**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 удаленькие – 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 похлапывая 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 весит 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 спинушку 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 мамою 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 зайка.   *(в середину круга впрыгивает «зайка»)*

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

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

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

Видят, вышла на опушку лиска -  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 бегает,  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  Мишею, 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, пробегали, пробегали. *(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-трем, *(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 шеей.

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, грозовою.

*(руки вверху, покачивание вправо-влево)*

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

Все открой, не утаи. *(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 пройдусь.

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 капустка  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 жалей. Доставай колодки,

И  посадим мы на клей новые подметки.