

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад «Чуораанчык»

Комплекс утренней гимнастики  
в 1 младшей группе

Воспитатели: Новикова Т.В.

Тихонова Л.А.

### *Комплексы утренней гимнастики.*

№	Название	Методика проведения			Оборудование
		Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	
1.	<b>Разноцветные мячи</b> (Комплекс с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа). 8-9 стр.	-Ходьба «змейкой» за воспитателем (20 секунд). -Бег, ходьба врассыпную (по 15 секунд). -Построение врассыпную.	-Упражнение «Мячик, мячик, поиграй». - Упражнение «Мячик, мячик, не спеши». - Упражнение «Мячик, мячик, не зевай». - Упражнение «Мячик, мячик, отдохни». -Дыхательное упражнение «Подуем на мячик».	Дети ходят врассыпную с мячами в руках в медленном темпе в течение 20 секунд.	Мячи (по количеству детей).
2.	<b>Волшебные мячи</b> (комплекс с элементами самомассажа) 9-10 стр.	- Ходьба по разным дорожкам (15 секунд). -Бег по разным дорожкам(15 секунд). - Ходьба по разным дорожкам (15 секунд).	- Упражнение «Подними мяч» - Упражнение «Перешагни мяч». - Упражнение «Прокати мяч» - Упражнение «Спрячь мяч» - Упражнение «Веселые ребята».	Выполняется ходьба врассыпную с мячом в руках в медленном темпе в течение 20 секунд. Дети складывают мячи в корзину и возвращаются в группу.	Мячи (по количеству детей).
3.	<b>Растем здоровыми</b> (комплекс с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики) 11- 12	Дети входят в зал.	Дети стоят в кругу. Звучит спокойная музыка. Воспитатель произносит стихотворение, дети выполняют движения	- Упражнение «Ребята отдыхают» (продолжительность 40-60 секунд).	

	стр.		в соответствии с текстом. - Упражнение «Вырастем большие».		
4.	<b>Цветные платочки</b> (комплекс с элементами дыхательной гимнастики). 12-13стр.	- Ходьба друг за другом (20 секунд). -Бег стайкой за лисичкой (20 секунд). -Ходьба с выполнением дыхательного упражнения «Подуем на платочки» (20 секунд). -Ходьба по кругу (15 секунд). -Построение в полукруг около лисички.	-Упражнение «Переложил платочек». - Упражнение «Спрячь платочек». - Упражнение «Подуем на платочек». - Упражнение «Хорошее настроение».	Игра «Лисичка». Ходьба по кругу, помахивая платочками (20 секунд).	Игрушечная лисичка, платочки (по количеству детей), по одному платочку красного и зеленого цвета.
5.	<b>Детские ладошки</b> (комплекс с элементами пальчиковой гимнастики). 13-14 стр.	- Ходьба за воспитателем с хлопками в ладоши (15 секунд). - Бег, ходьба за воспитателем (20 секунд). -Построение врассыпную.	-Упражнение «Покажи ладошки». - Упражнение «Поиграем пальчиками». - Упражнение «Достать ладошками коленки». - Упражнение «Хлопни по ладошке». -Упражнение «Веселые ладошки».	Пальчиковая игра «Моя семья». -Упражнение «Дружные ладошки». Ходьба по кругу, взявшись за руки(20 секунд). Бег по кругу, взявшись за руки(10 секунд). Ходьба обычная по кругу(20 секунд).	
6.	<b>Забавные жучки – паучки</b> (комплекс с элементами	Дети выполняют движения под слова воспитателя.	-Упражнение «Жучки просыпаются». - Упражнение	Бег врассыпную по залу (60 секунд). Ходьба врассыпную	

	корректирующей и дыхательной гимнастики). 14-16 стр.	Построение врассыпную.	«Жучки делают зарядку». - Упражнение «Жучки греют животики на солнышке». - Упражнение «Жучки отдыхают». - Упражнение «Песенка жука».	(20 секунд).	
7.	<b>Скоро, скоро Новый год</b> (комплекс с элементами корректирующей и дыхательной гимнастики).16-18 стр.	-Ходьба стайкой за воспитателем (20 секунд). - Бег врассыпную по залу (10 секунд). -Ходьба друг за другом (10 секунд). - Построение полукругом около воспитателя	-Упражнение «Елочка высокая». - Упражнение «Наряжаем елочку». - Упражнение «Ищем Деда Мороза». - Упражнение «Радуемся празднику».	Дыхательные упражнения: руки в стороны - вдох; при продолжительном выдохе произносить «А-х-х-х» (3 раза). Бег врассыпную по залу (60 секунд). Ходьба врассыпную (20 секунд).	
8.	<b>Ласковая киска</b> (комплекс с элементами дыхательной гимнастики). 18-19стр.	-Ходьба обычная за кошкой (20 секунд). -Бег обычный (20 секунд). -Ходьба со сменой направления (20 секунд). -Построение врассыпную.	-Упражнение «Кошечка греется на солнышке». - Упражнение «Кошечка играет». - Упражнение «Кошечка дышит». - Упражнение «Кошечка спряталась». -Упражнение «Кошечка радуется».	Спокойная ходьба и медленный бег за кошечкой «стайкой» (1,5 минуты).	Маска кошечки
9.	<b>Веселые гуси</b> (комплекс с	-Ходьба стайкой в течение 15 секунд.	-Упражнение «Гуси проснулись».	Медленный бег за воспитателем	

	элементами дыхательной гимнастики). 19-20стр.	-Ходьба за воспитателем, руки вверх – гуси подняли крылышки вверх (15 секунд). -Бег врассыпную – гуси радуются солнышку (15 секунд). -Построение врассыпную.	- Упражнение «Гуси шипят». - Упражнение «Спрятались гуси». - Упражнение «Радуются гуси».	«стайкой» (30 секунд). Медленная ходьба за воспитателем (30 секунд). Дыхательное упражнение: вдох, продолжительный выдох - подуть на руки (4 раза).	
10.	<b>Звонкие погремушки.</b> 20-21 стр.	-Ходьба друг за другом по кругу около погремушек (20 секунд). -Бег друг за другом по кругу (20 секунд). -Остановка около погремушек (дети берут в руки по две погремушки).	-Упражнение «Покажи погремушки». - Упражнение «Спрячь погремушки». - Упражнение «Положи погремушку». - Упражнение «Звонкие погремушки».	Спокойная ходьба врассыпную.	Погремушки (по 2 шт. на каждого ребенка), колпак Петрушки.
11.	<b>Любимые игрушки.</b> 21-22 стр.	-Ходьба врассыпную (20 секунд). -Бег врассыпную (20 секунд). -Ходьба врассыпную (10 секунд). -Остановка. Построение врассыпную.	-Упражнение «Кукла». - Упражнение «Неваляшка». - Упражнение «Медвежонок». - Упражнение «Веселый мячик».	Ходьба вокруг игрушек (20 секунд).	Кукла, игрушечный медвежонок.
12.	<b>Части тела</b> (комплекс с элементами дыхательной гимнастики). 22-23стр.	-Ходьба стайкой за воспитателем (20 секунд). -Бег стайкой за воспитателем (20	-Упражнение «Покажи руки». - Упражнение «Где колени?». - Упражнение	Дыхательное упражнение: встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться,	

		<p>секунд).</p> <p>-Ходьба обычная (10 секунд).</p> <p>-Остановка.</p> <p>Построение врассыпную.</p>	<p>«Спрячь голову».</p> <p>- Упражнение «Прыгают ножки».</p>	<p>подняться на носки - вдох; опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох, произнести: «У-х-х-х!» (4-5 раз).</p> <p>Ходьба стайкой за воспитателем (20 секунд).</p>	
13.	<p><b>Петя – петушок</b> (комплекс с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики).23-25 стр.</p>	<p>-Ходьба стайкой за петушком (20 секунд).</p> <p>-Ходьба, высоко поднимая колени, отводя руки в стороны, хлопая ими по бокам (20 секунд).</p> <p>-Бег врассыпную – убегаем от петушка (20 секунд).</p> <p>-Ходьба врассыпную (20 секунд).</p> <p>-Построение врассыпную.</p>	<p>-Упражнение «Петушок машет крыльями».</p> <p>- Упражнение «Петушок пьет водичку».</p> <p>- Упражнение «Петушок клюет зернышки».</p> <p>- Упражнение «Петушок радуется».</p>	<p>Дети идут в колонне по одному за петушком в течение 30 секунд. Затем выполняют дыхательное упражнение: стоя, ноги врозь, руки опущены – вдох; выдыхая, произносить: «Ку-ка-ре-ку!» (3 раза).</p>	<p>Игрушечный петушок.</p>
14.	<p><b>Цирковые медвежата</b> (комплекс с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа). 25-26 стр.</p>	<p>- Ходьба, бег вокруг стульчиков (по 20 секунд).</p> <p>-Ходьба вокруг стульчиков (10 секунд).</p> <p>-Дыхательное упражнение: вдох, ненадолго задержать дыхание, продолжительный выдох (2 раза).</p>	<p>-Упражнение «Покажем лапки и спрячем».</p> <p>- Упражнение «Медвежата выступают».</p> <p>- Упражнение «Медвежата топают ногами».</p> <p>- Упражнение «Медвежата радуются».</p>	<p>Массаж рук и ног - постукивание по ногам и рукам пальчиками рук - устали лапки медвежат (20 секунд).</p> <p>Наклоны вперед с глубоким выдохом – прощание медвежат с гостями (15 секунд).</p> <p>Дети выполняют ходьбу по залу в течение 20 секунд.</p>	

15.	<b>Веселые обезьянки</b> (комплекс с элементами дыхательной гимнастики). 26-27стр.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходьба друг за другом (20 секунд).</li> <li>-Бег стайкой за обезьянкой (20 секунд).</li> <li>-Ходьба с выполнением дыхательного упражнения «Подуем на ленточки» (20 секунд).</li> <li>-Ходьба по кругу (15 секунд).</li> <li>-Построение в полукруг около обезьянки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Упражнение «Выше ленточки».</li> <li>- Упражнение «Помашем ленточками внизу».</li> <li>- Упражнение «Поиграем ножками».</li> <li>- Упражнение «Обезьянка радуется детворе».</li> </ul>	<p>Ребята показывают обезьянке, какие упражнения они могут выполнять с ленточками.</p> <p>Ходьба по кругу с различным положением рук (ленточки к плечам, за спину, в стороны) (20 секунд).</p> <p>Дыхательное упражнение «Дуем на обезьянку» (20 секунд).</p>	Ленточки (по 2 шт. на каждого ребенка).
16.	<b>Серенький зайчишка</b> (комплекс с элементами дыхательной гимнастики). 27-29стр.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходьба по залу за зайчиком (15 секунд).</li> <li>-Ходьба на носочках – покажем зайчику, какие мы большие (10 секунд).</li> <li>-Бег за зайчиком (20 секунд).</li> <li>- Ходьба врассыпную – потеряли зайчика (10 секунд).</li> <li>- Построение врассыпную.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Упражнение «Зайка греет лапки на солнышке».</li> <li>- Упражнение «Зайка греет ушки».</li> <li>- Упражнение «Зайка прячет лапки».</li> <li>- Упражнение «Зайка занимается спортом».</li> </ul>	<p>Игра «Зайка серенький сидит».</p> <p>Дыхательное упражнение «Дуем на зайчика» (2 раза).</p>	Маска зайчика
17.	<b>Герои сказок</b> (комплекс с элементами корригирующей гимнастики).29-30 стр.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходьба друг за другом (20 секунд).</li> <li>-Ходьба на носочках (10 секунд).</li> <li>-Бег обычный (20 секунд).</li> <li>- Ходьба врассыпную (10 секунд).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Упражнение «Винни – Пух надувает воздушный шарик».</li> <li>- Упражнение «Веселый колобок».</li> <li>- Упражнение «Забавный Буратино».</li> </ul>	<p>Ходьба с различными положениями рук (20 секунд).</p> <p>Ходьба с остановками за воспитателем (20 секунд).</p>	

		- Построение враспынную.	- Упражнение «Смешной зайчик».		
18.	<b>Веселые зверята</b> (комплекс с элементами дыхательной гимнастики). 30-32стр.	-Ходьба обычная за воспитателем (15секунд). -Ходьба «змейкой» за воспитателем (15секунд). -Бег «змейкой» за воспитателем (20секунд). -Ходьба обычная (15 секунд). -Построение в круг.	-Упражнение «Неуклюжий медвежонок». - Упражнение «Лисичка ищет зайчат». - Упражнение «Кошечка отдыхает». - Упражнение «Ловкий зайчик».	Ходьба по залу друг за другом с имитацией движений медведя, лисички, зайчика, лошадки (60 секунд). Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга» .	
19.	<b>В гости к ежику</b> (комплекс с элементами корригирующей гимнастики) 32-33 стр.	-Ходьба в колонне по одному – идем по лесу (10 секунд). -Ходьба по кругу, взявшись за руки, - идем по болоту (10 секунд). - Бег в колонне по кругу – убегаем от лисы (15 секунд). - Ходьба – подходим к домику ежика (10 секунд). - Построение в круг.	-Упражнение «Ежик потягивается». - Упражнение «Ежик приветствует ребят». - Упражнение «Ежик греется на солнышке». - Упражнение «Всем весело».	Подвижная игра. Дети свободно ходят по залу в разных направлениях. По сигналу педагога (удар в бубен) они останавливаются и приседают на корточки. Повторить 3 раза. Ходьба за ежиком в течение 25 секунд.	Игрушечный ежик, бубен.
20.	<b>Поросенок Хрю – хрю</b> (комплекс с элементами корригирующей гимнастики) 33-34 стр.	- Ходьба парами, держась за руки, по кругу (15 секунд). - Ходьба парами между предметами (15 секунд). -Бег по кругу друг за другом (20секунд).	-Упражнение «Покажи кубики». - Упражнение «Положи и возьми». - Упражнение «Хрю-хрю». - Упражнение «Не задень кубики».	Бег в медленном темпе (30 секунд). Ходьба обычная (10 секунд).	Кубики (по 2 шт. на каждого ребенка), бубен.



		<p>Указание детям: по сигналу (удар в бубен) взять с пола по два кубика.</p> <p>-Ходьба по кругу с кубиками в руках (10 секунд).</p> <p>-Построение в круг.</p>			
21.	<p><b>Белочка в гостях у детворы</b> (комплекс с элементами самомассажа и корригирующей гимнастики) 34-36 стр.</p>	<p>-Ходьба по кругу за белочкой (15 секунд).</p> <p>-Ходьба между предметами (10 секунд).</p> <p>-Бег в колонне по одному(20секунд).</p> <p>-Ходьба по кругу (10 секунд).</p> <p>-Построение в круг.</p> <p>Белка раздает детям по 2 шишки.</p>	<p>-Упражнение «Шишки вверх».</p> <p>- Упражнение «Положи и возьми шишки».</p> <p>- Упражнение «Спрячьте шишки».</p> <p>- Упражнение «Отдыхают глазки».</p> <p>-Упражнение «Вокруг шишек».</p>	<p>Дети выполняют ходьбу с выполнением различных упражнений для рук в течение 20 секунд. Затем садятся на пол. Одну шишку кладут на пол, другая шишка в руках. Катают шишку в руках в течение 20 секунд. Правой рукой прокатывают шишку по левой руке, начиная от пальцев и поднимая выше по руке и обратно. То же самое по левой руке.</p>	<p>Маска белки, шишки (по 2шт. на каждого ребенка).</p>
22.	<p><b>Верная собачка</b> (комплекс с элементами корригирующей гимнастики) 36-37 стр.</p>	<p>-Ходьба в колонне по одному – идем за собачкой (15 секунд).</p> <p>- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед – прыгаем, как собачка (10 секунд).</p> <p>- Бег змейкой за собачкой – собачка оставляет свои следы (20секунд).</p>	<p>-Упражнение «Мяч вперед».</p> <p>- Упражнение «Мяч на пол».</p> <p>- Упражнение «Мяч вверх».</p> <p>- Упражнение «Вокруг мяча».</p>	<p>Бег в медленном темпе (30секунд).</p> <p>Ходьба (20секунд).</p>	<p>Игрушечная собачка, мячи (по количеству детей).</p>

		-Ходьба по кругу (10 секунд). -Построение в круг.			
23.	<b>Сильный слон</b> (комплекс с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики).37-38 стр.	-Ходьба в колонне по одному (15 секунд). -Ходьба по кругу, взявшись за руки (15 секунд). -Бег в разных направлениях (20секунд). -Ходьба в разных направлениях (10секунд). - Построение врассыпную.	-Упражнение «Подуй». - Упражнение «Положи платочек». - Упражнение «Сесть на платочек». - Упражнение «Подпрыгивание».	Упражнение для профилактики плоскостопия «Подними платочек ногой»: захватывают пальчиками ног платочек, сначала одной ногой, затем другой. Указание детям: руками не помогать. Ходьба по кругу друг за другом.	Игрушечный слон, платочки (по количеству детей).
24.	<b>Зима</b> (комплекс с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики).38-39 стр.	-Ходьба по залу в колонне по одному – гуляем по зимней дороге (15 секунд). - Ходьба парами, держась за руки – гуляем с друзьями (10 секунд). -Бег врассыпную – радуемся прогулкам на воздухе (15 секунд). -Ходьба врассыпную (10 секунд). - Построение в круг.	-Упражнение «Падает снег». - Упражнение «Греем колени». - Упражнение «Глазки устали от снега». - Упражнение «Холодно». -Упражнение «Детвора рада зиме».	Бег по залу врассыпную (20секунд). Дыхательное упражнение «Дуем на снежинки»: на счет 1-2- вдох. На счет 1-4- выдох (3 раза). Ходьба врассыпную (15 секунд).	
25.	<b>Деревья в лесу</b> (комплекс с элементами самомассажа и корригирующей	-Ходьба по кругу (15 секунд). - Приставной шаг в сторону (10 секунд). -Бег в колонне по	-Упражнение «Деревья высокие». - Упражнение «Ветер качает деревья». - Упражнение	Бег в медленном темпе (25секунд). Игра – массаж «Дождик»	

	гимнастики) 39-40 стр.	одному(20секунд). -Ходьба по кругу (10 секунд). -Построение в круг.	«Спрячемся под деревом от дождика». - Упражнение «Попрыгаем вокруг деревьев».		
26.	<b>Лучистое солнышко</b> (комплекс с элементами дыхательной и корригирующей гимнастики).40-41 стр.	-Ходьба по кругу, взявшись за руки (15 секунд). -Ходьба в разных направлениях (10секунд). -Бег по кругу (20секунд). -Ходьба по кругу (10 секунд). -Построение в круг.	-Упражнение «Погреем руки на солнышке». - Упражнение «Спрячь ладошки». - Упражнение «Греемся на солнышке». - Упражнение «Радуемся солнышку».	Игра «Солнышко и дождик». Упражнение на дыхание «Вырастем большими».	

### ***ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА***

М.М. Кольцова пишет: «Тренировка пальцев рук совершенствует мозг, те его зоны, которые ответственны за речь»

Неслучайно упражнения для пальцев рук в Японии начинают с 2-3 месячного возраста. Пальчиковые игры помогают подготовить руку к письму, развить координацию, помочь почувствовать ритм и одновременно с этим развить речь ребенка. С уверенностью можно сказать, что тренировка движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребенка. Поэтому в ДОО необходимо уделять этому особое внимание. Необходимо рекомендовать родителям проводить такую работу и дома. Пальчиковую гимнастику следует проводить систематически по 2-5 минут ежедневно. В случае затруднений помогать малышу. Следить за правильной постановкой кисти руки и точностью переключения с одного движения на другое. Обязательно нужно хвалить малыша. Сначала следует попросить ребенка выполнить задание левой рукой, затем правой и, наконец, обеими руками одновременно. Если взрослый будет играть вместе с малышом, ребенок точнее и правильнее сможет выполнить предложенное задание, а сами упражнения принесут больше радости и пользы.

Пальчиковую гимнастику можно включать в комплексы утренней гимнастики, гимнастику после дневного сна, в физкультминутки, проводить между занятиями, на прогулке. Хорошо, если педагог использует потешки, песенки, небольшие стихотворения. Н.С. Карпинская пишет: «Художественные тексты (песенки, потешки и т.д.) ориентируют детей на ритмическую повторность действий, слов, звуков, и в этом смысле они соответствуют природе ребенка, отвечают его потребностям, и тем самым определяется их роль в решении задачи ознакомления с окружающим».

### ***ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ***

#### **Игровое упражнение 1. «Пальчик-мальчик»**

И. п. - все пальцы кроме большого зажаты в кулак. Большой палец оттопырен.

-Пальчик-мальчик, Где ты был?

- С этим братцем - в лес ходил. *(Показать указательный палец.)*

-С этим братцем - щи варил. *(Показать средний палец.)*

-С этим братцем - кашу ел. *(Показать безымянный палец.)*

-С этим братцем - песни пел. *(Показать мизинец.) Народная помешка*

#### **Игровое упражнение 2. «Сомни платочек»**

Воспитатель предлагает малышу одной рукой *(второй рукой не помогать)* смять как можно сильнее носовой платочек *(салфетку)*. Затем это же задание выполнить другой рукой. Задание можно выполнить и двумя руками вместе.

#### **Игровое упражнение 3. «В гости к пальчику большому»**

И. п. - все пальцы сжаты в кулак.

В гости к пальчику большому *(Оттопырить большой палец)*

Приходили прямо к дому:

Указательный (*Показать указательный палец*)

и средний, (*Показать средний палец*)

Безымянный (*Показать безымянный палец*)

И последний (*Показать мизинчик. Затем все пальцы сжать в кулачки и постучать кулачками перед собой.*)

Сам мизинчик-малышок

Постучался на порог.

Пальцы все друзья, (*Сложить обе руки в замок.*)

Друг без друга им нельзя. (*Имитация мытья рук.*)

#### **Игровое упражнение 4. «Маленькие ножки идут по дорожке»**

И. п.- руки лежат на столе.

Маленькие ножки

Идут по дорожке. (*Ходьба пальчиками по столу вперед и обратно.*)

Бегут по дорожке. (*Бег пальчиками по столу вперед и обратно.*)

#### **Игровое упражнение 5. «Мы умеем быстро бегать»**

И. п. - руки лежат на столе.

Мы умеем быстро бегать, (*Пробежаться пальцами по столу вперед и обратно. Темп умеренный, затем быстрый.*)

Песни петь и танцевать,

А еще мы можем очень, (*Запястья лежат на столе. Пальчиками постучать по столу, каждым пальцем, затем всеми пальцами вместе.*)

Очень ловко постучать

### **Игровое упражнение 6. «Моя семья»**

И. п. – стоя или сидя.

Вот мой папа. *(Все пальцы сжаты в кулак. Показать большой палец.)*

Рядом мама, *(Показать указатель палец.)*

Брат, *(Показать средний палец.)*

Сестра, *(Показать безымянный палец.)*

А это я. *(Показать мизинчик. Похлопать в ладоши.)*

Вот и вся моя семья!

### **Игровое упражнение 7. «Дружная семья»**

И. п. - сидя или стоя, руки согнуты в локтях, все пальцы сжаты в кулачки.

Вот дедушка, *(Показать большой палец.)*

Вот бабушка. *(Показать указательный палец)*

Вот папочка, *(Показать средний палец.)*

Вот мамочка, *(Показать безымянный палец.)*

Вот я. *(Показать мизинец.)*

Наша дружная семья! *(Соединить пальцы рук в замок.)*

### **Игровое упражнение 8. «Наши пальчики устали»**

И. п. - сидя за столом.

Наши пальчики устали. *(Пошевелить всеми пальцами)*

Долго, долго рисовали. *(Постучать пальчиками друг о друга: мизинец правой руки о мизинец левой, безымянный о безымянный, средний о средний и т.д.)*

Мы немного отдохнем *(Поглаживание ладошкой правой руки по левой руке и наоборот.)*

И рисовать опять начнем. *(Подуть на пальчики.)*

### **Игровое упражнение 9. «Зайки, зайки – молодцы»**

И. п. - сидя за столом. Руки лежат на столе. Все пальцы сжаты в кулачки.

Зайки, зайки-молодцы, *(Выдвигать одновременно вперед указательный и средний пальцы; спрятать пальцы в кулак и т.д.)*

Вышли на зарядку.

Раз-два, раз-два,

Вышли на зарядку.

Зайки, зайки-молодцы, *(Положить кулаки на стол. Выставить указательные пальцы обеих рук, убрать; затем средние, затем безымянные пальцы и т.д.)*

Делают зарядку.

Раз-два, раз-два,

Делают зарядку.

### **Игровое упражнение 10. «Раз, два, три, четыре, пять»**

И. п.- стоя, руки согнуты в локтях перед грудью. Пальцы скаты в кулачки.

Раз, два, три, четыре, пять. *(Под счет педагога раскрывать пальчики по одному, начиная с большого.)*

Будем в пальчики играть. *(Постучать пальчиками одной руки по пальчикам другой руки.)*

Закрываем и молчок. *(Сжимать пальчики по одному, начиная с мизинцев.)*

Сжали пальцы в кулачок. *(Покрутить в воздухе кулачками.)*

### **Игровое упражнение 11. «Мы играем на рояле»**

И. п. - сидя за столом, кисти рук на столе.

Мы играем на рояле,

Посмотрите все на нас.

Ловко двигаются пальцы.

Играть научим мы и вас.

Педагог предлагает детям «поиграть на рояле» *(имитация)*. Затем он меняет темп игры: просит детей «играть» медленное произведение, потом быстрое.

### **Игровое упражнение 12. «Рисуем пальчиками»**

Педагог предлагает детям порисовать пальчиками. Малыши рисуют всеми пальчиками по очереди правой и левой рукой. Интереснее будет, если вместе с малышами рисовать будет и воспитатель. В конце занятия воспитатель моет детям руки.

### **Игровое упражнение 13. «Дождик, дождик, веселей!»**

И. п. - сидя или стоя.



Дождик, дождик, веселей! *(Указательным пальцем правой руки стучать по ладошке левой руки.)*

Капли, капли не жалея. *(Стучать указательным пальцем по каждому пальцу левой руки, начиная с мизинца и обратно.)*

Только нас не замочи, *(Указательным пальцем левой руки стучать по ладошке правой руки.)*

Зря в окошко не стучи. *(Стучать указательным пальцем по каждому пальцу правой руки, начиная с мизинца и обратно.)* Народная потешка

#### **Игровое упражнение 14. «Ладушки, ладушки!»**

И. п. - сидя или стоя.

-Ладушки, ладушки! Где были? *(Потереть ладошки друг о друга.)*

- У бабушки. *(Хлопать в ладоши.)*

- Что вы ели? *(Указательным пальцем правой руки делать круговые движения по ладошке левой руки, затем наоборот.)*

- Кашку.

Пили Простоквашку.

Простоквашка вкусенька. *(Хлопать в ладоши.)*

Кашка сладенька. *(Указательным пальцем правой руки делать круговые движения по ладошке левой руки.)*

Бабушка добренька. *(Указательным пальцем левой руки делать круговые движения по ладошке правой руки.)*

Народная потешка

#### **Игровое упражнение 15. «Сидит белка на тележке»**

И. п. - сидя или стоя, руки согнуты в локтях, пальцы рук сжаты в кулак.

Сидит белка на тележке,

Продает она орешки. *(Кулачки вниз, вверх, вниз, вверх перед грудью.)*

Кому?

Лисичке-сестричке, *(Выпрямить большие пальцы обеих рук.)*

Воробью, *(Выпрямить указательные пальцы обеих рук.)*

Синичке, *(Выпрямить средние пальцы)*

Мишке толстопятому, *(Выпрямить безымянные пальцы.)*

Зайнышке усатому. *(Выпрямить мизинцы.)*

Народная потешка

### **Игровое упражнение 16. «Сорока - белобока**

И. п.- сидя или стоя.

Сорока - белобока

Кашу варила, *(Пальцы левой руки соединить вместе, приподнять Указательным пальцем правой руки «мешать кашу» в центре ладошки левой руки)*

Деток кормила.

Этому дала, *(Указательным и большим пальцами правой руки загибать к центру ладошки большой палец руки.)*

Этому дала, *(Указательным и большим пальцами правой руки загибать к центру ладошки указательный палец левой руки.)*

Этому дала, *(Указательным и большим пальцами правой руки загибать к центру ладошки средний палец левой руки.)*

Этому дала, *(Указательным и большим пальцами правой руки загибать к центру ладошки безымянный палец левой руки.)*

А этому не дала. *(Подергать мизинчик.)*

Ты воды не носил.

Дров не рубил,

Каши не варил - Тебе нет ничего.

Народная потешка

### **Игровое упражнение 17. «Дождик»**

И. п. - сидя за столом, кисти рук лежат на столе.

Дождик - дождик,

Полно лить.

Малых детушек

Мочить. *(Постукивать по поверхности стола подушечками пальцев обеих рук: сначала большим пальцем, потом указательным пальцем и т.д.)*

*Народная потешка*

### **Игровое упражнение 18. «Этот пальчик хочет спать»**

И. п. - стоя или сидя, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки.

Этот пальчик хочет спать. *(Оттопырить указательный пальчик левой руки.)*

Этот пальчик - прыг в кровать. *(Оттопырить средний пальчик левой руки.)*

Этот пальчик прикорнул. *(Оттопырить безымянный пальчик левой руки.)*

Этот пальчик уж заснул. *(Оттопырить мизинчик левой руки.)*

Встали пальчики: «Ура!» *(Соединить все прямые пальцы.)*

В детский сад идти пора. *(Помахать всеми пальцами левой руки в воздухе.) (М. Кольцова.)*

### **Игровое упражнение 19. «Веер»**

И. п. - стоя или сидя.

Солнце светит очень ярко. *(Помахать руками над головой.)*

И ребятам очень жарко. *(Погладить пальчиками обеих рук свое лицо.)*

Достаем красивый веер. *(Согнуть руки в локтях, поднять ладошки перед лицом, пальцы на каждой руке раздвинуть.)*

Пусть прохладой повеет. *(Помахать руками на лицо.) (Т. Сикачева.)*

### **Игровое упражнение 20. «Идет коза рогатая»**

И. п. - сидя за столом.

Идет коза рогатая, *(Выставить вперед указательный палец, остальные пальцы соединить, приставить ко лбу – «рожки» Покачать головой.)*

Идет коза бодатая. *(Выставить вперед указательный и средний пальцы, остальные пальцы соединить Поиграть пальчиками перед собой.)*

Ножками топ-топ, *(Сложить все пальцы в кулак, постучать по столу.)*

Глазками хлоп-хлоп. *(Поморгать)*

Кто каши не ест, *(Погрозить указательным пальчиком правой руки)*

Молока не пьет - *(Погрозить указательным пальчиком левой руки)*

Забодает, забодает. *(Выставить вперед указательный и средний пальцы, остальные пальцы соединить. Поиграть пальчиками перед собой.) Народная потешка*

### **Игровое упражнение 21. «Вышли мыши как-то раз»**

И. п.- сидя за столом.

Вышли мыши как-то раз *(Походить всеми пальчиками по столу.)*

Поглядеть, который час. *(Пальчики соединить, приставить к глазам, посмотреть словно бинокль.)*

Раз-два-три-четыре - *(Загибать пальчики на руках, начиная с мизинцев до указательных одновременно на обеих руках.)*

Мыши дернули за гири. *(Кулачками стукнуть по столу.)*

Вдруг раздался страшный звон - *(Хлопнуть в ладоши перед собой)*

Убежали мышки вон. *(Пробежаться пальчиками по столу) Английская песенка*

### **Игровое упражнение 22. «Раз-два-три-четыре-пять!»**

И. п. - стоя или сидя.

Раз-два-три-четыре-пять! *(Под счет педагога загибать пальчики на правой руке, начиная с мизинца)*

Будем пальчики считать.

Крепкие, дружные, *(Соединить руки в замок перед грудью, надавить ладонью правой на ладонь левой руки.)*

Все такие нужные.

На другой руке опять:

Раз-два-три-четыре-пять! *(Под счет загибать пальчики на левой руке, начиная с мизинца.)*

Пальчики быстрые,

Хоть не очень чистые... *(Пошевелить пальчиками в воздухе.)*

Пальчики дружные,

Все такие нужные. *(Хлопать в ладоши перед грудью.)* (З. Александрова)

### **Игровое упражнение 23. «Куд-куда? Куд-куда?»**

И. п. - стоя или сидя.

Куд-куда? *(Указательным пальцем правой руки загибать пальцы на левой руке, начиная с мизинца.)*

Куд-куда?

Ну-ка, ну-ка *(Поглаживать ладошкой правой руки согнутые пальцы левой руки.)*

Все сюда.

Ну-ка к маме под крыло!

Куд-куда вас понесло? *(В. Берестов)*

### **Игровое упражнение 24. «Я слепил пять караваев»**

И. п. - стоя или сидя.

Я слепил пять караваев *(Растопырить пальцы на обеих руках и помахать ими перед грудью.)*

И несу домой.

Этот - папе, *(Указательным пальцем правой руки загнуть мизинец на левой руке.)*

Этот - маме, *(Указательным пальцем правой руки загнуть безымянный палец на левой руке.)*

Этот – деду, *(Указательным пальцем правой руки загнуть средний палец на левой руке.)*

Это - бабе, *(Указательным пальцем правой руки загнуть указательный палец на левой руке.)*

Ну а этот - Мой. *(Указательным пальцем правой руки загнуть большой палец на левой руке.)*

### **Игровое упражнение 25. «Улитка, улитка»**

И. п. - сидя за столом.

Улитка, улитка, *(Кулаки положить на стол. Выставить одновременно на обеих руках указательные и средние пальцы.)*

Покажи свои рога,

Дам кусок пирога. *(Соединить пальцы вместе на каждой руке, положить на стол ладошками вверх)*

Пышки и ватрушки,

Сдобной лепешки. *(Имитация лепки пирожков)*

Высуни рожки! *(Кулаки положить на стол. Выставить одновременно на обеих руках указательные и средние пальцы.)*

### **Игровое упражнение 26. «Рисунок»**

И. п. - стоя или сидя.

Киска кисточку взяла, *(Поднять к плечу согнутую в локте руку.)*

Что рисует нам она? *(Имитировать рисование, поднимая и опуская руку.)*

Это дом с высокой крышей. *(Соединить руки над головой - «крыша»)*

На крыльцо котенок вышел. *(Вытянуть ладони перед собой.)*

Побежит он по дорожке *(«Пробежать» пальчиками по бедрам.)*

К полосатой маме-кошке.

Вот зеленая трава. *(Пошевелить перед собой пальцами.)*

Вот скамейка у пруда. *(Положить ладони одну на другую - «Скамейка».)*

В небе круглая луна. *(Поднять руки, соединив указательные и большие пальцы - луна».)*

Видно, кисе спать пора *(Положить ладони под щечку.)* (М. Картушина)

### **Игровое упражнение 27. «Пальчики»**

И. п. - стоя или сидя, руки согнуты в локтях, подняты, пальцы сжаты в кулачки.

Раз-два-три-четыре-пять! *(Поочередно, начиная с большого пальца, разогнуть все пальчики.)*

Вышли пальчики гулять.

Раз-два-три-четыре-пять! *(Поочередно, начиная с большого пальца, согнуть все пальчики. Поднять прямые руки и в домик спрятались опять, немного потрясти ими.)*

## **ПРИЛОЖЕНИЕ II**

### ***ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА***

У малышей 2-3 лет слабые дыхательные мышцы, поэтому дыхательные упражнения очень полезны

Упражнения на дыхание укрепляют дыхательную мускулатуру, развивают подвижность грудной клетки, способствуют углублению дыхания и устойчивости ритма дыхания, увеличению жизненной емкости легких. Способствуют полноценному физическому развитию детей, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.



Дыхательные упражнения могут проводиться во время утренней гимнастики и повторно на прогулке, на физкультурных занятиях, а также включаться в комплексы гимнастики после дневного сна.

### ***ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ***

#### **Игровое упражнение 1. «Греем руки»**

И. п. - стоя или сидя, руки согнуты в локтях, ладошками к лицу. Вдох. Длительный выдох на руки. Повторить 4-5 раз.

#### **Игровое упражнение 2. «Каша кипит»**

И. п. - сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот-вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот-выдох. При выдохе громко произносить: «Ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

#### **Игровое упражнение 3. «Раздуваем костер»**

И. п. - сидя или стоя, руки опущены. Набрать воздух через нос - вдох. Медленно выдыхать через нос - выдох. Повторить 3-4 раза.

#### **Игровое упражнение 4. «Часики идут»**

И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить: «Тик-так». Повторить 8-10 раз.

Указание детям: соблюдать устойчивое положение.

#### **Игровое упражнение 5. «Трубач играет на трубе»**

И. п. - сидя или стоя, кисти рук сжаты в трубочку, руки подняты. Вдох. Медленный выдох, громко произнося: «П-ф-ф-ф-ф». Повторить 4-5 раз. Указание детям: соблюдать устойчивое положение.

#### **Игровое упражнение 6. «Звонкий петушок»**

И. п. - встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки через стороны - вдох; выдыхая, хлопнуть руками по бедрам, произнося: «Ку-ка-ре-ку».

### **Игровое упражнение 7. «Веселый паровозик в пути»**

Ходьба по комнате, выполняя попеременные движения руками (руки согнуты в локтях) и приговаривая: «Чух-чух-чух». Продолжительность 20-30 секунд.

### **Игровое упражнение 8. «Вырасти большой»**

И. п. - стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки, хорошо потянуться, подняться на носки - вдох. Опустить руки, опуститься на всю ступню - выдох. Произнести: «У-х-х-х!» Повторить 4-5 раз. Темп умеренный. Указание детям: соблюдать устойчивое положение.

### **Игровое упражнение 9. «Рубим дрова»**

И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Руки поднять вверх-вдох. Наклониться вперед (имитация рубки дров) - выдох. Повторить 3 раза.

### **Игровое упражнение 10. «Гуси летят»**

Медленная ходьба по комнате. На вдох - руки поднять в стороны: на выдох - опустить, произнося длительное: «Г-у-у-у». Продолжительность 60 секунд.

### **Игровое упражнение 11. «Бросим мячик»**

И. п. - стоя, мяч в опущенных руках. Поднять руки вверх - вдох. Бросить мяч от груди вперед. При выдохе произносить длительное: «У-х х-х». Повторить 5-6 раз.

## ***ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ДЫХАНИЯ***

### **Игровое упражнение 1. «Чья птичка дальше улетит»**

Одновременно играть могут несколько детей. Воспитатель ставит на край стола фигурки птичек, вырезанные из тонкой яркой бумаги разных цветов (если играют несколько детей, можно поставить столы в ряд), и предлагает малышам подойти к столу. Ребенок садится напротив птички, которая ему больше нравится. По сигналу воспитателя «Птички полетели!» дети дуют на птичек. По окончании игры взрослый и дети определяют, чья птичка дальше улетела. Игра повторяется с следующей группой детей.

Указание детям: продвигать птичку можно только одним выдохом, руками помогать себе нельзя. Дуть несколько раз нельзя.

### **Игровое упражнение 2. «Одуванчики»**

Игру лучше проводить на прогулке. Воспитатель дает в руку малышу сорванный одуванчик. Если играют несколько детей, одуванчик дают каждому. По команде воспитателя «Дуйте!» дети делают вдох и один длительный выдох, сдувая пушинки с одуванчика. После выдоха подводятся итоги - чей одуванчик облетел сильнее. Вновь звучит команда воспитателя, дети снова выполняют выдох. Подводятся итоги. Игруют до тех пор, пока у всех детей с одуванчиков не облетят пушинки.

### **Игровое упражнение 3. «Надуй игрушку (воздушный шарик)»**

Воспитатель предлагает каждому ребенку взять надувную маленькую игрушку (воздушный шарик), которая больше всего понравилась. Дети надувают игрушки (шарики), делая вдох через нос и медленный выдох через рот.

### **Игровое упражнение 4. «Куда плывет кораблик?»**

Игру можно проводить в группе или на прогулке.

Кораблик, сделанный из тонкой яркой бумаги, воспитатель ставит в таз с водой. Педагог предлагает малышу подойти к тазу. Ребенок встает напротив кораблика. По сигналу воспитателя «Плыви!» ребенок дует на кораблик. Взрослый ставит кораблик на прежнее место и снова предлагает подуть на него.

ПРИЛОЖЕНИЕ III

**ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ**

## Игровое упражнение 1. «Угадай, кто так поет?»

Педагог загадывает загадку, дети отгадывают и изображают движения этого животного или птицы.

На заборе сидит,

По утрам кричит:

-Ку-ка-ре-ку!

Ку-ка-ре-ку!» (*Петушок*)

Дети ходят по залу, поднимая колени. Поднимают руки, имитируя взмахи крыльев. Произносят: «Ку-ка-ре-ку».

Клю-клю-клю,

Клю-клю-клю,

Ой, как зернышки люблю. - Чик-чирик» пою. (*Воробей*)

Дети бегают по залу, имитируя полет воробьев. Приседают, клюют зернышки. Произносят: «Чик-чирик».

Мохнатенькая,

Усатенькая.

Молочко пьет,

«Мяу-мяу!» поет. (*Кошка*)

Дети передвигаются на четвереньках, изображая кошек. Останавливаются, прогибают спинку. Произносят: «Мяу-мяу».

По полю идет, Травку жует.

Молоко деткам дает. «Му-му» поет. (*Корова*)

Дети ходят по залу, показывают рожки, произносят: «Му-му-му».

## **Игровое упражнение 2. «Где же наши ручки?»**

Воспитатель.

Где же наши ручки? За спинкой. *(Дети прячут руки за спину.)*

Где же наши ручки? На поясе.

Где же наши ручки? На плечиках.

Где же наши ручки? На коленях.

Где же наши ручки? На голове.

## **Игровое упражнение 3. «Лягушата»**

Дети выполняют движения в соответствии с текстом:

Лягушата встали, потянулись. И друг другу улыбнулись.

Выгибают спинки, Спинки-тростинки.

Ножками затопали,

Ручками захлопали. Постучим ладошкой

По ручкам немножко. А потом, потом, потом

Грудку мы чуть-чуть побьем.

Хлоп - хлоп тут и там

И немного по бокам.

Хлопают ладошки

Нас уже по ножкам.

Погладили ладошки,

И ручки и ножки. Лягушата скажут: «Ква!

Прыгать весело, друзья!»

#### **Игровое упражнение 4. «Поймай бабочку (птичку, осу)»**

К одному концу деревянной или пластмассовой палочки педагог привязывает нитку, к другому концу прикрепляет вырезанную из картона птичку (бабочку, осу и т.д.). Дети пытаются, подпрыгивая, достать бабочку.

#### **Игровое упражнение 5. «Догони мяч»**

Игровое упражнение проводится в зале или на спортивной площадке. Педагог подзывает к себе детей и предлагает им поиграть с мячом. Он раскатывает мячи в разные стороны, а дети бегут за ними, ловят их и приносят обратно. Упражнение повторяется, педагог бросает мячи в других направлениях.

#### **Игровое упражнение 6. «Догони обруч»**

Игровое упражнение проводится в зале или на спортивной площадке. Взрослый подзывает к себе детей. Они выстраиваются около него вдоль начерченной на земле (полу) линии. Называет имя ребенка. Ребенок бежит за обручем, который покатила взрослая. Приносит обруч обратно и вновь встает к остальным детям. Упражнение повторяется.

#### **Игровое упражнение 7. «По узенькой тропинке»**

На асфальте (полу) проводят две параллельные линии на расстоянии 30 см одна от другой. Взрослый предлагает малышам пройти по узенькой тропинке, не наступая на линии.

#### **Игровое упражнение 8. «Принеси игрушку (мишку, зайку)»**

Для этого упражнения можно использовать длинную скакалку, шнур или вырезать из линолеума узкую извилистую дорожку. При использовании шнура или скакалки до начала упражнения необходимо его (ее) разложить на полу (асфальте) зигзагами. Малышам предлагается принести игрушку воспитателю: пройти по дорожке и вернуться обратно.

### **Игровое упражнение 9. «Мяч товарищу»**

Дети и воспитатель сидят кругом на полу. Мяч у педагога. Он прокатывает мяч любому малышу, при этом показывая и объясняя, как правильно это делать. Ребенок ловит мяч и прокатывает его по желанию, кому хочет.

## ПРИЛОЖЕНИЕ IV

### ***ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ***

#### ***НА РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ***

##### **Игровое упражнение 1. «Найди свой домик»**

Для игры нужны: доска с квадратными, круглыми и треугольными отверстиями (доску можно заменить толстым картоном) и фигурки того же размера, что и отверстия (квадрат, круг, треугольник). Воспитатель предлагает ребенку найти для каждой фигурки свое отверстие.

##### **Игровое упражнение 2. «Сделай бусы»**

Воспитатель предлагает ребенку нанизать колечки на шнур (10 штук).

Затем воспитатель связывает концы шнура и показывает ребенку готовые бусы.

##### **Игровое упражнение 3. «Составь коврик для куклы»**

Воспитатель предлагает малышу сделать коврик: разложить фигурки на листе бумаги и приклеить. Затем помогает ребенку убрать лишний клей.

##### **Игровое упражнение 4. «Оживи дерево»**

Воспитатель дает ребенку лист бумаги, на котором нарисовано дерево без листьев, и вырезанные из зеленой бумаги листочки. Просит малыша разложить листья на веточках дерева и приклеить их.

#### **Игровое упражнение 5. «Раскрась снеговика»**

Воспитатель дает ребенку лист бумаги с нарисованным на нем снеговиком и предлагает ему пальчиком взять краску и нарисовать снеговика глаза, шарфик и пуговицы.

#### **Игровое упражнение 6. «Сооруди забор для машин»**

Воспитатель дает ребенку пластмассовый или деревянный молоточек и предлагает забивать в песок палочки, чтобы соорудить забор для машин.

#### **Игровое упражнение 7. «Веселый мотальщик»**

Воспитатель дает ребенку палочку, к которой привязана тесьма с игрушечной машинкой на конце. Он предлагает малышу приблизить к себе машину, наматывая тесьму на палочку.

#### **Игровое упражнение 8. «Аккуратно обведи»**

Воспитатель просит ребенка выбрать шаблон для обрисовывания, обвести его, а затем раскрасить.

#### **Игровое упражнение 9. «Бусы для мамы»**

Воспитатель показывает ребенку, как правильно брать бусинки и нанизывать их на тесьму. Затем малыш пытается самостоятельно выполнить упражнение. Концы тесьмы педагог связывает.

#### **Игровое упражнение 10. «Собери картинку»**

Воспитатель просит малыша сложить из деталей по картинке целую фигуру (флажок, елочку, домик).

Для игры детям лучше предлагать картинку, разрезанную не более чем на 4 части.