

# Оздоровительные игры для детей дошкольного возраста

*"Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,*

*сделайте его крепким и здоровым"*

*Ж.Ж. Русо*

## Введение

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей - непростая задача. Здоровье – фундамент нашей жизни, без здоровья невозможно полноценно учиться и работать. Ведь здоровый человек – успешен во все.

В современном мире детям трудно быть здоровыми. Очень многие люди не ценят свое здоровье, не заботятся о нем. Перед педагогами и родителями стоят три задачи:

1. Сохранять и укреплять здоровье детей.
2. Формировать у детей, учителей и родителей осознание необходимости заботиться о здоровье и потребности в правильном образе жизни.
3. Развивать и правильно использовать данные нам жизнью силы здоровья.

Чтобы выполнить первую задачу, сохранить силы своего здоровья, надо хорошо знать самого себя, уровень и качество своего здоровья.

Чтобы выполнить вторую задачу, надо хорошо знать условия жизненной реальности, придерживаться основ здорового образа жизни.

Установлено, что основная причина всех болезней современных детей коренится в образе жизни семьи. Если мы научимся избегать экологически вредного воздействия природной среды на наш организм, создавать благоприятные условия жизни, то нам будет обеспечено крепкое здоровье на долгие годы.

Чтобы выполнить третью задачу - научиться правильно использовать силы своего здоровья - человеку необходимо знать свое назначение, смысл и цель своей жизни.

**Здоровье так же заразительно, как и болезнь. «Заразить здоровьем» - вот цель моей работы.**

Правильная организация обучения дает возможность предотвратить перегрузки и усталость у дошкольников и младших школьников, а также помогает детям осознать важность сохранения здоровья.

## Пояснительная записка

Учебно-методические рекомендации «Оздоровительные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста» ориентированы на осознание сущности

совершенства как важнейшей составляющей человеческой культуры, обеспечивающей освоение детьми данных им от природы возможностей укрепления здоровья.

Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна. Только здоровый ребенок может успешно учиться.

Данные методические рекомендации составлены в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта и способствуют обеспечению сохранения физического здоровья учащихся, а также дает основу для самоорганизации здорового образа жизни. В настоящее время наблюдается стремительный рост числа заболеваний опорно-двигательного аппарата – нарушение осанки, плоскостопие и т.д.

В дошкольном возрасте осанка еще не сформирована, неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период бурного роста (5-7 лет). Плоскостопие также является нарушением опорно-двигательного аппарата. Осанка - опора нашего тела, и любой дефект развития может отражаться на осанке. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного роста, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Недостаточное развитие мышц и связок стоп плохо сказывается на развитии многих движений, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к оздоровлению.

Поэтому и возникла необходимость в разработке методического материала, который помог бы родителям и учителям физической культуры организовать работу, направленную на максимальную коррекцию нарушений функций опорно-двигательного аппарата. Только системный подход к организации физкультурно-коррекционных мероприятий позволит эффективно осуществлять коррекцию нарушений в развитии ребенка.

Основными направлениями системы физкультурно-коррекционных мероприятий в работе с детьми, имеющими нарушения функций опорно-двигательного аппарата, являются:

- знакомство с основами здорового образа жизни и воспитание потребности в нем;
- удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении;
- осуществление коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата.
- формирование правильной осанки;
- укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы;
- развитие и тренировка всех систем организма путем оптимальных физических нагрузок.

Одним из путей борьбы с этим заболеванием являются профилактические мероприятия по оздоровлению дошкольников и младших школьников. Это корригирующие подвижные оздоровительные игры.

Подвижные игры – это наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка. Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. В игре используются естественные движения большей частью в развлекательной форме. Положительные эмоции, творчество - важнейшие факторы оздоровления.

## **Цель:**

Укрепление здоровья, профилактика клинико-функциональных отклонений. Воздействие целенаправленными эмоциональными, физическими нагрузками на организм ребенка при его же активной помощи.

## **Задачи:**

1. Профилактика и коррекция нарушений в состоянии здоровья детей.
2. Формирование осознанного отношения к здоровью как условию полноценной жизни.

## **Основной принцип построения рекомендаций:**

При подборе игры учитывается возраст детей, состояние здоровья, степень физической подготовки детей.

## **Направления:**

- Игры при нарушении осанки.
- Игры при плоскостопии.
- Игры при ослаблении организма (частые простудные заболевания, заболевание органов дыхания).
- Игры при мышечной гипотонии.

Методической основой разработки данных рекомендаций является трехкомпонентная модель здоровья – **единство психического, физического и нравственного в человеке.**

Потребность в двигательной активности детей дошкольного и младшего школьного возраста очень велика. Ограничение активности в этом возрасте может привести к психическому и речевому развитию ребенка. Важно поощрять различные формы двигательной активности: подвижные и спортивные игры, упражнения на развитие жизненно важных движений (ходьба, бег, лазание, метание, упражнения в равновесии). В игре нужно использовать различные движения рук, ног, туловища. Полезно использовать музыку, пение. Каждая подвижная игра должна способствовать не только совершенствованию определенных условий движения, но и воспитанию моральных качеств маленького гражданина.

Внимание детей дошкольного и младшего школьного возраста неустойчиво, поэтому продолжительность одной игры можно увеличивать с 5 до 10 – 15 мин.

Необходимо учитывать, что следующие подряд друг за другом игры, требующие сосредоточения внимания, утомляют ребенка, поэтому игры следует комбинировать и сочетать таким образом, чтобы они оказывали на организм разностороннее воздействие.

При проведении игр нужно соблюдать некоторые гигиенические правила:

1. Перед занятием дети должны высморкаться, чтобы носовое дыхание было свободным.
2. Необходимо обращать внимание на аккуратность в одежде.
3. Перед занятием необходимо проветрить помещение.

Во время проведения подвижных игр с детьми дошкольного и младшего школьного возраста необходимо особое внимание обращать на страховку ребенка при выполнении им упражнений и в случаях при наличии риска падения, ушиба, корригировать положение головы, туловища, конечностей. Для обеспечения формирования правильной осанки, ограничить упражнения с разными провисами, раскручиванием на руках, и т.д., так как они дают большую нагрузку на суставы, связки, мышцы рук, пояса, верхних конечностей, могут приводить к сужению грудной клетки и сутулости. Нельзя позволять ребенку спрыгивать с высоты.

Необходимо учитывать реакцию детей на игру. Это важно, так как игры труднее дозировать, чем физические упражнения. Помимо чисто физической нагрузки, подвижные игры несут и эмоциональную нагрузку.

### **Детям об осанке**

Осанка – это то, как мы сидим или стоим. Хорошая осанка в положении стоя означает, что плечи у нас слегка отведены назад, грудная клетка расправлена, а туловище выпрямлено. Когда мы сидим, хорошая осанка означает, что спина у нас прямая, а голова высоко поднята. Посмотрите, какая чудесная осанка у Золушки или у прекрасного Принца из сказки! А вот у Серого Волка она плохая: он весь согнулся, спина у него колесом, а плечи выдвинуты вперед.

Знаете, почему так важно иметь хорошую осанку? Если человек, постоянно сгорбившись, сидит за столом или партой в школе, неправильная осанка с годами войдет у него в привычку, из-за этого сформируется не очень красивая фигура и вид всегда будет расхлябанный. Человек с плохой осанкой всегда будет казаться ниже ростом, чем он есть на самом деле. Когда мы стоим прямо, то выйдем гораздо выше, чем когда сутулимся.

Посмотрите на изображение позвоночника и сравните, насколько выше ростом можно выглядеть, если поддерживать хорошую осанку, и на сколько ниже, если стоять сгорбившись или скособочившись.

Правильная осанка не только красивее, она еще и полезнее для здоровья. Если с детства приучать себя держаться прямо, тогда в старшем возрасте тебя не будут мучить боли в спине. Объясняется это тем, что плохая осанка, ставшая привычной, приводит к перенапряжению мышц, связок и сухожилий, которые прикрепляются к позвоночнику. От этого напряжения и болит спина. Человек с плохой осанкой не может стать спортсменом или танцором.

У некоторых детей возникает нарушение, называемое сколиозом. Это означает, что позвоночник изогнут в форме зигзага. Сколиоз почему-то чаще возникает у девочек, но встречается и у мальчиков.

Многие случаи сколиоза можно исправить, если регулярно выполнять специальные гимнастические упражнения. В более тяжелых случаях сколиоз гимнастикой

не исправишь, и больному назначают ношение корсета или помещают его тело в гипс на несколько месяцев. Если эти методы не исправляют искривление позвоночника - приходится прибегнуть к операции.

Ребята, вспомните верблюда. Какая у него горбатая спина! А вы знаете. Что горб верблюда – это его походный запас питания? С таким «рюкзаком» можно несколько дней не есть. В пустыне это важно.

А если у человека сгорбленная спина? Вы, наверное, видели пожилых людей со сгорбленной спиной. Эти люди с детства не следили за своей осанкой. И вот результат: у этого человека повредились кости и хрящи (диски) позвоночника. Теперь у него не красивая фигура и болит спина и голова. Такое может случиться уже в 10-15 лет, если о позвоночнике не заботиться, не развивать его гибкость.

### ***Помоги своему позвоночнику!***

1. Делай гимнастику каждый день.
2. Укрепляй мышцы спины и живота, развивай гибкость позвоночника.
3. Стой и сиди как можно прямее.
4. Если долго сидишь, через каждые 15-20 мин., меняй позу, потягивайся. Двигай ногами и руками.
5. Спи только на жесткой постели с невысокой подушкой.
6. Не поднимай больших и тяжелых грузов.
7. Не ходи на высоких каблуках (пока твой организм растет).

### ***Как правильно стоять?***

1. Встать около гладкой стены, пятки соедини, руки опусти свободно вдоль туловища.
2. Касайся стены пятками, ягодицами, лопатками.
3. Смотри вперед.
4. Это правильное, красивое положение тела при стоянии.

### ***Как правильно сидеть?***

1. Когда сидишь, туловище держи прямо, голову можешь наклонить слегка вперед.
2. Оба плеча должны находиться на одной высоте.
3. Обе ноги всей стопой ставь на пол.

## **Нарушения строения ног Плоскостопие**

Этот дефект строения стопы у детей встречается чаще, чем любой другой. При плоскостопии свод стопы недостаточно прочен и не образует правильного изгиба. В результате вся поверхность прилегает к полу, когда ребенок стоит. Причиной плоскостопия обычно бывает слабость мышц связок стопы. Ношение неподходящей обуви не может вызвать плоскостопия у детей с нормальной стопой, но если у ребенка есть хотя бы незначительное плоскостопие, то неподходящая обувь ухудшит состояние его ног и плоскостопие станет более выраженным.

### ***Вот как можно попробовать избавиться от плоскостопия:***

1. Пальцами босых ног подбери с пола пуговицы. Небольшие шарики. Подержав шарик некоторое время пальцами ног, затем положи его в стоящую на полу миску.
2. Встань лицом к стенке на расстоянии 20-30 см и упрись в нее ладонями. Плавно покачивайся вперед – назад, не отрывая подошв и пяток от пола.
3. Для исправления плоскостопия врачи-ортопеды советуют носить стельки-супинаторы или специальную ортопедическую обувь.

Иногда плоскостопие не приносит никаких неприятностей, в других случаях ступни и ноги у ребенка с плоскостопием болят от физической нагрузки. Независимо от того болят у ребенка ноги или нет ему не нужно воздерживаться от активных игр. Наоборот, при плоскостопии рекомендуется бегать и прыгать как можно больше. Физическая тренировка укрепляет слабые мышцы и связки стопы и помогает избавиться от плоскостопия.

## **Правила для детей**

### ***При ходьбе:***

1. Ходить нужно, ступая с пятки на носок, легким, бодрым, пружинящим шагом.
2. Не расставляй ноги слишком широко в стороны и не выворачивай сильно носки наружу.
3. Руками делай свободные движения – вперед-назад.
4. Смотри на несколько шагов вперед.

### ***При беге:***

1. Не напрягай руки, не приподнимай высоко плечи и не сжимай в кулак пальцы.
2. Не запрокидывай голову назад и не наклоняй вперед.
3. Начинай бег в медленном темпе. Наметив впереди себя точку, старайся все время на нее смотреть, беги на носках.
4. Хорошие бегуны на коротких дистанциях бегут большими шагами.

## **Полезные упражнения для стопы «Веселые ножки»**

1. Не отрывая пяток от пола, поднимай пальцы ног как можно выше.
2. Поочередно пальцами каждой ноги поднимай с пола веревочку.
3. Стоя носками на доске, пятки на полу, поднимайся на носки и опускайся на пятки.
4. Лежа на постели, сгибай и выпрямляй стопы.
5. Ходи босиком.
6. Ходи на пятках назад – вперед.
7. Ходи поочередно на пятках (8 шагов) и на носках (8 шагов).

## **Как ухаживать за ногами**

Ногам человека приходится нелегко. Они загружены значительно больше, чем лапы четвероногих животных, ведь у человека только две ноги поддерживают вес всего тела. Чтобы человек мог ходить и бегать, обе ноги должны быть здоровы, в то время как животные могут бегать и на трех лапах, если одна почему-то выбыла из строя.

Важно, чтобы время от времени состояние ног ребенка проверял ортопед. Врач сразу заметит любое отклонение от нормы и назначит лечение.

Дети любят по дому и по улице бегать босиком. Это приносит несомненную пользу, если соблюдать следующие правила:

- не ходить босиком по полу, если в доме холодно – можно простудиться.
- не бегать босиком по улице там, где валяется битое стекло, гвозди или другие предметы, которые могут поранить или занозить ногу:
- в жаркий день не бегать по раскаленному асфальту, можно обжечь ступни.

## **Как следует беречь ноги и заботиться о них**

1. Если обувь окажется слишком тесной. Значит, ты из нее вырос. Не надевай туфли или ботинки, которые стали тебе малы.
2. Если у тебя часто возникает раздражение кожи на пятках, значит обувь велика.
3. Если у тебя на большом пальце ноги образуется мозоль, то тебе, вероятно, требуется более широкая обувь.
4. Ногти на ногах, а особенно ноготь большого пальца, следует всегда подстригать прямо, не закругляя уголков.
5. Ноги следует мыть тщательно каждый день. На грязных ногах находятся микробы, которые могут проникнуть в организм и вызвать заболевание.

## **Заключение**

Нас часто удивляет, сколько же у наших детей энергии! Недаром говорят, что внутри у них «вечный двигатель, вечный бегатель, вечный прыгатель». К сожалению, нередко взрослые не выдерживают активности детей и раздражаются: «Сиди спокойно, не вертись, не бегай, не прыгай!...» А ведь мозг ребенка (особенно дошкольного возраста) получает питание и кислород, именно когда ребенок двигается. Надеюсь, что предложенные игры и упражнения помогут направить детскую энергию в нужное русло.

*Движение – это жизнь, развитие!*

*Двигайтесь, играйте с детьми и будьте здоровы и счастливы!*

## **Коррекционные игры и упражнения**

Двигательная активность - биологическая активность организма, от степени удовлетворения, которой зависит здоровье детей, не только их физическое, но и общее развитие.

Игра является сокровищницей человеческой культуры. Педагог может предложить детям игру по своему усмотрению или поиграть с детьми в ту игру, которую предложат сами дети. Подбирая игру, необходимо учитывать индивидуальные особенности ребят, их возраст, степень двигательной активности, уровень двигательных умений, место проведения игры. Одни дети по собственной инициативе много двигаются, любят активные игры. Другие ребята предпочитают спокойные малоподвижные игры. Как чрезмерно активным, так и малоактивным детям необходима помощь в организации подвижных игр.

Каждому возрасту и типу телосложения соответствуют свои двигательные возможности.

У каждой игры есть определенные правила, которые должен соблюдать каждый ее участник. Современные дети знают мало игр. Поэтому, учитывая индивидуальные особенности детей, их сначала надо научить, познакомить с правилами той или иной игры, помочь организовать, чтобы в дальнейшем дети могли проводить игры самостоятельно.

Важную роль в коррекции или профилактике нарушений осанки, плоскостопия, а также оздоровление детей дошкольного и младшего школьного возраста играют подвижные игры и физические упражнения дома, на прогулке. Во время свободной двигательной активности. Используются игры на нормализацию мышечного тонуса и развитие силовых качеств.

### **1. «Водолазы»**

Дети стоят по кругу, взявшись за руки. Ведущий объявляет: «Мы все водолазы, мы идем по кругу, и я считаю: 1,2,3, и т.д. Если вы слышите цифру 3, то приседаете (погрузились в воду водолазы). Если я не произношу цифру 3, то мы идем по кругу».

### **2. «Бабушка из Бразилии»**

Все играющие встают в круг (лицом в центр круга). Ведущий показывает движения: прыжки, движения руками, ногами, головой, которые сопровождаются фразами: «у меня есть бабушка в Бразилии», «у нее вот такая голова», «у нее вот такая рука», «она прыгает и кричит», «Я самая красивая бабушка на свете».

### **3. «Ну – ка, донеси!»**

Дети сидят на скамейке. У каждого ребенка под ногами лежит простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку, ни разу не уронив ее, донести любыми способами до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой.

#### **4. «Кач- Кач»**

Дети лежат на полу, на спине, ноги вытянуты. По сигналу воспитателя раскачивают ступни ног в стороны (вправо и влево) сгибают их и разгибают. Движения сопровождаются словами: «Кач-кач». Повторяют 2-6 раз.

#### **5. «Ель, елка, елочка»**

Воспитатель предлагает детям пойти в лес. «В лесу стоят высокие ели, встаньте ровно как эти стройные ели, потянитесь, выпрямитесь». Дети останавливаются, принимают позу правильной осанки (голова, туловище, ноги прямые, руки разведены слегка в стороны – это ветки, ладонями вперед). «Пойдем дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички?» Дети идут по залу «Вот и сестрички ели- елки, они пониже, но также стройные, красивые». Воспитатель предлагает детям встать, как елки, - принять правильные осанки, но в полуприседе. «Пойдемте, дети, поищем еще сестричек елей. Вот и они, совсем маленькие, но удаленные – красивые и тоже стройные». Воспитатель просит детей стать маленькими елочками. Дети садятся на корточки, голова прямо, спина выпрямлена, руки ладонями слегка раздвинуты в стороны. Повтор 3-4 раза.

#### **6. «Лягушонок»**

Ребенок сидит на корточках, опираясь на руки (на четвереньках). Воспитатель обхватывает его за пояс и побуждает выпрямить назад согнутые ноги (сначала одну, потом другую, затем обе ноги одновременно), на мгновение ребенок опирается только на руки (с помощью взрослого). Повторить 3-4 раза.

#### **7. «Где ноги?»**

Дети лежат на спине, вытянув прямые сомкнутые ноги, приподнимают носки и одновременно голову, смотрит на ноги на счет 1-2-3-4. Затем медленно опускают голову на коврик, потом ноги. Взрослый контролирует положение позвоночника ребенка, который должен всей спиной прижиматься к коврику.

#### **8. «Поезд с арбузами»**

Игра проводится сидя на полу. Играющие располагаются по кругу. Дети передают мяч друг другу по очереди (воспитатель стоит за кругом), он забирает мяч у детей. Это была «погрузка арбузов на поезд». Дети производят круговые движения руками, произнося: «чу-чу-чу». Поезд движется, через 2 мин. Поезд останавливается. Дети говорят: «Ш-Ш-Ш». После этого начинается «выгрузка арбузов» - те же движения что и при «погрузке». При произношении звука «Ш-Ш-Ш» губы складываются в трубочку.

#### **9. «Куры»**

Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки-«крылья» и опустив голову. Произносят: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох. «Бормочут куры по ночам. Бьют крыльями «тах-тах» (выдох) Поднимем руки мы к плечам (вдох). Потом опустим – «тах»

## **10. «Разминка»**

Мы ногами топ-топ. Мы руками хлоп-хлоп!

Мы глазами миг-миг. Мы плечами чик-чик.

Раз – сюда., два – туда, повернись вокруг себя.

Раз – присели. Два – привстали. Руки кверху все подняли.

Сели, встали, сели, встали, Ванькой-встанькой словно стали.

Руки к телу все прижали и подскоки делать стали.

## **11. Пальчиковая игра «Замок»**

На двери висит замок. Кто открыть его бы мог? *(переплетают пальцы в замок)*

Потянули. Покрутили. Постучали и – открыли. *(тянут руки в стороны, не расцепляя пальцы, круговые движения кистями, пальцы переплетены, постукивают «замочком» по коленям, расцепляют пальцы, разводят руки в стороны)*

## **12. «Осанка»**

Хватит спинку тянуть. Надо лечь и отдохнуть.

Ну-ка правильно лежим? Мы на это поглядим.

Лежат ровно пяточки, плечики, лопаточки.

Спинка ровная, прямая, а могла бы быть кривая.

Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать!

Крепче кулачки сожмите, их повыше поднимите.

Все присели, потянулись, потянулись, улыбнулись!

Вот пора нам и вставать, бодрый день наш продолжать.

## **13. «На водопой»**

Жарким днем лесной тропой звери шли на водопой. *(идут друг за другом)*

За мамой Лосихой топал ..... (лосенок) *(идут топающим шагом)*

За мамой Лисицей крался ..... (лисенок) *(идут на носочках крадучись)*

За мамой Ежихой катился ..... (ежонок) *(идут в приседе)*

За мамой Медведицей шел ..... (медвежонок) *(идут на внешнем своде стопы)*

За мамой Белкой скакали ..... (бельчата) *(подскакивают)*

За мамой Зайчихой косые ..... (зайчата) *(прыгают на двух ногах)*

Волчица вела за собою ..... (волчат) *(идут широким шагом)*

Все мамы и дети напиться хотят..... *(встают на колени, с опорой на руки, «лакают»)*

#### **14. Пальчиковая игра «Пирожки»**

Раз, два, три, четыре, ловко тесто замесили. *(сжимают, разжимают пальцы)*

Раскатали мы кружки и слепили пирожки, *(круговые движения ладонь о ладонь)*

Пирожки с начинкой: сладкою малинкой, *(поочередно хлопают одной ладонью о другую)*

Морковкой и капустой очень – очень вкусной.

Из печи достали, угощать всех стали. *(протягивают руки вперед показывая ладошки)*

#### **15. «Бабушка Маланья»**

У Маланьи, у старушки,

жили в маленькой избушке. *(идут вокруг бабушки, стоящей в центре)*

Семь сыновей, семь дочерей. *(выполняют движения по показу бабушки)*

Все без ресниц, все без бровей, с такими ушами,

С такими глазами, с таким носом длинным и курносым,

С такой головой, с такой бородой,

Ничего не ели, на нее глядели, делали вот так.

#### **16. «Поиграем с Мишкой»**

Мишка, Мишка—лежебока, хватит спать, хватит спать!

Мы хотим с тобою, Мишка, поиграть, поиграть!

Ты веселых ребятишек догоняй, догоняй!

Ну-ка, Мишка, ну-ка, Мишка, нас поймай! Нас поймай!

## 17. «Дети и лесные обитатели»

Дети по лесу гуляли, ягоды в траве искали. *(дети идут по кругу)*

Видят, скачет по лужайке быстроногий серый заяц. *(в середину круга впрыгивает «заяц»)*

И сейчас же зайчику погрозили пальчиком: *(дети грозят ему пальцем)*

«Убегай, малыш, скорей! И не бойся ты детей!» *(заяц встает обратно в круг)*

Дети по лесу гуляли, ягоды в траве искали. *(идут по кругу)*

Видят, вышла на опушку лиса - рыжая подружка. *(лиса вбегает в круг)*

Все захлопали в ладоши и сказали ей построже:

«Ты, лисичка, убегай и ребяток не пугай!» *(лиса встает в круг)*

Дети по лесу гуляли, ягоды в траве искали.

Видят, вот крадется волк. Он зубами щелк да щелк.

Все ребята задрожали и от волка убежали.

Быстро бегают друзья, их догнать никак нельзя.

## 18. «Вышел Мишка на лужок»

Вышел Мишка на лужок, собрались мы все в кружок.

Мишка хлопает в ладоши, он у нас такой хороший.

С Мишей хлопайте ребята,

Ну-ка, вместе: раз, два, три... А теперь – замри!

Вышел Мишка на лужок, собрались мы все в кружок.

Мишка бегают, как ветер – он быстрее всех на свете.

Эй, ребята, догоняйте!

Ну-ка, вместе: раз, два, три... А теперь – замри!

Вышел мишка на лужок, собрались мы все в кружок.

Мишка ползает проворно! Кто из вас его догонит?

Ну-ка, дети, не робейте!

Ну-ка, вместе: раз, два, три... А теперь – замри!

Вышел мишка на лужок, собрались мы все в кружок.

Мишка весело хохочет, он у нас такой хороший!

Смейтесь с Мишей, ребята.

Ну-ка, вместе: раз, два, три... А теперь – замри!

### **19. «Еж»**

Вот свернулся еж в клубок, потому что он продрог.

*(лежа на спине, дети руками обхватывают согнутые ноги к груди, делая глубокий выдох)*

Лучик ежика коснулся, ежик сладко потянулся.

*(дети потягиваются, делают глубокий вдох)*

Повтор 5-6 раз.

### **20. «Косарь»**

Косарь идет косить жнивье. Зу-зу-зу-зу-зу.

Идем со мной косить вдвоем. Зу-зу-зу-зу-зу.

Замах направо, а потом налево мы махнем.

И так мы справимся с жнивьем.

### **21. «Не перепутай»**

Это - правая рука, это - левая рука,

справа - тихая поляна, слева - быстрая река.

Повернулись мы, и вот стало все наоборот:

Слева - тихая поляна, справа быстрая река,

Неужели стала правой моя левая рука.

Повернулись мы, и вот стало все наоборот:

Это - правая рука, это - левая рука,

Справа тихая поляна, слева быстрая река.

Раз, два, три! Раз, два, три! Свою сторону найди!

## **22. «Рельсы, рельсы»**

*Дети играют в парах, один ребенок лежит на животе руки под подбородком, а другой совершает на его спине разные движения руками. Затем меняются местами.*

Рельсы, рельсы. *(продольные движения ребрами ладоней вверх по спине лежащего)*

Шпалы, шпалы. *(поперечные движения ребрами ладоней по спине вверх)*

Ехал поезд запоздалый. *(легкое поколачивание по спине вверх)*

Из последнего вагона просыпался горох.

*(отрывистые касания подушечками пальцев спины)*

Пришли куры, поклевали, поклевали. *(постукивания подушечками пальцев по спине)*

Пришли гуси, пощипали, пощипали. *(пощипывание пальцами спины)*

Пришли кони, поскакали, поскакали. *(легкие поколачивания кулачками по спине)*

Пришел слон, потоптал, потоптал. *(кулаком с усилием надавливать в разные места спины)*

Пришла слониха, потоптала, потоптала. *(то же только с меньшим усилием)*

Пришел слоненок, потоптал, потоптал. *(то же отрывисто, с меньшей силой)*

Прибежали мышки, пробежали, пробежали. *(подушечками пальцев пробежать по спине)*

Приползли змеи, поползали, поползали. *(поглаживание всей ладонью по спине вверх)*

Пришел дворник, все размел, размел, размел. *(подушечками пальцев легкие касания спины)*

## **23. « Угадай рисунок на спине»**

Один ребенок лежит на животе, руки под подбородком, а другой пальцами рисует ему на спине, разные рисунки. Необходимо угадать, что тебе нарисовали, затем меняются местами.

## **24. « Засолка капусты»**

Мы капусту рубим-рубим, *(движения прямыми ладонями вверх-вниз)*

Мы капусту солим-солим, *(пальцы сложить в щепотку, посолить)*

Мы капусту трем-трем, *(потереть кулак одной руки о кулак другой)*

Мы капусту жмем-жмем, *(сжимать и разжимать кулаки)*

Мы морковку трем-трём, *(движения кулаков к себе от себя)*

А потом. Мы капусту в рот кладем.

## **25. «Мартышки»**

Мы – веселые мартышки, мы играем громко слишком.

Мы в ладоши хлопаем, мы ногами топаем,

Надуваем щечки, скачем на носочках,

И друг другу даже, языки покажем,

Дружно прыгнем к потолку, оттопырим ушки,

Ногу поднесем ко рту,

Хвостик на макушке,

Шире рот откроем, гримасы все состроим.

Как скажу я «раз, два, три»----- все с гримасами замри!

## **26. «Разминка»**

Разминая поясницу, мы не будем торопиться.

Вправо-влево повернись, на соседа оглянись.

Чтобы стать еще умнее, мы слегка покрутим шей.

Раз и два, раз и два, закружилась голова.

Раз, два, три, четыре, пять. Ноги надо нам размять.

Напоследок, всем известно, как всегда ходьба на месте.

## **27. «Не урони мешочек»**

Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, с мешочком на голове. Приседание с мешочком на голове. Сесть на пол, ноги вынуть вперед, держа мешочек на голове. Повтор 6- 8 раз.

## **28. «Качалочка»**

Лечь на спину, сгибая ноги в коленях прижать их груди, обхватить колени руками, голову приподнять. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повтор 3 раза.

## **29. «Плавание на байдарках»**

Сидя на полу, ноги согнуты в коленях. Отталкиваясь руками и ногами от пола «поплыли».

## **30. «Гусеница»**

Встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А затем переставить обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигаться как гусеница.

## **31. «Кошечка»**

Встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. «Кошечка сердится» - спина круглая, голову опустить как можно ниже. «Кошечка добрая - прогнуть спину, голову приподнять.

## **32. «Калачи»**

«Качи- качи- качи-кач. Сделай- ка, дружок калач».

*(сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги вместе, подтянуть ноги к себе, обхватить их руками)*

## **33. «Кошка и котята»**

Как у нашей кошки подросли ребята,

*(стоя на четвереньках, прогибать и выгибать спину)*

Подросли ребята, пушистые котята.

*(стоя на коленях, потянуться рука вверх, сесть на пятки)*

Спинки выгибают, хвостиком играют,

*(стоя на четвереньках, встать на ноги выпрямляя колени)*

А у них на лапках, острые царапки,

*(И.п. то же, поднять по очереди правую и левую руки)*

Очень любят умываться, лапкой ушки почесать

*(сидя на полу, ногой «чешут» за ухом)*

И животик полизать,

Улеглись все на бочок и свернулись в клубок.

А потом прогнули спинки, залезли все в корзинки.

### **34. «Идет коза по лесу»**

Идет коза по лесу, по лесу. *(все дети идут по кругу и поют)*

Нашла коза принцессу, принцессу. *(выбирает кого-либо из детей)*

Давай коза попрыгаем, попрыгаем. *(прыгают на двух ногах)*

И ножками подрыгаем, подрыгаем. *(подскоки, выставляя поочередно ногу вперед)*

И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем.

И ножками потопаем, потопаем, потопаем. *(затем выбирается другая «коза»)*

### **35. «Путешествие в лес»**

Здравствуй лес, прекрасный лес, *(широко развести руки в стороны)*

Полный сказок и чудес! *(повороты вправо – влево с вытянутыми руками)*

Ты о чем шумишь листвою, ночью темной, грозовой.

*(руки вверх, покачивание вправо-влево)*

Кто в глуши твоей таится? Что за зверь? Какая птица? *(всматриваются вдаль, имитируют)*

Все открой, не утай. *(широко развести руки в стороны, поднять плечи, опустить)*

Ты же видишь – мы свои, *(приблизить ладони к груди, развести руки в стороны)*

Только в лес мы вошли, появились комары.

*(имитируют укусы, отмахиваются от комаров)*

Дальше по лесу шагаем и медведя мы встречаем. *(ходьба, на внешней стороне стопы)*

Снова дальше мы идем, перед нами водоем! *(удивление)*

Прыгать мы уже умеем, прыгать будем мы смелее. *(прыжки в длину)*

Позади теперь вода! Руки выше поднимаем, дышим ровно и легко.

Ветер дует нам в лицо, закачалось деревцо. *(имитируют)*

Ветер тише, тише, тише - деревцо все выше, выше. *(имитировать по тексту)*

Раз – присядка, два – прыжок. Это заячья зарядка.

А лисята, как проснутся, любят потянуться. *(потереть глаза, поморгать, потянуться)*

Обязательно зевнуть, ну и хвостиком вильнуть. *(имитируют)*

А волчата - спинку выгнуть и легонечко подпрыгнуть. *(имитируют)*

Ну, а мишка косолапый, широко расставив лапы,

То одну, то обе вместе, топчется на месте.

А кому зарядки мало - начинаем все сначала.

### **36. «Кошка»**

Осторожно словно кошка,

От дивана до окошка, на носочках я пройду.

Лягу и в кольцо свернусь.

А теперь пора проснуться, потянуться, потянуться.

Я легко с дивана спрыгну, спинку я дугою выгну.

А теперь крадусь как кошка, спинку я прогну немножко.

Я из блюдца молочко полакаю язычком.

Лапкой грудку и животик я помою словно котик.

И опять свернусь колечком, словно кот у теплой печки.

### **37. «Котята»**

Котята проснулись, дружно потянулись.

Сбоку на бок повернулись, побарахтались.

Котик лапки показал и за ушком почесал.

Котик с хвостиком играл, зашипел и зафырчал.

Котик выгнул спинку, тихо сел в корзинку.

Котик ротик облизал, тихо «Мяу» он сказал.

### **38. Массаж спины «Суп»**

Чики- чики- чики-ща, вот капуста для борща. *(похлопывают ладонями)*

Покрошу картошки, свеколки, морковки, *(постукивают ребрами ладоней)*

Полголовки лучку, да зубок чесночку. *(поколачивают кулачками)*

Чики-чок-чики-чок - и готов борщичок. *(пощипывают пальцами)*

### **39. Игра «Делай так»**

Если кушаешь ты рыбку, делай так: «Мур! Мур!» *(облизываются)*

Если кушаешь ты рыбку, то не прячь в усах улыбку.

Если кушаешь ты рыбку, делай так: «Мур! Мур!»

Пес навстречу – враг заклятый – делай так: «Фыр! Фыр!» *(раздувают щеки)*

Пес навстречу – враг заклятый – дай ему по морде лапой.

Пес навстречу – враг заклятый – делай так «Фыр! Фыр!»

Вот поймает мышку киска – делай так: «Цап – царап!»

Вот поймает мышку киска - дай за это ей сосиску.

Вот поймает мышку киска – делай так «Цап – царап!»

Если любят кошку люди, делай так «Кис! Кис!»

Если любят кошку люди, кошка верным другом будет.

Если любят кошку люди, делай так: «Кис! Кис!».

### **40. Массаж стоп ног «Молоточки»**

Застучали в мастерской молоточки снова. *(сидя на полу потирают стопы ладонями)*

Починить мы башмачки каждому готовы. *(постукивают кулачком по стопе)*

Тук – тук – тук – тук – всюду слышен перестук. *(разминают пальцы стопы)*

Нам в работе нет тоски: наши молоточки *(энергично проводят пальцами руки по стопе)*

Забивают в каблучки тонкие гвоздочки *(царапают пальцами по стопе)*

Сил, сапожник, не жалея. Доставай колодки,

И посадим мы на клей новые подметки.

## Детям о глазах

В наши дни близорукость широко распространена во всем мире. Поданным ученых – гигиенистов, каждый пятый страдает этим недугом. Благодаря зрению мы получаем информацию об окружающем мире.

Наш глаз очень похож на фотоаппарат. Лежит глаз в ямочке, как в норке, называется она глазницей. Форма глаза круглая, как яблоко, поэтому и говорят глазное яблоко. Черный кружок в центре глаза – зрачок. Мы говорим видеть, а в старину говорили зреть. От этого слова и произошло название зрачок. Зрачок черного цвета. Цветное колечко вокруг зрачка называется радужкой. От нее зависит цвет ваших глаз. Если посмотреть друг другу в глаза, - они разные и красивые. Глаза называют зеркалом души (они отображают состояние человека).

А когда нам очень плохо или мы режем лук, из глаз текут слезы. Для чего нужны слезы? (чтобы наши глаза работали нормально, оболочка была чистой и влажной) Мы мигаем глазами каждые 6 секунд. И каждый раз при этом глаз омывается слезой. А если в глаз попадет соринка, слезы текут ручьем, они текут, чтобы вымыть соринку из глаза. Наши глаза надежно защищают веки, брови, ресницы. Но есть немало опасностей для глаз – травмы, микробы.

Очень важна для глаз чистота. Умываясь нужно тщательно промывать и, но тереть сильно нельзя.

### Общие правила выполнения

#### тренировочных упражнений для глаз

1. Упражнения лучше всего начинать с простых движений, постепенно увеличивая их сложность и скорость.
2. Никогда не делай усилий увидеть объект, кроме как в упражнениях, где это особо оговорено.
3. Во время выполнения упражнений необходимо глубоко дышать.
4. Глаз должен, быть в постоянном движении – так предусмотрено природой.
5. Практически во всех упражнениях надо моргать.
6. Делать упражнение понемногу, но чаще.
7. Старайтесь, чтобы в ваш комплекс входили упражнения всех типов.
8. Необходимо постепенно довести время однократной тренировки до 10 – 15 мин., начиная с 3 – 5 мин., проводить 2 – 3 тренировки в день.

## Упражнения для зрительных пауз

1. Смотреть прямо вдаль 2-3 сек., перевести взгляд на кончик пальца перед глазами на расстоянии 25-30 см и смотреть на него 2-3 сек. Повтор 5-6 раз.
2. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек, а затем открыть их на такое же время. Повтор 6-8 раз.
3. Быстро поморгать в течение 10-12 сек. Открыть глаза, отдохнуть. Повтор 3 раза.
4. Закрывать глаза, подушечками трех пальцев рук слегка подавить на верхние веки. Повтор 4 раза.
5. Закрывать глаза, выполнять круговые движения глазными яблоками 10-15 сек. Повтор 2 раза.
6. «Сквозь пальцы»  
Согните руки в локтях, разомкните пальцы. Делайте плавные повороты головой вправо-влево, при этом смотрите сквозь пальцы, вдаль, а не на них. Руки должны «проплывать» мимо вас, вам должно казаться, что они движутся.
7. Движение глазными яблоками: глаза вправо-вверх, влево -вниз, вправо-вниз, глаза влево-вниз. Повтор 3-4 раза. Закрывать глаза, отдохнуть.
8. Закрывать глаза крепко сжимая веки, открыть как можно шире. Повтор 3-4 раза.
9. Работают только глаза, голову держим прямо, посмотреть вправо, влево, вниз, вверх.
10. Глазки у ребят устали, *(поморгать глазами)*  
Посмотрите все в окно, *(посмотреть влево-вправо)*  
Ах, как солнце высоко, *(посмотреть вверх)*  
Мы глаза сейчас закроем, *(закрывать глаза ладошками)*  
Глазами радугу построим  
Вверх по радуге пойдем, *(посмотреть по радуге вверх-вправо, вверх-влево)*  
А потом скатимся вниз, жмурься сильно, но держись,  
*(зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)*
11. «Письмо носом»  
Кончик носа - это ручка, которой можно писать. Закройте глаза и рисуйте носом рисунки, буквы и т. д.
12. Сидя смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица. Медленно приближать палец, не сводя глаз, до тех пор, пока палец не начнет двоиться.
13. Закрывать веки, помассировать их с помощью легких круговых движений пальца, 20 -30 сек.
14. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек. Затем открыть 3-5 сек. Повтор 6-8 раз.
15. Сидеть с закрытыми глазами, расслабив мышцы лица, 10-15 сек.
16. Смотреть вдаль 2-3 сек., быстро поморгать 4-5 сек. Повтор 8-10 раз.
17. Следить глазами за медленными круговыми движениями пальца правой руки по часовой стрелке на расстоянии 40-50 см от глаз. То же сменив руку и направления. Повтор 4-6 раз.
18. Смотреть в даль перед собой в течение 2-3 сек. Перевести взгляд на кончик носа и задержать на 3-5 сек. Повтор 6-8 раз.
19. «Чтение на расстоянии»  
Установите книгу на достаточно освещенном месте, подойдите к ней на расстоянии хорошей видимости и, читая текст медленно, отходите, стараясь удерживать расплывающиеся буквы. Когда вы почувствуете, что невозможно читать, следует сразу же приблизиться ровно на столько, чтобы он был опять различим. При выполнении упражнения нельзя прищуриваться.
20. «Любопытная Варвара»

Любопытная Варвара (*поднимать и опускать плечи*)

Смотрит вправо, смотрит влево. (*глаза поворачивают по тексту*)

Смотрит вверх, смотрит вниз. (*глаза по тексту поворачивают*)

Чуть присела на карниз, а с него скатилась вниз.

21. Смотреть на кончик носа до тех пор, пока не возникнет чувство усталости. Затем расслабиться на 5- 6 сек.

22. Быстро поморгать, закрыть глаза отдохнуть, проделать 3 – 4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабить глазные мышцы.

23. Наклон в правую сторону, поморгать правым глазом. То же влево.

24. Представьте вращающийся обруч перед вами, наметив на нем определенную точку, следите за вращением этой точки.

25. «Взаимодействие глаз»

Из бумаги в клетку нужно сделать две полоски, на одной из которых, размером в одну клетку рисуют «+», на другой «0». Держим в одной руке изображение «+», а в другой «0». Перемещая их относительно друг друга, разводя и сдвигая, приближая и удаляя от глаз, ребенок должен добиться слияния изображения. Затем надо медленно раздвигать в стороны и отодвигать от глаз до их расхождения.

26. «Перемещение взгляда при закрытых глазах»

Закройте глаза, расслабьте брови. Медленно, чувствуя напряжение глазных мышц, переведите глаза в крайнее левое положение. Медленно, с напряжением переведите глаза в крайнее правое положение. Повтор 10 раз.

27. «Два клоуна»

Ребята представьте, что вы попали в цирк. (*открыть глаза по шире, удивленно*)

На арене два клоуна, мы их будем изображать.

Веселый клоун (*дети улыбаются, смеются, корчат рожи, играют глазами*)

Грустный клоун (*опускают плечи, делают грустные глаза, хлопают ресницами*)

Повтор 5-6 раз.

28. «Пальчик»

Пальчик вправо поскакал, каждый пальчик увидал.

(*прослеживают глазами вправо*)

Пальчик влево поскакал, каждый взглядом увидал. -----

(*прослеживают глазами влево*)

Пальчик - вправо, пальчик - влево.

Ах, какой наш пальчик смелый!

Пальчик скачет вверх и вниз, ты на пальчик оглянись.

Пальчик спрятался от нас, открывать не надо глаз.

29. «Глазки»

Смотрим вправо - никого, смотрим влево - никого.

Раз – два, раз – два – закружилась голова. (*круговые вращения глаз*)

Глазки закрывали, глазки отдыхали.

Как откроем мы глаза, вверх посмотрим: да – да – да.

Вниз ты глазки опусти, вверх опять их подними.

Пальцами погладь глаза, отдыхать пришла пора.

## Массаж глаз

Массаж глаз усиливает кровообращение, улучшает обмен веществ в тканях глаз. Перед массажем хорошо потрите ладонь о ладонь. Это оживит циркуляцию крови в руках и согреет их.

Точечный массаж производят путем надавливания большим или указательным пальцем. Пальцы не ставят вертикально - давят подушечкой, без растирающих движений, а вот направление давления должно быть строго вертикальным. Длительность воздействия на точку - 9 оборотов по часовой стрелке и 9 оборотов против часовой стрелки.

1. Тремя пальцами обеих рук (указательным, средним, безымянным) круговыми движениями растираем лоб по всей высоте от переносицы к вискам, затем поглаживаем. Повтор 2- 3 раза.

2. Тремя пальцами обеих рук надавливаем на брови от переносицы к вискам. Повтор 3-5 раз.

Остановитесь на самой высокой части брови и помассируйте эту точку. Она болезненна? Это глазная точка. Кожу не сдвигать, а только прижимать брови к кости.

3. Большими и указательными пальцами захватываем брови и, слегка оттянув их, сжимаем между пальцами, а затем отпускаем. Начинаем движение около переносицы и продолжаем до висков. Повтор 3-5 раз.

4. Массируем виски круговыми движениями двумя пальцами (указательным и средним) в одну или другую сторону по 9 раз.

5. Тремя пальцами обеих рук надавливающими движениями пройдите по верхнему краю скулы от переносицы к вискам 3-5 раз. Давление нужно производить снизу вверх.

6. То же проделать с нижним краем скулы, направляя движение от висков к переносице.

7. Помассировать точки у внутреннего края разреза глаз (у переносицы) круговыми движениями по 7-9 раз в обе стороны.

8. Массировать ямки у козелков ушей 9 раз в одну и 9 раз в другую сторону.

9. Вилкой из указательного и среднего пальцев обеих рук хорошо разотрите перед и за ушами.

10. Тщательно разомните мочки ушей большими и указательными пальцами, а затем разотрите края ушных раковин снизу доверху.

11. Указательными пальцами разотрите верхние завитки ушных раковин.

12. Легко похлопайте кончиками пальцев вокруг глаз, по краям глазниц, по переносице - в том месте, где находились бы очки, а так же сбоку по вискам.

13. Распространите похлопывающий массаж на лоб, и жевательные мышцы и, наконец, на заднюю часть головы.

14. Легко похлопайте по области основания черепа, по ушам.

15. Закончить массаж необходимо поглаживанием от центра наружу.

16. «Раздеваем лук»

Сняли тоненький сюртук, сняли рыжую рубашку. *(растирают пальчики рук)*

Сняли желтую рубашку, все заплакали вокруг. *(прикрыв глаза, поглаживают их)*

Вот так мы вчера на кухне раздевали лук. *(часто поморгать глазами)*

### **Дыхательная гимнастика**

Чаще всего люди не задумываются над тем, как они дышат, и какое огромное значение для их здоровья имеет правильное дыхание. От дыхания зависит нормальное снабжение крови кислородом, а также ритм работы сердца и циркуляции крови в организме. Даже незначительный недостаток кислорода снижает работоспособность мозга, нередко вызывает головную боль.

Первое и важное условие правильного дыхания – дышать нужно через нос. При дыхании через нос холодный воздух согревается, освобождается от пыли. Кроме того сухой воздух в носу увлажняется, а выделения слизистой оболочки носа губительно влияют на микробы, находящиеся в воздухе. Таким образом, в глубокие дыхательные пути воздух поступает очищенным от микробов и пыли, согретым и влажным.

Дыхание через рот является более поверхностным, поэтому организм получает меньше кислорода. В холодную погоду такое дыхание может вызвать охлаждение дыхательных путей и повлечь за собой простудные заболевания.

В целях сохранения и укрепления здоровья необходимо настойчиво вырабатывать привычку к правильному дыханию - дышать через нос, глубоко, ровно. Ритмично.

Каждый человек должен научиться правильно дышать и овладеть дыхательной гимнастикой. Необходимо дышать всеми легкими, а не только диафрагмой, или верхушками легких.

Дыхательная гимнастика противопоказана после еды и перед сном, так как возбуждает нервную систему. Упражнения проводят в хорошо проветренной комнате.

Дыхательная гимнастика повышает работоспособность человека, предохраняет его от многих заболеваний, в том числе легочных и сердечных.

Наша основная задача научить детей дышать через нос, укрепить диафрагму легких.

## **Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей**

### **1. «Часики»**

И.П. – ноги в узкой стойке, руки опущены. Делая махи прямыми руками вперед и назад, произносить «тик – так». Повтор 6-8 раз.

### **2. «Петух»**

И.П. – ноги врозь, руки в стороны. Хлопать руками по бедрам, выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку».

### **3. «Шар лопнул»**

И.П. – ноги в узкой стойке, руки опущены. Развести руки в стороны – вдох. Хлопок перед собой – выдох на звуке ш-ш-ш-ш.

### **4. «Глубокое дыхание»**

Сделать по 8 – 10 вдохов и выдохов через правую (левую) ноздрю, по очереди зажимая ее указательным пальцем.

### **5. «Штангисты»**

Быстро втянуть живот внутрь, одновременно резко выдохнув через нос.

### **6. «Регулировщик»**

И.П. – ноги в широкой стойке, одна рука поднята вверх, другая – в сторону. Поменять положение рук резким движением (вдох). Снова поменять положение рук (выдох).

### **7. «Барабан»**

При вдохе носом оказать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время продолжительного выдоха сопротивление должно быть по переменным за счет постукивания по крыльям носа.

### **8. «Трубач»**

Стоя, сжать кисти рук в трубочку, поднять руки вверх – вдох, на медленном выдохе произнести «п-ф-ф-ф», по окончании вдох. Повтор 3 раза.

«Свисток» сидя, в одной руке стакан с водой, а в другой пластмассовая трубочка. Сделать вдох через трубочку, выдыхать в стакан со звуком «у-у-у». Повтор 3 раза.

### **9. «Дышим животом»**

Руки на животе, вдох и выдох носом. Руки за спиной, вдох и выдох носом.

## **10. «Дровосек»**

Стоя, руки над головой сложены в «замке» - вдох. На выдохе наклон вперед со звуком «у-ух-ух», имитируя удар топором. Повтор 3 раза.

## **11. «Вертолет»**

И.П. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Глубоко вдохнуть, не меняя положение рук, повернуться вправо – выдох, вернуться в И.П. – вдох, то же влево. Повтор 4-5 раз.

## **12. «Здравствуй солнышко»**

И.П. – ноги на ширине плеч, руки за спиной опущены. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки шире плеч, голову поднять вверх – вдох, вернуть в И.П. – выдох.

## **13. «Грибок»**

И.П. – глубокий присед, руки обхватывают колени (грибок маленький). Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны и немного отводя голову назад, вдох (грибок вырос). Повтор 6-8 раз.

## **14. «Хлопушка»**

И.П. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям – выдох. Вернуться в И.П. – вдох. Повтор 4-5 раз.

## **15. «Бабочки»**

Каждый ребенок берет «бабочку» прикрепленную за ниточку к палочке и дует на нее.

## **16. «Сдуй шарик»**

Дети кладут перед собой шарик и одновременно начинают дуть, на него. Чей шарик дальше.

## **17. «Эхо»**

Собирайся, детвора! *(дети: Ра! Ра!)*

Начинается игра. *(дети: Ра! Ра!)*

Да ладошек не жалеи! *(дети: Лей! Лей!)*

Бей в ладоши веселей! *(дети: Лей! Лей!)*

Сколько времени сейчас *(дети: Час! Час!)*

Сколько будет через час? *(дети: Час! Час!)*

И неправда: будет два! *(дети: Два! Два!)*  
Думай, думай, голова! *(дети: Ва! Ва!)*  
Как поет в селе петух? *(дети: Ух! Ух!)*  
Да не филин, а петух?! *(дети: Ух! Ух!)*  
Вы уверены, что так? *(дети: Так! Так!)*  
А на самом деле как? *(дети: Как! Как!)*  
Это ухо или нос? *(дети: Нос! Нос!)*  
Или может сена воз? *(дети: Воз! Воз!)*  
Это локоть или глаз? *(дети: Глаз! Глаз!)*  
Вы хорошие всегда? *(дети: Да! Да!)*  
Или только иногда? *(дети: Да! Да!)*  
Не устали отвечать? *(дети: Чать! Чать!)*  
Разрешаю помолчать.

### **18. «Подуем»**

Подуем на плечо, подуем на другое.  
Нас солнце горячо пекло дневной порою.  
Подуем на живот, как трубка станет рот,  
а теперь на облака и остановимся пока.

### **19. «Снежинки»**

Детей разделить на две группы: «снежинки» и «ветры». «Ветры» стоят в сторонке, а «снежинки» разбегаются по всей площадке. Ведущий произносит: «Дуют ветры». «Ветры» начинают дуть «ш-ш-ш-ш-ш». «Снежинки» кружатся на носочках, ведущий говорит: «Мороз». «Снежинки приседают обхватив колени руками, приговаривая «ах-ах-ах». Ведущая снова произносит: «Ветер». Дети не напрягаясь дуют «фу-фу-фу-фу-фу». «Снежинки» плавно летают на носках. Затем команды меняются ролями.

### **20. «Дождик»**

Сей час мы с вами превратимся в тучку (ноги на ширине, руки полукругом над головой, щеки надуты). Начинает капать дождь, кап-кап-кап-кап (сдуваем щеки и выдыхаем). Дождик становится все быстрее, Дождик закончился, понюхали какой свежий воздух.

## **21. «Задуй свечку»**

Дети стоят друг против друга, образуя широкий проход. Взрослый несет по образованному коридору зажженную свечу. Дети стараются задуть свечу.

## **22. «Пчелы»**

Пчелы в ульях сидят и в окошечко глядят.

*(присев на носочки вдох носом, задержать дыхание)*

Порезвиться захотели, друг за другом полетели.

*(выдох со звуком «з-з-з-з», бег по залу на носках)*

## **23. «Морской воздух»**

Носик принюхался. *(дети принюхиваются)*

Пахнет морским воздухом. *(резкий вдох носом)*

И увидели мы море, красивое большое.

Воздух мы морской вдохнем. *(глубокий вдох носом)*

Дышим носом, а не ртом.

Плечи не поднимаем, животом помогаем.

## **24. «Что случилось?»**

Что такое? Что случилось?

Где-то, что-то провалилось?

Где-то что-то взорвалось? *(«Бух!», «Бах!»)*

Расплескалось? *(«Буль-буль-буль» на одном дыхании)*

Растряслось? *(«Тр-р-р», долго протянуть звук «Р»)*

Зашипело, зашумело. *(«Ш-Ш-Ш»)*

Забурлило, заскулило. *(«Бл-л-л», «У- у-у-у»)*

Загудело, зарычало. *(«Гу-гу-гу , р-р-р-р»)*

## **25. «Гармошка» (грудное дыхание)**

Стоя, ладони на ребрах. Полный выдох. Глубокий вдох, ребра раздвигаются, как меха

гармошки, грудная клетка не поднимается. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы с произнесением звука «Ф».

## **26. «Рычание»**

*(Долго рычать на выдохе, оскалив зубы, согнув напряженные пальцы рук, как когти)*

Где – то собаки рычали «Р-Р-Р!»

В стойле коровы мычали «МУ-МУ-МУ!»

В комнате мухи жужжали: «Ж-Ж-Ж-Ж!»

Мимо машины бежали: «ТР-Р-Р-Р!»

Гудели от ветра все провода: «ЗНЬ-ЗИНЬ!»

Капала в кухне из крана вода: «Динь!»

Перекликались в ночи поезда: «У-У-У-У!»

Листья на ветру шумели: «ТС-С-С!»

Змеи в лесу шипели: « Ш-Ш-Ш-Ш!»

А комары все пели: «З-З-З-З!»

Непоседа мячик днем и ночью успокоиться не хочет: «ПА! ПАМ!»

Куклы кашляют в постели – днем мороженое ели: «КХ! КХ!»

## **27. «Гром»**

Гром гремит на всю округу: «Р-Р-Р» - сердито.

Грому рады словно другу: «Р-Р-Р» - радостно.

С треском, с грохотом гремит так, что все вокруг дрожит: «ТР-Р-Р».

Ох, гроза! Пожар кругом! «Ба-бах».

## **Русские народные игры**

Русские народные игры имеют многовековую историю, они сохранились и дошли до наших дней из глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции. Собирались мальчишки и девчонки вечером на деревенской улице или за околицей, водили хороводы, пели песни, без усталости бегали, играя в горелки, салочки, состязались в ловкости, играя в лапту. Зимой развлечения носили иной характер: устраивались катания с гор, игры в снежки; на лошадях катались по деревням с песнями и плясками. Для всех народных игр характерна любовь русского человека к веселью, удалству.

Игры можно разделить по видам движений: игры сбегом, прыжками, метанием; некоторые из них можно проводить как в тёплое, так и в холодное время года. Есть игры малой подвижности, пригодные для проведения в ненастную погоду на ограниченной площадке.

Русские народные игры для детей ценны в педагогическом отношении, они оказывают большое влияние на воспитание ума, характера, воли, развивают нравственные чувства, физически укрепляют ребёнка, создают определённый духовный настрой, интерес к народному творчеству. Они достаточно разнообразны по своему содержанию, тематике и организации.

### **«Курочки»**

Играющие выбирают хозяйку и петушка, все остальные - курочки. Петушок ведёт курочек гулять, зёрнышки поклевать. Выходит хозяйка и спрашивает петушка: "Петушок, петушок, не видал мою курочку?"

- "А какая она у тебя?" - спрашивает петушок.

- "Рябенькая, а хвостик чёрненький".

- "Нет, не видел".

Хозяйка хлопает в ладоши и кричит: "Кшш! Кшш!" Курочки бегут в дом, а хозяйка ловит их, петушок курочек защищает. Всех пойманных курочек хозяйка уводит в дом.

Курочки бегут в дом только на слова: "Кшш! Кшш!"

Петушок, защищая курочек, не должен отталкивать хозяйку. Он, широко раскрыв крылья, встаёт на её пути.

*Дома хозяйки и петушка с курочками нужно сделать как можно дальше друг от друга (10-20 м). Для усложнения игры курочки по пути к дому преодолевают препятствия, перелетают через забор (перепрыгивают через натянутый шнур) или пробегают по мостику через ручеёк. В своём доме они взлетают на насест (на скамейку).*

### **«У медведя во бору»**

*Играющие выбирают медведя, определяют место его берлоги. Дети идут в лес за грибами, за ягодами и напевают песенку:*

"У медведя во бору, грибы, ягоды беру!

Медведь постыл, на печи застыл!"

*Медведь просыпается, выходит из берлоги, медленно идёт по поляне. Неожиданно он быстро бежит за играющими и старается кого-то поймать. Пойманный становится медведем.*

*Медведь выходит из берлоги только после того, как дети споют песенку.*

*Дети в зависимости от поведения медведя могут не сразу бежать в свой дом, а повторить свою песенку, раззадорить его.*

*Берлогу медведя лучше разместить на другом конце площадки. Медведь из берлоги должен выбираться (перелезть через бревно, вылезать из ящика, корзины).*

### **«Гуси-лебеди»**

*Участники игры выбирают волка и хозяина, все остальные гуси-лебеди. На одной стороне площадки дом, где живут хозяин и гуси, на другой - волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять, зелёной травки пощипать. Гуси уходят от дома далеко. Через некоторое время хозяин зовёт гусей:*

- "Гуси-лебеди, домой!"

*Гуси отвечают:*

- "Старый волк под горой!"

- "Что он там делает?"

- "Сереньких, беленьких рябчиков щиплет".

- "Ну, бегите же домой!"

*Гуси бегут домой, а волк их ловит. Пойманный выходит из игры. Игра кончается, когда все гуси пойманы. Гуси могут лететь домой, а волк ловить их только после слов: "Ну, бегите же домой!" Гуси, выходя в поле, должны разойтись по всей площадке.*

### **«Воробушки и кот»**

Все играющие изображают воробушков и находятся за кругом. Водящий - кот встаёт в середину круга. Воробушки то впрыгивают в круг, то выпрыгивают из него. Они собирают зёрна (внутри круга рассыпаны фишки). Кот бегаёт по кругу и старается поймать их. Воробушек, до которого дотронулся кот, все собранные зёрна высыпает, затем вновь начинает их собирать. В конце игры отмечают самых проворных воробьев.

### **«Мешочек»**

Дети встают в круг на небольшом расстоянии друг от друга. В центре стоит водящий, он вращает по кругу шнур с грузом на конце (мешочек с песком). Играющие, внимательно следят за шнуром, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы он не коснулся ног. Тот, кого мешочек задел, становится водящим.

### **«Петушиный бой»**

Дети делятся на пары и встают друг от друга на расстоянии 3-5 шагов. Пары изображают

дерущихся петухов: прыгая на одной ноге, они стараются толкнуть друг друга плечом. Тот, кто потерял равновесие и встал на землю двумя ногами, выходит из игры. Дети перед началом игры договариваются, как они будут держать руки: на поясе, за спиной, скрестно перед грудью или руками держать колено согнутой ноги. Играющие должны одновременно приближаться друг к другу. Руками толкать друг друга нельзя. Чаще всего в паре один играющий выходит из игры, один остается победителем. Победители из разных пар могут объединиться и продолжать игру. Бой петухов может проходить и в другой позе, например в приседе, руки играющие держат на коленях.

### **«Салка на одной ноге»**

Дети расходятся по площадке, закрывают глаза, руки у всех за спиной. Ведущий проходит среди них и незаметно одному в руки кладёт платочек. На слово "Раз, два, три, смотри!" дети открывают глаза. Стоя на месте, они внимательно смотрят друг на друга: "Кто же салка?" Ребёнок с платком неожиданно поднимает его вверх и говорит: "Я салка!" Участники игры, прыгая на одной ноге, стараются уйти от салки. Тот, кого он коснулся рукой, идёт водить. Он берёт платочек, поднимает его вверх, быстро говорит слова: "Я салка!" Игра повторяется.

Если ребёнок устал, он может прыгать поочерёдно, то на правой ноге, то на левой. Когда меняются салки, играющим разрешается вставать на обе ноги. Салка тоже должен прыгать, как все играющие, на одной ноге.

### **«Краски»**

Дети выбирают хозяина и двух покупателей, все остальные игроки - краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали цвет, хозяин приглашает одного из покупателей. Покупатель стучится:

- "Тук-тук!"

- "Кто там?"

- "Покупатель."

- "Зачем пришёл?"

- "За краской".

- "За какой?"

- "За голубой".

Если голубой краски нет, хозяин говорит:

- "Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси, да назад принеси".

Если же покупатель цвет краски угадал, то краску забирает себе. Идёт второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они проходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который угадал больше красок. При повторении игры он

выступает в роли хозяина, а покупателей играющие выбирают.

Покупатель не должен повторять дважды один и тот же цвет краски, иначе он уступает свою очередь второму покупателю.

Игра проводится с детьми, как в помещении, так и на прогулке. Хозяин, если покупатель не отгадал цвет краски, может дать и более сложное задание, например: "Скачи на одной ножке по голубой дорожке". Если играет много детей, нужно выбрать четырёх покупателей и двух хозяев. Покупатели за красками приходят по очереди.

### **«Молчанка»**

*Перед началом игры играющие хором произносят:*

Первенчики, бубенчики,

Зазвенели бубенчики.

По свежей росе,

По чужой полосе.

Там чашки, орешки,

Медок, сахарок. Молчок!

После слова "Молчок!" все должны замолчать. Ведущий старается рассмешить играющих движениями, смешными словами и потешками, шуточными стихотворениями. Если кто-то засмеётся или скажет одно слово, он отдаёт ведущему фант. В конце игры дети свои фанты выкупают: по желанию играющих: поют песни, читают стихи, танцуют, выполняют интересные движения.

*1. Ведущий не должен играющих трогать руками.*

*2. Фанты для играющих должны быть разными по цвету, форме*

*Игру можно проводить в разных условиях. Разыгрывать фант можно и сразу, как только кто-то из играющих рассмеётся, улыбнется, или заговорит. Это снимет напряжение, которое создаётся у детей в игре.*

### **«Телефон»**

Все дети садятся в ряд: кто сидит первым, тот телефон. Ведущий на ухо быстро ему говорит какое-то слово или короткое предложение. Тот, что он услышал, передает своему соседу, тот в свою очередь передаёт это слово следующему игроку и так до последнего играющего. После этого все говорят, что они слышали. Первый, кто перепутал сказанное, садится в конец, играющие передвигаются ближе к телефону. Каждый ребёнок может исполнять роль телефона один раз, после чего садится в конце ряда.

## «Летает - не летает»

Эта игра проходит за столом. Играющие кладут на стол пальцы, ведущий называет птиц, зверей, насекомых, цветы и т.д. При назывании летающего предмета все должны поднять пальцы вверх. Кто поднимет пальцы при назывании нелетающего предмета или же не поднимет при назывании летающего - платит фант. Иногда играют и так: все становятся в круг и при назывании летающего предмета все игроки подпрыгивают. Если назван предмет нелетающий, они стоят на месте.

## «ЖМУРКИ»

### «Обыкновенные жмурки»

Одному из играющих - жмурке завязывают глаза, отводят его на середину комнаты и заставляют повернуться несколько раз вокруг себя, затем переговариваются с ним, например:

- "Кот, кот, на чём стоишь?"

- "На квашне".

- "Что в квашне?"

- "Квас".

- "Лови мышей, а не нас". После слов участники игры разбегаются, а жмурка их ловит. Кого он поймал, тот становится жмуркой.

Если жмурка подойдёт близко к какому-либо предмету, о который можно удариться, играющие должны его предупредить, крикнуть: "Огонь!"

Нельзя кричать "Огонь!" с целью отвлечь жмурку от игрока, который не может убежать от него.

Играющие не должны прятаться за какие-либо предметы или убежать очень далеко. Играющие могут увёртываться от жмурки, приседать, проходить на четвереньках. Пойманного игрока жмурка должен узнать, назвать по имени, не снимая повязки.

*Игру можно проводить как в комнате, так и на участке. Граница игровой площадки должна быть точно определена, и выходить за неё участники игры не должны. Если границу игровой площадки переходит жмурка, то его следует остановить словом "Огонь!" Дети должны бегать неслышно около жмурки. Смелые игроки могут тихо подойти к нему, коснуться плеча, спины, руки и так же неслышно убежать; могут за спиной у жмурки произнести короткое слово: "Ку-ку!", "Ау!"*

## «Звонок»

Все, кто хочет принять участие в этой игре, встают в круг, выбирают жмурку и игрока, которого он будет искать. Жмурке завязывают глаза, другой ребёнок берёт колокольчик. По звону колокольчика жмурка должен его поймать. Игра заканчивается, когда жмурка поймал ребенка с колокольчиком.

## «Воробей»

*Дети берут себе названия птиц - воробей, сова, синица, кулик и пр. Участник, изображающий «воробья», ложится и делает вид, что он болен. Около «воробья» хлопочет «сова». К «сове» подходит «синица» и спрашивает:*

- Дома ль воробей?

- Дома.

- Что он делает?

- Болен, лежит.

- Что у него болит?

- Плечики.

- Сходи, сова, в огород, сорви травки гречки, попарь ему плечики.

- Парила, синичка, парила, сестричка. Его пар не берёт, только жару придаёт.

*«Синица» уходит, а к «сове» подходит «сойка»:*

- Дома ль воробей?

- Дома.

- Что он делает?

- Болен, лежит.

- Что у него болит?

- Животок.

- Сходи, сова, в огород, сорви травки репеёк, попарь ему животок.

- Парила, соечка, парила, голубушка. Его пар не берёт, только жару придаёт.

*Затем настает очередь спрашивать «кулика»:*

- Дома ль воробей?

- Дома.
- Что он делает?
- Болен лежит.
- Что у него болит?
- Пяточки.
- Сходи, сова, в огород, сорви травки мяточки, припарь ему пяточки.
- Ходила, куличок, парила. Его пар берёт, на ножки воробей встаёт.

*Все «птицы» подходят к «сове» и спрашивают:*

- Дома ль воробей?
- Дома.
- Что он делает?
- По двору шныряет, крошки собирает, дома не ночует, коноплю ворует.

*«Птицы» бегут за «воробьем», дразнят его и поют:*

Ах, ты воробей-ка,  
Серая шейка,  
В поле не ночуй,  
Коноплю не воруй.  
Сторожа придут,  
Тебе ножки перебьют.

### **«Горелки»**

*По считалке выбирается «горящий», все остальные становятся парами друг за другом и берутся за руки.*

Гори, гори ясно, чтобы не погасло,  
Глянь на небо, птички летят,  
Колокольчики звенят!

*Последняя пара бежит вперед, «горящий» же старается осалить кого-либо из них.*

*Осалив кого-то, он говорит: «Ты «горящий!»», а сам берет за руку напарника нового «горящего» и становится с ним впереди.*

### **«Гуси и волк»**

*Один участник игры в середине хоровода изображает «волка», другой - «матку», все остальные - «гуси». «Матка» переговаривается с «гусями»:*

- Гуси, мои гуси,

А где, гуси, были?

- А мы были в поле,

На синем на море.

- Кого, гуси, видели?

- А серого волка.

Унёс волк гусёнка

Вместо поросёнка,

За ручку, за ножку,

За белый рукавчик!

*После слов «унёс волк гусёнка», «волк» выбегает из хоровода. «Гуси» становятся в ряд, обхватывая друг друга за пояс. Впереди встаёт «матка». «Волк» пытается вытянуть одного «гуся» из ряда, но «матка» мешает ему - она поворачивается к «волку», а за ней весь ряд. «Матка» кричит:*

- Гуси, мои гуси,

Щиплите волка!

Да гоните:

По мхам, по болотам,

По крутым наволокам!

*«Гуси» набрасываются на «волка» и щиплют его.*

## «Зайка»

*Играющие становятся в круг и берутся за руки. На середину садится «зайка» - один из участников. За кругом ходят два «волка». Круг двигается попеременно, то в левую, то в правую сторону, все поют:*

Зайка, по огороду гуляй-таки, гуляй,

Серенький, по зелёному разгуливай, гуляй!

Некуда зайке выскочить,

Некуда серому выпрыгнуть.

Твои ворота приотворены стоят,

На них замочки крепко висят,

У каждых у ворот по два сторожа сидят,

По два серых волка рычат.

*Затем переговариваются с «зайкой»:*

- Где ты, зайка, был?

- В огороде.

- Кто тебя видел, зайка?

- Серые волки.

- Не били ли зайку?

- Били-били, колотили.

- Как тебя били, зайка?

- По спинке дубинкой, по загривку хвостинкой.

- Ты бы, зайка, ушёл.

- Я уйти-то не ушёл, убежать не убежал.

- Ты бы, зайка, бороздкой.

- Бороздка узка, а капуста низка.

- Ты бы, зайка, ползком.

- Чисто поле широко, тёмным лесом далеко.
- Ты бы, зайнька, под кустик.
- Кустик реденький, а зайка серенький.
- Ты бы, зайнька, под ёлку.
- Ой, нельзя под елку, ой, боюсь — уколюсь об иголки.
- Ты бы, зайнька, в деревню.
- В деревне народ, зайку гонят от ворот.

*По окончании диалога «волки» бегут ловить «зайньку». Дети, подымая и опуская руки, «зайньку» впускают и выпускают из круга, «волки» бегают только за кругом. Пойманного «зайньку» слегка бьют веткой или хворостинкой. «Волки», не поймавшие «зайньку», носят его на спине несколько кругов. Затем выбираются новые «зайнька» и «волки», игра продолжается.*

### **«Зайчик»**

*Выбирают зайчика и обступают его хороводом. Зайчик все время пляшет, поглядывая, как бы выпрыгнуть из круга, а хоровод ходит вокруг, напевая:*

Зайнька, попляши,

Серенький, поскачи,

Кружком бочком повернись,

Кружком, бочком повернись!

Зайнька, в ладоши,

Серенький, в ладоши,

Кружком, бочком повернись,

Кружком, бочком повернись!

Есть зайцу куда выскочить,

Есть серому куда высочить,

Кружком, бочком повернись,

Кружком, бочком повернись!

*При этом некоторые из играющих ослабляют руки, указывая, где зайчик может*

*прорваться. Зайчик припадает к земле, высматривает место, откуда выскочить, и, прорвавшись там, где не ждали, убегает.*

### **«Золотые ворота»**

*Прежде чем начать эту игру, ребята рисуют на земле маленький кружок и в центр втыкают ветку березы. Дети выстраиваются парами друг за другом рядом с кружком, берутся за руки и поднимают их вверх, образовав «золотые ворота».*

Идет матушка-весна, отворяй-ка ворота.

Первый март пришел, белый снег сошел.

А за ним и апрель отворил окно и дверь.

А уж как пришел май, солнце в терем приглашай!

*Один участник, оставшийся без пары, «водящий», пошел в «золотые ворота» и ребром ладони разъединил руки одной из пар. Ребята, стоявшие в этой паре, побежали в разные стороны, к кружку. Первый, выдернувший ветку, пошел в «золотые ворота», а «неудачник» встал в пару с «водящим» впереди всех.*

### **«Кувшинчик»**

*Один из участников игры — водящий. Он берет мяч - «кувшинчик» и, ударя им о землю, поёт:*

Я кувшинчик уронил

И о пол его разбил.

Раз, два, три, его, Ваня, лови!

*Сразу же по окончании песни водящий сильно ударяет мяч о землю, а участник, имя которого было названо в песне, ловит его. Участник, поймавший мяч, отходит в сторону. А все поднимают руки, образуя над головой «круг-колесо», и поют:*

Мы знаем всё подряд, что ребята говорят:

Оля, Коля, дуб зелёный,

ландыш белый, Зайка серый,

Брось.

*Участник с мячом поёт:*

Я знаю всё подряд, что ребята говорят:

Дуб зелёный, ландыш, мак,

Я бросаю мяч - вот так!

*и бросает мяч, стараясь попасть кому-нибудь из детей в сцепленные над головой руки. Кому попадёт мячом в «круг-колесо», тот водит.*

### **«Кузовок»**

*Дети садятся играть. Один из них ставит на стол корзинку и говорит соседу:*

- Вот тебе кузовок, клади в него, что есть на «ок», обмолвишься – отдашь залог.

*Дети по очереди говорят слова в рифму на «ок»:*

«Я положу в кузовок клубок; а я – платок; я – замок, сучок, коробок, сапожок, башмачок, чулок, утюжок, воротничок, сахарок, мешок, листок, лепесток, колобок» и проч.

*По окончании разыгрываются залого: покрывают корзинку, и один из детей спрашивает:*

- Чей залог вытянется, что тому делать?

*Дети по очереди назначают каждому залогу выкуп – например, попрыгать по комнате на одной ножке или в четырех углах дело поделатъ: в одном – постоять, в другом – поплясать, в третьем – поплакать, в четвертом – посмеяться; или басенку сказать, загадку загадать, или сказочку рассказать, или песенку спеть.*

### **Игра в «Звонари»**

А играли на Руси в неё так. Выбирались двое ребят: один с колокольчиком - «звонарь», другой - «жмурка». Все играющие вставали в круг, а «звонарь» и «жмурка» выходили на середину круга. «Жмурке» завязывали глаза.

«Звонарь», приговаривая: «Диги-дон, диги-дон, отгадай, откуда звон!», увёртывался от «жмурки», который по звуку колокольчика пытался его поймать и обхватить пояском.

### **«Змейка»**

Рисовали большой круг, вокруг которого садились играющие. За кругом ходил водящий. Неожиданно он бросал на середину круга веревку – «змейку». Все вскакивали, стремясь как можно быстрее встать на неё. Кому места не хватит, выбывал из игры. Водящий, бросая «змейку» в круг, постепенно укорачивал её до тех пор, пока на неё смог встать только один участник игры. Этот участник становился водящим, и игра начиналась сначала.

## **«Рыбаки и рыбки»**

*По считалке выбираются двое ребят - «рыбаки», остальные - «рыбы». Они ведут хоровод и поют:*

В воде рыбки живут,

Нет клюва, а клюют.

Есть крылья - не летают,

Ног нет, а гуляют.

Гнезда не заводят,

А детей выводят.

*Закончив песню, «рыбы» разбегаются в разные стороны. «Рыбаки» берутся за руки и ловят «рыб». Пойманные «рыбаками» «рыбы» (пойманной считается «рыба», которую «рыбаки» берут руками захват) составляют с «рыбаками» «невод». Они присоединяются к «рыбакам» и ловят оставшихся «рыб».*

## **«Хмель»**

*Участники игры выбирают «хмеля», вводят в круг со словами:*

- Как за розвязью за зелёной, за белым цветом за черёмушным, за алым цветом за смородиной сеяли мы хмель, приговаривали: «Расти, наш хмель, по тычинкам вверх! Без тебя, хмелюшка, хоровод не водится, без тебя, хмелюшка, игра не играется!»

*А затем поют:*

Расти, расти, хмель,

Садовый ты наш хмель,

Расти, прирастайся,

На тын заплетайся:

Корнем глубоким,

Листом широким,

Маковкой золотой,

Всею своею красотой.

Мы тебя возьмём,

Мы тебя снесём -

В белые мешочки,

В дубовые сундучонки.

*«Хмель» спрашивает:*

- Как меня садили?

- Вот и этак, вот и так садили! - *играющие показывают движениями, как они это делали (и в дальнейшем все работы изображаются).*

- Как меня поливали?

- Вот и этак, вот и так поливали!

- Как меня растили?

- Вот и этак, вот и так растили!

- Для кого растили?

- Для Иванушки.

*Участник, чье имя было названо, подходит к «хмелю» и отводит его в сторону. «Хмель» говорит:*

- Если меня не польют, меня не удержат - ни в дубовых бочках, ни в железных обручах. По двору раскачусь, обручи снимаю, доски поломаю!

*Участники поют «хмелю»:*

Хмель, ты наш хмель,

Ты расти семь недель!

Мы тебя польём

И плетнём обнесём.

Хмель, ты наш хмель,

Садовый ты наш хмель!

*Один из участников кричит:*

- Рвите хмель, тербите!

*«Хмель» вырывается из круга, играющие гонятся за ним, а поймав, «циплют».*

## **Веселые Эстафеты**

### **«Двугорбый верблюд»**

Необходимо 4 волейбольных мяча (это будут горбы). 2 участника, наклонившись и встав друг за другом, одной рукой придерживают горбы, второй держаться за пояс другого. Кто быстрее?

### **«Черепаша путешественница»**

Тазики устанавливают на спины медлительным, неповоротливым «черепашам». Они должны не потеряв панциря, добежать до финиша и обратно.

### **«Рак, спасающийся от опасности»**

Спасаясь, рак пятится задом и держит клешни готовыми к обороне. Участник на четвереньках передвигается спиной и возвращается обратно тем же способом.

### **«Кенгуру с детенышем»**

Для эстафеты потребуется два рюкзака, внутрь которых помещен волейбольный мяч - «детеныш». Прыжками игрок добирается до финиша и обратно, передав «детеныша» следующему игроку.

### **«Пингвин»**

Зажав между коленей теннисный мяч, участник вразвалочку по-пингвиньи проносит мяч до финиша и обратно.

### **«Лягушка на охоте»**

Здесь потребуются ласты. Надев ласты, передвигаясь прыжками до финиша, первый участник ловит «комара», который висит на уровне вытянутой руки ребенка, на веревке. И возвращается обратно, отдает ласты следующему участнику.

### **«Трудолюбивые муравьи»**

Необходимо по одной гимнастической палке на каждую команду. Первый «муравей» с палкой пробегает до финиша и обратно, прихватывает на помощь еще одного «муравья». И так далее.

### **«Вперед – назад»**

Участники встают парами спиной друг к другу и захватывают партнера согнутыми в локтях руками. По команде участники бегут до финиша и обратно. На первом этапе один участник движется лицом, другой спиной на обратном пути наоборот.

### **«Бег парами»**

Участники парами становятся на линии старта. Правая нога одного и левая другого плотно связаны. По сигналу пары бегут до финиша и обратно.

### **«Пролезь в обруч»**

Обруч, поставленный на пол, держат помощники. Игрок отмеряет от него 10 шагов, затем ему завязывают глаза и предлагают сделать 5-7 поворотов кругом. После этого игрок должен, отмерить 10 шагов, пролезть в обруч.

### **«Поставь булаву»**

На пол ставится перевернутая табуретка. 4 участника аттракциона с булавами в руках располагаются в трех шагах от табуретки, каждый против ножки. Завязав глаза, они по команде идут к табуретке и стремятся поставить одной рукой булаву, каждый на свою ножку.