ЛЕТНЯЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ КАМПАНИЯ

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

(средняя группа)

МЫШЕЛОВКА

Цель: совершенствовать координацию движения и ловкость, умение действовать после сигнала.

Ход: играющие делятся на две неравные группы. Меньшая группа детей, взявшись за руки, образует круг. Они изображают мышеловку. Остальные дети (мыши) находятся вне круга. Изображающие мышеловку начинают ходить по кругу, приговаривая:

Ах, как мыши надоели,
Всё погрызли, всё поели,
Берегитесь же, плутовки,
Доберёмся мы до вас.
Вот поставим мышеловки,
Переловим всех сейчас!

Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из неё. По сигналу воспитателя «Хлоп» стоящие по кругу дети опускают руки, приседают – мышеловка захлопывается. Мыши, не успевшие выбежать из круга (мышеловки), считаются пойманными. Пойманные становятся в круг, мышеловка увеличивается. Когда большая часть детей поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется. Игра повторяется 4-5 раз.

ОХОТНИКИ И ЗАЙЦЫ

Цель: развитие у детей умения бегать, не наталкиваясь друг на друга, развитие ловкости и координации движений.

Ход: из числа играющих выбирается охотник, остальное дети – зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой – дом зайцев. Охотник ходит по залу(площадке), делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе в дом. Зайцы выпрыгивают из-за кустов и прыгают (на 2-х ногах, на правой или левой – кто как хочет) в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мячи (в руках у него 2-3 мягких мяча). Зайцы, в которых он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но выбирается не из числа пойманных.

БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ

Цель: улучшать быстроту реакции на звуковой сигнал, учить детей играть по правилам

Ход: из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы чертят себе кружочки (дома), и каждый встает в него.

«Бездомный заяц» убегает, а «охотники» его догоняют. «Заяц» может спастись от «охотника», забежав в любой кружок; тогда «заяц», стаявший в

кружке, должен сейчас же убегает, потому что теперь он становится бездомным и «охотник» будет ловить его. Как только «охотник» поймал (осалил) зайца, он сам становится «зайцем», а бывший «заяц» - «охотником».

ХИТРАЯ ЛИСА

Цель: развивать у детей выдержку, наблюдательность ловкость. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг.

Ход: играющие стоят в кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а педагог обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим – хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором 3 раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего вопроса хитрая лиса быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит:«Я здесь!». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагиваясь рукой). После того как лиса поймает 2-3 ребят и отведет их в свой дом, воспитатель произносит: «В круг!». Игра повторяется.

НАЙДИ СЕБЕ ПАРУ

Цель: развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять детей вбеге.

Ход: каждый ребенок получает один флажок. Флажки двух цветов поровну. По сигналу воспитателя дети разбегаются по площадке. По сигналу «найди пару» дети, имеющие одинаковые флажки, становятся рядом. В игре должно принимать участие нечетное число детей, чтобы один остался без пары. Обращаясь к нему, все играющие говорят:

Ваня, Ваня не зевай (Таня, Оля и другие.)
Быстро пару выбирай!

Затем по удару в бубен дети опять разбегаются по площадке, и игра повторяется. Продолжительность игры 5-7 минут.

ПЕРЕПРЫГНЕМ ЧЕРЕЗ РУЧЕЕК

Цель: упражнять в прыжках в длину с места.

Ход:на площадке рисуется ручеек, с одного конца узкий, а дальше все шире и шире (от 10 до 40 см.) Группе детей предлагается перепрыгнуть через ручеек вначале там, где узкий, а затем там, где шире, и, наконец, где самый широкий. Продолжительность игры 5 – 6 минут.

МЫ ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА

Цель: воспитывать быстроту и ловкость.

Ход: дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки проводится вторая черта. В центре площадки находится

ловишка. Водящий назначается воспитателем или выбирается детьми. Дети хором произносят:

Мы, веселые ребята,
Любим бегать и скакать.
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три – лови!

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих, ловит их. Тот, до кого ловишка сумеет дотронуться, прежде чем убегающий пересечет черту, считается пойманным. Он отходит в сторону. После 2 -3 перебежек выбирается другойловишка. Игра повторяется 3-4 раз.

Указания. Если после 2 – 3 перебежек ловишка никого не поймает, все равно выбирается новыйловишка.

БЕГИ К ТОМУ, ЧТО НАЗОВУ

Цель: тренировать в быстром нахождении названного предмета на площадке или в комнате; развивать быстрый бег стайкой, внимание.

Ход: выбирается водящий, дети стоят рядом с ним и слушают, что он скажет. Водящий объясняет: «Куда я скажу, туда вы побежите, и будете ждать меня», затем произносит: «Раз,два, три к песочнице беги!» Водящий внимательно следит за детьми, кто побежит не к тому предмету, отводит на скамейку штрафников. Игра повторяется. (дети бегут к столику, к любому дереву, к веранде.)

СОВУШКА

Цель: учиться неподвижно стоять некоторое время, внимательно слушать.

Ход: играющие свободно располагаются на площадке. В стороне («в дупле») сидит или стоит «Сова». Воспитатель говорит: *«День наступает – все оживает».* Все играющие свободно двигаются по площадке, выполняя различные движения, имитируя руками полет бабочек, стрекоз и других насекомых.

Неожиданно произносит: *«Ночь наступает, все замирает, сова вылетает».* Все должны немедленно остановиться в том положении, в котором их застали эти слова, и не шевелиться. «Сова» медленно проходит мимо играющих и зорко осматривает их. Кто пошевелится или засмеется, того «сова» отправляет к себе в «дупло». Через некоторое время игра останавливается, и подсчитывают, сколько человек «сова» забрала к себе. После этого выбирают новую «сову» из тех, кто к ней не попал. Выигрывает та «сова», которая забрала себе большее число играющих.

ПОЙМАЙ КОМАРА

Цель: развивать у детей умение согласовывать движения со зрительным сигналом. Упражнять в прыжках на месте.

Ход:играющие становятся в круг, на расстоянии вытянутых в стороны рук. Воспитатель в центре. Он вращает по кругу шнур, к концу которого привязан «комар». Воспитатель кружит комара немного выше головы играющих. Играющие внимательно следят за комаром и при его приближении

подпрыгивают на месте, чтобы поймать его. Тот, кто схватит комара, говорит: «Я поймал». Продолжительность 4 -5 минут.

У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ...

Цель:развивать у детей сообразительность, ориентировку в пространстве и ритмичность движений. Упражнять детей в беге и ловле.
Ход:на одном конце площадки проводится черта. Эта опушка леса. За чертой очерчивается место для медведя. На противоположном конце площадки обозначается линией дом детей. Воспитатель назначает одного из играющих медведем. Дети направляются к опушке леса и проговаривают:
У медведя во бору грибы, ягоды беру.
А медведь не спит и на нас рычит.
Когда играющие произносят слово «рычит», медведь с рычанием встает, а дети бегут «домой». Медведь старается их поймать. Пойманного отводит к себе. Продолжительность игры 5 – 6 минут.

ЦВЕТНЫЕ АВТОМОБИЛИ

Цель: развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу. Упражнять в беге, ходьбе.
Ход: вдоль стены сидят на скамейках дети. Они – «автомобили». Каждому дается флажок какого – либо цвета или цветной круг, кольцо. Воспитатель в центре площадки. Он держит в руке три цветных флажка. Воспитатель поднимает флажок какого – либо цвета. Все дети, имеющие флажок этого цвета, бегут по площадке; на ходу они гудят, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются и по сигналу «в гараж» направляются шагом к своей скамейке. Продолжительность 4 - 6 минут.

КОТ НА КРЫШЕ

Цель: развивать координацию движений; развивать ритмичную, выразительную речь.
Ход: дети становятся в круг. В центре – «кот». Остальные дети – «мыши». Они тихо подходят к «коту» и, грозя друг другу пальцем, говорят хором вполголоса:
Тише мыши, тише мыши…
Кот сидит на нашей крыше.
Мышка, мышка, берегись.
И коту не попадись!
После этих слов «кот» гонится за мышками, те убегают. Нужно отметить чертой «мышкин дом» – норку, куда «кот» не имеет права забегать.

КАРУСЕЛЬ

Цель: учить одновременно двигаться и говорить, быстро действовать после сигнала.
Ход: играющие стоят в кругу. На земле лежит веревка, концы которой связаны. Они подходят к веревке, поднимают ее с земли и, держась за нее правыми {или левыми) руками, ходят по кругу со словами:

Еле, еле, еле, еле
Завертелись карусели,
А потом кругом, кругом
Все бегом, бегом, бегом.
Играющие двигаются сначала медленно, а после слова «бегом» бегут.
По команде руководителя «Поворот!» они быстро берут веревку другой рукой и бегут в противоположную сторону. На словах:
Тише, тише, не спешите,
Карусель остановите,
Раз и два, раз и два,
Вот и кончилась игра.
Движение карусели постепенно замедляется, а с последними словами останавливается. Играющие кладут веревку на землю и разбегаются по площадке. По сигналу они спешат вновь сесть на карусель, то есть взяться рукой за веревку, и игра возобновляется. Занимать места на карусели можно только до третьего звонка (хлопки). Опоздавший на карусели не катается.

ЛОВИШКА (с ленточками)

Цель: развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге с увертыванием, в ловле и в построении в круг.
Ход: играющие строятся по кругу, каждый получает ленточку, которую он закладывает сзади за пояс или за ворот. В центре круга - ловишка. По сигналу «Раз, два, три - лови» дети разбегаются, а ловишка стремится вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки отходит в сторону. По сигналу «Раз, два, три - в круг скорей беги!», дети строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, то есть проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки детям. Игра начинается с новым водящим.
Правила: Ловишка должен брать только ленту, не задерживая играющего. Играющий, лишившийся ленты, отходит в сторону.

ЛОШАДКИ

Цель: Развивать у детей умение действовать по сигналу, согласовывать движения друг с другом, упражнять в беге, ходьбе.
Ход: Дети делятся на 2 равные группы. Одна группа изображает конюхов, другая – лошадей. На одной стороне отчерчивается конюшня. На другой – помещение для конюхов, между ними луг. Воспитатель говорит: «Конюхи, вставайте скорей, запрягайте лошадей!». Конюхи с вожжами в руках, бегут к конюшне и запрягают лошадей. Когда все лошади запряжены, они выстраиваются друг за другом и по указанию воспитателя идут шагом или бегут. По слову воспитателя «Приехали!» конюхи останавливают лошадей. Воспитатель говорит «Идите отдыхать!». Конюхи распрягают лошадей и отпускают их пастись на луг. Сами возвращаются на свои места отдохнуть. Лошади спокойно ходят по площадке, пасутся, щиплют траву. По сигналу воспитателя «Конюхи, запрягайте лошадей!» конюх ловит свою лошадь, которая убегает от него. Когда все лошади пойманы и запряжены, все

выстраиваются друг за другом. После 2-3 повторений воспитатель говорит: «Отведите лошадей в конюшню!». Конюхи отводят лошадей в конюшню, распрягают их и отдают вожжи воспитателю.

КРОЛИКИ

Цель: Развивать у детей умение двигаться в коллективе, находить свое место на площадке. Упражнять в подлезании, в беге, в прыжках на 2 ногах.

Ход: На одной стороне площадки отчерчиваются круги – клетки кроликов. Перед ними ставятся стульчики, к ним вертикально привязываются обручи или протягивается шнур. На противоположной стороне ставится стул – дом сторожа. Между домом и клетками кроликов – луг. Воспитатель делит детей на маленькие группы по 3-4 человека. Каждая группа становится в очерченный круг. «Кролики сидят в клетках!» - говорит воспитатель. Дети присаживаются на корточки – это кролики в клетках. Воспитатель поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов на травку. Кролики пролезают в обруч и начинают бегать и прыгать. Воспитатель говорит «Бегите в клетки!». Кролики бегут домой и возвращаются в свою клетку, пролезая снова в обруч. Затем сторож снова их выпускает.

ПОПАДИ МЕШОЧКОМ В КРУГ

Цель: Развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять в метании правой и левой рукой.

Ход: Дети стоят по кругу. В центре круга выложен из веревки кружок, концы веревки связаны, круг можно начертить. Диаметр круга – 2 метра. Дети находятся на расстоянии 1-2 шагов от круга. В руках мешочки с песком. По слову воспитателя «Бросай!», все бросают свои мешочки в круг. «Поднимите мешочки!» - говорит воспитатель. Дети поднимают мешочки, становятся на место. Воспитатель отмечает, чей мешочек не попал в круг, игра продолжается. Дети бросают другой рукой.

КТО БРОСИТ ДАЛЬШЕ МЕШОЧЕК

Цель: Развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять в метании в даль правой и левой рукой, в беге, в распознавании цвета.

Ход: Дети стоят вдоль стены. Несколько детей, названных воспитателем, становятся на одной линии перед положенной на пол веревкой. Дети получают мешочки 3 разных цветов. По слову воспитателя «Бросай!» дети бросают мешочек вдаль. Воспитатель обращает внимание детей на то, чей мешочек упал дальше и говорит: «Поднимите мешочки!». Дети бегут за своими мешочками, поднимают их и садятся на места. Воспитатель называет других детей, которые занимают места бросавших мешочки. Игра заканчивается, когда все дети бросят мешочки.

САМОЛЕТЫ

Задачи: Развивать у детей ориентировку в пространстве, закрепить навык построения в колонну. Упражнять в беге.

Описание: Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков на самолетах. Они

готовятся к полету. По сигналу воспитателя «К полету готовься!» дети кружат согнутыми в локтях руками – заводят мотор. «Летите!» - говорит воспитатель. Дети поднимают руки в стороны и летят врассыпную, в разных направлениях. По сигналу воспитателя «На посадку!» - самолеты находят свои места и приземляются, строятся в колонны и опускаются на одно колено. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась первой.

НАЙДИ СЕБЕ ПАРУ

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. Развивать инициативу, сообразительность.

Описание: Играющие стоят вдоль стены. Воспитатель дает каждому по одному флажку. По сигналу воспитателя – дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару!», дети, имеющие флажки одинакового цвета, находят себе пару, каждая пара, используя флажки, делает ту или иную фигуру. В игре участвуют нечетное число детей, 1 должен остаться без пары. Играющие говорят: «Ваня, Ваня – не зевай, быстро пару выбирай!».

ЦВЕТНЫЕ АВТОМОБИЛИ

Задачи: Развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу; упражнять детей в беге, ходьбе.

Ход: Дети сидят вдоль стены, они автомобили. Каждому дается флажок какого – либо цвета. Воспитатель стоит лицом к играющим, в центре. В руке – 3 цветных флажка, по цветам светофора. Поднимает флажок, дети, имеющие флажок этого цвета бегут по площадке в любом направлении, на ходу они гудят, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются, и по сигналу «Автомобили возвращаются!» - направляются шагом в свой гараж. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, но может поднять и 2 , и все 3 флажка вместе, тогда все машины выезжают из гаража.

ЛОХМАТЫЙ ПЕС

Цель: Приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал.

Ход: Ребенок изображает собаку, он сидит на стуле в одном конце площадки, и делает вид что спит. Остальные дети находятся в другом конце помещения за чертой – это дом. Они тихо подходят к собаке, воспитатель говорит: «Вот лежит лохматый пес, в лапы свой уткнувши нос. Тихо, смирно он лежит – не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим, и посмотрим – что же будет?». Собака просыпается, встает и начинает лаять. Дети убегают в дом (встают за черту). Роль передается другому ребенку. Игра повторяется.

ЛЕТНЯЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ КАМПАНИЯ

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ
(средняя группа)

Гимнастика для глаз – это один из приемов оздоровления детей, она относится к здоровьесберегающим технологиям, наряду с дыхательной гимнастикой, самомассажем, динамическими паузами.
Цель гимнастики для глаз: профилактика нарушений зрения дошкольников.
Задачи:
- Предупреждение утомления,
- Укрепление глазных мышц,
- Снятие напряжения.

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора.
Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут.

«Волшебный сон»
Реснички опускаются…
Глазки закрываются…
Мы спокойно отдыхаем…
Сном волшебным засыпаем…
Дышится легко… ровно… глубоко…
Наши руки отдыхают…
Отдыхают… Засыпают…
Шея не напряжена
И рассла-бле-на…
Губы чуть приоткрываются…
Все чудесно расслабляется…
Дышится легко… ровно… глубоко… *(Пауза.)*
Мы спокойно отдыхаем…
Сном волшебным засыпаем… *(Громче, быстрей, энергичней.)*
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем.
Их повыше поднимаем.
Потянулись! Улыбнулись!
Всем открыть глаза и встать!

«Ветер»
Ветер дует нам в лицо. *(Часто моргают веками.)*
Закачалось деревцо. *(Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо.)*
Ветер тише, тише, тише… *(Медленно приседают, опуская глаза вниз.)*
Деревца все выше, выше. *(Встают и глаза поднимают вверх.)*

«Солнышко и тучки»
Солнышко с тучками в прятки играло. *(Посмотреть глазами вправо-влево, вверх-вниз*)
Солнышко тучки-летучки считало:
Серые тучки, черные тучки.
Легких - две штучки,
Тяжелых три тучки
Тучки попрятались, тучек не стало. *(Закрыть глаза ладонями)*

Солнце на небе вовсю
засияло. *(Поморгать глазками)*

«Дождик»

Дождик, дождик, пуще
лей. *(Смотрят вверх.)*
Капай, капель не
жалей. *(Смотрят вниз.)*
Только нас не замочи. *(Делают круговые движения глазами.)*
Зря в окошко не стучи

«Радуга»

Глазки у ребят
устали. *(Поморгать глазами.)*
Посмотрите все в
окно, *(Посмотреть влево-вправо.)*
Ах, как солнце
высоко. *(Посмотреть вверх.)*
Мы глаза сейчас
закроем, *(Закрыть глаза ладошками.)*
В группе радугу построим,
Вверх по радуге
пойдем, *(Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)*
Вправо, влево повернем,
А потом скатимся
вниз, *(Посмотреть вниз.)*
Жмурься сильно, но
держись. *(Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)*

«Ёжик»

Ходил ежик по полянке *(Ходьба на месте)*
Он искал грибы –
опятки *(Посмотреть вправо и влево, не поворачивая головы)*
Глазки щурил и моргал, *(Сильно прищуриться)*
Но грибов не увидал. *(широко открыть глаза, развести руки в стороны)*
Вверх смотрел он, *(посмотреть вверх голова неподвижна)*
Вниз глядел, *(посмотреть вниз)*
Сам тихонечко
пыхтел. *(Произнести «пых», «пых», «пых».)*
Смотрел влево, *(Посмотреть влево, не поворачивая головы)*
Смотрел вправо, *(Посмотреть вправо , не поворачивая головы)*
Вдруг увидел гриб на
славу! *(Плотно закрыть и широко открыть глаза.)*
Оглянулся он еще *(Движения по тексту)*
Через левое плечо,
Через правое еще.
Еж затопал по тропинке
И грибок унес на
спинке. *(Ходьба на месте, топающим шагом.)*

«Глазки»

Чтобы зоркими нам быть-
(Вращать глазами по кругу по 2-3 сек.)
Нужно глазками крутить
Зорче глазки, чтоб глядели, *(В течении минуты массажировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.)*
Разотрем их еле – еле.
Нарисуем большой
круг *(Глазами рисовать круг)*
И осмотрим все вокруг *(влево, вправо)*
Чтобы зоркими нам стать, *(Тремя пальцами каждой руки, легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 сек.)*
Нужно на глаза нажать.
Глазки влево, глазки
вправо, *(Поднять глаза вверх,*

опустить, повернуть вправо, влево)
Вверх и вниз и все сначала.
Быстро, быстро
поморгать, *(Моргать в течение минуты*)
Отдых глазкам потом дай.
Нужно глазки
открывать, *(Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 сек.)*
Чудо, чтоб не прозевать.
Треугольник, круг, квадрат, *(Нарисовать глазами геометрические фигуры по и против часовой стрелки)*
Нарисуем мы подряд.

«Чудеса»
Закрываем мы глаза, вот какие чудеса*(Закрывают оба глаза,)*
Наши глазки отдыхают, упражнения
выполняют. *(Продолжают стоять с закрытыми глазами.)*
А теперь мы их откроем,
через речку мост
построим. *(Открывают глаза, взглядом рисуют мост.)*
Нарисуем букву о, получается легко *(Глазами рисуют букву о.)*
Вверх поднимем, глянем
вниз, *(Глаза поднимают вверх, опускают вниз.)*
Вправо, влево повернем, *(Глаза смотрят вправо-влево.)*
Заниматься вновь начнем.

«Жук»
В группу жук к нам залетел,
Зажужжал и запел – ЖЖЖ
Вот он вправо полетел, *(Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки)*
Каждый вправо посмотрел.
Вот он влево полетел,
Каждый влево посмотрел*(тоже влево)*
Жук на нос к нам хочет
сесть, *(Указательным пальцем правой руки совершить движение к носу)*
Не дадим ему присесть.
Жук наш
приземлился, *(Направление рукой вниз сопровождает глазами)*
Зажужжал и закружился –
ЖЖЖ. *(Делать вращательные движения руками и встать)*
Жук, вот правая
ладошка, *(Отвести руку в правую сторону, проследить глазами)*
Посиди на ней немножко.
Жук, вот левая ладошка,
Посиди на ней
немножко.*(Отвести руку в левую сторону, проследить глазами)*
Жук наверх полетел,
И на потолок присел *(Поднять руки вверх, посмотреть вверх)*
На носочки мы
привстали, *(Поднять руки вверх, посмотреть вверх)*
Но жучка мы не достали.
Хлопнем дружно,
Хлоп-хлоп-хлоп.
Чтобы улететь он смог. *(Хлопки в ладоши)*

«Лучик солнца»
Лучик, лучик озорной,
Поиграй-ка ты со
мной. *(Моргают глазами.)*
Ну-ка, лучик, повернись,
На глаза мне покажись *(Делают круговые движения глазами.)*

Взгляд я влево отведу,
Лучик солнца я найду. (*Отводят взгляд влево.)*
Теперь вправо посмотрю,
Снова лучик я найду. (*Отводят взгляд вправо.)*

«Солнечный зайчик»
Солнечный мой зайнька, *(Дети вытягивают руку вперед)*
Прыгни на ладошку.
Солнечный мой зайнька, *(Ставят на ладонь указательный* палец.)
Маленький, как крошка.
Прыгни на носик, на
плечо *(Прослеживают взглядом движение пальца,
который медленно касается носа)*
Ой, как стало горячо*!*
Прыг на лобик, и опять
На плече давай
скакать. *(Отвести вновь вперед, дотронуться до плеча, лба, другого плеча)*
Вот закрыли мы
глаза*, (Закрывают глаза ладонями.)*
А солнышко играет,
Щёчки теплыми лучами

«Бабочка»
Спал цветок
(Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)
И вдруг проснулся, (Поморгать глазами.)
Больше спать не захотел, (Руки поднять вверх (вдох), посмотреть на руки.)
Встрепенулся, потянулся, (Руки согнуты в стороны (выдох).)
Взвился вверх и
полетел. (Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)

Дыхательная гимнастика
(средняя группа)

Комплекс №1

1. «Послушаем своё дыхание»

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.

И.п.: стоя, сидя, лёжа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (лёгкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой);
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

2. «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

И.п.: стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос.Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

3. «Подыши одной ноздрёй»

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрёй делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).
2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалось «ямка».

3-4. То же другими ноздрями.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрёй сделать вдох – выдох (сначала той ноздрёй, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрёй отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

4. «Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание).

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

И.и.: лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.
2. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

5. «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, рёберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межрёберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких.

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками рёбра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирание грудной клетки и медленно освобождают зажим.
2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер.

Повторить 6-10 раз.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки.

6. «Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов лёгких.

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плечей.

Повторить 4-8 раз.

7. «Ветер» (очистительное полное дыхание)

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.

И.п.: сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки.
2. Задержать дыхание на 3-4 с.
3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) лёгкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

8. «Радуга, обними меня»

Цель: та же.

И.п.: стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
2. Задержать дыхание на 3-4 с.
3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

9. Повторить 3-5 раз упражнение **«Дышим тихо, спокойно и плавно».**

Комплекс №2

Цель данного комплекса: укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и лёгкие с напряжением тонуса определённых групп мышц.

Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.

1. «Подыши одной ноздрёй».

Повторить упражнение «Подыши одной ноздрёй» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

2. «Ёжик».

Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

Повторить 4-8 раз.

3. «Губы «трубкой».

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы.
2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие до отказа.
3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).
4. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. Повторить 4-6 раз.

4. «Ушки».

Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

Повторить 4-5 раз.

5. «Пускаем мыльные пузыри».

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

Повторить 3-5 раз.

6. «Язык «трубкой».

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».
2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки.
3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза – 3-5 секунд. 4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.Повторить 4-8 раз.

7. «Насос».

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
2. Выполнять наклоны вперёд – вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).
3. Выдох произвольный.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Усложнение. Повторит 3 раза упражнение, затем наклоны вперёд – назад (большой маятник), делая при этом вдох – выдох. Руки при наклоне вперёд свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам.

При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.

Повторить 3-5 раз.

8. «Дышим тихо, спокойно и плавно».

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

Комплекс №3

Цель данного комплекса: укреплять мышечный тонус всей дыхательной системы.

Проводится в игровой форме.

1. «Ветер на планете».

Повторить упражнение «Насос» из комплекса №2.

2. «Планета «Сат – Нам» - отзовись!» (йоговское дыхание).

Цель: учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.

И.п.: сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат – Нам».

Повторить 3-5 раз.

Примечание. «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночному столбу – это резкий выдох. «Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота – это небольшой вдох.

Цикл дыхания: выдох «Сат» - пауза – вдох «Нам». С произнесением «сат» напрягаются мышцы туловища: ноги, ягодицы, живот, грудь, плечи, руки, пальцы рук и ног, мышцы лица и шеи; «нам» - всё расслабляется.

Упражнение выполняется в медленном темпе. После того как дети 8-10 раз произнесут «Сат – Нам», взрослый говорит: «Позывные принял!».

3. «На планете дышится тихо, спокойно и плавно».

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой с целью расслабления мышечного тонуса.

4. «Инопланетяне».

Цель: та же, что и в упражнениях «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Планета «Сат – Нам» - отзовись!».

Разница в выполнении: напряжение мышц на вдохе, а расслабление на выдохе.

И.п.: 3-4 раза из положения лёжа на спине, 3-4 раза стоя.

Упражнение выполняется под словесное сопровождение, например: «Инопланетяне просыпаются, напрягаются».

1. Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот, грудную клетку.
2. Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью лёгкие.
3. Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая «Я сильный (ая)».
4. Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц.

Дыхательные имитационные упражнения

1. «Трубач».

Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф».

Повторить 4-5 раз.

2. «Каша кипит».

Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот и набирая воздух в грудь (вдыхая воздух) и втягивая живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш».

Повторить 1-5 раз.

3. «На турнике».

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф».

Повторить 3-4 раза.

4. «Партизаны».

Стоя, палка (ружьё) в руках. Ходьба высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов – выдох с произвольным произношением слова «ти-ш-ш-е».Повторять 1,5 мин.

5. «Семафор».

Сидя, ноги сдвинуты вместе, поднимание рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука «с-с-с».

Повторить 3-4 раза.

6. «Регулировщик».

Стоя, ноги расставлены на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «р-р-р».

Повторить 4-5 раз.

7. «Летят мячи».

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперёд, произнести при выдохе длительное «ух-х-х».

Повторять 5-6 раз.

8. «Лыжник».

Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением зука «м-м-м».Повторять 1,5-2 мин.

9. «Маятник».

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны, вправо и влево. При наклоне в стороны – вдох с произношением звука «ту-у-у-у-х-х».

Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.

10. «Гуси летят».

Медленная ходьба по залу. На вдох – руки поднимать в стороны. На выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука «гу-у-у».Повторять 1-2 мин.

Комплекс дыхательных упражнений игрового характера

1. Ходьба.

Встать прямо, голову не опускать, ноги вместе, плечи опущены и отведены назад, грудная клетка развёрнута. Проверить осанку. Обычная ходьба; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба на наружном своде стопы. Повторить все виды ходьбы, меняя направление движения по залу. Следить за осанкой. Продолжительность ходьбы 40-60 с. Педагог говорит стихи, направляя ими детей на нужные движения:

Мы проверили осанку
И свели лопатки.
Мы походим на носках,
Мы идём на пятках,
Мы идём, как все ребята,
И как мишка косолапый (стихи Е. Антоновой-Чалой).

2. «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.

Повторить 3-5 раз:

Бормочут куры оп ночам,
Бьют крыльями тах-тах (выдох),
Поднимем руки мы к плечам (вдох),
Потом опустим – так (Е. Антоновой-Чалой).

3. «Самолёт».

Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж…» - выдох; стать прямо, опустить руки – пауза.

Повторить 2-4 раза в каждую сторону:

Расправил крылья самолёт,
Приготовились в полёт.
Я направо погляжу:
Жу-жу-жу.
Я налево погляжу:
Жу-жу-жу (Е. Антоновой-Чалой).

4. «Насос». Дети стоят. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочерёдно вправо и влево. Наклоняясь, выдох с произнесением звука «ссс…», выпрямляясь – вдох.Повторять 4-6 раз:

Это очень просто –
Покачай насос ты.
Направо, налёг…
Руками скользя,
Назад и вперёд
Наклоняться нельзя.
Это очень просто –
Покачай насос ты

(Е. Антоновой-Чалой)

5. «Дом маленький, дом большой».

Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш-ш-ш» («у зайки дом маленький»). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох («у медведя дом большой»). Ходьба по залу: «Мишка наш пошёл домой, да и крошка заинька».

Повторить 4-6 раз:

У медведя дом большой,
А у зайки – маленький.
Мишка наш пошёл домой
Да и крошка заинька (Е Антоновой-Чалой).

6. «Подуем на плечо».

Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох (губы трубочкой). Голова прямо – вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный, слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой.

Повторить 2-3 раза:

Подуемна плечо,
Подуем на другое.
Нас солнце горячо
Пекло дневной порой.
Подуем на живот,
Как трубка станет рот.
Ну а теперь на облака
И остановимся пока.
Потом повторим всё опять:
Раз, два и три, четыре, пять

7. «Косарь».

Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки опущены. Махом перевести руки в сторону влево, назад, вправо. Вернуться в исходное положение. Слегка отклониться назад – вдох. Махом снова перевести руки через перёд влево со звуком «зз-уу». Педагог читает стихи, а дети повторяют вместе с ним слоги «зу-зу», делая упражнение. Стихотворение, сопровождаемое упражнениями, прочитывается 3-4 раза:

Косарь идёт косить жнивьё:
Зу-зу, зу-зу, зу-зу.
Идём со мной косить вдвоём:
Замах направо, а потом
Налево мы махнём.
И так мы справимся с жнивьём.
Зу-зу, зу-зу вдвоём (Е. Антоновой-Чалой).

8. «Цветы».

Дети стоят по кругу. Педагог читает им стихи:

Каждый бутончик склониться бы рад

Направо, налево, вперёд и назад.
От ветра и зноя бутончики эти
Спрятались живо в цветочном букете (Е. Антоновой-Чалой).

По команде педагога дети ритмично под чтение стиха поворачивают голову («бутончики») направо, налево, наклоняют её вперёд, отводят назад, чередуя вдох и выдох. При чтении последней строки стиха дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой: «бутончики» (головы) спрятались.

Упражнение повторить 6-8 раз.

9. «Ёж».

Дети ложатся на спину (на ковёр), руки прямые, вытянуты за голову. В этом положении по команде педагога дети делают глубокий вдох через нос при чтении двустишия:

Вот свернулся ёж в клубок,
Потому что он продрог.

Дети руками обхватывают колени и прижимают согнутые ноги к груди, делая полный, глубокий выдох при чтении стиха:

Лучик ёжика коснулся,
Ёжик сладко потянулся.

Дети принимают исходное положение и потягиваются, как ёжик, становятся «большими, вырастают», а затем, расслабляясь, делают спокойный вдох и выдох через нос.Всё упражнение повторить 4-6 раз.

10. «Трубач».

Дети стоят или сидят. Кисти сжаты и как бы удерживают трубу; поднося «трубу» ко рту, дети произносят:

Тру-ру-ру, бу-бу-бу!
Подудим в свою трубу.

11. «Жук».

Дети сидят, скрестив руки на груди. Опустить голову. Ритмично сжимать обеими руками грудную клетку, произнося «жжж…» - выдох.

Развести руки в стороны, расправив плечи, голову держать прямо – вдох.

Повторить упражнение 4-5 раз:

Жж-у, - сказал крылатый жук,
Посижу и пожужжу.

12. «Воздушный футбол».

Дети играют парами: поочерёдно дуют через соломинку на ватный шарик. Цель — загнать его в ворота противника.

13. «Чей карандаш быстрее?»

Суть игры — дуть на карандаш (имеющий гладкую поверхность), чтобы он покатился на другой край стола. Играть могут 2 ребёнка — они сидят один напротив другого и перекатывают предмет друг другу. А можно организовать соревнование и дуть параллельно на 2 карандаша.

Гимнастика после дневного сна

Цель: Укрепление здоровья, профилактика простудных заболеваний и плоскостопия.

Задачи:

1. Способствовать быстрому и комфортному пробуждению детей после сна.
2. Повысить жизненный тонус и сопротивляемость, закаленность, устойчивость организма к простудным заболеваниям.
3. Развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки.
4. Воспитывать потребность детей в ежедневном выполнении правил личной гигиены.

Ход режимного момента.

Включается тихая музыка, под которую постепенно просыпаются дети.

1. Постепенный подъем (тихо играет музыка).

Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали,
Хорошо нам отдыхать,
Но пора уже вставать.
Завершился тихий час,
Свет дневной встречает нас.

- Вы уже проснулись? Ну-ка покажите, как вы выросли , пока спали.(Дети потягиваются).

Потягушки-потягушечки
От носочков до макушечки!
Мы потянемся-потянемся,
Маленькими не останемся!

- А у меня для вас сюрприз: сегодня к нам в гости пришел доктор Айболит. «Всех излечит, исцелит добрый доктор Айболит» (показываем куклу доктора Айболита). Ребята, Айболит хочет посмотреть, все ли здоровые детки. Мы сейчас выполним упражнения, они не простые, а волшебные. Эти упражнения помогут нам набраться сил.

2. Корригирующая гимнастика:

Мы проснулись, потянулись,
Вправо, влево повернулись
(Потягивания, повороты).
Приподняли мы головку.
(Приподнимание).
Кулачки сжимаем ловко.
(Сжимание-разжимание кистей).
Ножки начали плясать,
Не желают больше спать.
(Вращение стопами в разных направлениях).
Обопремся мы на ножки,
Приподнимемся немножко.
(Выполнение упражнения «Мостик»: приподнимание таза из положения лежа на спине, ноги расставлены).
Все проснулись, округлились,
Мостики получились.
И немножечко поедем
Мы на велосипеде.
(Имитация движений велосипедиста).
Вот теперь вставать пора,
Поднимайся, детвора!

Воспитатель: Молодцы, дети! Айболит доволен вами. Теперь вы никогда не заболеете.

- Ой, что это? ТЕЛЕГРАММА!
«Приезжайте, доктор, в Африку скорей.
И спасите доктор наших малышей!»
- Ребята, Айболит просит нас помочь пройти болото и добраться до зверят. А пойдем мы по нашей волшебной дорожке, которая помогает нам бороться с простудой, гриппом, ангиной.

3. Ходьба по закаливающей дорожке (профилактика плоскостопия).

Этот коврик необычный,
Пуговичный, симпатичный.
Этот коврик очень важный:
Он лечебный, он массажный.
Потопчитесь, походите.
И немножко потрусите.

А сейчас пойдем на носках, на пятках,
А потом вприсядку.
Теперь остановитесь
И вниз наклонитесь.
Выпрямитесь, глубоко вдохните,
И еще раз повторите.

(Дыхательная гимнастика).
- Вот мы и добрались до зверят. Давайте покажем им, что нужно делать, чтобы не болеть.

Самомассаж «Неболейка».
(массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний)
Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.
(поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)
Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.
(указательными пальцами растирают крылья носа)
Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком.
(прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и растирают его движениями в стороны - вместе)
Вилку пальчиками сделай, массируй ушки ты умело.
(раздвигают указательный и средний пальцы и растирают точки перед и за ушами)
Знаем, знаем – да, да, да! Нам простуда не страшна!
(потирают ладони друг о друга)

4. Формирование культурно-гигиенических навыков.
- Айболит благодарит вас за помощь. Он осмотрит зверят, а мы с вами обуваемся и идем умываться.

Кран, откройся,
Нос, умойся.
Мойтесь, уши,
Мойся, шейка.
Шейка, мойся хорошенько!
Мойся сразу оба глаза.

Не боимся мы воды-
Чисто умываемся,
Друг другу улыбаемся.
(Дети умываются, растирают полотенцем шею).

- Молодцы! Теперь мы чистые и красивые.

Игры с водой в летний период

«Поливаем цветы»

Возьмите на прогулку лейку с водой. Найдите клумбу и объясните ребѐнку, что для того, чтобы цветы хорошо росли, их нужно поливать водой. Пусть малыш сам польѐт клумбу. Обратите его внимание на то, как при поливе темнеет земля. Поливать можно траву, деревья, кустарники, рассказывая при этом как растения пьют воду. Рассматривайте капельки воды, оставшиеся на листьях, замечайте, что струйки воды из лейки похожи на дождик. Спойте песенку или прочитайте стишок.

Лейку, леечку возьмём
и воды в неё нальём.
Мы польём цветочки лейкой,
Вырастайте поскорей-ка

Игра способствует развитию воображения, моторики. Ребѐнок изучает свойства и назначения предметов, знакомится с растительным миром.

«Выжми мочалку»

Одну ѐмкость заполните водой. Покажите ребѐнку, как с помощью губки можно переносить воду из одной посуды в другую. Предложите попробовать самому сделать тоже самое. Игра развивает мелкую моторику.

«В час по чайной ложке»

Налейте воду в один стакан. Покажите ребѐнку, как можно переливать воду ложками в другой стакан. Разрешите ему поиграть самостоятельно. Игра способствует развитию мелкой моторики, помогает освоить понятия, пустой, полный.

«Шарики в воде»

Поставьте на стол две глубоких тарелки, одну из которых наполните водой и опустите в неѐтеннисные шарики. Ребѐнок с помощью ситечка достаѐт шарики из тарелки с водой и перекладывает в пустую тарелку. В процессе эксперимента он замечает, что вода проливается в дырки ситечка, и что пластмассовые шарики не тонут в воде.

«Веселые кораблики»

Делаем кораблики из бумаги, ореховой скорлупы, коробочек. Затем пускаем в воду, делая «волны» и «ветер».Игра способствует развитию мелкой моторики и артикуляционного аппарата.

«Цветы лотоса»

Делаем цветок из бумаги, лепестки закручиваем к центру, опускаем в воду, цветы распускаются. (Бумага намокает, становится тяжелее и лепестки распускаются).

«Нырки»

Дети погружают в таз или ванночку мелкие мячи, резиновые надувные игрушки, шарики от пинг-понга, разжимают пальцы - и игрушки выпрыгивают из воды.

«Ловкие пальчики»

Дети мочат в воде поролоновые губки разного цвета и формы и отжимают их, переливают воду из одной ёмкости в другую.

«Бульбочки»

Дети булькают воздухом из резиновых игрушек и наблюдают за пузырьками воздуха, булькают разными бутылочками, погружая их в воду и наполняя водой, наблюдают, в каких случаях получается больше «бульбочек».

«Тонет - не тонет»

Дети экспериментируют с различными предметами. Бросая их в воду, отмечают, что плавает, а что тонет.В ходе эксперимента ребѐнок должен распределить предметы по признаку «Тонет– не тонет»: тонет сразу; тонет после намокания; не тонет.

«Волшебное свойство воды»

Для эксперимента понадобятся: резиновая перчатка, надувной шарик, шарик, кувшин с водой, бутылка, губка. Ребѐнок в ходе эксперимента получает знание о том, что вода принимает форму заполняемого предмета.

«Морские сокровища»

Дети достают со дна емкости («моря») «сокровища»- камушки, ракушки, крупные блестящие пуговицы и разные необычные мелкие предметы. Усложнение – достать с помощью совочка, ложечки, ситечка.

«Поиск сокровищ» (в куске льда)

Для этой игры понадобятся любые мелкие предметы: ракушки, камешки, бусинки, фигурки животных, леденцы и т.п. Чтобы предметы были равномерно распределены в куске льда, замораживать их надо слоями и подбирать для игры предметы разной плотности (те, которые тонут в воде, и те, которые плавают на поверхности).Извлекать сокровища ребенок может при помощи теплой воды, молоточка, соли, зубной щетки. Еще интересно использовать для замораживания сокровищ подкрашенную воду.

«Веселые зверушки»

Игры с механическими водными игрушками, наблюдение за траекторией движения.

«Поймай льдинку»

Воспитатель опускает в емкость с водой 5-10 небольших льдинок и говорит ребенку: «Смотри, смотри, что происходит. Льдинки были большими, а становятся маленькими. Давай их спасать!» Малыш сачком или черпаком

достает из воды льдинки покрупнее и складывает их в отдельную посуду. После того как все льдинки будут извлечены, воспитатель спрашивает: «Куда делись остальные льдинки? Что с ними стало?- Они растаяли, превратились в воду».

«Кораблик из кусочков льда»

Для изготовления кораблика вам потребуются: - пластиковый стаканчик - трубочка для коктейля с гофрированной верхней частью - скотч - ножницы - цветная бумага – дырокол.

План работы: 1. Согните трубочку и закрепите ее при помощи скотча в стаканчике так, как показано на фото ниже.2. Налейте в скан воду и поставьте его в морозилку для того, чтобы вода замерзла. 3. После того как вода превратится в лед, достаньте его из стаканчика. 4. При помощи ножниц и дырокола сделайте из цветной бумаги парус и закрепите его на кораблике.5. При изготовлении кораблика можно использовать подкрашенную красками воду, тогда он получится еще красивее.

«Что как плавает»

Воспитатель предлагает ребёнку опустить все предметы в воду: « Какой красивый кораблик! Готов отправиться в плавание. Опусти его в воду, пусть плывёт. Как много у нас других предметов! Они тоже хотят плавать. Давай их отправим в плавание». Во время игры взрослый обязательно просит малыша назвать предметы и помогает комментировать действия.

«Капитаны»

Воспитатель наполняет емкость водой, пускает в неё бумажный кораблик. Ребенок садится на стульчик рядом. Взрослый предлагает малышу прокатиться на кораблике от одного берега к другому. Показывает, что берега обозначены полосами разного цвета. Объясняет, что, для того чтобы кораблик двигался, нужно дуть на него. Можно дуть, просто вытягивая губы трубочкой, но, не надувая щеки. Показывает, как это можно сделать. Предлагает подуть и пригнать кораблик к берегу.

«Катамаран из пластиковых бутылок»

Воспитатель изготавливает совместно с детьми катамаран для кукол из обычных пластиковых бутылок, скрепив их между собой скотчем.Дети «отправляют в плавание» кукол то к одному «берегу», то к другому.

«Маляры»

Детям предлагается ведерко с водой , большую кисть для рисования водой на асфальте. В процессе рисования ребенок сможет наблюдать за тем, как быстро под лучами солнца исчезает вода.