

620144, Российская Федерация, г. Екатеринбург, ул. 8 Марта, 144 А, тел. (343) 257 32 16
e-mail: mdou50osa@yandex.ru





«Дружные ребята»

Описание

Действие

Мы, все дружененько проснулись
Улыбнулись, потянулись,

движения соответствующие тексту

Подышали ловко
Погудели громко

дышат носом

у-у-у-у-у

Поднимайте плечики, как в траве
кузнечики.

энергичные движения плечами вверх-вниз

1,2,3,4 –шевелим ногами

стопы на себя, от себя

1,2,3,4 – хлопаем руками

хлопки руками

Руки вытянуть по шире 1,2,3,4

*сгибать и разгибать руки в стороны на
каждый счет*

Наклонились 3,4

наклониться вперед касаясь ног руками

И педали покрутили

велосипед

На животик повернуться,

лодочка

Спинку сильно изогнуть.

Прогибаемся сильнее,

Чтобы были здоровей

Мы становимся все выше,

лежа на животе, руки вперед, потянуться

Достаем руками крышу

На два счета поднялись 1,2

встают с кровати и переходят к

3,4 – руки вниз.

закаливающим процедурам





«Листочки»

Мы листики осенние,
На ветках мы сидим.
Дунул ветер –
Полетели
Мы летели, мы летели
И на землю тихо сели
Ветер снова набежал
И листочки все поднял
Закружились, полетели,
И на землю тихо сели
Ветерок с листвой играл
По дорожке их погнал
После мокренькой дорожки,
Стали влажными листочки.
Мы их высушим сначала.
Чтоб шелестела и шуршала
Выросли деревья в поле,
Хорошо расти на воле!
Каждое старается,
К небу, к солнцу тянется
Вот подул веселый ветер,
Раскидал он всю листву
Даже толстые стволы
Наклонились до земли
Вправо, влево, взад, вперед,
Так деревья ветер гнет
Он их вертит, он их крутит,
Ну, когда же отдых будет?

лежат в кроватях

дуют

махи руками

встают с кровати и приседают на корточки

встают

движения по тексту

бегут по солевой дорожке

растирают свое тело руками

руки вверх-качаются

потянулись на носочках вверх

круговые движения руками вверху

наклоны вперед, касаясь руками пола

по тексту

идут на стульчики одеваться





«Вместе по лесу идем»

Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки.

Мы готовимся к походу

Разминаем свои ноги

Вместе по лесу идем,

Не спешим, не отстаем.

Вот выходим мы на луг

Тысяча цветов вокруг!

Вот ромашка, василек,

Медуница, кашка, клевер.

Расстилается ковер

И направо и налево.

Видишь, бабочка летает, на лугу цветы
считает.

- Раз, два, три, четыре, пять,

Их считать - не сосчитать!

За день, за два и за месяц...

Шесть, семь, восемь, девять, десять.

Даже мудрая пчела

Сосчитать бы не смогла!

К небу ручки потянули,

Позвочник растянули.

По дорожке босиком

Будем мы бежать домой.

Долго по лесу гуляли

И немножко мы устали

Отдохнем и снова в путь

Важные дела нас ждут.

*одна прямая рука вверх, другая вниз,
рывком менять руки*

движение «велосипед»

встают с кровати, ходьба на месте

наклоны, имитируют срывание цветов

имитируют полет бабочки

указательным пальцем ведут счет

хлопки в ладоши

машут руками-крылышками

потягивание, руки вверх

идут по солевой дорожке

идут по корригирующей дорожке

салятся на стульчики и одеваются





Мы готовы для похода

Мы готовы для похода,
Поднимаем выше ноги.
Птицы учатся летать,
Плавно крыльями махать.
Сделали глубокий вдох,
Отправляемся в поход.
Полетели, полетели
И на землю тихо сели.

лежа, поднимаем и плавно опускаем ноги

руки к плечам, машут «крыльями»

глубокий вдох, выдох

*встают с кровати, выполняют махи
руками и приседают на корточки*

Взвились мы под облака
И земля нам не видна
Сделали наклон вперед,
Кто носочки достает?
Руки ставим перед грудью.
Развивать их резко будем.
С поворотом раз, два, три,
Не бездельничай, смотри!
Приседаем – раз, два, раз,
Ножки разомнем сейчас.
Сели- встали, сели – встали.
Мы готовы для похода
На ходьбу мы перейдем,
Ножки наши разомнем.
Мы активно отдыхаем,-
То встаем, то приседаем-
Раз, два, три, четыре, пять,
Вот как надо отдыхать.
Головой теперь покрутим-
Лучше мозг работать будет.
Крутим туловищем бодро-
Это тоже славный отдых.
Мы в походе устали что-то,
Приземлимся на болото.

встали, машут руками «крыльями»

*выполняют наклоны с касанием носочков
ног*

рывки руками перед грудью

движения в соответствии с текстом

идут по солевой дорожке

приседания

круговые вращения головой

круговые движения туловищем

салятся на стульчики и одеваются.





«Снежинки»

*Перед тем, как дети проснуться,
воспитатель раскладывает кусочки ваты
на край подушки.*

*Дети проснулись, сели в кроватях.
Воспитатель читает стихотворение:*

*Светло – пушистая
Снежинка белая,
Какая чистая,
Какая смелая
Дорогой дальнею
Легко проносится
Не в высь лазурную
На землю просится.
Но вот кончается
Дорога дальняя
Земли касается
Звезда хрустальная.
Своей прохладою
Нас охладит она
Волшебной силою
Поднимет дух с утра
Снежинка белая
Лежит, качается
Один лишь ветер с ней
Смог позабавиться
Нам не понять судьбы
Звезды – красавицы,
А вот играть нам с ней
Уж очень нравится.
Возьмем мы бережно
Свою снежиночку,
Положим все ее
В свою корзиночку.*

*Пора идти нам всем
Дорогой мокрою,
Чтобы попасть опять
В страну холодную.*

*у детей на ладони лежит кусочек ваты, они
внимательно ее рассматривают*

*дети дуют на вату, чтоб поднялась вверх и
какое –то время стараются удержать ее в
воздухе*

вата остается у детей на ладони

*дети держат вату на ладони, поочередно
выполняют маховые движения то левой
рукой, то правой.*

*дети кладут вату на живот и делают
резко вдох-выдох животом*

*вата лежит на животе, а дети руками и
ногами выполняют движение «ножницы»*

*дети, держа вату в руке, встают с
кроватей и кладут ее в корзиночку
воспитателю.*

*дети идут по солевой и корригирующей
дорожке к стульчикам.*





Великан и мышь

Тсс! Тихо! Слушайте, ребята!
Жил великан один когда-то.
Во сне вздохнул он, что есть сил
И мышь - живую - проглотил!
Бедняга прибежал к врачу:
- Я мышку съел! Я не шучу!
Был врач умнейший человек,

глубокий вдох всей грудью

глотательные движения

лежа в кровати, дети выполняют «велосипед»

поглаживание висков указательным пальцем

Он строго глянул из-под век;
- Откройте рот, скажите «А»
Теперь ощупаем бока
Живот легонечко погладим

мимика «строгий взгляд»

тянут звук а-а-а-а-а

щупают себя за бока

круговые движения ладонью по часовой стрелке по животу

Согнем колени и расслабим

сгибают и разгибают ноги в коленях

Но с мышкой видимо не сладим.
Вставайте! Что же вы сидите!
Идите кошку пригласите.
Но кошка хитрая была
И великана обняла
Прошлись по мокренькой дорожке,
Перешагнули через кочки
Присели. Встали. Убежали.
Но мышка не глупее кошки
Под кочку спряталась тайком
Они ее везде искали
Но так найти и не смогли.

Дети встают и идут к солевой дорожке

обхватывают себя руками (обнимают)

идут по солевой дорожке

перешагивают через предметы

движения в соответствии с текстом присели

идут одеваться к стульчикам.





«Чтоб совсем проснуться»

Тик-так, тик-так-
Все часы идут вот так:

Тик-так, тик-так.

Смотри скорей, который час?

Часы велют вставать сейчас

Чтоб совсем проснуться,

Нужно потянуться.

Носом вдох, а выдох ртом.

Дышим глубже животом

Чтобы сильным стать и ловким

Приступаем к тренировке.

Потянули мы носочки,

По коленям три хлопочка

Распрямились, потянулись

А теперь на пол вернулись

Спину тоже разминаем,

Взад-вперед ее сгибаем

Поворот за поворотом

Переходим на дорожку

Выполняем упражненья

Для разминки и веселья.

А потом шаги на месте

Выполняем не спеша

Ноги выше поднимаем

И как цапля, опускаем

Чтоб поймать еду в водице

Надо цапле наклониться

Окончательно проснулись

И друг другу – улыбнулись!

*лежа, дети выполняют наклон головы, то к
одному, то к другому плечу*

руку ко лбу, «смотрят время»

руки вверх-потягивание

*вдох-поднять грудную клетку, выдох-
опустить*

*на вдох поднимают живот, на выдох –
опускают*

*сгибают и разгибают руки к плечам, в
стороны.*

Движения по тексту

руки вверх – потягивание

Встают около кроватей

руки на пояс, наклоны вперед-назад

*руки на поясе, круговые движения
туловищем и идут по солевой дорожке
упражнения с предметами, предложенные
воспитателем*

ходьба на месте

*резко поднимают то одну, то другую ногу,
согнутую в колене*

*наклоняются и касаются правой рукой
левой ноги и наоборот*

улыбнулись!





«Весна»

Мишка вылез из берлоги,
Огляделся на пороге.

*лежа в кровати откинуть одеяло в
сторону, поворот головы вправо, влево*

Потянулся он со сна
К нам опять пришла весна
Чтоб скорей набраться сил,
Он ногами покрутил
Почесал медведь за ухом,
Повилял слегка хвостом

руки вверх – потянулись

движение «велосипед»

*имитируют движение медведя
по тексту*

Наклонился взад-вперед,
И ногами еле-еле
Он выходит за порог
По лесу медведь идет
Это мишка ищет мед
Он голодный, невеселый,
Разговор ведет с весною:
«Подскажи-ка мне, весна,
Где бы меду взять сполна?
Вижу пеня, корешки,
Нет ни меда, ни травы...»
Замахал медведь руками,
Словно тучи разгоняя.
Гонит взад их и вперед,
Ну, а меда не найдет.
Приседал он ниже, глубже,
Отыскал пчелиный рой
Но пчелиная семья
Прочь прогнала медведя.

*наклоны из положения лежа
встают с кровати*

*ходьба на месте с поворотом головы
вправо, влево*

*выходят медвежьим шагом из спальни и
рычат*

идут по солевой дорожке

*идут, наклоняются, заглядывают «ищут
мед»*

вращение прямыми руками взад, вперед

присели, встали

разбегаются, идут умываться.





«Зеленые стихи»

Зеленеют все опушки,
Зеленеет пруд

И зеленые лягушки
Песенки поют
Елка-сноп зеленых свечек
Мох-зеленый пол
И зелененький кузнечик
Песенку завел...

Над зеленой крышей дома
Спит зеленый дуб

Два зелененькие гнома

Сели между труб

И сорвав зеленый листик

Шепчет младший гном:

«Видишь? Рыженький лисенок

Ходит под окном.

Отчего он не зеленый?

Май теперь ведь... Май!»

Старший гном зевает сонно:

«Цыц! Не приставай»

По зелененькой дорожке

Ходим босиком

И зеленые листочки

Мы домой несем

*дети, лежа на спине, отводят поочередно,
то левую, то правую руку в стороны*

ква-ква-ква-ква

руками изображают елку

руками изображают поверхность пола

изображают игру на скрипке

сомкнули руки над головой «крыша»

закрыли глаза, «спят»

сели в кровати

имитируют срывание листьев

дети произносят слова текста шепотом

Эту строчку говорят вслух

дети зевают, издавая звук а-а-а-а

грозят указательным пальцем, встают с

кроватей и выходят в группу

ходят по ковру босиком, воспитатель дает

различные задания

поднимают вверх» собранные букеты» и

любуются ими.





«Лесная прогулка»

Для начала мы с тобой
Повращаем головой

*лежа в кровати повороты головой влево,
вправо*

Поднимаем руки вверх,
Плавно опускаем вниз.
Снова тянем их наверх
И опускаем дружно вниз.

по тексту

Надо плечи нам размять,
Раз-два-три-четыре-пять
А теперь мы дружно все
За грибами в лес пошли
Приседали, приседали,
Белый гриб в траве нашли
На пеньке растут опята,
Наклонитесь к ним, ребята,
Наклоняйся, раз, два, три,
Их в лукошко набери!
Вон на дереве орех.
Кто подпрыгнет выше всех?
Если хочешь дотянуться,
Надо в спинке бы прогнуться
За дровами мы идем
И пилу с собой несем
Вместе пилим мы бревно
Очень толстое оно.
Чтобы печку протопить
Много надо напилить.
Чтоб дрова полезли в печку,
Их разрубим на дощечки.
А теперь их соберем
И в сарайчик отнесем.
После тяжелого труда
Надо отдохнуть всегда.
Мы к лесной лужайке вышли,
Поднимаем ноги выше.
Через кустики и кочки,
Через ветви и пенечки.
Все так весело шагали-
Не споткнулись, не упали
От прогулки раскраснелись
Молочка попить уселись

*руки прижаты к туловищу, поднимаем и
опускаем плечи
встают около кроватей*

приседания, руки на поясе

наклоны вперед

руки на поясе, прыжки на месте

руки на поясе, прогибаемся назад

*выходят из спальни и идут по солевой
дорожке
изображают движение «пильщиков»*

дети «колуют дрова»

наклонились, «собирают»

вытирают пот рукой со лба

идут с высоким подниманием колен

*дети идут, перешагивая через предметы,
разложенные на полу
по тексту.*





«Скучать зарядка не дает»

Начинаем просыпаться
И зарядкой заниматься.
Руки вверх, набрали воздух,
Выпускаем на счет три
Тянем руки высоко
Дышим плавно и легко
Ноги надо нам размять
Раз, два, три, четыре, пять
Мы как будто побежим
И ногами зашумим
На бок резко повернулись,
До колена дотянулись
На другой бочок –
Еще делаем свободно и легко.
Вот в кровати мы размялись,
Тихо, друженько встаем
И свободною походкой
Мы по спальне пойдём
Руки спрятали за спину,
Наклонились три-четыре
Сели-встали, сели-встали
По дорожке побежали.
На дорожке есть преграды
Будем брать мы баррикады
Ноги выше поднимай
Не спеши, не отставай
Друг за другом мы идем
И спокойно тело трем
Руки, ноги и живот,
Скучать зарядка не дает.

*через нос набирают полные легкие воздуха
и на три счета резкими движениями его
выпускают*

спокойное, ровное дыхание

носки ног от себя, к себе

движение «велосипед»

лбом касаются колена

то же самое

шагают около своих кроватей

наклоны вперед - выпрямиться

идут по солевой дорожке

идут по корригирующим дорожкам

надевают массажные варежки

растирают тело массажной варежкой





«Лето-босоножка»

Лето, лето- босоножка,
Покажите мне ладошки
Опускаем их легко.
Поднимаем ноги высоко
Раз- поднять, два- опустить,
Три, четыре - не грустить
Мы за лето повзрослели:
Подросли и загорели
Плавали в реке, на море,
И играли на просторе:
В «Кошки-мышки», «Чехарду»
И в любимую игру
В лес ходили и в поход,
Замечали дня «заход»
За цветами наблюдали
И как пчелы все жужжали:
На лугу, среди цветов,
Делали разминку
Кашка, мак и василек
Наклоняли спинку
Свежий ветерок подул,
Набежали тучи
И неведомо зачем
Хлынул дождь плакучий
Кап-кап, кап-кап,
Мокрые дорожки,
Не боимся мы дождя,
Разминаем ножки
Дождь покапал и прошел,
Солнце в целом свете –
Дождю «спасибо» говорят,
И взрослые и дети.
Лето, лето-босоножка,
Покажи домой дорожку.

*поднять руки вверх, ладошки от себя и
покрутить ими
руки вдоль туловища
отрывают одновременно обе ноги на 15-20
см. от кровати
поглаживают себя по животу
перевернулись на живот*

*плавательные движения руками и ногами в
кроватьи
сели в кроватях*

наклоны вперед, касаясь руками пальцев ног

*встают с кровати и произнося звук ж-ж-
ж*

руки на поясе, наклоны вперед

дуют, изображая ветер

*пальчиком по ладошке, отбивают ритм
дождя*

*идут по солевой и корригирующей дорожке
с препятствиями*

переходят к гигиеническим процедурам

