

Физкультурно- оздоровительная работа



*Воспитатель МДОУ «Теремок»
Баландина Е. В.*

Утренняя гимнастика

«Лесная полянка»

На лесной полянке в ряд,
Звери делают зарядку.
Зяц головой вращает-
Мышцы шеи разминает.
Делает старательно каждое движенье,
Очень ему нравится это упражненье.
Полосатенький енот
Изображает вертолёт:
Лапками машет назад и вперед,
Словно собрался в далёкий полёт.
Серый волк немного сонный,
Выполняет он наклоны:
"Ты, волчишка, не ленись!
Вправо, влево наклонись,
А потом вперёд, назад,
Получишь бодрости заряд!
Медвежонок приседает,
От пола пятки отрывает,
Спинку держит прямо-прямо!
Так учила его мама.
Ну а белки, словно мячики
Дружно прыгают и скачут!

«Греем ладошки»

Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,
Наше солнышко-колокольшко
(Руки веред, ладони вверх – 4 раза).

«Радуеться солнышку»

Солнцу рады все на свете и воробушки
и дети. 5 раз
(Прыжки на двух ногах на месте).
Вот и кончилась игра!
А теперь на завтрак дружно зашагала д
етвора
(Ходьба стайкой за воспитателем).



Гимнастика после сна

Пробуждение.

Реснички поднимаются.
Глазки открываются.
Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным крепко
спали,
Но уже звенит звоночек-
Ты вставай скорей, дружок.
Одеяло убери и зарядку ты
начни.

Кошечка

Серенькая кошечка
Сердится немножечко.
Мы дадим ей молочка
Станет ласковой она.
«Кошечка сердится»- спина
круглая, голову опустить.
«Кошечка ласковая»-
прогнуть спину, голову
приподнять!

Ходьба по массажным дорожкам

По дорожке мы пойдем,
Дружно, вместе, босиком.
Камушки морские тоже
Для здоровья нам помогут.
Помассируют нам пятки,
Будет все у нас в порядке.



Пальчиковая гимнастика

«Весёлый человечек»

Я – веселый человечек, я гуляю и пою.

Я – веселый человечек, очень я играть люблю.

(Указательные и средние пальчики обеих рук «шагают» по столу)

Разотру ладошки сильно, *(Растирают ладони)*

Каждый пальчик покручу, поздороваюсь с ним сильно.

И вытягивать начну. *(Охватывают каждый палец у основания и вращательными движениями поднимаются до ногтевой фаланги)*

Руки я затем помою, *(Потирают ладони)*

Пальчик к пальчику сложу, на замочек их закрою

И тепло поберегу.

«Рыбка»

Рыбка плавает в водице, *(Дети изображают сложенными)*

Рыбке весело играть. *(Вместе ладонями, как плывёт рыбка)*

Рыбка, рыбка, озорница, *(Грозят пальчиком)*

Мы хотим тебя поймать. *(Медленно сближают ладони)*

Рыбка спинку изогнула, *(Снова изображают, как плывёт рыбка)*

Крошку хлебную взяла. *(Делают хватательное движение обеими руками)*

Рыбка хвостиком махнула, *(Снова «плывут»)*

Рыбка быстро уплыла.



Артикуляционная гимнастика

«Часики»

Тик – так, тик – так –
Ходят часики – вот так!
Влево тик, вправо так.
Ходят часики – вот так!

«Окошко»

Рот приоткрою я немножко,
Губы сделаю «окошком».
Зубки рядышком стоят
И в окошечко глядят.

«Варенье»

Нашей Маше очень смело,
На губу варенье село,
Нужно ей язык поднять,
Чтобы капельку слизать.

«Чистим зубки»

Рот откройте, улыбнитесь,
Свои зубки покажите,
Чистим верхние и нижние,
Ведь они у нас не лишние.

«Заборчик»

Широка Нева – река,
И улыбка широка.
Зубки все мои видны –
От краёв и до десны.

«Грибок»

На лесной опушке,
Где жила кукушка,
Вырос гриб волнушка,
Шляпа на макушке.



Дыхательная гимнастика

«Бегемотик»

Ну-ка, выпяти животик — получился бегемотик.
А теперь — втяни живот — похудел наш бегемот.

«Море»

По волнам корабль плывёт. Ты вдохни, надуй живот.
А теперь ты выдыхай И кораблик опускай.

«Дерево на ветру»

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

«Сердитый ежик»

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



Хороводные игры

Большие и маленькие ножки

*Большие ноги
Шли по дороге
Топ-топ, топ-топ.
Маленькие ножки
Бежали по дорожке
Топ, топ, топ то топ,
Топ, топ, топ то топ.*

По ровненькой дорожке

*По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке
По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки,
Шагают наши ножки.
По пням, по кочкам, по
камушкам,
По камушкам, в яму – бух!*

Мы по лесу идем

*Мы по лесу идем,
Зверей найдем.
Зайца громко позовем:
«Ау-ау-ау!»
Никто не откликается,
Лишь эхо отзывается,
Тихо: «Ау-ау-ау!»*

Зайка шел

*Зайка шел, шел, шел,
Морковку нашел,
Сел, поел и дальше пошел.
Зайка шел, шел, шел,
Капустку нашел,
Сел, поел и дальше пошел.
Зайка шел, шел, шел,
Картошку нашел,
Сел, поел и дальше пошел.*



Подвижные игры

«Зайка серенький сидит»

В зале на небольшом расстоянии от стен поставлены дуги. Дети – зайчики прячутся все за дуги – это норы зайцев. Воспитатель сторож стоит на середине зала.

По сигналу «Сторож спит» зайчики выходят гулять на город. Сторож произносит слова:

Заяц, любит есть морковку
Должен делать он все ловко –
Зайка серенький сидит -
И ушами шевелит

В это время, зайчики бегают по огороду, кушают морковку. Сторож просыпается со словами:

Только сторож, строгий я!
Разбегайтесь-ка, друзья!

Сторож начинает догонять детей, движется спокойно, так, чтобы дать возможность всем детям спрятаться в норы.

«Пять пальцев»

Все ребята садятся на скамейку, а воспитатель встает напротив детей. Показывает движения, говорит слова, дети по возможности за ним повторяют.

«На моей руке пять пальцев
Пять хватальцев, пять держальцев,
Чтоб строгать и чтоб пилить,
Чтобы брать или ловить».

После этих слов дети разбегаются, воспитатель их догоняет.

