**Организация физкультурно-оздоровительной работы с** детьми

пятого года жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения в летний период

**в летний период**

**Средняя группа**

1. Комплексы утренней гимнастики
2. Проведение закаливающих процедур
3. Подвижные игры
4. Физкультурные минутки

**1. Комплексы утренней гимнастики**

***Значение:*** вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, поднимает эмоциональный тонус, воспитывает внимание, целеустремленность, вызывает эмоции и радостные ощущения, повышает жизнедеятельность организма, дает наибольший оздоровительный эффект.

***Условия, место проведения:*** проводится ежедневно до завтрака, в течение 8 мин на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий).

***Утренняя гимнастика с гимнастической палкой***

*Вводная часть:*

Ходьба гимнастическая (на носках и пятках) в чередовании с бегом в колонне по периметру зала.

*Основная часть* (комплекс ОРУ с гимнастической палкой):

1. И.п.: о.с., руки перед грудью. 1 – руки вверх; 2 – в и.п. Повторить 6 раз.

2. И.п.: стоя, ноги врозь, руки перед грудью. 1 – наклон вперед, положить палку на пол; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклониться, взять палку двумя руками; 4 – в и.п. Повторить по 3-4 раза.

3. И.п.: то же, палка за плечами. 1-2 – наклон вправо (влево); 3-4 – в и.п. Повторить по 3-4 раза.

4. И.п.: пятки вместе, носки врозь, опора на вертикально поставленную палку. 1 – присесть, держась за палку; 2 – в и.п. Повторить 6 раз.

5. И.п.: о.с., опора правой (левой) рукой на вертикально поставленную палку. 1 – прыжки вокруг палки; 2 – ходьба.

6. И.п.: то же, палка за плечами. 1-2 – поворот вправо (влево); 3-4 – в и.п. Повторить по 3 раза.

7. И.п.: сидя, держа палку обеими руками. 1 – занести палку под ноги, которые поджимаются к груди; 2 – выпрямить ноги; 3 – достать палку, не выпуская ее из рук; 4 – в и.п. Повторить 3 раза.

8. Повтор упражнения 1.

*Заключительная часть:* Бег по периметру зала.

***Утренняя гимнастика на улице без предметов***

*Вводная часть:*

Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом.

*Основная часть* (комплекс ОРУ без предметов):

1. «Пропеллер» И.п.: о.с., руки опущены. 1 – руки в стороны; 2 – перед грудью, вращать одну вокруг другой, говорить «р-р-р»; 3 в стороны; 4 – и.п., сказать «вниз». Повторить 5 раз

2. «Самолет планирует» И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – наклон вперед, голову приподнять (самолет снижается); 2 – в и.п., руки вверх (самолет взлетает). Повторить 6 раз.

3. «Самолет крыльями машет» И.п.: то же. 1 – наклон вправо; 2 – в и.п. То же, влево. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

4. «Самолет приземляется» И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки вверх. 1 -приседание с выносом рук в стороны; 2 – в и.п. Повторить 5-6 раз.

5. «Мы рады самолетам» И.п.: о.с. Подпрыгивание вверх в чередовании с ходьбой. Повторить 2 раза.

6. «Не летит ли кто за нами?» И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-2 – поворот вправо, посмотреть назад; 3-4 – в и.п. То же, влево. Повторить 3 раза.

7. «Летчики отдают честь» И.п.: о.с., руки по швам. 1 – правую руку на голову (фуражка), левая рука к виску; 2 – и.п. Повторить 6 раз.

*Заключительная часть:*

Оздоровительный бег по территории детского сада.

**3. Проведение закаливающих процедур**

Методологической основой по совершенствованию закаливания групп детей дошкольного возраста ГОУ ЯО Рыбинского педколледжа стали труды Ю.Ф. Змановского, М.Н. Кузнецовой и Н.Т. Лебедевой. Данное решение основывается на том, что эти ученые предлагают описание процедур закаливания детей именно в дошкольном образовательном учреждении, подразделяя их на два направления, дополняющих друг друга:

- организация закаливающей среды;

- специальные закаливающие процедуры.

***Реализация закаливания осуществляется поэтапно***:

***1 этап****.* *Построение совместной работы участников образовательного процесса*: преподавателя по физическому воспитанию, воспитателей, врача-педиатра ГДДВ.

На консультациях все педагоги познакомлены с организационно-педагогическими условиями закаливания детей в условиях дошкольного образовательного учреждения. Принято решение осуществляться эффективное закаливание детей при соблюдении следующих условий:

- отказ от излишне теплой одежды детей на открытом воздухе и в помещениях;

- пребывание детей в помещениях с температурой воздуха не более +16-+20° С;

- приобщение к хождению босиком: применение контрастных температурных воздушных воздействий в качестве основных закаливающих средств.

В результате, в соответствии с профессиональной деятельностью каждого участника (что и как он делает?) были определены возможности перепрограммирования его деятельности (что и как он будет делать?) в рамках включения контрастных воздушных ванн в режим дня детей.

***2 этап****. Реализация перспективного плана.*

Для создания условий эффективного закаливания организуется работа по следующим направлениям:

- регулирование микроклимата помещений в соответствии с гигиеническими нормами (одностороннее ежечасное проветривание, сквозное проветривание 2-3 раза в день), обеспечивающими пульсирующую температуру воздуха с перепадом 3-5°С;

- обеспечение одеждой и обувью с учетом их теплозащитных свойств и назначений (удовлетворяющая гигиеническим требованиям спортивная одежда, обувь не пригодны для постоянной носки);

- ежедневные занятия, отдых на открытом воздухе (работа на участке, подвижные игры, занятия физическими упражнениями).

Дети должны находиться на свежем воздухе в холодное время года не менее 3-4 часов в день. При этом надо следить, чтобы дети были достаточно тепло одеты. Необходимо, чтобы пальто было теплым, но легким и по росту ребенку; валенки невысокими, чтобы они не затрудняли движений детей. Летом предполагается носить одежду из хлопчатобумажных или льняных тканей.

Прогулка организовывать так, чтобы дети больше двигались и вовремя сменяли подвижную деятельность на спокойную. В очень холодные дни детей во время прогулки, если они озябли, вводили на короткое время (около 5 мин) в вестибюль погреться.

Воздушные ванны в дождливые дни необходимо переносить на веранду или в помещение с открытыми окнами.

Воспитатель внимательно следит и за тем, как дети одеты в помещении. При нормальной температуре достаточно, если на ребенке рубашка или майка, трусы и колготки, платьице на девочке, костюмчик на мальчике. Старшие дети (4-6 лет) могут быть в носках или гольфах. Важно, чтобы на ногах были туфли или легкие ботинки с каблучком. Нельзя допускать, чтобы в помещении дети ходили в теплых тапочках на войлочной подошве или после прогулки оставались в рейтузах, фуфайках, теплых ботинках.

*Особо подробно опишем метод контрастного воздушного закаливания*. В спальне открываются окна, так чтобы к концу дневного сна достигалась температура воздуха от +13° до +16° С. В 15 часов дети просыпаются под звуки музыки. При этом снимаются одеяла и, лежа в постели, в течение 2-3 мин выполняются 3-4 физических упражнения:

- подтягивание к груди согнутых коленей с обхватом их руками и последующим выпрямлением;

- перекрестные и параллельные движения рук и ног, поднятых перпендикулярно относительно туловища;

- покачивание согнутых колен в правую и левую стороны с противоположным движением рук;

- различные упражнения на животе и др.

По команде воспитателя дети встают, быстро снимают пижамы и в течение 1-1,5 мин выполняют циклические движения умеренной интенсивности (бег, ходьба) в «холодном» помещении, в трусах и чешках.

Особое внимание необходимо уделять подбору дыхательных упражнений, так как именно они позволяют осуществить контрастное воздействие на дыхательные пути в результате ритмичного дыхания при глубоком вдохе и выдохе.

Далее следует перебежка в игровое («теплое») помещение, где температура воздуха поддерживается от +21° до +24° С. При пребывании в «теплом» помещении детям предлагается несколько вариантов занятий физическим упражнениями, которые чередуются так, чтобы поддержать интерес к закаливающей процедуре и положительный эмоциональный тонус во время ее проведения. Это:

- разнообразные подвижные игры со словесным сопровождением или проговариванием вместе с детьми для дополнительной тренировки голосового аппарата;

- подвижные игры на развитие воображения и элементов творчества;

- разучивание и выполнение новых, нестандартных физических упражнений и танцевальных элементов для развития, прежде всего, координационных возможностей;

- те же физические упражнения, что и в «холодном» помещении, но в более спокойном темпе;

- различные виды ходьбы, марширование, разнообразные построения и перестроения для развития ориентировки в пространстве (см. раздел «Физкультурное занятие»);

- использование специального оборудования для укрепления и развития свода стопы.

Характер занятий в «теплом» помещении отличаетя от такового в «холодном» - здесь необходим более спокойный темп упражнений, чтобы дети не перегревались во время их выполнения.

Заканчивается процедура перебежками из «теплой» комнаты в «холодную» (с пребыванием в каждой комнате по 1-1.5 мин) до шести раз. Данные перебежки можно организовывать в виде игр типа «Самолетики», «Перелетные птицы» и др.

Очень важно применение ритмичной музыки, сопутствующей процедуре, положительно влияющей на эмоциональный тонус детей. Как правило, это детские песенки, которые дети с удовольствием подпевают. Положительную эмоциональную реакцию поддерживают и интересные физические упражнения, сменяемые по мере овладения ими большинства детей.

Поскольку умеренная физическая деятельность играет роль своеобразного фона активизации физиологических систем, способствующей повышению качества терморегуляторной функции, то качеству выполнения упражнений не придается значения. Необходимо уделять внимание главным образом энергичности их выполнения.

В период реконвалесценции после перенесенного острого респираторного заболевания одежда детей при проведении воздушно-контрастного закаливания индивидуально щадящая (гольфы или чешки, майка), а продолжительность процедуры в первые 5-7 дней сокращается вдвое.

**4. Подвижные игры с детьми средней группы**

***Задачи:***

Развивать активность детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры со всеми детьми. поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами; игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, шарами, развивающие ловкость движений.

Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

**1. Подвижные игры с незначительной и умеренной психофизической нагрузкой**

**1.1. Кошечка**

Ребенок ползет на четвереньках. Потом он останавливается и поворачивает голову («кошечка» оглядывается), затем наклоняет голову к полу («кошечка» пьет).

**1.2. Игра с пальцами**

Дети сидят перед воспитателем. Он внятно читает стихи, сопровождая их последовательным загибанием пальцев на обеих руках. Дети подражают ему, а в дальнейшем самостоятельно двигают пальцами, обращаясь к мизинцу на левой руке:

*Мой мизинчик, где ты был?*

*С Безымянным щи варил,*

*А со Средним кашу ел,*

*С Указательным запел.*

*А Большой меня встречал*

*И конфетой угощал.*

*Указательный на правой*

*Вел в поход нас всей оравой.*

*Средний брат несет рюкзак,*

*Безымянный ходит так.*

*А Мизинец стал играть,*

*Братьев – слушать приглашать.*

*Правый же Большой плясал*

*И на танец приглашал.*

*Раз – два – три – четыре – пять.*

*Е. Антонова-Чалая*

На этот счет дети разгибают пальцы и начинают новую игру или 2-3 раза повторяют эту.

**1.3. Пальчик о пальчик**

Дети сидят на стульях перед воспитателем. Под песенку взрослого повторяют за ним движения:

*Пальчик о пальчик тук да тук (повторить два раза).*

*Хлопай, хлопай, хлопай! (хлопают в ладоши)*

*Ножками потопай, потопай! (повторить два раза)*

*Спрятались, спрятались (закрыть лицо руками).*

*Пальчик о пальчик тук да тук (повторить два раза).*

**1.4. Филин**

Дети сидят полукругом. По сигналу воспитателя «День!» дети – «филины» медленно поворачивают головы вправо и влево. По сигналу «Ночь!» дети смотрят вперед и взмахивают руками – «крыльями», опуская их вниз, протяжно, без напряжения, произносят «у…у…ффф». Повторяют 2-4 раза. Воспитатель контролирует правильность осанки.

**1.5. Цветные грибочки**

Воспитатель показывает детям двухцветную доску на маленьких ножках, стоящую на столике. Доска выкрашена в два резко различающихся цвета, например, синий и красный; в доске на красной и синей половине имеется по пять отверстий для грибочков. Затем воспитатель показывает детям грибки красного и синего цвета и поясняет, что часть столика и некоторые грибки одинакового цвета: «посадив» грибок на красную часть доски, воспитатель говорит: «Грибок спрятался, его не видно». Теперь таким же образом прячется синий грибок, «его не видно». Затем воспитатель предлагает каждому из детей разместить два грибка разного цвета на части доски такого же цвета. После объяснений и показа воспитатель дает детям возможность самостоятельно выполнить задание: сажает их за столы с двухцветными досками (цвета: желтый и зеленый, черный и белый и т.д.) и соответственно дает им грибочки, желтые и зеленые – одному, черные и белые – другому. Сначала дети сажают грибки в одноцветные половинки доски: «грибочки спрятались». Когда это действие усвоено, воспитатель предлагает сажать грибки в противоположно окрашенные половинки доски: «грибочки нашлись».

**1.6. Пирамидка**

Воспитатель показывает детям новую для них пирамидку, состоящую из пяти цветных колец, убывающих по размеру (кольца одноцветные). Воспитатель поясняет детям, что кольца разные: такие вот и такие (показ сопровождается словесным уточнением). Снимая кольца, он выкладывает их справа от основания пирамидки. После показа воспитатель предлагает следующее кольцо снять кому-либо из детей и положить рядом с уже размещенными на столе предметами. Надо неназойливо обучить детей выстраиванию колец в один равномерно возрастающий ряд. При нанизывании колец вновь на пирамидку надо начинать с большого кольца. Здесь важны не только величина, но и пространственное расположение кольца, т.к. нижняя часть его шире верхней. Плотная насадка колец осуществляется при осязательном контроле. Это очень важно.

Игру можно усложнить: после предварительного объяснения и показа воспитатель раздает каждому ребенку по пирамидке и предлагает собрать пирамидку самому. Педагог учит ребенка зрительно-осязательному контролю за правильностью собирания пирамидки, обхватит руку ребенка своей рукой, он проводит ее сверху вниз по поверхности пирамидки (у правильно собранной пирамидки поверхность гладкая).

**1.11. Часы: тик – так**

В положении скрестив ноги ребенок сидит с прямой спиной, руки на коленях. По сигналу покачивает головой вперед и назад, вправо и влево, произнося: «тик-так, тик-так». Воспитатель контролирует осанку ребенка.

**1.12. Перекатывание шаров**

Эта игра может использоваться как подготовительная к игре в кегли: перекатывание шаров от одного ребенка к другому (воспитателю) и обратно. Путь перекатывания постепенно увеличивается. Затем переходят к игре на меткость. При отсутствии пластмассовых шаров их могут заменить мячи.

**1.13. Тряпичная кукла**

Ребенок сначала знакомится с тряпичной куклой, у которой все конечности мягко подвижны. Перед ним ставится задача лечь на спину, закрыть глаза и расслабиться (как тряпичная кукла). Убедиться, хорошо ли расслабился ребенок, можно, взяв его за руки, потрясти их. При правильном расслаблении эти пассивные движения переходят с рук на весь плечевой пояс и шею, а голова ребенка при этом покачивается, как у тряпичной куклы. Умение расслабиться очень важно для владения телом, для снятия психологического напряжения, например при засыпании. Упражнение «тряпичная кукла» повторять при каждом занятии.

**1.14. Шарик**

Дети сидят полукругом. «Надувают шары»: широко разводя руки в стороны и глубоко вздохнув, выдувают воздух в шарик – «ффф…», медленно соединяя ладони шариком. Вдруг шарик «лопается». Дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух. «Шшш…» – произносят дети, делая губы хоботком и складывая руки на коленях, повторяют 2-3 раза.

**1.15. Будем красить потолок**

Дети за воспитателем хором повторяют: «Красить комнаты пора – пригласили маляра, он приходит в старый дом с новой кистью и ведром». Далее воспитатель говорит: «Сейчас и мы с вами будем красить потолок, только кистью будет ваш язычок, а потолком – твердое небо».

**1.18. Чья лошадка быстрее**

Двое детей, сидя на стуле, держат в руках палочки длинной 20 см, к которым за шнурочки привязаны игрушечные маленькие лошадки на колесиках. Дети находятся от обеих игрушек на равном расстоянии – 15-20 шагов. Кто из детей, наматывая шнурок на палочку, заставит быстрее «прискакать» к себе лошадку?

В игре может участвовать и большее число детей.

*Вариант игры:* наматывая шнурок на палочку, чтобы лошадка прискакала быстрее, ребенок подбадривает ее щелчками языка.

**1.19. Всадники**

Воспитатель предлагает детям сесть на игрушечных лошадей, слегка раскачать их, потом по команде «Поскакали» широко раскрыть рты и начать щелкать языком. Упражнение выполняется от 2 до 4 мин.

**1.20. Кто громче**

Соревнуется небольшая группа детей (от 2 до 6). Дети садятся вокруг воспитателя. Последний показывает, как играть, и рассказывает условия игры. Принять правильную осанку, губы сомкнуть. Указательный палец правой руки надо положить на боковую сторону носа плашмя, плотно прижимая правое крыло носа. Глубоко вдохнуть левой половиной носа (рот закрыт) и произносить (выдыхая) «мммм…м», одновременно похлопывать указательным пальцем левой руки по левой половине носа. При этом получается длинный скандированный выдох. Звук «ммм» надо направлять в нос, он должен быть звучным. Затем прижимается левая половина носа, и также на выдохе с произнесением «ммм…м» похлопывают плашмя указательным пальцем уже правую половину носа. Упражнение-игра повторяется, дети поочередно прижимают то правую, то левую половину носа. Поощряется тот, кто выполнил все условия игры наиболее четко.

**1.21. Ноги маленькие, ноги большие**

Ребенок из положения на спине на коврике поднимает ноги, согнутые в коленях, и прижимает их к груди сначала с помощью воспитателя и на его счет. Потом игра изменяется: ребенок в этом же положении – лежа на спине – пытается достать то одной, то другой ножкой, то обеими вместе яркую палочку, которую держит над ним воспитатель на высоте 30-50 см от пола.

**1.22. Сидя по-турецки**

Дети сидят на ковре, ноги по-турецки (крест – накрест), наружные края стоп одинаково ровно опираются о пол. Нужно встать, придерживаясь за какую-нибудь опору или с помощью воспитателя; ноги должны быть прямыми (скрестно) и стоять надо на наружных краях стоп. Так же сесть; тяжесть туловища равномерно распределена на обе ноги, на наружные края стоп.

**1.23. Прокати мяч с горки**

Один ребенок катит мяч сверху, а другой ловит его внизу. Затем они меняются местами.

**1.24. Мячи разные кидаем**

На полу лежат разноцветные мячи маленького и среднего диаметра. Воспитатель показывает, как надо кидать вдаль средние мячи обеими руками и как маленькие мячи – одной рукой, то правой, то левой.

**1.25. Кто как передвигается!**

Дети сидят на стульях или на ковре. Воспитатель называет животных, птиц, насекомых или показывает их изображения, спрашивая: «Как они передвигаются?» (например, бабочка, лягушка, косолапый мишка, зайка и т.д.).

Дети стараются движениями ответить на вопросы, ползая, прыгая и другими способами передвигаясь по ковру.

Для более слабых детей возможен такой вариант этой игры: играющие рассаживаются группой. Одному из них предлагается жестами, движениями изобразить известное ему животное. Остальные должны отгадать и назвать его. Кто первый отгадает, тот идет изображать другое животное. Наиболее удачное подражание повторяется всеми играющими.

**1.26. Зайка умывается**

Один из играющих назначается зайкой. Все остальные становятся в круг. «Зайка» занимает место в середине круга. Дети, стоящие в кругу, говорят вместе с воспитателем:

*Зайка ходит в гости к людям.*

*Мы с ним вместе мыться будем.*

*Зайка вымыл рот и уши.*

*Он хороший, он послушный.*

*Он помоет также лапки,*

*Оботрет их чистой тряпкой.*

*Одевается, скок, скок –*

*В гости мчится со все ног.*

«Зайка» проделывает все движения, соответствующие тексту. Дети повторяют за ним эти движения. Тот, к кому «зайка зашел в гости», из стоящих в кругу, становится «зайкой», и игра заканчивается, когда сменится 5-6 «зайчиков».

**1.27. Кто дальше загонит шарик**

Дети сидят за столом рядышком, перед каждым одинаковый ватный шарик. Игра заключается в следующем: воспитатель говорит: «Дети, положите свободно язык на верхнюю губу. А затем высуньте его как можно дальше и дуйте как можно сильнее, каждый на свой шарик». Выигрывает тот, кто дальше сдует его со стола.

**1.28. Тучи и ветер**

Ребенок, сидя или стоя, изображает кругообразными движениями рук над головой и движениями всего тела маленькие и большие тучи. Потом он бежит как туча, которую гонит по небу ветер.

**1.29. Все выше и выше**

С помощью воспитателя ребенок поднимается по лесенке. На верхней планке висит яркая игрушка. Взяв игрушку, ребенок медленно должен спуститься вниз. Воспитатель страхует ребенка, помогая (при необходимости) малышу.

**1.30. Какой мяч больше**

Дети стоят перед столиками (двумя столиками), на которых лежат перемешанные произвольно мячи, большие (диаметром 20 см) и маленькие (диаметром 10 см). Воспитатель стоит на расстоянии 3-5 м и просит детей принести ему самые большие мячи. Ребенок, которого он называет по имени, выбирает большой мяч и относит его воспитателю. Если ребенок не ошибся: принес большой мяч, воспитатель похвалит его; тому, кто ошибся и принес маленький мяч вместо большого, воспитатель объясняет и показывает разницу, давая ребенку подержать большой и маленький мяч, его рукой обводит по окружности большого и маленького мяча, говоря: «большой» или «маленький» мяч. Потом воспитатель снова произвольно перемешивает мячи большие и маленькие. Игра повторяется, но уже с маленьким мячом.

**1.31. Качалка**

Ребенок, сидя на мягкой подстилке, сгибает ноги в коленях и обхватывает их руками. Затем с помощью воспитателя перекатывается в группировке в положение лежа на спине. Ребенок делает качательные движения на спине.

Воспитатель придерживает ребенка за носки и, в случае необходимости, страхует его, придерживая за затылок. В дальнейшем рекомендует ребенку выполнять «качалку» самостоятельно.

**1.32. Круг, квадрат**

Воспитатель показывает детям пять кругов и пять квадратов, перемешанных произвольно на столике. Он говорит и показывает, что у него разные игрушки: «вот такая» – показывает квадрат и «такая» – показывает круг. Затем, показав квадрат, говорит, что такие игрушки он будет класть в одну сторону, а другие (круг) – в другую сторону. Затем воспитатель спрашивает у детей: «Где у нас лежит такая игрушка? Куда мы ее положим?» Наложив круг на круг, воспитатель показывает и поясняет, что эти игрушки одинаковые. С третьей пары к группировке предметов по форме привлекаются дети. Посадив затем детей на расстоянии 3-5 м от своего столика, он говорит: «А теперь поиграем», – и подзывает по очереди малышей к своему столику. Он снова показывает ребенку, что в одной стороне лежат одни игрушки (круги), а в другой – другие (квадраты), и предлагает ребенку из общего материала взять любой предмет и положить его к таким же (кругам или квадратам). Для контроля за правильностью группировки предметов просят ребенка наложить круг (квадрат) на предмет соответствующей группировки.

**1.33. Рыбка**

Из положения лежа на спине ребенок быстро перекатывается на живот, руки вытянуты вверх или вдоль тела. Вначале игра проводится на мягкой подстилке (воспитатель подстраховывает ребенка), а затем на твердой и уже самостоятельно (без подстраховки). Повторять 3-5 раз, давая небольшой отдых между повторениями.

**1.34. Ежик вытянулся – свернулся**

В положении лежа на спине ребенок поднимает руки за голову и максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, наклоняется вперед, т.е. группируется, обхватывая ноги под коленями (еж свернулся). Повторить 2-6 раз. Между каждым повторением отдохнуть, полежать, как «тряпичная кукла» (см. игру 19), расслабиться.

**1.35. Птичка**

Ребенок сидит на коврике, скрестив ноги и согнув руки в локтях. Касаясь при этом пальцами плеч (крылышки). Воспитатель помогает ребенку выпрямить спину, поглаживая его по лопаткам и притягивая локти назад, как можно ближе к телу. Затем ребенок встает и выполняет прыжки на месте (прыгает, как воробышек).

**1.36. Увидали флажок**

Дети стоят по кругу. Один из них находится в центре круга с флажком в руке. Воспитатель ведет детей по кругу и говорит одному из детей, называя его по имени, например:

*Олечка, возьми флажок,*

*Поведи ребят в кружок,*

*Выше флаг наш поднимай,*

*Стройно круг свой прошагай.*

Выходит вызванный ребенок и берет флажок у того, кто стоит в центре. Последний отдает флажок и становится со всеми в общий круг. Ребенок с флажком ведет колонну детей по кругу. Воспитатель предупреждает, что с флажком надо ходить красиво, не горбиться, не опускать головы. Сделав один круг, ребенок с флажком становится в центр круга, и игра повторяется. Воспитатель вызывает другого ребенка взять флажок.

**1.37. Мяч, подскочи выше**

Воспитатель показывает игру в мяч: отбивание мяча о пол. Ребенок повторяет игру за взрослым. Выполнив несколько раз удары, он ловит мяч, а затем повторяет игру. Вначале отбивания осваиваются до уровня груди ребенка, а в дальнейшем до уровня головы и выше.

**1.38. Журавли и лягушки**

Два-пять играющих изображают журавлей – стоят на одной ноге, меняя при утомлении то одну, то другую ногу. Остальные дети изображают лягушек, прыгают на четвереньках.

На сигнал воспитателя «журавли», прыгая на одной ноге, ловят «лягушек», убегающих на четвереньках в «болото» – очерченный на полу круг в одном из углов комнаты. В «болоте» они спасаются. Потом дети меняются ролями.

**2. Подвижные игры с умеренной и тонизирующей психофизической нагрузкой**

**2.1. Прячем Мишку**

Дети сидят или стоят. Воспитатель прячет знакомую детям большую игрушку, например медведя, но так, чтобы она была немного видна. Говоря детям «Ищите Мишку», «Где Мишка?», воспитатель ищет его вместе с детьми. Когда кто-нибудь из детей найдет игрушку, воспитатель, похвалив ребенка, снова прячет Мишку, но уже ближе к менее активным детям. После игры с Мишкой прячется сам воспитатель, крича «Ку-ку». Когда дети найдут его, он перебегает и прячется в другом месте. Воспитатель предлагает детям прятаться и искать друг руга.

**2.2. Катание мячей**

Дети стоят, воспитатель раздает им мячи, затем катит свой мяч и говорит при этом: «Мяч покатился». Идет за ним и берет в руки. Дети повторяют движение взрослого – катят свои мячи и поднимают их. Затем воспитатель катит мяч в противоположную сторону. Дети повторяют и это движение. Воспитатель контролирует правильность осанки и походку детей, носовое дыхание, смыкание губ.

**2.3. Все дальше и выше**

Дети сидят. Воспитатель, отходя от детей, бросает им мяч и приговаривает: «Бросим дальше, бросим выше». Игру можно проводить и с одним маленьким партнером и с группой. Во втором случае воспитатель бросает мяч детям по очереди.

**2.4. Мяч в ворота**

Дети сидят на скамейке. Воспитатель строит ворота из шести кубиков (высота каждого 10-20 см). сверху на кубы кладут тонкую рейку длиной 1,5-2 м. Перед воротами на расстоянии 1,5 м от них лежит мяч. Ребенок берет мяч, катит в ворота и бежит за ним. Пройдя в ворота на четвереньках, ребенок выпрямляется, догоняет мяч и, положив его на прежнее место, садится отдыхать, дожидаясь своей очереди.

**2.5. Погладь Мишку**

Дети стоят перед воспитателем. Посадив Мишку на высокий кубик и сделав горку из длинной доски, положенную на гимнастическую скамейку, воспитатель говорит:

*Много нашей детворы*

*Ходит к Мишеньке с горы.*

Дети поочередно входят на горку, затем сбегают с нее и, погладив Мишку, садятся в сторону отдохнуть. Когда пришли все, воспитатель отодвигает горку в сторону и предлагает детям построиться за ним и встать напротив медведя.

*Вариант игры:* воспитатель предлагает поиграть с Мишкой по другому и произносит:

*Мы к медведю побежим.*

*Зарычит – мы убежим!*

Дети бегут за воспитателем к медведю и по сигналу «ррр…» все убегают. Повторив игру 3-4 раза, воспитатель предлагает подходить к медведю тихо, чтобы он не слышал. Самые неловкие дети могут повторить игру еще 2-3 раза, после того как другие закончили играть.

**2.6. Подпрыгни до ладошки**

Дети сидят на скамейке или стоят. Воспитатель подзывает к себе то одного, то другого ребенка и предлагает ему дотянуться до ладони. Руку воспитатель держит на небольшом расстоянии от головы ребенка.

*Вариант игры:* подпрыгнуть и достать рукой бубен, яркую игрушку или колокольчик, который воспитатель держит на некотором расстоянии от головы ребенка. Самые прыгучие дети соревнуются между собой, прыгая на еще большую высоту.

**2.7. Пройди по ребристой доске**

Малыши сидят на скамейке. По просьбе воспитателя ребенок должен пройти по ребристой доске и взять с находящегося в двух метрах от конца ребристой доски стула игрушку, передать воспитателю. Это упражнение поочередно проделывают все дети. Воспитатель контролирует осанку, походку, носовое дыхание, смыкание губ.

**2.8. Ходьба по прямому мостику**

«Мостик» – доска, лежащая на полу. Дети по одному идут по мостику, воспитатель кладет на голову ребенка резиновое колечко. Пройдя мостик, ребенок сам снимает колечко и отдает его. Сначала каждого ребенка держат за руку, а в дальнейшем ходьба осуществляется самостоятельно. Следить за правильностью осанки.

**2.9. Маленькие ножки бежали по дорожке**

Усадив детей так, чтобы они видели друг друга, воспитатель предлагает всем показать свои ножки. Дети поднимают ноги. Воспитатель говорит, что ножки у них маленькие, но бегают по дорожке быстро, и приговаривает несколько раз: «Маленькие ножки бежали по дорожке». Затем воспитатель говорит, что у медведя ноги большие, а идет он медленно: «Большие ноги шли по дороге».

Создав образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения, воспитатель предлагает поиграть. Несколько раз повторяется припевка. Дети в соответствии со словами припевки, ритмом мелодии то бегают, то ходят.

Воспитатель вызывает подражательные ритмичные движения детей, то быстрые и легкие, то медленные и тяжелые. Эти движения выполняются детьми как игровые действия и радуют их.

**2.10. Мыши в кладовой**

Дети изображают мышей. Они сидят на стульях или скамейках по одну сторону площадки (мыши в норах). На противоположной стороне площадки на высоте 40-50 см натянута веревка, за которой находится «кладовая». Сбоку от детей сидит воспитатель, играющий роль кошки. «Кошка» засыпает, «мыши» бегут в «кладовую», они нагибаются и подлезают под веревку. Затем, присаживаясь на корточки, «грызут сухари»: «хруп-хруп». «Кошка» внезапно просыпается и бежит за «мышами». «Мыши» выбегают из «кладовой» и бегут в «норки». «Кошка» ловит «мышей». Поймав одного, «кошка» сажает его отдельно и повторяет игру с остальными. Игра кончается, когда все «мыши» будут пойманы. По окончании игры воспитатель предлагает всем потянуться, поднять голову вверх: «Они теперь не мышки, а славные ребятишки и будут хорошо расти». При этом контролируется осанка, смыкание губ.

**2.11. Походи боком**

Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Положить ребенку на голову кубик и предложить передвигать вправо приставным шагом. Потом то же проделать влево. Стараться не уронить кубик. Выигрывает тот, кто сможет сделать больше шагов.

**2.1.2. Музыкальные ритмические игры**

Под песенку, музыку, ритм стишка с ребятами разучивают танцевальные движения:

а) *Ай, ду-ду, ду-ду, ду-ду!*

*Сидит ворон на дубу,*

*Он играет во трубу*

*Во серебряную.*

Под этот ритм ребенок делает хлопки в ладоши: перед собой, над головой, под коленом ноги, поднятой вверх, и т.д.

б) *Еле, еле, еле, еле*

*Завертелись карусели,*

*А потом, потом, потом*

*Все бегом, бегом, бегом.*

*Гоп!*

*Тише, тише, не спешите,*

*Карусель остановите.*

*Раз – два, раз – два,*

*Вот и кончилась игра.*

Дети берут веревку, связанную в круг, или обруч и бегут легким шагом по кругу. По команде «Гоп!» поворачиваются, берут веревку в другую руку, и «карусель» опять вращается, бег переходит в ходьбу. На последней строчке все останавливаются, наклоняются вперед и кладут веревку на пол.

в)  *Мишка косолапый пляшет и поет,*

*Своих медвежат танцевать ведет.*

Воспитатель и ребенок стоят напротив друг друга, держась за руки, и танцуют, подпрыгивая на месте и слегка продвигаясь вперед, назад, в стороны.

г)  *Заинька, поклонись, серенький, поклонись,*

*Вот так, вот сяк поклонись.*

*Заинька, повернись, серенький, повернись.*

*Заинька, топни ножкой, серенький, топни ножкой,*

*Вот так, вот сяк топни ножкой.*

Воспитатель и ребенок стоят друг против друга и выполняют движения, указанные в стихах.

**2.13. Цветные автомобили**

Дети сидят вдоль стен на стульях. Это «автомобили», и стоят они в «гараже».

Воспитатель стоит в центре комнаты лицом к играющим, в руках у него три флажка разных цветов. Каждый играющий тоже держит в руках флажок одного из этих цветов. Воспитатель поднимает один флажок (можно два или все три сразу), а дети, держащие в руках флажок этого цвета, разбегаются по площадке, подражая езде автомобиля; когда воспитатель опускает флажок, «автомобили» останавливаются и шагом направляются в «гараж». Отмечается тот, кто четко и без ошибок выполнил задание.

**2.14. Найди свой цвет**

Дети сидят или стоят. Их разбивают на группы по 4-6 человек. Группы располагаются в разных углах комнаты или площадки. Каждая группа получает флажки своего цвета. В углы комнаты воспитатель ставит на подставки цветные флажки (по числу групп). После слов воспитателя «Идите гулять!» дети расходятся по комнате (площадке). «Найди свой цвет», дети собираются в углу возле того флажка, цвет которого соответствует цвету флажков данной группы.

**2.15. Обручи**

Дети стоят или сидят. Воспитатель катит обруч к противоположной стене зала. Дети бегут за ним и приносят обруч воспитателю. Тот вновь катит обруч и говорит: «Покатили обруч». Дети катают уже свои обручи. Затем воспитатель и дети высоко поднимают обручи и говорят: «Подняли высоко – высоко», вытягиваются, смотря вверх. Потом надевают обручи через голову на себя и, опуская на пол, приговаривают: «Бух, бух, упал обруч». Перешагивают через обручи и катают их по комнате (площадке). Выигрывают те, кто более четко и красиво выполнит все задание.

**2.16. Лягушки**

Посередине площадки чертят большой круг или кладут толстый шнур в форме круга. Внутри круга «болото». Группа детей располагается по краю круга, остальные садятся на стулья, расставленные на одной стороне площадки. Вместе с детьми, сидящими на стульях, воспитатель говорит следующие стихи:

*Вот лягушки по дорожке*

*Скачут, вытянувши ножки,*

*Ква – ква – ква – ква – ква!*

*Скачут, вытянувши ножки.*

Дети, стоящие по кругу, подпрыгивают, изображая лягушек. По окончании стихотворения дети, сидящие на стульях, хлопают в ладоши (пугают «лягушек»). «Лягушки» прыгают в «болото» - перепрыгивают через черту и присаживаются на корточки, произносят «ква-ква» с глубоким выдохом. Роль лягушек выполняют более крепкие и тренированные дети.

В конце игры воспитатель просит детей потянуться, поднять вверх руки, посмотреть на них (вдох). При это контролируется правильная осанка, смыкание губ.

**2.17. Борьба за мяч**

Ребенок катит 2-3 мяча по очереди навстречу взрослому (другому ребенку), который их ему сразу возвращает. По неожиданной команде «Стоп!» игра останавливается. Выигрывает тот, у кого при сигнале «стоп!» оказалось меньше мячей.

**2.18. Метание мяча**

На расстоянии, до которого ребенок может добросить мяч, ставится корзина или подвешивается обруч. Ребенок несколько раз пытается попасть в цель. Поощряется тот, кто больше имеет попаданий.

*Варианты игры:* бросание мяча на дальность, из исходного положения боком (чтобы развернуться для броска), через ветку, натянутую веревку и т.п.

**2.18. Где ноги?**

Ребенок лежит на спине, вытянув прямые сомкнутые ноги. Затем приподнимает носки и одновременно голову, смотрит на ноги на счет (один, два, три, четыре), затем медленно опускает голову на подстилку, потом ноги. Взрослый контролирует положение позвоночника ребенка, который должен всей спиной прижиматься к подстилке.

**2.19. Сидячий футбол**

Дети сидят на полу, на ковре, ноги согнуты в коленях, прижаты к животу. Одна шеренга располагается лицом к другой. Движением ног вперед отбросить мяч к сидящему напротив ребенку. Он ловит его руками, а затем ногами резко откатывает мяч своему партнеру. Можно усложнить игру: ловить отбрасываемый мяч ногами; прокатывать его то одной, то другой ногой; сшибать мячом кегли, которые ставят на равном расстоянии между играющими. После игры воспитатель предлагает детям лечь на спину, поднять руки и потянуться. Затем повернуться на живот и потянуться (поднять голову и смотреть вперед). При этом по указанию воспитателя показать нижние зубы, нижняя челюсть перемещается вперед.

**2.20. Птички и гнездышко**

Воспитатель делит детей на 3-4 группы по 5-6 человек. Каждая группа имеет свое «гнездышко» (скамейка, большой обруч, нарисованный круг). Дети изображают птичек, сидящих в гнездышках. При словах воспитателя «Полетели» «птички» вылетают из «гнезд»: дети прыгают на носках, взмахивая руками – «крыльями». Птички ищут «корм»: приседают, касаясь руками пола и наклонив голову. По указанию воспитателя «Домой!» «птички», прыгая на носках, возвращаются в «гнездышки».

**2.21. Поезд с арбузами**

Игра проводится сидя. Играющие располагаются по кругу. Воспитатель стоит за кругом. Дети перебрасывают друг другу мяч по очереди, а затем кидают его воспитателю. Это «погрузка арбузов на поезд». Затем дети производят круговые движения руками, произнося: «чу-чу-чу… Поезд движется!». Через 2-3 мин поезд останавливается. Дети говорят: «шшш…». После этого начинается «выгрузка арбузов» – те же движения, что и при «погрузке». При произнесении звука «Шшш» губы складываются в трубочку.

**2.22. Трамвай**

Дети стоят друг за другом, одной рукой держатся за шнур, который помогает соблюдать между детьми определенное расстояние. На конце шнура привязан колокольчик. Ребенок, стоящий последним, дает звонок, трамвай трогается. По указанию воспитателя «трамвай» (дети) то ускоряет, то замедляет движение. По сигналу (звонок колокольчика) трамвай останавливается. Зазевавшиеся идут в конец шеренги. Игра заканчивается, когда все дети побывали последними.

**2.23. Переложи мяч**

Ребенок сидит на полу, опираясь руками сзади. Мяч положен у ног справа. Захватить его стопами, поднять и переложить налево. Потом повторить, перенести мяч слева направо. Выигрывает тот, кто большее число раз перенесет мяч в обе стороны.

**2.24. Подпрыгни и подуй на шарик**

На небольшом расстоянии от головы ребенка, чуть повыше, висит воздушный шарик. Дети сидят на скамейке или стоят. По приглашению воспитателя ребенок подходит к шарику, подпрыгивает и дует на него, шарик отлетает. Самые «прыгучие» дети могут соревноваться между собой, прыгая на еще большую высоту. В этом случае шарик подвешивается выше.

**2.25. Ходим в «шляпах»**

Играющие стоят. Детям кладут на голову легкий груз – «шляпу» – мешочек с песком массой 200 г или дощечку, колесико от пирамидки. Проверив осанку детей (голова прямо, плечи на одном уровне, параллельно полу, руки спокойно лежат вдоль туловища), воспитатель дает сигнал к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом по комнате (площадке), сохраняя хорошую осанку. Выигрывает тот, у кого «шляпа» ни разу не упала, и при этом он не нарушил осанку.

**2.26. Чья лошадка быстрее**

Двое детей, сидя на стуле, держат в руках палочки длинной 20 см, к которым за шнурочки привязаны игрушечные маленькие лошадки на колесиках. Дети находятся от обеих игрушек на равном расстоянии – 15-20 шагов. Кто из детей, наматывая шнурок на палочку, заставит быстрее «прискакать» к себе лошадку?

В игре может участвовать и большее число детей.

*Вариант игры:* наматывая шнурок на палочку, чтобы лошадка прискакала быстрее, ребенок подбадривает ее щелчками языка.

**2.27. Откуда стол пришел? (По С. Маршаку)**

В центре играющих — ребенок.

Дети ведут хоровод и поют: Ты скажи, скажи нам, стол,

 Ты откуда к нам пришел?

Ребенок. Я пришел из леса.

Дети. Чем ты был в лесу дремучем?

Ребенок. Был я деревом скрипучим,

Ветер листьями играл,

Птиц на ветках я качал.

Дети. Как на ветках птиц качал?

Ребенок. Так вот и этак вот птиц я качал *(показывает движения).*

Дети. Как же ты столом-то стал?

Ребенок. Лесорубы заходили

 И пилой меня спилили.

Дети. Как пилой тебя пилили?

Ребенок. Так вот и этак вот

 Пилой меня пилили.

Дети. Что потом с тобой случилось?

Ребенок. Потом приехал лесовоз,

 На фабрику меня увез.

Дети. Как тебя он вез?

Ребенок. Так вот и этак вот

 На фабрику он вез.

Дети. Что потом с тобою было?

Ребенок. А потом, а потом

 Стал красивым я столом.

Дети. Куда же ты с фабрики попал?

Ребенок. В домах стал жить, людям служить.

**2.28. Зайчата (игра с пением)**

В центре хоровода лиса, остальные дети — зайчата — идут по кругу.

Зайчата. Мы идем по тропинке. Мы несем по корзинке.

Лиса. Постойте, зайчата *(дети останавливаются),* куда вы идете? И что вы, зайчата, в корзинках несете?

Зайчата *(идут по кругу).* Ходили мы к бабушке этой тропинкой, несли ей гостинцы мы в этих корзинках.

Лиса. В гостях вы у бабушки долго ль сидели?

Зайчата. Сидели, пока все гостинцы не съели.

**2.29. Подпрыгни и подуй на шарик**

На небольшом расстоянии от головы ребенка, чуть повыше, висит воздушный шарик. Дети сидят на скамейке или стоят. По приглашению воспитателя ребенок подходит к шарику, подпрыгивает и дует на него, шарик отлетает. Самые «прыгучие» дети могут соревноваться между собой, прыгая на еще большую высоту. В этом случае шарик подвешивается выше.

**3. Подвижные игры с тонизирующей и тренирующей психофизической нагрузкой**

**3.1. Ау, ау!**

Спрятавшийся в комнате ребенок время от времени говорит: «Ау, ау», а другой ребенок или дети ищут его. Воспитатель читает стихи:

*Я скажу тебе «Ау!»*

*Угадай, где я стою.*

*Ты найди меня, найди!*

*Здесь я где-то на пути*

*Где я, где – реши скорей!*

*Иль левее, иль правее.*

*Повнимательнее будь,*

*Все облазить не забудь.*

**3.2. Зайка**

Дети становятся в круг, воспитатель – в центре. Он говорит: «Зайка серенький сидит и ушами шевелит. Вот так, вот так и ушами шевелит». Затем подносит ладони к голове шевелит ими, поворачиваясь вправо и влево. Дети подражают движениям воспитателя и повторяют за ним слова. Дальше продолжается рассказ и показ движений, которые повторяют дети. Зайка любит морковку и откусывает передними зубами, нижние зубы соединяются с верхними. «Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть». Воспитатель и дети хлопают в ладоши, повторяют: «Вот так, вот так, надо лапочки погреть». При словах «Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать» все прыгают на одном месте (руки на поясе), повторяя «вот так, вот так, надо зайке поскакать». Воспитатель продолжает: «Зайку волк испугал (рычит), зайка тут же убежал». Дети разбегаются врассыпную.

**3.3. Покати мяч ко мне**

Дети сидят на корточках перед воспитателем, который катит мяч к ребенку, приговаривая:

*Ты поймай мой яркий мяч*

*И отдай его, не прячь.*

Ребенок катит мяч обратно воспитателю. Затем воспитатель ударяет мячом об пол, говоря:

*Мячик, прыгай, не спеши*

*И детишек посмеши.*

Дети прыгают в такт с мячом. Воспитатель катит мяч детям. Они должны убежать от мяча и сесть на свои места. Воспитатель дает в руки мяч тому, кто первый занял свое место. Ребенок с мячом гордо несет мяч по залу, и все дети колонной идут за ним. Игра повторяется 3-5 раз. Воспитатель контролирует правильность осанки, смыкание губ.

**3.4. Наседка и цыплята**

Дети сидят или стоят. На одной стороне площадки веревкой огорожен «дом», где помещаются «цыплята» (дети) с «наседкой» (воспитатель). Сбоку в стороне находится «большая птица». «Наседка» покидает свой «дом» - подлезает под веревку и отправляется на поиски корма. Она зовет цыплят: «Ко-ко-ко!». На зов ее «цыплята» подлезают под веревку и вместе с ней гуляют по площадке («клюют зернышки»: наклоняются, приседают и др.). При словах воспитателя «Летит большая птица» «цыплята» убегают домой. Из игры выбывают «цыплята», пойманные «большой птицей».

**3.5. Найди свой дом**

Играющие сидят на трех-четырех низких гимнастических скамейках. У детей разные игрушки. На слова воспитателя «Пойдем гулять» все оставляют «дома» игрушки и идут за ним. Дети вслед за воспитателем ходят, бегают, прыгают. При словах «дождик пошел» все убегают в свой «дом». Но воспитатель незаметно переложил игрушки на другое место. Дети должны найти их и «переехать в другой дом» – к игрушкам. Воспитатель контролирует правильность осанки.

**3.6. Прокати мяч, пролезая в обруч**

Воспитатель держит обруч вертикально к полу. Малыш толкает большой мяч руками так, чтобы прокатился сквозь обруч. После этого сам пролезает за ним сквозь обруч.

**3.7. Пчелы и медведь**

Ребенок – «пчела» вылезает из улья (пролезает под стул, канат) и «летает» – легко бегает, раскинув руки. При возгласе: «медведь» – быстро возвращается в улей. «Медведем» может быть другой ребенок или взрослый. «Медведь» может появляться и хватать «пчелу» и без возгласа.

**3.8. По ровненькой дорожке**

Дети идут по площадке колонной за воспитателем и повторяют за ним стихи:

*По ровненькой дорожке*

*Бежали наши ножки.*

*По камешкам, по камешкам*

*И в ямку за товарищем!*

*Встали мы на ножки*

*На ровненькой дорожке.*

*Но вот наш дом,*

*В нем мы живем.*

При словах «по ровненькой дорожке» дети идут обычным шагом, при словах «по камешкам» подпрыгивают на обеих ногах, при словах «в ямку за товарищем» присаживаются, затем встают и снова идут. Услышав слова «вот наш дом», все бегут на свои места и садятся на заранее приготовленные стулья. Первое время воспитатель не добивается, чтобы дети шли ровной колонной. Постепенно они приучаются к этому. Воспитатель обращает внимание детей на умение ходить красиво, приняв хорошую осанку.

**3.9. Лохматый пес**

Выбирают «пса». «Пес» сидит в стороне. Дети медленно идут к нему, приговаривая:

*Вот сидит лохматый пес,*

*В лапки свой уткнувши нос.*

*Тихо, мирно он сидит,*

*Не то дремлет, не то спит.*

*Подойдем к нему, разбудим*

*И посмотрим, что же будет?*

Тихонько подходят и хлопают в ладоши. «Пес» вскакивает и ловит детей. Игра повторяется 3-4 раза.

**3.10. Чье звено быстрее**

Детей делят на несколько групп (звеньев) с одинаковым числом играющих. Каждая группа получает флажки своего цвета. Затем детей строят в колонны лицом к флажку своего цвета, который находится в определенном месте на площадке. Таких флажков должно быть столько, сколько на площадке групп играющих. Воспитатель ударяет в бубен, и по этому сигналу дети начинают бегать, прыгать. Снова удар в бубен, и дети бегут к своему флажку, становятся друг за другом лицом к флажку. Побеждает звено, достигшее первым своего флажка.

**3.11. Толкаем головой**

Ребенок передвигается на четвереньках и головой подталкивает перед собой большой надувной мяч, не касаясь его руками. Задача: загнать мяч в противоположный угол комнаты.

**3.12. Дети нарядились**

Дети стоят по кругу, один ребенок в центре. Взявшись за руки, дети идут по кругу и поют:

*По дорожке Валя шла,*

*Валя тапочки нашла.*

*Валя тапки примеряла,*

*Лишь надела, захромала.*

*Коле тапки отдала,*

*С Колей танцевать пошла.*

Ребенок, стоящий в центре, изображает все в движении (примеряет «тапочки», прыгает на одной ноге и т.д.), потом танцует в кругу с выбранным из круга ребенком. Остальные дети им подпевают и прихлопывают в ладоши.

Воспитатель обращает внимание детей на умение красиво держать голову, на правильную осанку.

**3.13. Поезд**

Дети становятся в затылок друг другу. Стоящий в колонне первым изображает электровоз. Он гудит и отправляется в путь. Дети слегка сгибают руки в локтях. Подражая гудку электровоза, они начинают двигаться вперед, вначале медленно, затем ускоряя шаг, и наконец бегут. После слов воспитателя «поезд проехал станцию» дети замедляют ход, останавливаются и начинают двигаться задом до сигнала «приехали».

**3.14. Балерина**

Ребенок, стоя на левой ноге, сгибает правую ногу, отводит ее назад и захватывает носок правой рукой. Левая держится за стул, стол или руку взрослого, который дает счет.

**3.15. Лови меня**

Дети сидят на стульях, расставленных на одной стороне площадки. Убегая от детей, воспитатель предлагает поймать его. Дети пытаются его поймать, и он снова убегает. После того как дети поймут смысл игры, можно выбрать кого-нибудь из них водящим. Тогда игра продолжается со меной водящего и отдыхом. По указанию воспитателя дети садятся на стулья отдыхать.

**3.16. Догони мяч**

Дети становятся у одной из сторон площадки. Воспитатель стоит вместе с ними, в руках у него корзина с мячами (число мячей равно числу детей). Воспитатель бросает мячи из корзины в разные стороны, подальше от детей. После его слов «догони мяч» дети бегут за мячами, берут их и снова кладут в корзину.

**3.18. Собираем шарики**

Воспитатель высыпает на пол цветные пластмассовые шарики или мячики и просит детей собрать их, принести и положить в ящик. Усложнить игру можно, поставив перед рассыпанными шариками несколько предметов, преград, которые ребенок должен преодолеть, а затем собрать шарики (например, перебравшись через бревно, скамейку и т.д.). Можно использовать шарики разных цветов и размеров и просить детей собрать шарики выборочно: или только маленькие, или одноцветные.

**3.19. Как собачка…**

Воспитатель становится на четвереньки и ползает по полу (по ковру), поощряя к ползанию детей, беря игрушку – собачку, он говорит детям: «А ну, покажите, как собачка бегает и лает». Дети охотно ползают на четвереньках, подражают лаю собак: «Гав-гав!». Ползание можно усложнить перелезанием через бревно.

**3.20. Бегите ко мне**

Воспитатель отходит от детей на небольшое расстояние и расставив руки зовет их к себе: «Бегите ко мне. Кто скорее?». Стимулируя детей к бегу, водящий отходит еще дальше. Дети бегут к нему.

**3.21. Мой веселый звонкий мяч**

Дети стоят или сидят на стульях на расстоянии 1 м друг от друга. Им раздают мячи размером с ладонь. Вместе с воспитателем дети ударяют мячом о пол и ловят одной рукой под стихотворение:

*Мой веселый, звонкий мяч,*

*Ты куда пустился вскачь?*

*Красный, желтый, голубой,*

*Не угнаться за тобой.*

Дети ударяют мячом о пол и ловят обеими руками, затем перекидывают друг другу по очереди. У кого мяч упал, тот выбывает из игры. Остальные дети начинают игру заново. Играют 2-3 раза. Лучшие игроки проходят с воспитателем «круг почета». Воспитатель контролирует правильность осанки.

**3.22. Бегите к флажку**

Дети получают флажки двух цветов, одни – синие, другие – красные. Воспитатель в правой руке держит синий флажок, дети с синими флажками группируются возле него. Дети с красными флажками собираются возле его левой руки с красным флажком. Воспитатель говорит: «Всем гулять!», и дети около пяти минут ходят и бегают по площадке. Затем воспитатель с другой стороны площадки зовет детей: «Раз – два – три! Скорей сюда беги!». Возле флажков соответствующих цветов собираются дети, поднимают флажки вверх и машут ими. Игра проводится 4-5 раз, и каждый раз воспитатель перекладывает флажки из одной руки в другую, чтобы группы менялись местами.

Во время «прогулки» воспитатель может сказать: «Стоп». Играющие должны остановиться и закрыть глаза. За это время воспитатель тихо меняет свое место и зовет детей к себе. Дети открывают глаза и стараются скорее добежать до воспитателя. Группа, в которой сильные, быстрые и внимательные игроки, выигрывает. Воспитатель контролирует правильность осанки.

**3.23. Не урони**

Ребенок ползет на четвереньках и при этом несет на спине какую-нибудь игрушку, стараясь ее не уронить. В начале путь короткий (2-3 метра), а затем он увеличивается до 10 м, а темп движения ускоряется.

**3.24. Кто ловкий, быстрый**

Ребенку чертится на полу дорожка длиной 10 м с двумя кружками. Ребенок складывает игрушки в один кружок, а затем быстро переносит их в другой. То же проделывает другой ребенок или взрослый.

**3.25. Гуси**

Дети стоят, затем, присев на корточки, ходят по залу или комнате, руки на коленях. Они изображают гусей, которые щиплют траву на лугу. «Коршун» (кто-нибудь из выбранных или назначенных детей, находящихся за чертой) следит за ними. Когда «коршун» появляется на «лугу», дети, изображающие гусей, поднимают и опускают руки, ударяя себя ими по бокам (хлопают крыльями), и убегают. «Коршун» старается поймать «гуся». Пойманный ребенок выбывает из игры. Выигрывает тот, кто ни разу не был пойман.

**3.26. Пузырь**

Дети стоят вплотную друг к другу, взявшись за руки. Вместе с воспитателем говорят:

*Раздувайся, пузырь,*

*Раздувайся большой,*

*Оставайся такой*

*Да не лопайся.*

Произнося стихи, дети постепенно расходятся и максимально расширяют круг, продолжая держаться за руки, надувают щеки. И после слов воспитателя: «Пузырь лопнул» - все дети опускают руки, хором говорят «Хлоп», хлопают руками по щекам и присаживаются на корточки, произнося «Шшш…ш». «Выходит воздух из пузыря» - говорит при этом воспитатель. Он предлагает надуть новый пузырь: дети встают, снова образуя маленький круг, и игра возобновляется.

*Вариант игры:* после слов «Да не лопайся» дети не присаживаются, а воспитатель говорит: «Полетели пузыри!». Дети разбегаются, кто куда хочет (в пределах площадки, комнаты). Воспитатель при этом повторяет: «Полетели, полетели, полетели!», за тем он произносит: «Маленькие пузыри лопнули». Дети присаживаются на корточки со звуком «Ссс…с». Игра повторяется.

**3.27. Идет коза по лесу**

Дети стоят в кругу, выбирают «козу». Затем идут по кругу поскоками. «Коза» идет также, но в кругу. Все поют: «Идет коза по лесу, по лесу. Нашла коза принцессу, принцессу». «Коза» выбирает кого-нибудь и, взяв за руки «принцессу», делает вместе с ней в кругу движения, которые, согласно песни, повторяют все играющие: «Давай, коза, попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем (прыгают на двух ногах) и ножками подрыгаем (дети подскоком выставляют ноги поочередно вперед), и ручки похлопаем, похлопаем, похлопаем (хлопают), и ножками потопаем, потопаем, потопаем (топают)». Затем «коза» встает в круг, а выбранная ею «принцесса» становится «козой».

**3.28. Снежинки**

Группу детей делят на «снежинки» и «ветры»; ведущий – «Мороз». «Ветры» сидят на стульях (скамейке), «снежинки» разбегаются по всей площадке (комнате). «Мороз» произносит: «Дуют ветры». «Ветры» начинают дуть вместе с «Морозом»: «Шшш…ш». «Снежинки» встают на носки, руки у них подняты вверх, кисти расслаблены; они начинают медленно переступать на носках, переходя на легкий бег по всей площадке, и кружатся. «Мороз» говорит, обхватывая себя: «Мороз», при этом «снежинки» приседают, обхватывая колени руками, приговаривая: «Аххх – х – хх…», опуская голову на грудь. «Мороз» произносит: «Подули ветерки. Они легко дуют». Дети, не напрягаясь, выдыхают со звуком «Ххх…у…у», «снежинки» плавно встают, поднимают руки вверх и на носках легко бегают по всей площадке. При этом губы смыкаются в трубочку, и дети дуют на пушок, изображающий летающие снежинки. Игра повторяется. «Снежинки» становятся «ветрами», а «ветры» - «снежинками».

*Вариант игры:* дети берут в руки легкий пушок, подвешенный на нитке.

**3.29. Гуси – лебеди**

На одной стороне площадки (зала) чертится круг – «дом», в котором живут «гуси». На противоположной стороне стоит «пастух». Сбоку от дома – логово, в котором находится «волк». Остальное место – «луг». Воспитатель назначает детей на роль «волка» и «пастуха». Остальные изображают «гусей»: ходят с гордой осанкой, тянут вверх шею, поднимают голову, летают, взмахивают руками через стороны вверх и, опуская, шипят – выдыхают «шш…ш». «Пастух» громко говорит: «Гуси, гуси…». «Гуси» останавливаются и хором отвечают: «Га-га-га». Пастух: «Есть хотите?». Гуси: «Да-да-да». Пастух: «Так летите». Гуси: «Нам нельзя. Серый волк под горой не пускает нас домой». Пастух: «Так летите, как хотите, только крылья берегите».

Гуси, расправив крылья (вытянув в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (коснуться рукой). После нескольких пробежек подсчитывают пойманных волком гусей. Вновь назначаются пастух и волк. Игра продолжается.

**3.30. Черепахи**

Дети ползут на животе, передвигая вперед одновременно правую руку, левую ногу, затем левую руку, правую ногу. Дети – «черепахи» ползают по площадке под натянутыми веревками, старясь не задеть их. Задевший веревку ребенок считается пойманным в «капкан» и выходит из игры.

**3.31. Ловишки**

Водящий ребенок выходит на середину комнаты (площадки) и громко кричит: «Я ловишка». Дети разбегаются, а водящий кого-либо из них старается удержать до их перехода за начерченную линию. Кого ловишка удержал до линии, тот становится ловишкой.

**3.32. Воробей и рак**

Ребенок по команде взрослого чередует прыжки двумя ногами на месте и вперед воробей) с ползанием в положении лежа и с опорой на руки, ноги согнуты (рак). Расстояние ползания и скорость увеличиваются по мере их освоения. Возможно соревнование 2-3 ребят.

**3.33. Красный, синий… Кто за ним?**

Построившись в две шеренги (в каждой шеренге должно быть не больше 6-8 детей), дети стоят лицом друг к другу на площадке или в комнате. У воспитателя корзинки с красными и синими мячами. Мячей столько, сколько играющих. Дети из одной шеренги должны бежать, когда покатятся красные мячи, из другой шеренги – когда покатятся синие. Отвлекая внимание детей и показывая то одну, то другую корзину, воспитатель внезапно опрокидывает одну из них. Дети бегут за мячами, собирают их, затем кладут обратно в корзинку, которую держит воспитатель, и возвращаются на свои места. Выигрывает та шеренга, которая быстрее и без ошибок соберет свои мячи.

**3.34. Зайчик в кусте**

Замкнутый круг детей – это «куст». Посередине сидит «зайчик». Дети ходят по кругу то в одну. То в другую сторону и поют:

*Зайчик в норке сидит,*

*Крепко, крепко он спит.*

*Зайчик прыг!*

*Зайчик прыг! Зайчик прыг!*

«Зайчик» поднимает голову, кладет руки на колени и прыгает 2-3 мин внутри круга. Стучит зубами, показывая, как заяц ест морковку. Затем подскакивает к 3-4 детям на выбор, и те тоже становятся «зайчиками». Дети в кругу поют:

*Вот лисичка бежит,*

*Зайку съесть норовит.*

*Зайчик в лес, под кусток,*

*От лисы наутек.*

Выбегает из-за куста «лиса», ловит «зайцев» и отводит в свою «нору» за круг. Пойманные делаются «лисами», и игра повторяется.

**3.35. Прыгунчики**

На игровой площадке чертят большой круг – «огород». На его границе ставят ряд колышков, по которым протягивают шнур на высоте 30-40 см от земли. Один из играющих становится в середину круга («огорода») – это «сторож». В руках у него прыгалка. «Сторож» охраняет «огород» от набегов «прыгунчиков – шалунчиков», которые находятся вне огорода. «Прыгунчики» стараются перепрыгнуть через ограду – шнур, не задев его ногами, и выпрыгнуть так, чтобы не быть запутанными прыгалкой зоркого «сторожа». Задевший шнур или запутанный прыгалкой становится «сторожем».

**3.36. Игры зимой**

1) скольжение по ледяной дорожке (воспитатель быстро тянет ребенка, держа его за руки); рекомендуется и самостоятельное скольжение с разбега, с санками, с горки;

2) игры на снегу: прокладывание тропинок, лепка снежков и метание их в цель; игры в снежки; лепка из снега домика, крепости, снеговика и т.п.;

3) ходьба на лыжах.

**3.37. Кто дальше забросит снежок**

У каждого по 6 снежков. Все бросают снежок за черту, отмеченную на расстоянии 3 м от играющих. Выигрывает тот, кто дальше забросит снежок.

*Вариант игры:* дети держат перед собой подвешенные на нитке ватные шарики. По команде дети сильно дуют на шарики. Выигрывает тот, чей шарик поднимется выше.

**3.38. Ну-ка, донеси!**

В зале дети сидят на стульях. У каждого ребенка под ногами тряпочка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту тряпочку и, ни разу не уронив ее, дотащить любыми способами (например, скача на одной ноге или на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой. Игру можно проводить парами (соревнуясь). Выигрывает тот, кто сделает быстрее, не уронив тряпочки.

**4. Подвижные игры с тренирующей психофизической нагрузкой**

**4.1. Догони меня!**

«Догоните меня», - говорит воспитатель и бежит к противоположной стороне площадки. Дети стараются поймать его. Когда дети собираются вокруг воспитателя, он говорит: «Убегайте!». Дети разбегаются по всей площадке, увертываются, когда воспитатель ловит их. По указанию воспитателя дети садятся на стулья отдыхать. Самые ловкие и быстрые поощряются.

**4.2. Котята и щенята**

Играющие делятся на две группы: «котят» и «щенят». «Котята» находятся около гимнастической стенки, «щенята» - на другой стороне комнаты, за скамеечками, в «будках». По сигналу воспитателя «котята» начинают бегать легко, мягко. На слова воспитателя «Котята!» они произносят «мяу». В ответ на это «щенята» лают: «ав-ав-ав!», перелезают через скамейки, на четвереньках бегут за котятами, которые быстро влезают на гимнастическую стенку. «Щенята» возвращаются в свои «будки». После 2-3 повторений дети меняются ролями. Закончить игру можно так: воспитатель предлагает всем пройти тихо, медленно, «по-кошачьи». Контролируется осанка и смыкание губ.

**5. Физкультурные минутки для детей средней группы**

*Цель* проведения физкультурной минутки – повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (по счету, развитию речи и т.п.), обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий. Когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

**А в лесу растёт черника**

А в лесу растет черника,

Земляника, голубика.

Что бы ягоду сорвать,

Надо глубже приседать.

*(Приседания)*

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу.

*(Ходьба на месте)*

**Бабочка**

Спал цветок и вдруг проснулся,

*(Туловище вправо, влево)*

Больше спать не захотел,

*(Ходьба на месте)*

Шевельнулся, потянулся,

*(Руки вверх, вправо, влево)*

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется.

*(Покружиться)*

**Белки**

Белки прыгают по веткам.

Прыг да скок, прыг да скок!

Забираются нередко

Высоко, высоко!

*(Прыжки на месте)*

**Вот летит большая птица**

Вот летит большая птица,

Плавно кружит над рекой.

*(Движения руками, имитирующими махи крыльями)*

Наконец она садится

На корягу над водой.

*(Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед)*

**Вышли мышки**

Вышли мышки как-то раз

*(Ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне)*

Поглядеть, который час.

*(Повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами)*

Раз, два, три, четыре

*(Хлопки над головой в ладоши)*

Мышки дернули за гири.

*(Руки вверх и приседание с опусканием рук «дернули за гири»)*

Вдруг раздался страшный звон,

*(Хлопки перед собой)*

Убежали мышки вон.

*(Бег на месте или к своему месту)*

**Головой качает слон**

Раз, два, три – вперед наклон,

Раз, два, три – теперь назад.

*(Наклоны вперед, назад)*

Головой качает слон –

Он зарядку делать рад.

*(Подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад)*

Хоть зарядка коротка,

Отдохнули мы слегка.

*(Дети садятся)*

**Две веселые лягушки**

Видим, скачут по опушке

Две веселые лягушки,

Прыг-скок, прыг-скок,

Прыгай с пятки на носок.

*(Дети изображают в движении лягушек)*

**Есть в лесу**

Есть в лесу три полочки:

*(Хлопаем в ладоши)*

Ели – елки – елочки.

*(Руки вверх – в стороны - вниз)*

Лежат на елях небеса,

*(Руки вверх)*

На елках – птичьи голоса,

*(Руки в стороны)*

Внизу на елочках – роса.

*(Руки – вниз, присели)*

**Ёжик**

Ёжик топал по тропинке

И грибочек нёс на спинке.

Ёжик топал не спеша,

Тихо листьями шурша.

*(Ходьба на месте)*

А на встречу скачет зайка,

Длинноухий попрыгайка,

В огороде чьём-то ловко

Раздобыл косой морковку.

*(Прыжки на месте)*

**Зайка**

Зайка серый умывается,

Видно в гости собирается.

Вымыл хвостик, вымыл ухо,

Вытер сухо.

*(Дети имитируют движения умывания)*

**Клён**

Ветер тихо клён качает,

Вправо, влево наклоняет:

Раз – наклон и два – наклон,

Зашумел листвою клён.

*(Ноги на ширине плеч, руки за голову, наклоны туловища влево и вправо)*

**Лебеди**

Лебеди летят, крыльями машут,

*(Бег с плавными движениями руками)*

Прогнулись над водой,

Качают головой.

Прямо и гордо умеют держаться,

Очень бесшумно на воду садятся.

*(Присели)*

Белые лебеди,

Лебеди летели

 И на воду сели.

Сели, посидели,

Снова полетели.

**Мишка вылез из берлоги**

Мишка вылез из берлоги,

Огляделся на пороге.

*(Повороты влево и вправо)*

Потянулся он со сна

*(Потягивания – руки вверх)*

К нам опять пришла весна.

Чтоб скорей набраться сил,

Головой медведь крутил.

*(Вращения головой)*

Наклонился взад-вперед,

*(Наклоны вперед-назад)*

Вот он по лесу идёт.

Ищет мишка корешки

И трухлявые пеньки.

В них съедобные личинки –

Для медведя витаминки.

*(Наклоны: правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот)*

Наконец медведь наелся

И на брёвнышке уселся.

*(Дети садятся)*

**На болоте**

На болоте две подружки,

Две зеленые лягушки

Утром рано умывались,

Полотенцем растирались.

Ножками топали,

Ручками хлопали,

Вправо. Влево наклонялись

И обратно возвращались.

Вот здоровья в чем секрет.

Всем друзьям физкульпривет!

*(Дети сопровождают чтение стихотворения движениями)*

**О чем поют воробушки**

О чем поют воробушки

*(Шагаем на месте)*

В последний день зимы?

*(Руки в стороны - на пояс)*

- Мы выжили!

*(Хлопаем в ладоши)*

- Мы дожили!

*(Прыжки на месте)*

- Мы живы! Живы мы!

*(Шагаем на месте)*

**По дорожке шли, шли**

По дорожке шли, шли

*(Дети шагают на месте)*

Много камешков нашли.

Присели,

*(Садятся)*

 собрали,

*(Встают)*

Дальше пошли.

*(Дети шагают на месте)*

**Раз – цветок, два - цветок**

Чтоб сорвать в лесу цветочки,

Наклоняйся до носочков.

Раз – цветок, два – цветок.

А потом сплетем венок.

*(Наклоны вперед, сначала к правой ноге, потом к левой)*

**Скок-скок-скок**

Зайцы скачут:

Скок-скок-скок!

Да на беленький снежок.

Приседают, слушают,

Не идет ли волк.

Раз – согнуться, разогнуться.

Два – нагнуться, потянуться.

Три – в ладоши три хлопка.

Головою три кивка.

*(Движения по тексту)*

**Тихо плещется вода**

Тихо плещется вода,

Мы плывем по теплой речке.

*(Плавательные движения руками)*

В небе тучки, как овечки,

Разбежались, кто куда.

*(Потягивания – руки вверх и в стороны)*

Мы из речки вылезаем,

Чтоб обсохнуть, погуляем.

*(Ходьба на месте)*

А теперь глубокий вдох.

И садимся на песок.

*(Дети садятся)*