

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида №219»
г. Барнаул



Картотека Разминок на суше

Разминка на суше №1:

Ходьба обычная и гимнастическим шагом (*на носках*). Выполняем упражнение 30-40 секунд.

Бег с высоким подниманием прямых ног вперёд и назад. Выполняем по 30 секунд в каждую сторону.

«Я плыву» — наклонив туловище вперёд, имитировать руками движения пловца (*10 – 12 движений*).

«Винт» — и. п. : ноги вместе, руки верх. Повороты на 180 градусов вправо-влево в прыжке. Выполняем по 6-8 раз в каждую сторону.

Приседание с выпрыгиванием. И. п. : ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 – присесть; 2 – выпрямиться прыжком. Выполняем упражнение 6-8 раз.

«Торпеда» — и. п. : лёжа на животе, руки под подбородком. Движения прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль». Выполняем по 15-20 секунд, делаем 3 подхода с отдыхами по 10-15 секунд.

Прыжки (*ноги скрестно – ноги на ширину плеч*). Выполняем 20 прыжков.

Упражнение на дыхание. И. п. : ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 – повернуть голову вправо, сделать вдох ртом; 2 – опустить голову – выдох носом. То же в другую сторону. Выполняем по 4-6 раз в каждую сторону.
Ходьба. Восстанавливаем дыхание.

Разминка на суше №2:

Ходьба с круговыми движениями рук вперёд и назад, как при плавании способом «Кроль». Выполняем по 30 с. в каждую сторону.

Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (20 с).

Ходьба обыкновенная (20 с).

Упражнение на дыхание — и. п. : ноги слегка расставлены, наклонившись к бортику и держась за него прямыми руками. (использовать стул, стол. любой предмет высотой по пояс) 1 – повернуть голову вправо – вдох, 2 – опустить лицо вниз – выдох. То же в другую сторону. (2-4 раза в каждую сторону).

«Я плыву» — наклонив туловище вперёд, имитировать руками движения пловца (12-14 махов).

«Стрела» — и. п. : о. с. 1- резкий вдох ртом, прямые руки поднять вверх, ноги на носочки, сильно вытянуться вверх за руками; 2-3-4 – задержать дыхание, не меняя положения; 5-6-7-8 – одновременно с плавным выдохом вернуться в и. п. (6-8 раз).

И. п. : сидя, руки в упоре сзади. Работать прямыми ногами, ступня расслаблена, как при плавании способом «Кроль» (по 15 секунд в 3 подхода, отдых между подходами 10 секунд).

Приседание «Поплавок» — и. п. : о. с. 1 – присесть, обхватить руками колени, голову наклонить к ногам, сделать полный вдох, 2- вернуться в и. п (6 р).

Подпрыгивание с приседанием. И. п. : о. с. 1 – подпрыгнуть высоко вверх, руки поднять вверх, резко вдохнуть ртом; 2 – присесть, опустив руки к полу, выдохнуть одновременно ртом и носом; 3 – вернуться в и. п. (6-8 раз).

Ходьба. Восстановление дыхания.

Разминка на суше №3:

Ходьба – обычная, на носках, с разным положением рук (*вверх, за голову, за спину*) (1,5 минуты).

Упражнение на дыхание. и. п. : ноги слегка расставлены, наклонившись к бортику и держась за него прямыми руками. (*использовать стул, стол. любой предмет высотой по пояс*) 1 – повернуть голову вправо – вдох, 2 – опустить лицо вниз – выдох. То же в другую сторону. (4-6 раз в каждую сторону).

Упражнение на развитие внимания и быстроты движений рук. И. п. : о. с. 1 – согнуть левую руку к плечу; 2 – согнуть правую руку к плечу; 3 – поднять левую руку вверх; 4 – поднять правую руку вверх; 5-8 – в аналогичном порядке вернуться в и. п. (6 р. с убыстрением темпа).

«Я плыву» — наклонив туловище вперёд, имитировать руками движения пловца (16-18 движений).

Наклоны туловища вперёд. И. п. : ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – поднять руки вверх; 2 – наклониться к правой ноге; 3 – наклониться к левой ноге; 4 – вернуться в и. п. (5-6 р).

Бег на месте с выбрасыванием вперёд прямых ног с переходом на ходьбу (30 сек).

Упражнение на дыхание «Потягивание». 1 — из основной стойки, поднимая прямые руки вверх и вставая на носочки, потянуться вверх за руками, одновременно делая глубокий вдох; 2 – вернуться в о. с., делая выдох носом (4-5 р).

Ходьба. Восстановление дыхания.



Картотека

Игры, обучающие дыханию

1. "Горячий чай"

Дети стоят на дне, уровень воды по пояс.

По команде наклониться, руки упираются о колени, и сильно подуть на воду, представляя, что это горячий чай. Надо стараться делать как можно более продолжительный выдох, следить чтобы вода вокруг сильно бурлила.

Правила: не закрывать глаза, даже если от воды будут отлетать брызги. Выигрывает тот, у кого на воде будет больше волн и других колебаний поверхности.

2. "Пузыри"

Дети стоят на дне, уровень воды по пояс.

По команде наклониться, руки упираются о колени, губы сложить трубочкой, опустить их в воду и сильно выдохнуть в воду, так, чтобы было вокруг много пузырьков.

Для дальнейшего усложнения игры надо опускать в воду лицо целиком, при этом можно выдыхать по-разному:

- сложить губы трубочкой и выдыхать очень тоненькой струйкой быстро или медленно
- сложить губы трубочкой и выдыхать обычно
- выдыхать через рот, губы в любом положении, медленно или быстро

- погрузиться с закрытым ртом, открыть рот как буква "о", выдох быстрый и сильный, сразу после выдоха рот в воде закрыть

- прерывистый выдох с различной частотой. Приоткрыть рот сделать небольшой выдох, закрыть рот, затем опять немного выдохнуть и т.д. За одно погружение сделать 4-8 выдохов

Правила: глаза должны быть открыты. Дети должны видеть и слышать свои пузыри. Выигрывает тот, у кого больше пузырей.

4. "Эстафета с бегущей игрушкой"

3. "Общее дыхание"

Игроки располагаются двумя шеренгами около борта (две команды).

По команде, начиная с первых номеров, игроки в обеих командах, поочередно погружаются в воду, делают продолжительный выдох и возвращаются в исходное положение. Каждый последующий игрок погружается в воду сразу же после выхода из неё своего соседа по шеренге. Игроки стараются делать выдох как можно медленнее.

Правила: на поверхности должен появляться непрерывный ряд пузырьков (т.е. сидеть под водой на задержанном вдохе нельзя). Победившей считается команда, которая позже закончила игру.

Дети делятся на две команды. Каждая команда получает по лёгкой резиновой игрушке.

По команде дети начинают эстафету. Взяв игрушку и положив перед собой, игрок должен дуть на неё, чтобы она передвигалась вперед, а сам ребёнок осторожно плывет (или идет) за игрушкой. Пройдя заданную дистанцию, игрок подгоняет игрушку к следующему участнику и уходит в конец строя.

Правила: нельзя дотрагиваться до игрушки. Побеждает команда, первой закончившей эстафету. При объяснении игры надо подчеркнуть, что выигрывает тот, кто не только приплыл первым, но и выполнил все обозначенные правила.



Картотека Пальчиковых игр

«Замок»

На двери висит замок —
Кто его открыть бы смог? *(Быстрое соединение пальцев в замок.)*
Потянули... *(Тянем кисти в стороны.)*
Покрутили... *(Волнообразные движения.)*
Постучали... *(Пальцы сцеплены в замок, дети стучат ладонями.)*
И открыли! *(Пальцы расцепились.)*

«Помощники»

Вот помощники мои,
Как их хочешь поверни.
Раз, два, три, четыре, пять.
Не сидится им опять.
Постучали, повертели
И работать захотели.
Поработали немного,
Но дадим им отдохнуть. *(Выполнять движения пальцами в соответствии с содержанием стихотворения.)*

«Помиримся»

Два больших пальца спорят:
(Дети сжимают руки в кулаки, сближают их и помещают перед грудью.)
Кто главней из них двоих?
(Вытягивают вверх большие пальцы и начинают их сгибать и разгибать.)
Не дадим случиться ссоре
И помирим тут же их. *(Сцепляют большие пальцы друг с другом.)*

«Удивительно»

Наши пальцы сжались тесно.

Удивительно интересно! *(Дети сжимают левую руку в кулак.)*

Видно, им прохладно стало, *(Правой рукой обхватывают кулак и сильно сжимают.)*

Их укроем одеялом. *(Затем меняют руки. Потом опускают руки и слегка трясут ими.)*

«Прогулка»

Пошли пальчики гулять, *(Пальцы рук сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по столу.)*

А вторые догонять, *(Ритмичные движения по столу указательных пальцев.)*

Третьи пальчики бегом, *(Движения средних пальцев в быстром темпе.)*

А четвертые пешком, *(Медленные движения безымянных пальцев по столу.)*

Пятый пальчик поскакал *(Ритмичное касание поверхности стола обоими мизинцами.)*

И в конце пути упал. *(Стук кулаками по поверхности стола.)*

«Маланья»

У Маланьи, у старушки *(Хлопки в ладоши: то правая, то левая рука сверху.)*

Жили в маленькой избушке *(Сложить руки углом, показывая «избушку».)*

Семь сыновей, *(Показать семь пальцев.)*

Все без бровей, *(Очертить брови пальцами.)*

Вот с такими ушами, *(Ладони с растопыренными пальцами поднести к ушам.)*

Вот с такими носами, *(Показать длинный нос, поставив ладони с растопыренными пальцами друг за другом.)*

Вот с такой головой, *(Очертить большой круг вокруг головы.)*

Вот с такой бородой! *(Показать руками большую бороду.)*

Они не пили и не ели, *(Одной рукой поднести ко рту «чашку», другой — «ложку».)*

На Малинью все глядели *(Держа руки у глаз, похлопать пальцами, как ресницами.)*

И все делали вот так... *(Дети показывают загаданные действия только при помощи пальцев.)*

«Белка»

Сидит белка на тележке, *(Исходное положение — кисти рук сжаты в кулак.)*

Продает она орешки, *(Круговые движения кистью вправо, влево.)*

Лисичке-сестричке, *(Разогнуть большой палец.)*

Воробью, *(Разогнуть указательный палец.)*

Синичке, *(Разогнуть средний палец.)*

Мишке толстопятому, *(Разогнуть безымянный палец.)*

Заиньке усатому. *(Разогнуть мизинец.)*

Вот так! *(Раскрыть кисть — пальцы в стороны и в исходное положение.)*

«У Петинной сестрицы»

У Петинной сестрицы *(Ритмичные удары пальцами правой руки по левой ладони.)*

По деревне небылицы: *(Ритмичные удары пальцами левой руки по правой ладони.)*

Ходит утка в юбке,

В теплом полушубке,

Курочка — в жилете,

Петушок — в берете,

Коза — в сарафане,

Заинька — в кафтане. *(На каждое название животного загибаем пальцы на руках, начиная с большого.)*

«Магазин»

Мы пришли в магазин. *(Идут пальчиками по столу. Вытягивают вперед слегка согнутые в локтях руки, сцепив их перед собой.)*

Мы купили торт — один, *(Показывают 1 палец.)*

Плюшек — две, *(Хлопают в ладоши 2 раза и показывают 2 пальца.)*

Ватрушек — три, *(Хлопают в ладоши 3 раза и показывают 3 пальца.)*

А киви купили — сразу четыре! *(Вертят кулачками и показывают 4 пальца.)*

«Приготовили обед»

Сели как-то мы обедать *(Имитация движения ложкой.)*

И позвали в дом соседей. *(Позвать движением ладони к себе.)*

Скатерть белую накрыли, *(Движения разглаживаем скатерть.)*

Ложки, вилки разложили, *Пошаговые движения правой рукой ладонью вниз слева направо.*)
Хлеб нарезали и сыр, *(Движения вверх и вниз ребром ладони.)*
Приготовили гарнир, *(Резкое потирание кончиками пальцев.)*
Помешали его в чашке *(Вращательные движения вперед, одна рука заходит за другую.)*
И добавили колбаски. *(Из большого и указательного пальцев сделать кольца, соединить их, а потом развести в стороны, изображая круглую колбасу.)*
А из фарша всем котлеты
Жарили мы без диеты. *(Ладони накладываются попеременно одна на другую.)*
Посолили, поперчили, *(Мелкие движения щепотью пальцев.)*
Замесили. Не забыли *(Сжимание и разжимание пальцев рук.)*
Лук сердитый положить *(Показать «сбор слез» в ладонь.)*
И скорее все закрыть. *(Хлопок в ладонь горизонтально.)*
Наготовились, устали,
Печь пирожное не стали. *(Провести по лбу тыльной стороной руки.)*

«Подарки»

Пальцы в гости к нам пришли
И подарки принесли.
Будем мы их представлять
И подарки принимать.
Вот большой, он палец мудрый,
Книгу хочет нам вручить.
Указательный придумал
Нам фонарик подарить.
Средний нам принес коробку.
Интересно, что же в ней?
Пластин есть и бумага
И набор карандашей.
Безмянный — славный мальчик,

Всем друзьям принес он мячик.
А малыш — мизинчик
Игрушечный автомобильчик.
Скажем мы: «Спасибо, пальцы!»
И продолжим заниматься. *(Выполнять движения соответственно тексту.)*



Картотека Зрительной гимнастики

«Буратино».

Буратино своим длинным любопытным носом рисует. Все упражнения сопровождаются движениями глаз.
«Солнышко» — мягкие движения носом по кругу.
«Морковка» — повороты головы вправо-влево, носом «рисую» морковку.
«Дерево» — наклоны вперед-назад, носом «рисую» дерево.
Наши глазки закрываются...
Представим, будто нос наш удлиняется.
Я превращаюсь в Буратино
И носом буду рисовать картину.
Интереснее всего – это рисовать,

Что представишь: стол, окно,
Шкаф, ковер, кровать...
Все нарисует носик наш,
Когда ему работу дашь.
И мы без дела не сидим:
Мы носиком руководим!
Вариант 2:
Превращаюсь в Буратино
Буду рисовать картину
Нарисую я пейзаж
Носик я мокну в гуашь
Вот и небо чистое,
Солнышко лучистое,
Травка, речка голубая
Я рисую, не моргая,
Будет носик рисовать
Наше зрение улучшать!

Буратино потянулся,

Встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев.

Вправо- влево повернулся,
Вниз- вверх посмотрел
И на место тихо сел.

Не поворачивая головы, смотрят вверх- вниз, вправо- влево.

Мой веселый, звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Красный, синий, голубой,
Не угнаться за тобой.

*Посмотреть влево- вправо, вниз - вверх
Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз –
вправо – вверх – влево – вниз
Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз, Повторить 2 раза.*

«Веселый мяч».

Веселый мяч помчался вскачь.

(Дети смотрят вдаль.)

Покатился в огород,

Докатился до ворот,

(Смотрят на кончик носа, вдаль.)

Покатился под ворота,

(Смотрят вниз.)

Добежал до поворота.

(Выполняют круговые движения глазами.)

Там попал под колесо.

Лопнул, хлопнул – вот и все.

(Закрывают глаза.)

«Два мяча».

— Послушайте сказку
про два мяча. Они большие
шалунишки, любят бегать,
прыгать так быстро, что нам
их не догнать, поэтому мы
будем их «догонять» глазками.
Жили-были у Иринки
Два мяча в одной корзинке:
Красный — важный и пузатый,
Крошка-мячик — плутоватый,
Развеселый игрунок —
Всем мешал, как только мог!
Мяч большой и крошка-мяч

И.п.: спина прямая, голова прямая, неподвижно.

Как-то раз пустились вскачь.
Вправо-влево мяч большой
Прыгал очень хорошо!
Раз и два, туда-сюда,
Не догонишь никогда!
Крошка-мяч прыгучий очень,
Скачет, скачет, как захочет,
Вверх-вниз, вверх-вниз,
Зацепился и повис.
А как выбраться — не знает.
Мяч большой не унывает.
Скачет бойко — скок да скок,
Снизу вверх, наискосок,
Сверху вниз, наискосок.
Крошке-мячику помог.
Крошка-мяч чуть-чуть подумал,
Вдруг опять пустился вскачь!
Прыгнул вдаль, опять на место,
Раз и два туда-сюда.
Прыгал-прыгал...
Побежал
Он искать большущий мяч.
Покатались друг за другом
Кувырком они по кругу.
Кувырком, кувырком,
Голова идет кругом!
Бултыхнулись в корытце,
Искупались в водичке.
Вода в глазки им попала,

*Движения глазами вправо-влево.
Повторить 5 раз*

*Движения глазами вправо-влево.
Повторить 5 раз.*

*Перемещение взгляда по диагонали.
Повторить 5 раз.*

*Перемещение взгляда вдаль- вблизи.
Повторить 3 раза.*

*Круговые движения глазами по часовой
стрелке и против нее.
Повторить 3 раза.*

*Моргание глазами без напряжения мышц.
Повторить 4 раза.*

Они глазки враз закрыли,
Раз — открыли, два — закрыли,
Раз — открыли, два — закрыли,
И водица убежала.
Из корытца их достали,
Очень долго вытирали.
Сухо-сухо, чисто-чисто
Полотенчиком душистым.
Вот и снова у Иринки
Два мяча лежат в корзинке.
Закрывайте, дети, глазки —
Завершилась наша сказка.

Поглаживание век от переносицы к вискам.

Повторить 4 раза.

Потереть ладони друг о друга, накрыть ими глаза.

Держать ладони в течение 30 с.



Картотека Игрового массажа и самомассажа

Массаж спины «Кто пасется на лугу»
(для старшего дошкольного возраста)

Далеко, далеко

Положить руки на плечи ребенку, стоящему впереди, и

На лугу пасутся	похлопать по плечам. Загнуть большой палец на правой руке и «рисовать» четырьмя остальными пальцами «змейку» вдоль позвоночника впередистоящего.
Ко...	Покачать плечами вперед – назад.
- Козы?	Наклонить голову вперед.
- Нет, не козы!	Покачать головой вправо-влево.
Далеко, далеко	Повернуться на 180 и повторить движения 1- го куплета.
На лугу пасутся	
Ко...	
- Кони?	
- Нет, не кони!	
Далеко, далеко	Опять повернуться на 180 и повторить те же движения.
На лугу пасутся	
Ко...	Повернуться на 90 , покачать головой, поставив руки на пояс.
- Коровы?	
- Правильно, коровы!	
Пейте, дети, молоко,	Постепенно, медленно присесть. На последний слог
Будете здоровы!	быстро встать на ноги и поднять руки вверх.

(Ю. Черных)

Массаж спины «Свинки»

Как на пишущей машинке	Встать друг за другом «паровозиком» и
Две хорошенькие свинки	похлопывать по спине ладонями впереди
Все постукивают	стоящего ребенка, на повторение потешки
Все похрюкивают:	поворачиваются на 180 и поколачивают
Туки-туки-туки-тук!	кулачками, затем постукивают
Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!	пальчиками и поглаживают ладонями.

Самомассаж «Петушок»

Раз и два! Раз и два!	Тереть ладони друг о друга.
Начинается игра.	
Красим крылья и живот,	Поглаживать ладонями руки, живот, грудь,
Красим грудочку и хвост,	поясницу, ноги, голову.
Красим спину,	
Красим ножки,	
Красим гребешок немножко.	
Вот какой стал петушок,	Поставить руки на пояс, горделиво
	выпрямиться.
Ярко-красный гребешок.	Сделать несколько полуоборотов влево –
	вправо.

Массаж пальцев «Гусь»

Где ладошка? Тут?	Показывает правую ладошку.
Тут!	
На ладошке пруд?	Гладят левой ладонью правую.
Пруд!	
Палец большой –	Поочередно массируют каждый
Это гусь молодой,	палец.
Указательный – поймал,	
Средний – гуся ощипал,	
Безымянный – суп варил,	
А мизинец – печь топил.	
Полетел гусь в рот,	Машут кистями, двумя ладонями,
А оттуда в живот.	прикасаются ко рту, потом к
	животу.
Вот!	Вытягивают ладошки вперед.

Массаж спины «Паровоз»
(Младший и старший дошкольный возраст)

Дети встают друг за другом «паровозиком», кладут друг другу на плечи ладони и выполняют массаж спины.

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, Похлопывание по спине ладонями.
ворчу,

Стоять на месте не хочу!

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, Поворот на 180, поколачивание
ворчу, кулачками.

Стоять на месте не хочу!

Колесами стучу, стучу, Поворот на 180, постукивание
Колесами стучу, стучу, пальцами.

Колесами стучу, стучу, Поворот на 180, поглаживание
Садись скорее, прокачу! ладонями.

Чу, чу, чу! Легкое поглаживание пальцами.

Массаж шеи «Лук»
(по китайской медицине)

(для старшего дошкольного возраста)

Зеленеет лук в воде, левой рукой обхватывают шею с правой
Пузырьки – на бороде, стороны и потирают ее, проводя ладонью к
основанию горла.

Пузыречки, пузырьки - Повторяют правой рукой.

Шалуны, озорники!

Каждый этот пузырьречек Указательным и большим пальцем руки
Очень бороду щекочет. оттягивают кожу на шее и отпускают ее. Если так щекотать,

Всяк захочет хохотать!

Лук трясет бородой, Большим пальцем левой руки обхватывают Навостряет стрелки:

остальными пальцами –

Скоро буду молодой справа, массируют шею вверх и вниз.

шею слева, а

Лежать на тарелке.
(Ю. Мориц)

Самомассаж пальцев «Вырос нас чесночок»

Вырос у нас чесночок,	Поглаживание мизинца пальца правой руки сверху вниз
Перец, томат, кабачок,	Поглаживание безымянного пальца правой руки
Тыква, капуста, картошка,	Поглаживание среднего пальца правой руки
Лук и немножко горошка,	Поглаживание указательного пальца правой руки
Овощи мы собирали,	Поглаживание мизинца левой руки
Ими друзей угощали,	Поглаживание безымянного пальца левой руки
Квасили, ели, солили,	Поглаживание среднего пальца левой руки
С дачи домой увозили.	Поглаживание указательного пальца левой руки
Прощай же на год	Поглаживание большого пальца правой руки
Наш друг огород.	Поглаживание большого пальца левой руки

Массаж рук «Божья коровка»

Божья коровушка,	«Пробегают» пальцами правой руки по левой руке от кисти к плечу.
Полети на облышко,	«Пробегают» пальцами по правой руке.
Принеси нам с неба,	
Чтобы были летом	
В огороде бобы,	Поглаживают правой ладонью левую руку от кисти к плечу.
В лесу ягоды, грибы,	



Картотека

Игр на координацию речи с движением

«Листья»

Листья осенние тихо

кружатся,

(кружатся на цыпочках, руки в стороны)

Листья нам под ноги

тихо ложатся

(приседают)

И под ногами

шуршат, шелестят,

(движения руками вправо-влево)

Будто опять закружиться

Хотят.

(поднимаются, кружатся)

«Дождик»

Капля раз, капля два.

(прыжки на носках, руки на поясе)

Очень медленно сперва.

(4 прыжка)

А потом, потом, потом

Всё бегом, бегом.

(8 прыжков)

Мы зонты свои раскрыли,

(руки развести в стороны)

От дождя себя укрыли.

(руки полукругом над головой)

«Урожай»

В огород пойдём,

Урожай соберём.

(идут по кругу, взявшись за руки)

Мы моркови натаскаем

(«таскают»)

И картошки накопаем.

(«копают»)

Срежем мы кочан капусты,

(«срезают»)

Круглый, сочный,

очень вкусный,

(показывают круг руками – 3 раза)

Щавеля нарвём немножко

(«рвут»)

И вернёмся по дорожке.

(идут по кругу, взявшись за руки)

«Капуста»

Тук! Тук! Тук! Тук!

Раздаётся в доме стук.

Мы капусту нарубили,

(ритмичные удары ребром ладоней по столу)

Перетёрли,

(хватательные движения обеими руками)

Посолили

(указательный и средний пальцы трутся о большой)

И набили плотно в кадку.

(удары обеими руками по столу)

Всё теперь у нас в порядке.

(отряхивают руки)

«Овощи»

Как-то вечером на грядке

Репа, свёкла, редька, лук

Поиграть решили в прятки,

Но сначала встали в круг.

(идут по кругу, взявшись за руки, в центре круга - водящий с завязанными глазами)

Рассчитались чётко тут же:

Раз, два, три, четыре, пять.

(останавливаются, крутят водящего)

Прячься лучше, прячься глубже,

Ну а ты иди искать.

(разбегаются, приседают, водящий ищет)

«Садовник»

Мы вчера в саду гуляли,

(дети идут по кругу, взявшись за руки)

Мы смородину сажали.

(изображают, как выкапывают яму и сажают в неё куст)

Яблони белили мы

Известью, белилами.

(движение правой рукой вверх-вниз)

Починили мы забор,

(имитируют удары молотком)

Завели мы разговор:

- Ты скажи,

Садовник наш,

Что ты нам

В награду дашь?

(стоят лицом в круг, в центр выходит один ребёнок)

- Дам в награду

Слив лиловых,

Груш медовых,

Самых крупных,

Спелых яблок,

Вишен

Целый килограмм.

Вот что вам

В награду дам.

(на каждое название загибают один палец)

«Яблоня»

- Яблоня! Яблоня!

Где же твои яблоки?

(дети идут по кругу, взявшись за руки; в центре, подняв руки вверх, стоит один ребёнок – «яблонь-ка»)

Заморозил их мороз?

Или ветер их унёс?

Или молния спалила?

Или градом их побило?

Или птицы поклевали?

(дети останавливаются, на каждую строчку загибают по одному пальцу на левой руке. Ребёнок – «яблонька» отрицательно качает головой)

Куда они пропали?

(разводят руками, пожимают плечами)

- Не морозил их мороз,

И не ветер их унёс,

Не спалило их огнём,

Града не было с дождём,

Птицы их не поклевали...

(загибают по одному пальцу на правой руке)

Дети оборвали!

(разбегаются, «яблонька» бежит за ними, «пятнает»)

«Ёжик и барабан»

С барабаном ходит ёжик,

Бум-бум-бум!

Целый день играет ёжик,

Бум-бум-бум!

(маршируют по кругу, изображая игру на барабанах)

С барабаном за плечами,

Бум-бум-бум!

Ёжик в сад забрёл случайно,

Бум-бум-бум!

(идут по кругу, спрятав руки за спину)

Очень яблоки любил он,

Бум-бум-бум!

(то одной, то другой рукой подносят ко рту воображаемое яблоко)

Барабан в саду забыл он,

Бум-бум-бум!

(останавливаются, разводят руками)

Ночью яблоки срывались,

Бум-бум-бум!

(руки на поясе, прыжки на месте)

И удары раздавались,

Бум-бум-бум!

(прыжки на месте)

Зайцы здорово струхнули,

Бум-бум-бум!

Глаз до зорьки не сомкнули,

Бум-бум-бум!

(делают «ушки» из ладошек, медленно приседают, сидят, дрожат, закрывают глаза руками)

«Ягода-малинка»

За малиной в лес пойдём,

в лес пойдём.

(идут в хороводе, взявшись за руки)

Спелых ягод наберём,

наберём.

(идут по кругу, обеими руками собирая воображаемые ягоды)

Солнышко высоко,

А в лесу тропинка.

(встают лицом в круг, тянутся руками вверх; потом пальчиками достают «тропинку», сделав на-клон)

Сладкая ты моя,

Ягода-малинка.

(бегут по кругу, взявшись за руки)

«За грибами»

Все зверюшки на опушке

Ищут грузди и волнушки.

(дети идут в хороводе)

Белочки скакали,

Рыжики срывали.

(скачут вприсядку, срывают воображаемые грибы)

Лисичка бежала,

Лисички собирала.

(бегут, собирают воображаемые грибы)

Скакали зайчатки,

Искали опятки.

(скачут стоя, «срывают» грибы)

Медведь проходил,

Мухомор раздавил.

(идут в развалку, в конце топают правой ногой)

«Где вы были?»

Ножки, ножки, где вы были?

За грибами в лес ходили.

(ходьба на месте)

Что вы, ручки, работали?

Мы грибочки собирали.

(присели, собирают грибы)

А вы, глазки, помогали?

Мы искали да смотрели,

Все пенёчки оглядели.

(смотрят из-под руки, поворот влево, вправо)