремим громко-громко!

• Дыхание: Дышим спокойно, как нам удобно.

*2. "Покажи и позвени"*

• Исходное положение: Ноги широко расставлены, погремушки держим у плечиков.

• Выполнение: Поворачиваемся вправо, показываем погремушки и гремим, говорим: "Вот!". Возвращаемся обратно. То же самое делаем влево. (Повторяем по 3 раза в каждую сторону).

• Комментарий: Покажем погремушки солнышку! А теперь деревьям!

• Дыхание: Дышим ровно.

*3. "Погремушки здороваются с коленками"*

• Исходное положение: Ноги широко расставлены, ручки с погремушками в стороны.

• Выполнение: Наклоняемся вперед и стараемся дотянуться погремушками до коленок (выдыхаем). Выпрямляемся (вдыхаем). (Повторяем 4-5 раз).

• Комментарий: Стараемся не сгибать коленки, как будто мы превратились в деревянных солдатиков!

• Дыхание: Вдыхаем, когда стоим прямо, и выдыхаем, когда наклоняемся.

*4. "Веселый перезвон"*

• Исходное положение: Ноги чуть расставлены, погремушки опущены вниз.

• Выполнение: Прыгаем на месте 6-8 раз, затем шагаем 6-8 шагов, махая погремушками. (Повторяем 2-3 раза).

• Комментарий: Прыгаем как зайчики! А теперь шагаем как солдаты, гремим погремушками!

• Дыхание: Дышим как обычно.

*5. "Погремушки устали"*

• Исходное положение: Ноги широко расставлены, погремушки опущены вниз.

• Выполнение: Поднимаем погремушки в стороны, делаем вдох носом. Опускаем погремушки вниз, выдыхаем ртом, как будто дуем на горячий чай (губы трубочкой). (Повторяем 3-4 раза).

• Комментарий: Давайте покажем, как глубоко мы умеем дышать!

• Дыхание: Вдыхаем носом, выдыхаем ртом.

(В конце упражнения)

Ведущий: Наши погремушки устали! Давайте уложим их спать! Приседаем на корточки, прижимаем погремушки к щечке. Тссс... (Дети приседают и имитируют сон).

**Подвижная игра "Матрёшки на карусели"**

Цель: Развитие координации движений, чувства ритма и умения действовать по сигналу.

Инвентарь: Ленточки на колечках разных цветов (длина ленточки 20-25 см, ширина 3-4 см), игрушка-матрёшка.

(Под музыку)

Ведущий: Ребята, смотрите, кто к нам сегодня пришёл! (Показывает матрёшку). Это весёлая матрёшка! Она такая красивая и нарядная! Матрёшка была на ярмарке и каталась там на каруселях. Ей было очень весело! И она принесла карусель к нам в садик, чтобы вы тоже могли покататься! Хотите?

(Раздаёт ленточки на колечках каждому ребёнку).

Ведущий: Возьмите каждый по ленточке и слушайте внимательно! Сейчас мы будем кататься на каруселях!

• Тихо-тихо, еле-еле Завертелись карусели,

(Дети идут по кругу друг за другом, держа ленточки внизу и слегка встряхивая ими).

Комментарий: Карусель только начинает крутиться, едем тихонько!

• А потом, а потом Все бегом, все бегом.

(Дети бегут по кругу друг за другом, махая ленточками над головой).

Комментарий: Ой, карусель разогналась! Бежим быстрее и машем ленточками!

• Тише, дети, тише, тише – За матрёшкой не спешите, Карусель остановите.

(Дети замедляют шаг, идут по кругу, держа ленточки внизу. Затем останавливаются).

Комментарий: Карусель замедляется... Останавливаемся!

Ведущий: Вот мы и покатались на каруселях вместе с матрёшкой! Вам понравилось? А теперь давайте еще раз! (Игра повторяется).

**Игра "Где же погремушка?"**

Цель: Развитие внимания, ориентировки в пространстве и умения действовать по правилам.

Инвентарь: Одна погремушка (желательно на ручке, чтобы было удобнее прятать).

(До начала игры) Ведущий (воспитатель) заранее прячет погремушку на площадке так, чтобы она была видна не сразу.

(Начало игры)

Ведущий: Ребята, давайте поиграем в прятки с погремушкой! Становитесь в круг, беритесь за руки!

(Дети и ведущий образуют круг).

Ведущий (вместе с детьми):

С вами мы гулять пойдем,

Погремушку мы найдем.

Раз, два, три, четыре, пять –

Будем вместе мы искать!

Ведущий: А теперь будем тихонько ходить по кругу и приговаривать:

(Дети и ведущий ходят по кругу):

Ходим тихонько,

Ищем внимательно,

Погремушку мы найдем обязательно!

Ведущий: Стоп! Разошлись! Ищите погремушку!

(Дети разбегаются по площадке и ищут спрятанную погремушку).

Ведущий (поощряет детей словами):

Смотрите внимательнее! Посмотрите под кустиком! Может, она спряталась за деревом!

(Когда кто-то находит погремушку)

Ведущий: Ура! Нашли погремушку! (Имя ребенка), ты молодец! Неси погремушку ко мне.

(Ведущий забирает погремушку и игра начинается заново).

Ведущий: Молодцы, ребята! Вам понравилось искать погремушку? Давайте поиграем еще раз! Я спрячу ее в новом месте!

**Комплекс упражнений и игр №3: "Разноцветные мячи"**

Цель: Развитие двигательной активности, координации движений, укрепление мышц и создание положительного эмоционального настроя.

Инвентарь: Резиновые мячи (диаметром 12-14 см) – по одному на каждого ребенка.

(Под музыку)

Ведущий: Ребята, посмотрите, какие замечательные мячики у нас сегодня! Они такие яркие и красивые! Давайте с ними поиграем и сделаем зарядку!

Очень любят все ребята В мячики играть, С разноцветными мячами Упражненья выполнять! Мячики разные — Зеленые и красные, Крепкие, новые, Звонкие, веселые.

1. "Мяч - солнышко"

• Исходное положение: Ножки немного расставлены, мячик держим внизу.

• Выполнение: Поднимаем мячик вверх, смотрим на него, опускаем вниз и говорим: "Вниз!". (Повторяем 4-5 раз).

• Комментарий: Покажем мячик солнышку! Какой он круглый и красивый!

• Дыхание: Дышим спокойно.

2. "Где же мячик?"

• Исходное положение: Ножки широко расставлены, мячик держим перед грудью.

• Выполнение: Наклоняемся вперед, вытягиваем руки с мячиком вперед и говорим: "Вот он!". Возвращаемся в исходное положение. (Повторяем 4-5 раз).

• Комментарий: Стараемся не сгибать коленки, когда наклоняемся.

• Дыхание: Дышим ровно.

3. "Покатай мячик"

• Исходное положение: Ножки немного расставлены, мячик лежит перед ногами на полу, ручки за спиной.

• Выполнение: Приседаем, катаем мячик от одной ручки к другой, останавливаем и быстро выпрямляемся. (Повторяем 4-5 раз).

• Комментарий: Представим, что мы маленькие гномики, и катаем большой мячик!

• Дыхание: Дышим как удобно.

4. "Попрыгунчики"

• Исходное положение: Ножки немного расставлены, мячик лежит на полу возле ног, ручки на поясе.

• Выполнение: Прыгаем вокруг мячика по кругу. Затем шагаем на месте 8-10 шагов, махая руками. (Повторяем 3 раза).

• Комментарий: Прыгаем как зайчики вокруг мячика!

• Дыхание: Дышим спокойно.

5. "Нюхаем мячик"

• Исходное положение: То же, мячик лежит внизу.

• Выполнение: Поднимаем мячик к носику, делаем вдох. Опускаем мячик вниз и на выдохе говорим: "Вниз!". (Повторяем 3-4 раза).

• Комментарий: Какой у мячика приятный запах!

• Дыхание: Вдыхаем носом, выдыхаем ртом.

Ведущий: Молодцы, ребята! Отлично поиграли с мячиками!

**Подвижная игра "Догони мяч"**

Цель: Развитие умения бегать в прямом направлении, действовать по сигналу, воспитание внимательности и осторожности.

Инвентарь: Надувной мяч большого размера (около 50 см в диаметре) или несколько мячей среднего размера (12-14 см в диаметре) по количеству детей. Маркировка для обозначения двух линий (шнуры, мел, черты на земле).

Подготовка:

• Обозначьте на площадке две линии на расстоянии 4-5 метров друг от друга. Длина каждой линии 4-5 метров.

• Если используется несколько мячей, подготовьте корзину или большой обруч.

Ход игры (Вариант 1: Один большой мяч):

1. Дети встают в шеренгу за первой линией, на достаточном расстоянии друг от друга.

2. Педагог встает перед шеренгой, держа в руках большой надувной мяч.

3. По сигналу педагог прокатывает мяч по направлению ко второй линии.

4. Дети бегут, стараясь догнать мяч и дотронуться до него рукой.

5. После того, как все дети догнали мяч и дотронулись до него, они выстраиваются в шеренгу за второй линией.

6. Педагог прокатывает мяч обратно, в сторону первой линии.

7. Дети снова догоняют мяч.

8. Игра повторяется несколько раз.

Ход игры (Вариант 2: Несколько мячей среднего размера):

1. Педагог кладет все мячи в корзину или обруч.

2. Каждый ребенок берет по одному мячу из корзины/обруча.

3. Дети выстраиваются в шеренгу за первой линией.

4. По сигналу педагога каждый ребенок прокатывает свой мяч вперед.

5. Дети бегут за своими мячами, догоняют их, берут в руки.

6. Шагом возвращаются к первой линии.

7. Кладут мяч обратно в корзину/обруч.

8. Игра повторяется несколько раз.

Важные моменты и напоминания для детей:

• Не толкаться!

• Смотреть под ноги, чтобы не споткнуться и не упасть на мяч!

• Действовать по сигналу педагога!

**Подвижная игра с речевым сопровождением «Мой веселый звонкий мяч»**

Инвентарь: резиновый мяч большого диаметра (d=18—20 см).

Дети образуют круг. Посередине круга находится педагог, в руках у него мяч. Педагог показывает детям, как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой, затем кладет мяч около ног на землю и предлагает детям выполнить упражнения, повторяя их вслед за ним. Педагог медленно читает текст и вместе с детьми выполняет следующие движения. Выполняют «пружинку», руки на пояс.

Веселый Звонкий Мяч,

Ты куда (Наклоны вправо-влево, руки полочкой одна на другую на уровне груди.)

Помчался Вскачь?

Красный, Желтый, Голубой,

Не угнаться (Наклон вперед, руки вперед – в стороны.)

За тобой!

С.Маршак

Затем педагог предлагает детям попрыгать вместе с мячом, одновременно снова повторяя текст стихотворения. Дети прыгают на двух ногах, положение рук произвольное. Закончив читать текст, педагог говорит: «Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают от педагога к заранее указанному ориентиру (дерево, куст, беседка и т. п.). Педагог делает вид, что ловит детей.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №4**

**Комплекс ОРУ «Надо чисто умываться по утрам и вечерам!»**

Чтобы быть здоровым,

Чистым и красивым,

Нужно умываться

Белым нежным мылом!

Полотенцем растереться,

Причесаться гребешком,

В одежду чистую одеться

И в детский сад пойти потом!

*1. «Чистые ладошки»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Повторить по 3 раза.

*2. «Стряхнем водичку»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки вверх; круго вые движения кистью — «стряхивают водичку»; руки на пояс. Ды хание произвольное. Повторить 4—5 раз.

*3.«Помоем ножки»*

И. п.: ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, хлопнуть два раза по коленям, сказать «моем чисто». Руки за спину. Ноги в ко ленях не сгибать. Повторить 4—5 раз.

*4.«Мы — молодцы!»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

*5. «Чтобы чистым быть всегда,*

Людям всем нужна... (вода)!»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Подняться на носки; руки в сто роны, вдох носом. Опуститься на всю стопу, руки на пояс, на вы дохе произнести «вода-а-а». Повторить 3—4 раза.

**Подвижная игра «Пузырь»**

Дети вместе с педагогом берутся за руки и образуют небольшой кружок, стоя близко друг к другу. Педагог говорит:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся вверх и вширь.

Раздувайся, пузырь,

Пузырь мыльный и цветной,

Раздувайся большой,

Оставайся такой

Да не лопайся.

Играющие отходят назад и держатся за руки до тех пор, пока педагог не скажет: «Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и при седают на корточки, говоря при этом «Хлоп!»

Вариант. После слов «лопнул пузырь» двигаться к центру круга, по-прежнему держась за руки и произнося при этом звук «ш-ш-ш» — воздух выходит. Затем дети снова надувают пузырь — отходят назад, образуя большой круг.

Примечание. Перед проведением игры можно показать детям настоящие мыльные пузыри.

**Игра малой подвижности «Хоровод»**

Дети образуют круг, берутся за руки. Педагог вместе с детьми на чинает движение по кругу —

хороводом, одновременно читая текст:

За руки друзей возьмем,

Хоровод наш заведем.

Мы старались, умывались,

Вытирались, причесались.

А теперь нас ждет обед —

Борщ, компот и винегрет.

А потом мы ляжем спать

На уютную кровать.

После слов «на уютную кровать» дети останавливаются, кладут руки под щечку ладонь на ладонь — «засыпают».

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №5**

Комплекс ОРУ «Платочки»

Инвентарь: платочки (25x25 см) — в соответствии с количест вом детей.

Купила мама нам платочки —

И для сына, и для дочки.

Платочки надо нам надеть,—

Не будет горлышко болеть!

Сначала с ними мы играем,

Потом на шейку надеваем!

1. И. п.: ноги слегка расставить, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед — показать

платочек. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

2. И. п.: ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком

вправо-влево, выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

3. И. п.: ноги слегка расставить, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед.

Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

4. И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 8—10 прыжков на месте. Дыхание произвольное.

Повторить 2—3 раза в чередовании с ходьбой на месте.

**«Подуем на платочки»**

И. п.: ноги врозь, платочек в обеих руках внизу. Подняться на носки, сделать глубокий вдох носом; платочек вынести вперед, подуть на платочек. Вернуться в и. п. Повторить 3— 4 раза.

**Подвижная игра «Кто первый?»**

Инвентарь: яркий платок (30x30 см).

Дети образуют круг; педагог находится в центре круга, в руках у него платок. Платок педагог держит за

один из уголков. Дети поворачиваются и идут по кругу друг за другом, одновременно педагог читает

текст:

Мы идем по кругу,

Дружно, друг за другом.

Вдруг увидели платочек,

Яркий, будто огонечек.

Кому достанется платочек,

Кто первый взять его захочет?

Дети останавливаются, поворачиваются лицом в центр круга. Педагог встает между детьми и

произносит:

Ваня {Аня), Лена (Леша), подойдите. Сейчас вы быстро побежите По кругу за платочком, Платочком-

огонечком. Пара детей, стоящих в кругу рядом с педагогом, по окончании слов бежит по внешнему

кругу (один ребенок — в правую сторону, другой — в левую) к педагогу, стараясь быстрее добежать до

платочка, который педагог поднимает на вытянутой вперед руке, и дотронуться до него. Игра

повторяется.

Примечания. 1. Перед началом игры объяснить детям, что бежать необходимо аккуратно,

смотреть вперед, чтобы не столкнуться с ребенком, бегущим навстречу. 2. Участок для игры

необходимо очистить от камней, прутьев и т. д. 3. Роль ведущего по мере изучения правил игры

можно передать ребенку.

**Игра малой подвижности «Найди платочек»**

Инвентарь: платочек (20x20 см), завязанный вокруг палочки (длина палочки 20—25 см).

Дети встают врассыпную рядом с педагогом. У педагога в руках платочек на палочке. По команде

педагога дети закрывают глаза, в это время педагог в пределах игровой площадки прячет платочек,

втыкает палочку с платочком в землю. Педагог приглашает детей пойти и найти платочек:

Платочек, дети, вы найдите

И мне платочек принесите!

Дети ходят по игровой площадке, ищут платочек. Кто из детей первым находит платочек, приносит его

педагогу.

Примечание. Перед началом игры напомнить детям, что, когда они ищут платочек, надо ходить, а не бегать.

Котик к печке подошел.

Горшок каши он нашел, Идут по кругу в другую сторону, взявшись за руки.

Горшок каши там нашел,

А на печке калачи, Останавливаются, поворачиваются лицом к центру круга, хлопают в

Ох, вкусны и горячи! ладоши. Выполняют наклон вперед, руки вперед, ладони вверх.

Пироги в печи пекутся,

Они в руки не даются.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №11**

**Комплекс ОРУ «Маленькие поварята»**

Инвентарь: деревянные ложки (длина 15 см), из расчета по 2 ложки на каждого ребенка.

Поварята, поварята,

Очень дружные ребята.

Дружно суп они сварили,

Дружно ложки разложили.

А потом гостей позвали,

Суп в тарелки разливали.

Гости поварят хвалили,

Им спасибо говорили.

*1. «Ложки тук-тук»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки с ложками вниз. Руки через стороны вверх, постучать ложками друг

о друга, сказать «тук-тук». Вернуться в и. п. Следить за движениями рук. Повторить 5 раз.

*2. «Покажи и поиграй»*

И. п.: ноги врозь, ложки у плеч. Поворот туловища, руки вперед; показать ложки, сказать «вот»,

спрятать руки за спину. Вер нуться в и. п. То же в другую сторону. Следить за движениями рук.

Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

*3. «Наклонись»*

И. п.: ноги врозь, ложки у груди, руки согнуты в локтях. На клон вперед и одновременно взмах ложек

назад, выдох, смотреть вперед. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

*4. «Справа, слева»*

И. п.: ноги слегка расставить, ложки в стороны (вертикально). Присесть, коснуться земли справа

(слева). Вернуться в и. п. Следить за ложками. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

*5. «Ложки в стороны и вниз»*

И. п.: ноги врозь, руки с ложками вниз. Ложки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на

выдохе произнести «вни-из». Повторить 3—4 раза.

**Подвижная игра «Солнечные зайчики»**

Дети встают на игровой площадке врассыпную рядом с педаго гом, они — солнечные зайчики.

Педагог читает текст:

Солнышко на кухню заглянуло,

Деткам малым солнце улыбнулось.

Словно легкие звонкие мячики,

Полетели, побежали по кухне

Веселые солнечные зайчики.

Они пробежались по чашкам,

по ложкам,

По кастрюлям, тарелкам

и поварешкам.

Вдруг... исчезли, улетели!

Мы догнать их не успели!

После слов педагога «мы догнать их не успели» дети разбега ются по всей игровой площадке, бегают, прыгают. По сигналу педагога «Солнечные зайчики, домой!» дети бегут обратно к педаго гу. Когда педагог вновь произнесет «полетели, побежали солнеч ные зайчики!», игра повторяется.

Примечания. 1. Напомнить детям, что при беге нужно быть внимательными, необходимо уступать место бегущим навстречу, чтобы не столкнуться. 2. Педагог следит, чтобы дети — солнечные зайчики действовали по сигналу. 3. Педагог меняет свое местопо ложение, куда дети к нему возвращаются.

**Игра малой подвижности «Самовар»**

Дети образуют круг, берутся за руки, педагог становится в круг вместе с детьми. Педагог читает текст стихотворения, вместе с детьми выполняет движения.

Пыхтит на кухне самовар, Идут по кругу в правую сторо ну, взявшись за руки.

Чух-чух, пых-пых.

А над ним вьется пар, Идут по кругу в обратном на правлении.

Чух-чух, пых-пых.

К самовару подойдем, Идут маленькими шагами к центру круга.

Себе чаю мы нальем.

Вместе сядем все за стол, Отходят назад, образуя широкий круг.

Выпьем чаю с пирогом.

А потом мы встанем в круг Хлопают в ладоши.

Музыка зовет Танцуют. Попеременно выставля ют вперед на пятку правую и Всех

друзей-малышей левую ногу, руки на поясе.

В дружный хоровод.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №12**

**Комплекс ОРУ «Мы — пушистые комочки»**

Мы — пушистые комочки, Мамины сынки и дочки,

Желтые цыплятки —

Веселые ребятки.

Любим мы играть,

Червячков копать.

Как домой вернемся с улицы,

Нас обнимет мама-курица.

*1. «Цыплята»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки в стороны; помахать ими — крылышки машут;

опустить руки. Вернуться в и. п. Опускать руки медленно и говорить «пи, пи, пи». Повторить 4—5 раз.

*2. «Цыплята пьют водичку»*

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки отвести назад, сказать «пьют». Вернуться в и. п.

Голову приподнимать. Повторить 5 раз.

*3. «Мы — пушистые комочки»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Присесть, руками об хватить колени. Вернуться в и. п.

Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

*4. «Шалуны»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 2—3 — «пружинки»; 6—8 подпрыгиваний; 8—10 шагов со

взмахом руками. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

*5. «Цыплятам спать пора»*

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе

произнести «спа-а-ать». Повторить 3—4 раза.

**Подвижная игра «Наседка и цыплята»**

На игровой площадке обозначается чертой, цветной водой или шнуром дом для цыплят и наседки. Дети изображают цыплят, а педагог — наседку. Цыплята и наседка находятся перед началом игры за чертой — в домике. Первой из дома выходит наседка, она идет искать корм. Через 5—10 секунд она поворачивается к цып лятам, приглашает их тоже поискать корм, червячков, крошки:

Милые ребятушки, Ко-ко-ко!

Желтые цыпляточки, Ко-ко-ко!

Выходите вы гулять,

Крошки, червячков искать.

После слов педагога дети бегут к «наседке», вместе с ней гуляют по площадке, клюют зернышки,

ищут червячков. Педагог говорит:

Ой, лиса бежит, беда! Убегайте кто куда!

«Цыплята» бегут к своему домику, становятся за чертой. Игра повторяется.

Примечания. 1. По мере усвоения детьми правил игры можно ввести в игру водящего-«лису». 2.

Напомнить детям, что при беге необходимо быть внимательными и аккуратными, чтобы не столкнуться друг с другом.

**Игра малой подвижности «Где цыпленок?»**

Инвентарь: пластмассовая или резиновая игрушка-цыпленок (высота 12—15 см).

Педагог перед занятием прячет игрушку на игровой площадке. Дети врассыпную встают рядом с педагогом посередине площадки. Педагог говорит:

Цыпленок-комочек

Убежал от мамы-квочки. ,,

Вы, ребята, помогите

Да цыпленочка найдите.

После слов педагога дети расходятся по всей площадке, внимательно ищут игрушку. Если дети

затрудняются в поиске, педагог помогает им, указывая зрительные ориентиры (дерево, качели, предмет

и т.д.). Ребенок, нашедший игрушку, приносит ее педагогу.

Примечание. Когда дети ищут игрушку, они должны ходить, а не бегать.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №13**

**Комплекс ОРУ «Очень маму я люблю»**

Очень маму я люблю,

Ей цветочки подарю

Разные-разные

Синие и красные.

Сегодня праздник – мамин день,

Нам маму поздравлять не лень!

- Будь, мамочка, красивой, Здоровой и счастливой!

*1. «Нам в праздник весело»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки через стороны вверх, хлопнуть, сказать «хлоп», руки

за спину. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

*2. «Очень маму я люблю»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. Обхватить плечи обеими руками, сказать «люблю».

Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

*3. «Подарю цветочки маме»*

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вперед, ладони вверх, сказать «дарю». Вернуться в

и. п., выпрямиться, по тянуться. Повторить 4—5 раз.

*4. «Солнечные зайчики»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 8—10 подпрыгиваний с хлопками. Дыхание произвольное.

Повторить 2—3 раза, чередуя с ходьбой. Заканчивая упражнение, продлить ходьбу.

*5. «Весенний ветерок»*

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом, вернуться в и. п., на выдохе

произнести «у-у-ух!» Повторить 3—4 раза.

**Подвижная игра «Найди платок»**

Инвентарь: 3 прута (высота =1 м); 3 платка (25x25 см) зелено го, желтого и красного цветов; по 5 платочков (15x15 см) зелено го, желтого и красного цветов.

На игровой площадке по вершинам равностороннего треугольника (сторона 1—2 м) в землю втыкаются прутья с привязанными к ним платками (к каждому пруту привязывается один платок). Педагог делит детей на 3 команды и детям каждой из команд дает в руки платочки (зеленого, желтого или красного цвета). Каждая команда встает за прутом, к которому привязан платок такого же цвета. Педагог произносит слова:

Дети, вы гулять идите

Да платочки берегите!

Вечером домой придете,

Платочки мамам принесете!

Маме от сына или дочки

Подарим платочки!

Будем мы пока играть,

Бегать, прыгать и скакать!

После слов педагога «бегать, прыгать и скакать!» дети расхо дятся по всей игровой площадке, бегают, прыгают. По сигналу педагога «Найди платок» дети возвращаются обратно, находят прут с платком такого же цвета, как и платочек у них в руках.

Примечания.

1. Педагог следит, чтобы дети становились после бега за прутами

соответствующего цвета. Если необходимо, указывает детям на их ошибки, помогает исправить их.

2. По мере усвоения правил игры можно менять пруты с платками местами. 3. Также можно менять

платочки между командами детей. 4. Внимательно следить, чтобы дети при беге не толкались, уступали дорогу бегущему навстречу ребенку.

**Игра малой подвижности «Весенние цветочки»**

Дети образуют круг, берутся за руки, педагог встает вместе с детьми. По команде педагога дети

начинают двигаться хороводом по кругу под чтение педагогом стихотворения:

Подул весенний ветерочек,

Раскрыл он нежные цветочки.

Цветочки ото сна проснулись

И прямо к солнцу потянулись.

Останавливаются, кружатся на месте под слова педагога:

И в танце легком закружились,

Потом листочки опустились.

(Присаживаются, руки вниз, голову к коленям)

Цветочкам спать уже пора.

У нас закончилась игра.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №14**

Комплекс ОРУ «Котята»

У нашей Мурки есть котята —

Пушистые, веселые ребята.

Прыгают, играют

И молочко лакают.

Очень любят детки котяток —

Пушистых, веселых, игривых ребяток.

*1. «Мягкие лапки»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину, сжать в кулачки. Руки вперед — «мягкие лапки»; разжать

кулачки, пошевелить паль цами — «а в лапках — царапки». Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

*2. «Котята катают мячики»*

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Наклон вперед; выполнить 3— 4 взмаха руками вперед-назад, слегка

пружиня колени. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

*3. «Где же хвостики?»*

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Выполнять наклоны вправо и влево. Дыхание произвольное. Повторить

по 3—4 раза в каждую сторону.

*4. «Котята-попрыгунчики»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 2—3 «пружинки», б— 8 подпрыгиваний, 8—10 шагов.

Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

*5. «Носики дышат»*

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «ды-ы-шат». По вторить 3—4 раза.

**Подвижная игра «Кот Васька»**

Инвентарь: маска кота. На игровой площадке цветной водой, шнуром или чертой на земле обозначается линия длиной 3,5—4 м.

За нее встают дети. Ребенок, выбранный педагогом на роль кота, в маске ходит перед детьми на носочках, оглядывается то влево, то вправо, мяукает. Педагог в это время говорит:

Как у нашего кота

Шубка очень хороша.

Как у котика усы

Удивительной красы,

Глаза смелые,

Зубки белые.

Ходит Васька стороной

В теплой шубе меховой.

Ребенок-«кот» убегает в сторонку, садится на корточки, «засы пает». Педагог произносит:

Тише, дети, Васька спит,

Даже хвостик не дрожит.

Тихо к Ваське подойдем

(Дети подходят на цыпочках к коту),

Ему песенку споем:

— Ля-ля-ля, ля-ля-ля!

«Кот» просыпается, поднимается, потягивается. Педагог го ворит:

Васька глазки открывает

И детишек догоняет!

Водящий догоняет детей, они убегают от него за черту, в свой дом.

***Примечания.***

1. Сначала роль кота исполняет педагог, затем после нескольких повторений игры

на эту роль выбирается ребенок.

2. Следить, чтобы при беге дети были внимательными друг к другу,

не толкались, не пересекали дорогу рядом бегущему ребенку.

**Игровое упражнение «Котенок»**

Инвентарь: гибкий прут длиной 1—1,5 м. К концу прута при вязана нитка или шнур длиной 0,5 м. К концу нитки привязан бантик (ширина 5—7 см, длина 12—15 см) из материала (кожзаменителя, картона и т. д.).

Педагог объясняет детям, что все они — шаловливые котятки, которые очень любят бегать, прыгать, играть. Малыши, как котята, подпрыгивают и пытаются достать бантик, который педагог держит на 10—15 см выше поднятых рук детей. Через 45—60 сек детям предлагается отдохнуть, походить по площадке непродолжительное время — 20—25 секунд. Затем игра повторяется вновь.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №15**

**Комплекс ОРУ «Гули-гуленьки»**

К детям гуленьки прилетели,

Детям гуленьки песню спели: —

Детки малые, не шалите,

Детки малые, подходите.

Вокруг нас в кружок вставайте,

В кругу место занимайте.

Будем вокруг вас летать, Будем с вами мы играть.

*1. «Гуленьки греют крылышки на солнышке»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед; поворачивать ладони вверх-вниз, сказать

«горячо». Вернуться в и. п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 5 раз.

*2. «Летают гули-гуленьки»*

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Взмахи: одна рука вперед, другая — назад, слегка пружиня колени; после 3

—4-х движений рук — отдых. Вернуться в и. п. Приучать к большой амплитуде. Дыхание

произвольное. Повторить 3—4 раза.

*3. «Гуленьки клюют крошки»*

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, смотреть вниз; руки отвести назад-вверх, выпрямиться.

Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

*4. «Скачут-пляшут гуленьки»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Легкое подпрыгивание и встряхивание кистями рук. Повторить

3 раза, чередуя с ходьбой после 6—8 движений. Дыхание произвольное.

*5. «Улетели гуленьки»*

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе

произнести «а-а-ах». Повторить 3—4 раза.

Подвижная игра «Птички в гнездышках»

На игровой площадке (5x5 м) обозначаются цветной водой, линиями или шнурами 3—4 круга (диаметр кругов 1 —1,3 м) — это гнезда птичек. Дети-«птички» размещаются в гнездах. Педагог находится в центре игровой площадки. Он говорит:

Пришла красавица-весна,

Тепло и радость принесла.

Где же вы, маленькие птички —

Воробушки да синички?

Из гнезд скорее вылетайте,

Свои крылья расправляйте!

Дети перешагивают через линии очерченных кругов — «вылета ют из гнезд» — и разбегаются по всей площадке. Педагог «кормит» «птиц» то на одной, то на другой стороне площадки: дети присажи ваются на корточки, постукивая кончиками пальцев по коленям, — «клюют зерна». Затем вновь бегают, прыгают по площадке. Педагог говорит:

Милые птички,

Воробушки да синички!

В гнездышки свои летите,

Свои крылья опустите!

Дети убегают в «гнезда», перешагивая через линии. Все птички должны занять свои гнезда.

Игра повторяется.

***Примечания.***

1. На этапе разучивания игры можно в каждое из гнездышек поставить по

зрительному ориентиру (кубик, кеглю и др. красного, желтого, синего или зеленого цветов).

1. При повторе нии игры можно предложить детям выпрыгивать из кругов на двух ногах, а не перешагивать через линию.   
   3. Педагогу необходимо дозировать двигательную активность (бег) и отдых детей.

**Игра малой подвижности «Гуленьки»**

Дети образуют круг вместе с педагогом, берутся за руки. Под чтение текста стихотворения педагогом идут хороводом в правую сторону:

Ой, люли, люли, люленьки!

Прилетели к нам гуленьки,

Прилетели гуленьки.

Сели возле люленьки.

Все вместе идут по кругу в обратную сторону, педагог произносит:

Они стали ворковать,

Ване спать не давать.

Ой, вы, гули, не воркуйте,

Дайте Ванечке поспать.

Дети останавливаются, педагог произносит:

Перва гуля говорит:

«Надо кашкой накормить».

Дети имитируют еду ложкой.

А вторая говорит:

«Ване спать надо велеть».

Дети присаживаются на корточки, руки под щеку.

А третья гуля говорит:

«Погулять надо сходить».

Дети врассыпную расходятся по игровой площадке, гуляют рядом с педагогом.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №16**

**Комплекс ОРУ «Зайчики и белочки»**

Зайчики и белочки,

Мальчики и девочки,

Стройтесь дружно по порядку,

Начинаем мы зарядку!

Носик вверх — это раз,

Хвостик вниз — это два,

Лапки шире — три, четыре.

Прыгнем выше — это пять.

Все умеем выполнять!

*1. «Одна лапка, другая»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и.

п. То же другой рукой. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

*2.«Крепкие лапки»*

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед; ладони на коле ни, сказать «крепкие», смотреть вперед;

руки на пояс. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

*3. «Веселые белочки»*

И. п.: ноги врозь, руки полочкой перед грудью. Выполнить по два наклона вправо и влево. Вернуться в

и. п. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

*4. «Шаловливые зайчики»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко.

Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

*5. «Мы — молодцы!»*

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п. На выдохе произнести «мо-лод-цы». Повторить 3—4 раза.

Подвижная игра «У медведя во бору»

На площадке для игры обозначается (мелом, шнуром, кубика ми) линия длиной 3,5—4 м, за которую встают дети. Напротив детей на расстоянии 3—4 м находится берлога, в которой спит медведь. Берлога медведя обозначается кружком или обручем. Педагог объясняет детям, что все они — грибники, которые при шли в лес с корзинами за грибами. Педагог говорит:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру!

Медведь постыл

На печи застыл!

Во время произнесения педагогом текста дети маленькими шагами на цыпочках идут в сторону спящего медведя, имитируют собирание грибов и ягод — наклоняются за ними, делают вид, что срывают их и складывают в корзинки.

Когда педагог произнесет последние слова, «медведь», до сих пор «дремавший в берлоге», начинает ворочаться, потягиваться и неохотно выходит из «берлоги». Неожиданно «медведь» бежит за играющими и старается кого-то поймать. Дети убегают от «медведя» за линию.

***Примечания.***

1. «Медведем» выбирается наиболее активный ребенок, ему можно надеть на

голову маску.   
2. «Медведь» не пятнает детей, успевших перебежать через линию. 3. Медведь»

выходит из «берлоги» только после произнесения последних слов зачина. 4. Дети в зависимости от поведения «медведя» могут не сразу бежать в свой дом, за линию, а немного подразнить его.

**Игра малой подвижности «Маленькие зайки»**

Дети образуют круг, берутся за руки, педагог встает в круг вместе с детьми. Под чтение педагогом стихотворения дети хороводом идут по кругу:

Как-то маленькие зайки

Днем гуляли по лужайке.

Вдруг мелькнула чья-то тень,

Зайки спрятались за пень.

Дети идут хороводом в другую сторону:

Может, это — серый волк?

Он зубами щелк да щелк!

Вдруг сидит он за кустом,

Серый волк с большим хвостом?

Зайки волка испугались,

Прыг — из леса ускакали.

После последней фразы дети ставят руки на пояс, прыгают на двух ногах к центру круга, останавливаются там, приседают на корточки, показывают ушки (ставят ладони перпендикулярно макушке), шевелят ими вперед-назад.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №17**

**Комплекс ОРУ «Самолеты»**

Бумажный легкий самолет

Сейчас отправится в полет.

На крыльях звездочки блестят,

В кабине огоньки горят.

Его мы сами сделали

Из бумаги белой.

Его мы в небо запускаем.

Высоко самолет летает!

*1.«Крепкие крылья самолета»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны; сде лать несколько подниманий и опусканий;

опуская, сказать «креп кие». Вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

*2.«Заводим мотор самолета»*

И. п.: ноги врозь, кулачки у плеч. Поворот вправо; руки вперед, показать кулачки; повращать обоими

кулачками в произвольных направлениях, сказать «вот». Вернуться в и. п. То же в другую сто рону.

Повторить по 3 раза.

*3.«Самолет взлетает высоко»*

И. п.: ноги слегка расставить, колени обхватить руками, голову наклонить к коленям. Встать, выпрямиться; подняться на носки; руки вверх, сказать «высоко». Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

*4. «Прыгаем, играем, как самолеты мы летаем»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки в стороны; помахать. Вернуться в и. п. 4—6 подпрыгиваний, 4—6 шагов. По вторить 3 раза. Дыхание произвольное.

*5.«Самолеты на посадку»*

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., выдох через рот. Повторить 3—4 раза.

**Подвижная игра «Поезд»**

Педагог зрительными ориентирами (кегли, кубики и т. п.) обо значает площадку для игры размером 5x5 м. Дети строятся в ко лонну по одной стороне площадки. Первый ребенок, стоящий в колонне,— паровоз, остальные дети — вагоны. Педагог находится в центре игровой площадки, он говорит:

Тихо едет паровоз.

Нас он далеко повез.

Слышим мы со всех сторон

Стук колес и рельсов звон.

Дети начинают шагом двигаться вперед (без сцепления, не дер жась за пояс стоящего впереди игрока).

Звучат слова педагога:

Поезд едет побыстрее,

Деткам станет веселее!

Дети переходят на быструю ходьбу. Звучат слова педагога:

Поезд едет, поезд мчит,

Он колесами стучит.

Чух-чух-чух, чух-чух-чух,

Мчится поезд во весь дух.

Дети переходят на бег, бегут по краю игровой площадки друг за другом.

«Поезд подъезжает к станции», — говорит педагог. Все игра ющие постепенно замедляют шаг и останавливаются. После оста новки рекомендуется сделать дыхательное упражнение (и. п.: ноги врозь,

руки вниз; руки в стороны, подняться на носки, вдох носом; вернуться в и. п., выдох ртом).

Педагог вновь подает сигнал «тихо едет паровоз...», игра повто ряется.

***Примечания.***

1. Педагог во время игры регулирует темп и про должительность движения

детей.

2. По мере освоения детьми игры вводится усложнение — когда поезд по сигналу педагога

сделает остановку, играющие идут гулять: собирают шишки, ягоды, гри бы... Услышав команду «Дети, торопитесь, В вагончики садитесь!» — дети бегут в заранее указанное педагогом место (к одной из сторон игровой площадки) и строятся в колонну. 3. В начале изучения игры дети могут строиться в любом порядке, по мере освоения игры следует приучать запоминать свое место в колонне — находить свой вагончик.

**Игра малой подвижности «Найди паровозик»**

Инвентарь: игрушка-паровозик из пластмассы (высота — 10 см, ширина — 15 см).

Дети стоят врассыпную на игровой площадке рядом с педаго гом. Педагог показывает игрушку детям, затем предлагает им от вернуться, сам в это время прячет игрушку. Педагог предлагает детям найти игрушку:

Плачут игрушки:

Пропал паровозик,

Не на чем в гости им ехать сейчас.

Не плачьте, игрушки,

Найдем паровозик,

Мы постараемся для вас.

Ну-ка, дети, поспешите,

Паровозик вы найдите!

Дети ищут игрушку на участке для игры. Нашедший игрушку ребенок приносит ее педагогу. Игра повторяется.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №18**

**Комплекс ОРУ «Разноцветная полянка»**

По полянке в жаркий день

Летом нам гулять не лень;

Свежим воздухом дышать

И цветочки собирать.

Цветочки все разные —

Голубые, красные.

Соберем букет большой,

А потом пойдем домой.

*1. «Цветочки качаются от ветерка»*

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Взмахи руками вперед-назад — дует ветерок; после 4—6 движений отдых — «ветерок спит». По вторить 3—4 раза. Дыхание произвольное.

*2. «Цветочки тянутся к солнышку»*

И. п.: ноги врозь, руки к плечам. Руки вверх; пошевелить паль цами. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

*3.«Цветочки растут»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз — «маленькие цветочки»; встать. Вернуться в и. п., выпря миться, приподнять голову — «цветочки растут». Дыхание произ вольное. Повторить 5 раз.

*4. «Дождик на цветочки кап-кап-кап»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний — «сильный дождик»; 8—10 шагов — «дождик кончается». Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—

*5. «Соберем букет большой»*

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, подняться на носки, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произне сти «большой». Повторить 3—4 раза.

**Подвижная игра «Найди свой цветок»**

Инвентарь: 3 малых обруча (d=50 см) красного, желтого и си него цвета. Педагог зрительными ориентирами — линиями, кеглями, ку биками — обозначает площадку для игры (5x5 или 6x6 м). На площадке, в разных ее углах, педагог кладет по одному обручу — это цветы. Взрослый делит детей на 3 команды, команды встают у указанного педагогом обруча-цветка, берутся за руки. Звучат слова педагога:

Вот полянка! Что за диво!

Здесь чудесно и красиво!

Много разных здесь цветов,

Разноцветных лепестков!

Будем с ними веселиться,

Бегать, прыгать и кружиться.

Дети отходят от обручей-цветов, бегают, прыгают, кружатся на месте на игровой площадке. По команде педагога «Раз-два-три — Цветок свой найди!» дети бегут к своим цветам, встают вокруг обручей, берутся за руки. Игра повторяется.

***Примечания.***

1. Следить, чтобы дети вставали после команды «Цветок свой найди!» четко за указанные педагогом обручи-цветы, чтобы учились находить свой цвет. 2. По мере освоения детьми игры педагог может менять местоположение обручей. 3. В качестве усложнения можно предложить детям становить ся вокруг обручей в определенном порядке, запоминать свое место.

**Игра малой подвижности «Где растет колокольчик?»**

Инвентарь: цветок-колокольчик из пластмассы или картона (высота 15 см). Педагог заранее перед занятием прячет цветок (втыкает его в землю) на игровой площадке. Дети встают врассыпную около педагога. Педагог говорит детям, что на полянке растет много красивых цветов, а найти им надо колокольчик:

Колокольчик где растет?

Кто скорей его найдет?

По полянке вы ходите,

Колокольчик вы ищите!

Дети расходятся по всей площадке, ищут цветок. Ребенок, на шедший колокольчик первым, приносит его педагогу.

***Примечания.***

1. Педагог перед прогулкой в группе показывает детям цветок. 2. По мере

необходимости педагог помогает детям найти колокольчик («Посмотрите за деревом, за скамейкой и т. п.»).