Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Потрусовская основная общеобразовательная школа» Парфеньевского муниципального округа Костромской области

**Сборник**

 **«Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня младших школьников»**

Разработчик: Малинкина Д.О.
учитель начальных классов

МКОУ «Потрусовская ООШ»

С.Потрусово, 2023

Сборник физкультурно - оздоровительных мероприятий направлен на физическое развитие и физическую подготовленность младших школьников.

В сборник включены: содержание, пояснительная записка, упражнения по разделам: гимнастика до учебных занятий, физкультминутки и физкультпаузы на уроках, игры на удлиненных переменах, спортивный час в группе продленного дня.

Данный сборник упражнений адресован педагогам начальной школы, учителям физической культуры, родителям и студентам педагогических специальностей «Начальное образование» (воспитание) и предназначен для проведения в процессе организации совместной деятельности с детьми, во время режимных моментов. Может быть рекомендован родителям с целью

совместного проведения и развития у детей ловкости и координационных качеств, а так же будет полезен студентам педагогических специальностей.

МКОУ «Потрусовская ООШ», 2023.

**Содержание**

**Пояснительная записка …………………………….…………………………4**

**Раздел 1. Гимнастика до учебных занятий**

* 1. Комплексы традиционных упражнений……………………..…………...6
	2. Комплексы ритмических упражнений………………………………….12
	3. Комплексы стихотворных упражнений ………………………………..21
	4. Комплекс упражнений с музыкальным сопровождением……………..36
	5. Комплекс упражнений под видео……………………………………….49

**Раздел 2. Физкультминутки и физкультпаузы на уроках**

* 1. Предметные физкультминутки
		1. На уроках математики…………………………………………………….52
		2. На уроках русского языка………………………………………………..62
		3. На уроках литературного чтения………………………………………..71
		4. На уроках окружающего мира…………………………………………..82
	2. Пальчиковые гимнастики……………………………………………......92
	3. Гимнастики для глаз……………………………………,………………...98
	4. Дыхательные гимнастики……………………………………………….104

**Раздел 3. Игры на удлиненных переменах**……………………..………….110

**Раздел 4. Спортивный час в группе продленного дня**

* 1. Веселые старты…………………………………………………………..124
	2. Фестиваль игры………………………………………………………….126
	3. Квесты……………………………………………………………………137
	4. Зоологические забеги……………………………………………………181

**Список источников**…………………………………………………………..194

Пояснительная записка

Как известно, растущему организму нужны физические нагрузки.
И единичные уроки физической культуры не могут восполнить необходимый объём нагрузок. Двигательная активность детей должна быть организована таким образом, чтобы предотвратить малоподвижный образ жизни и в то же время не привести к переутомлению. Важно дать обучающимся установку на сохранение и укрепление собственного здоровья, сформирование у них навыков здорового образа жизни. Поэтому педагогу необходимо использовать в урочной и внеурочной деятельности здоровьесберегающие технологии. Это система мер по охране и укреплению здоровья учеников. Гимнастика до учебных занятий, физкультминутки, игры на удлиненных переменах, спортивный час в группе продленного дня являются элементами здоровьесберегающих технологий, проведение которых позволит снять переутомление учащихся. Перерывы в работе необходимы для органов зрения, слуха, мышц туловища. Физическое развитие и состояние здоровья детей, особенно младших школьников, находятся в прямой зависимости от их утомляемости в процессе учебно-познавательной деятельности. Занятия проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Актуальность заключается в том, что учащимся начальных классов не достаточно физической нагрузки только на уроках физической культуры, и из-за этого ухудшаются не только их физические показатели, но и их самочувствии. При использовании дополнительных физкультурно-оздоровительных мероприятий улучшаться показатели физического развития ребенка и его физическая подготовленность, что непосредственно положительно скажется на здоровье.

В Федеральном государственном образовательном стандарте начального образования (далее ФГОС НО), указана значимость физического развития детей, укрепление их здоровья. В образовательную область «Физическое развитие» по ФГОС НО.

Цель сборника: подбор и систематизация физкультурно- оздоровительных мероприятий направленных на физическое развитие и физическую подготовленность младших школьников

Задачи сборника:

Образовательные: помогать ребенку овладеть двигательными навыками и умениями, через физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Развивающие:

-развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, двигательные качества и умения.

- развивать умение ориентироваться в пространстве.

Воспитательные:

- воспитывать любовь к спорту

- воспитывать эстетические качества детей.

Оздоровительные:

 -укрепление иммунитета.

- укрепление опорно-двигательного аппарата.

**Раздел 1. Гимнастика до учебных занятий**

**1.1. Комплексы традиционных упражнений**

Комплекс 1.

Упр. 1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку.

Упр. 2. И. п. – основная стойка (о. с.). 1 – руки в стороны, 2 – руки вверх, 3 – руки вперед,

4 – и. п.

Упр. 3. И. п. – стойка ноги врозь. 1 – поворот туловища вправо, руки в стороны, 2 – и. п., 3 – 4 – то же влево.

Упр. 4. «Петрушка». И. п. – упор присев. 1 – встать, руки в стороны ладонями вперед, пальцы разведены, 2 – и. п. При четвертом повторении – руки вверх-наружу, при 5 – 6-м - руки вперед.

Упр. 5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку. Во время ходьбы соблюдать ритмичное дыхание (1 – 2 - вдох, 3 – 4 – выдох).

Упр. 6. И. п. – о. с. 1 – руки через стороны вверх, 2 – руки в стороны, 3 – руки вперед, 4 – и. п.

Комплекс 2.

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение

5 – 6 секунд.

Упр. 1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку.

Упр. 2. И. п. – руки перед грудью. 1 – 2 рывки согнутыми руками назад, 3 – 4 – рывки прямыми руками назад с поворотом туловища вправо, 5 – 8 – то же с поворотом влево.

Упр. 3. И. п. – руки на пояс. 1 – наклон вправо, 2 – и. п., 3 – 4 – то же влево.

Упр. 4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон вперед, руками коснуться пола,

2 – и. п.

Упр. 5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку. Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание.

Упр. 6. И. п. – о. с. 1 – правая рука вперед, 2 – то же левой, 3 – правая рука вверх, 4 – то же левой, 5 – правая рука в сторону, 6 – то же левой, 7 – правая рука вниз, 8 – то же левой.

Комплекс 3.

По команде принять положение правильной осанки и сохранить его в течение

5 – 6 секунд.

Упр. 1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку.

Упр. 2. «Гиревики». И. п. – о. с. 1 – с усилием правую руку к плечу, пальцы сжаты в кулак, 2 – то же левой, 3 – с усилием правую руку вверх, 4 – то же левой, 5 – правую руку к плечу, 6 – то же левой, 7 – правую руку вниз, 8 – то же левой.

Упр. 3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон влево, 2 – и. п., 3 – наклон вперед, 4 – и. п., 5 – наклон вправо, 6 – и. п., 7 – наклон назад, 8 – и. п.

Упр. 4. И. п. – о. с. 1 – выпад правой вперед, руки в стороны, 2 – и. п., 3 – 4 – то же левой.

Упр. 5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку. Во время ходьбы сохранять ритмичное дыхание.

Упр. 6. Игра «Запрещенное движение» (2 – 3 повт.).

Комплекс 4.

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5 – 6 секунд.

Упр. 1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку.

Упр. 2. «Косари». И. п. – стойка ноги врозь, руки как бы держат косу. Поворот туловища, имитирующий движение косаря. 1 – взмах косой, 2 – «скашивание травы».

Упр. 3. И. п. – о. с. 1 – выпад правой вперед, руки на пояс, 2 – и. п., 3 – 4 - то же левой.

Упр. 4. И. п. – о. с. 1 – руки в стороны, 2 – 3 - два пружинящих наклона вперед, руками коснуться пола, 4 – и. п.

Упр. 5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку. Во время ходьбы соблюдать ритмичное дыхание.

Упр. 6. И. п. – о. с. 1 – шаг левой вперед, руки вверх, 2 – шаг правой вперед, руки на пояс, 3 – шаг левой назад, руки в стороны, 4 – шаг правой назад, руки вниз.

Комплекс №5

. И. п. - о. с., руки на пояс. 1-2 - подняться на носки, свести лопатки, прогнуться - вдох. 3-4 - и.п. - выдох (6-8 повторов)

. И. п. - руки на пояс. 1 - наклон вправо; 2 - наклон влево (8-10 повторений).

. И. п. - о. с. 1 - руки в стороны, сгибание кистей; 2 - разгибание; 3 - сгибание кистей; 4 - разгибание кистей. То же, руки вверх, вперёд, вниз (2-3 повторения).

. И. п. - о.с., руки на пояс. 1-2 - присед, руки вверх; 3-4 - и. п.

Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5-6 секунд.

Комплекс №6

Упр.1. Ходьба на месте. 1 - руки вперёд; 2 - руки вверх; 3 - руки согнуть в локтях за голову; 4 - руки на пояс.

Упр.2. И. п. - о. с., руки на пояс. 1 - поворот туловища направо; 2 - и. п.; 3 - поворот туловища налево; 4 - и. п.; 5 - наклон вперёд; 6 - и. п.; 7 - наклон назад; 8 - и.п.

Упр.3. И. п. - о.с., руки на пояс. 1 - полуприсед; 2 - и. п.

Упр.4.Упражнения для снятия усталости пальцев рук:

. Сжать пальцы в кулак, затем делать круговые вращения кистью влево, затем - вправо.

. С силой сжимать и разжимать пальцы.

. Руки прямые вперёд, выпрямить пальцы, большой палец отвести в сторону, и проделать им круговые движения.

. Развести пальцы и начиная с мизинца последовательно (веерообразным движением) согнуть все пальцы в кулак, затем разогнуть пальцы, начиная с большого.

Комплекс №7.

По команде принять положение правильной осанки и сохра­нять его в течение 5—6 секунд.

Упр. 1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).

Упр. 2. И. п.— руки перед грудью. 1—2 — рывки согнутыми руками назад, 3—4 — рывки прямыми руками назад с поворотом туловища вправо, 5—8 — то же с поворотом влево (4—6 повт.).

Упр. 3. И. п.— руки на пояс. 1 — наклон вправо, 2 — и. п., 3—4 — то же влево (6—8 повт.).

Упр. 4. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вперед, руками коснуться пола, 2 — и. п. (6—8 повт.).

Упр. 5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмич­ное дыхание.

Упр. 6. И. п.— о. с. 1 — правая рука вперед, 2 — то же левой, 3 — правая рука вверх, 4 — то же левой, 5 —правая рука в сторону, 6 — то же левой, 7 — правая рука вниз, 8 — то же левой (4—6 повт.).

Комплекс №8.

По команде принять положение правильной осанки и сохра­нять его в течение 5—6 секунд.

Упр. 1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).

Упр. 2, «Гиревики». И. п.— о. с. 1 — с усилием правую руку к плечу, пальцы сжать в кулак, 2— то же левой, 3 — с усилием правую руку вверх, 4 — то же левой, 5 — правую руку к плечу, 6 — то же левой, 7— правую руку вниз, 8 — то же левой (4— 6 повт.).

Упр. 3. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1—наклон влево, 2 — и. п., 3 — наклон вперед, 4 —и. п., 5 — наклон вправо, 6 — и. п., 7 — наклон назад, 8 — и. и. (4—6 повт.).

Упр. 4. И. п.— о. с. 1—выпад правой вперед, руки в сторо­ны, 2 — и. п., 3—4 — то же левой (6—8 повт.).

Упр. 5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку, (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте сохранять ритмичное дыхание.

Упр. 6. Игра «Запрещенное движение» (2—3 повт.).

Комплекс №9

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

Упр. 1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).

Упр. 2. «Косари». И. п.— стойка ноги врозь, руки как бы держат косу. Поворот туловища, имитирующий движение косаря.

1 — взмах косой, 2— «скашивание травы» (6—8 повт.).

Упр. 3. И. п.—о. с. 1 — выпад правой вперед, руки на пояс,

2 — и. п., 3—4 — то же левой (6—8 повт.).

Упр. 4. И. п.— о. с. 1—руки в стороны, 2—3 — два пружинящих наклона вперед, руками коснуться пола, 4 — и. п. (6— 8 повт.).

Упр. 5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32 — 48 счетов). Во время ходьбы соблюдать ритмичное дыхание.

Упр. 6. И. п.— о. с. 1—шаг левой вперед, руки вверх, 2 — шаг правой вперед, руки на пояс, 3 — шаг левой назад, руки в сто­роны, 4 — шаг правой назад, руки вниз (4—6 повт.).

Комплекс№10

По команде принять положение правильной осанки и сохра­нять его в течение 5—6 секунд.

Упр. 1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).

Упр. 2. «Ванька-встанька». И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вправо, 2 — наклон влево (6—8 повт.).

Упр. 3. «Штангисты». И. п.— стойка ноги врозь. 1—согнуть руки вперед, локти вниз, пальцы сжать в кулаки, 2 — руки вверх,

3 — руки к плечам, локти вниз, 4 — и. п. (6—8 повт.).

Упр. 4. «Пружина». И. п.— о. с. 1—3 — приседания, 4— прыжок вверх, руки вверх (4—6 повт.).

Упр. 5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32— 48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание.

Упр. 6. Игра «Запрещенное движение» (2—3 повт.).

Комплекс №11
По команде принять положение правильной осанки и сохра­нять ее в течение 5—6 секунд.

Упр. 1. Ходьба на месте, высоко поднимая согнутую ногу и сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).

Упр. 2. И. п.— руки в стороны. 1—руки за голову, 2 — руки вверх, 3 — руки за голову, 4 — и. п. (6—8 повт.).

Упр. 3. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения туловища: 1—4 — в правую сторону, 5—8 — в левую (6—8 повт.).

Упр. 4. И. п.— упор присев. 1 — встать, руки вверх, правую назад на носок, прогнуться, 2 — и. п., 3—4 — то же левой (4— 6 повт.).

Упр. 5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов): 8 шагов — ходьба обычная, 8 шагов — на носках и т. д. Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание.

Упр. 6. Игра «Запрещенное движение» (2—3 повт.).

Комплекс №12

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

Упр. 1. Ходьба на месте, высоко поднимая согнутую ногу и со­храняя правильную осанку (на 32—48 счетов).

Упр. 2. И. п.— о. с. 1—2— руки через стороны вверх, подняться на носки, 3—4 — и. п. (6—8 повт.).

Упр. 3. И. п.— стойка ноги врозь, руки за голову. 1—поворот туловища вправо, 2 — и. п., 3—4 — то же влево (6—8 повг.).

Упр. 4. И. п.— о. с. 1 — выпад правой, руки на пояс, 2—3— пружинящие покачивания, 4 — и. п., 5—8 — то же левой (4— 6 повт.).

Упр. 5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание.

Упр. 6. Игра «Запрещенное движение» (2—3 повт.).

Комплекс№13.

По команде принять положение правильной осанки и сохранять ее в течение 5—6 секунд.

Упр. 1. Ходьба на месте, высоко поднимая согнутую ногу и сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).

Упр. 2. И. п.— руки на пояс. 1 — поворот туловища вправо, 2 — то же влево (8—10 повт.).

Упр. 3. И. п.— о. с. 1—шаг правой в сторону, 2—3 — наклон вперед, руками коснуться пола, 4 — и. п., 5—8 — то же шагом ле­вой (6—8 повт.).

Упр. 4. И. п.— руки на пояс. 1 — присед, руки в стороны, 2— и. п. (10—12 повт.). При повторениях менять положение рук: впе­ред, вверх, в стороны.

Упр. 5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32 — 48 счетов): 8 шагов — ходьба обычная, 8 шагов — на носках и т. д. Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание.

Упр. 6. И. п.— о. с. 1—правую руку к плечу, 2 — левую руку к плечу, 3 — правую руку вверх, 4 — левую руку вверх, 5—8 — хлопки над головой, 9 — левую руку к плечу, 10 — правую руку к плечу, 11—левую руку вниз, 12 — правую руку вниз (2—

3 повт.).

Комплекс №14

Упр.1. Исходное положение (далее - И.п.) - руки к плечам.
1 - 2 - руки вверх, подняться на носки. Вернуться в И.п.
Упр.2. И.п. - основная стойка
1 - наклон влево, 2 - наклон вправо. При наклоне руки скользят вдоль туловища.
Упр.3. И.п. - стойка - ноги врозь, руки на пояс.
1 - поворот туловища налево, 2 - то же направо.
Упр.4. И.п. - основная стойка.
1 - три пружинистых приседания, руки вперед, 2 - вернуться в исходное положение.
Упр.5. Бег на месте, переходящий в ходьбу на месте.
Упр.6. И.п. - основная стойка.
1 - правая нога в сторону, руки в стороны; 2 - вернуться в И.п.; 3 - то же с другой ногой.

Комплекс№15

Упр.1. И.п. - основная стойка
1 - правая нога в сторону, руки к плечам, кисти сжать в кулак; 2 - 3 - подняться на носки, руки вверх, потянуться; 4 - вернуться в И.п.; 5 - то же в левую сторону.
Упр.2. И.п. - ноги врозь
1 - руки в стороны ладонями вверх, слегка прогнуться назад; 2 - 3 - руки за голову, локти в стороны, наклониться вперед, спина прямая, смотреть вперед; 4 - вернуться в И.п.
Упр.3. И.п. - основная стойка
1 - отвести правую ногу в сторону на носок, руки за голову, 2 - 3 - два пружинистых наклона вправо, 4 - вернуться в И.п.; 5 - то же в другую сторону.
Упр.4. И п. - ноги врозь
1 - поворот туловища направо, 2 - то же налево.
Упр.5. Прыжки: 1 - ноги врозь, руки в стороны; 2 - ноги вместе, руки вниз, переход на ходьбу на месте.
Упр.6. И.п. - основная стойка.
1 - руки на пояс, 2 - руки к плечам, 3 - руки вверх, 4 - руки вниз.

**1.2.Комплексы ритмических упражнений**

*Комплекс ритмической гимнастики №1 (с обручами)*

Дети построены в однуколонну, обручи лежат на плечах предыдущего

Ребенка (Предварительно рассчитались на 1-2).

Музыкальное сопровождение: лирическая  мелодия.

Ход занятия:

Упр.1.Поднять обруч вверх.

Упр.2.Ногу в сторону на носок, наклон туловища с обручем к ноге (1- е номера вправо,  2-е номера влево).

Упр.3. Ноги вместе, обруч наверх.

Упр.4. И.п. (2 раза).

Упр.5. 1 обруч вверх, переложить в одну руку, 2 выпад в сторону, руку с обручем в сторону (1-е номера вправо, 2-е номера влево, 3-е ноги вместе, обруч вверх).

Упр.6. Перестроение в 2 круга, с расхождением через середину.

             2  часть упражнения:

Упр.1.Встать на колено, обруч в одной руке впереди.

Упр.2. Полушпагат, руку с обручем вперед.

Упр.3. Лечь на живот «корзинка», ноги захватываем обручем.

Упр.4. Встать, обруч вверх, поворот на 360\*.

Упр.5. Ласточка, обруч в вытянутой руке впереди.

Упр.6. Сидя на одном колене, обруч в обеих руках, наклон вперед.

*Комплекс ритмической гимнастики №2*

*( с элементами  цыганского танца)*

Упр.1.И.п.: основная стойка, руками обнять себя за плечи. Подняться на носки, опуститься.

Упр.2.И.п.: тоже, руки внизу. Поднять руки в стороны, вверх, согнуть в локтях перед лицом, опустить вниз. Руки сопровождаются  движениями головы.

Упр.3.И.п.: основная стойка. Отвести согнутую в колене ногу в сторону, чуть присесть, обе руки отвести в сторону поднятой ноги (по 4 раза в каждую сторону).

Упр.4.И.п.: основная стойка. Руки опущены, ладони вперед. Ногу выставить вперед на пятку, плечи поднимать поочередно вверх-вниз с небольшим приседанием (1-4 – вниз, 5-8 – вверх).

Упр.5.И.п.: основная стойка, руки вверху. Приставной шаг влево - вправо, руки выполняют движение «Фонарик». Приставной шаг, нога становится вперед на носок, противоположная рука – вперед.

Упр.6.И.п.: основная стойка. Руки: правая в сторону, левая – вверх. Движение ног, как в упр.№3. Правой рукой ударить по пятке правой ноги (4 раза). Затем с другой ноги. Руки после удара выполняют движение «Фонарик».

Упр.7.И.п.: основная стойка. Потрясти плечами с постепенным опусканием на колени. Наклониться вперед и назад.

Упр.8.И.п.: сидя на полу. 1-2 – согнуть колени, прижать к груди. 3-4 – развернуться в пол-оборота вправо, правую ногу согнуть в колене, левую отвести назад. Правая рука в упоре сзади, левую руку вынести вперед, чуть согнув в локте. То же в другую сторону.

Упр.9.И.п.: сидя, ноги врозь. Плавный наклон к правой ноге, вперед, к левой ноге, выпрямиться. Руки перед собой, потряхивая кистями. В правую и левую сторону.

Упр.10.И.п.: сидя, ноги врозь. Подъем с поворотом вправо и влево, рука выполняет движение «Фонарик».

Упр.11.И.п.: лежа на животе. «Кольцо», «корзиночка», «рыбка».

Упр.12.И.п.: основная стойка. Поворот с  пропаданием в правую сторону, руки в стороны, ладони вверх (2 оборота).

Упр.13.И.п.: то же. Отвести правую руку в сторону, левую руку в сторону, правую руку – на левое плечо, левую руку – на правое плечо. Поворот с пропаданием  в левую сторону.

Упр.14.И.п.: основная стойка. Маховые движения назад согнутой ногой с поворотом корпуса, руки  вверх  в сторону поворота. Выполняется вправо и влево.

Упр.15.И.п.: основная стойка. Повтор второго упражнения, но в быстром темпе.

По окончании зафиксировать позу 1 на четыре счета.

*Комплекс №3*

*(Заводные куклы)*

(Музыка: гр. «Аква» «БАРБИ»).

Упр.1.И.п.: пятки вместе, носки врозь,  руки в подготовительной позиции. Движения, как у кукол. 1-4 -  руки вверх во вторую позицию; 5-8 -  развести в стороны; 9-10 -  наклон вперед;  11-12 -  выпрямиться; 13-14 – поворот вправо; 15-16 – поворот влево.

Упр.2. Присесть, всплеснуть руками.

Упр.3. И.п.: основная стойка. Переступания справой ноги на левую, руки поочередно выносятся вперед.

Упр.4.И.п.: то же, правая нога становится на носок, колено присогнуто, руки раскрываются в стороны с поворотом вправо. То же в левую сторону.

Упр.5.И.п.: основная стойка. Вращение согнутыми в локтях руками в правую и левую стороны.

Упр.6.И.п.: то же. Поворот вправо, левую руку вытянуть вперед. То же в другую сторону.

Упр.7.И.п.: основная стойка. Правую ногу поставить на носок – наклон  вправо, руки  через стороны  сходятся над головой. То же влево.

Упр.8. Танцевальные движения (на припев).

Упр.9.И.п.: в парах лицом друг к другу. Наклон вперед, поочередно вытягивая вперед правую, левую и обе руки.

Упр.10.И.п.: основная стойка. Правую ногу, согнутую в колене, поднять вверх, две руки вынести вперед. То де левой ногой.

Упр.11.И.п.: то же, руки в стороны. Правую ногу отвести в сторону на носок, поднять вверх, опустить вниз на носок, приставить. Тоже с другой ноги.

Упр.12.И.п.: то же, руки перед собой. Выпад вправо – круговые движения руками перед собой. Выпрямиться, наклон головы вправо и влево. То же в другую сторону.

Упр.13. Танцевальные движения (на припев).

Упр.14. Пружинистые приседания вниз – вверх, руки как у паровозика.

Упр.15. Упор присев, упор, лежа – «кольцо», «корзиночка».

Упр.16. Заключительная поза:- «полушпагат» - «шпагат».

*Комплекс №4 ( с обручем)*

(Музыка: гр. «Иванушки Интернэшнл» «Подсолнух»).

Упр.1.И.п.: основная стойка, обруч в двух руках внизу за спиной. 1-2 подняться на носки; 3-4 опуститься. (4 раза). 1-8 переступания с одной ноги на другую.

Упр.2.И.п.: ноги на ширине плеч, обруч за спиной. 1-4 обруч вынести вправо – вверх;  5-8 то же влево.

Упр.3.И.п.: основная стойка, обруч в двух руках перед собой.  1-2 поворот обруча в вертикальной плоскости вправо, чуть согнув ноги в коленях; 3-4 то же влево.

Упр.4.И.п.: ноги на ширине плеч, обруч у груди. 1-4 наклон вперед, покачивая обручем; 7-8 вернуться в исходное положение.

Упр.5.И.п.: то же. 1-6 наклон вперед, покачивая обручем; 7-8 вернуться в исходное положение.

Упр.6.И.п.: то же. 1-4 поворот вправо, правая нога на носок и присогнута в колене, обручем коснуться колена; 5-8  то же влево.

Упр.7.И.п.: ноги вместе, руки с обручем вытянуты вверх. 1-8 прыжки через обруч; 9-16 равновесие на одной ноге.

Упр.8.И.п.: стоя на коленях в обруче.1-2 сесть на пятки, руки в стороны; 3-4 то же, руки вперед.

Упр.9.И.п.: то же.1-4 сесть на бедро вправо, руки вытянуты влево; 5-8 то же в другую сторону.

Упр.10.И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади, колени прижаты к груди.1-2 положить колени вправо; 3-4 то же влево.

Упр.11.И.п.: сидя в обруче . 1-16 акробатическое  упражнение «березка».

Упр.12.И.п.: то же. 1-2 группировка, сидя, 3-4 ноги поднять вверх – в стороны, руки развести в разные стороны.

Упр.13.И.п.: сидя на полу, ноги врозь. 1-4 поворот вправо, прогнувшись с упором на правую руку; 5-8 то же влево.

Упр.14.И.п.: основная стойка, обруч перед грудью. 1-2 мах правой ногой вправо, руки с обручем поднять вверх; 3-4 то же левой ногой.

Упр.15.И.п.: то же. 1-2 поднять правую ногу, согнутую в колене вперед, обручем коснуться колена; 3-4 то же левой ногой.

Упр.16.И.п.: основная стойка. Вращение обруча на руке.

Упр.17. Одновременно с вращением обруча выполнить прыжки.

*Комплекс №5  «Танец с зонтиками».*

(Музыка: «Улетай туча» в исп. Ф.Киркорова).

       Дети принимают положение упор присев, спрятавшись за зонтиками.

Упр.1. С началом музыки из-за зонтика показываются ладошки, дети вращают ими.

Упр.2. Дети встают в полный рост, выполняют переступания с пятки на носок, выполняя движения руками:

   1-правая рука в сторону;

   2-то же левой;

   3-руки вместе перед грудью;

   4-руки скрестно перед грудью;

   5-руки в стороны;

   6-руки вверх над головой скрестно.

Упр.3. Три приставных шага вправо, круговые движения ладонью перед грудью, Четыре приставных шага влево, левая ладонь вращается  перед грудью.

Упр.4.Поднять правую ногу, согнутую в колене в перед, левая рука скрестно тянется к колену. То же другой рукой и ногой.

Упр.5. 1-левую ногу в сторону на носок, правая полусогнута, вращения руками   перед грудью.

    2- выпрямиться, руки вверх.

    3-4- то же другой ногой.

Упр.6.  1- шаг скрестно влево, мах ногой в сторону, руки в стороны.

     2- то же в другую сторону.

Упр.7. Мах левой ногой в сторону, руки в стороны.

     1- и.п.

     2- в другую сторону.

Упр.8. Выпад в левую сторону, вращения руками перед грудью (моторчик).

     1- и.п.

     2- то же в другую сторону.

Упр.9. Выпад на левую ногу, перенести тяжесть тела на правую ногу, круговые движения рукой.

Упр.10. И.п.: - упор присев. Выпрыгнуть вверх, ноги врозь, руки вверх – в стороны.

Упр.11. Бег вокруг зонтика с захлестыванием.

Упр.12. И.п.: - стоя на коленях. Мах ногой, прогнуться.

Упр.13. И.п.: - то же. Боковые махи левой и правой ногой.

Упр.14. И.п.: - лежа на животе. Выполняем «кольцо», «лодочку».

Упр.15. Стоя, зонтик в руках, бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед.

Упр.16. Ходьба приставными шагами в правую сторону 3 раза, то же в левую сторону.

Упр.17. И.п.: - упор присев, зонт лежит на полу. Прыжки вверх, ноги врозь, руки вверх  в  стороны.

Упр.18. Стоя на одной ноге, вторая согнута в колене, рукой взяться за согнутую ногу, прогнуться, второй рукой помахать, спрятаться за зонтик.

*Комплекс   №6 (в парах).*

Упр.1.И.п.: - стоя лицом друг к другу, палки сбоку вниз, хват за концы. 1- палку вверх, 2- и.п.

Упр.2.И.п.: - то же. В 1- правую руку вперед, левую назад.

Упр.3.И.п.: - то же. В 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- в стороны, 4- вниз.

Упр.4.И.п.: - то же. В 1-4 (поочередно) одну руку к плечам, другую к плечам, руку вверх, другую вверх, 5-8 в обратном направлении.

Упр.5.И.п.: - то же. В 1-4 отведение правых рук назад одним партнером, затем другим.

Упр.6.И.п.: - спиной друг к другу, палки вниз сзади продольно, хват снизу. В 1 выпад вперед поочередно одной ногой и другой.

Упр.7.И.п.: - сесть лицом друг к другу, взяться за концы палки, руки прямые.

В 1 поднять ноги в сед. углом, 2- и.п.

Упр.8. Стойка на коленях, руки в стороны, хватом за концы. В 1 поворот туловища влево, сед на пятки, 2- и.п., 3-4 – то же вправо.

Упр.9.И.п.: - ноги врозь, лицом друг к другу, хват за концы. В 1 наклон вперед,

2-  наклон вниз, палки вниз, 3- и.п.

Упр.10.И.п. – стоя лицом друг к другу, палки внизу. В 1-4 поочередное приседание.

Упр.11.И.п. – стоя лицом друг к другу, палки внизу. В 1 поочередное перемахивание правой и левой. Начинать в одну сторону.

Упр.12. Сидя спиной друг к другу, палки к плечам.  1-2 сед углом, 3- и.п.

Упр.13.И.п. – стоя рядом, палку держим за концы. В 1 равновесие, палку вверх.

Упр.14.И.п.  – то же. В 1 мах ногой в сторону, палку вверх.

Упр.15.И.п. – ноги врозь, лицом друг к другу, хват за концы. В 1 правую ногу на носок, наклон, палку вверх левой рукой.

*Комплекс №7*

Упр.1.И.п. – о.с. скакалка в опущенных руках. В 1 руки скрестно, 2- и.п.

Упр.2.И.п. – о.с. скакалка в левой руке. В 1 круговые движения, перенести скакалку через верх в правую руку, 2- через низ в левую руку.

Упр.3.И.п. – то же. В 1 мах рукой влево, переложить скакалку,

 2 – мах вправо, 3–и.п.

Упр.4.И.п. – руки отведены влево. В 1 два круга вправо, поворот влево и прыжки с одной ноги на другую.

Упр.5.И.п. – руки вперед, скакалка хватом за концы в правой руке. В 1 махи назад – вперед, перехват скакалки впереди. Усложнение: с пружинистыми движениями ног.

Упр.6.И.п. – то же. Два круга скакалкой над головой с последующими кругами под ногами, чередуя прыжки через скакалку толчком одной на другую.

*Комплекс   №8*

Упр.1.И.п. – о.с., резинка в согнутых руках у гортани. В 1 наклон головы

вперед, 2-и.п.

Упр.2. И.п. – ноги на ширине плеч, резинка внизу в вытянутых руках. В1 наклон в сторону, руки вверх, 2-и.п.

Упр.3.И.п. – о.с. В 1 согнуть правую ногу в колене и перенести ее через резинку,

    2- то же левой ногой, 3-4 круговые движения руками из-за спины

 вперед в и.п.

Упр.4.И.п. – о.с. В 1 выпад в сторону, резинка наверху  2-и.п.

Упр.5.И.п. – о.с. В 1 мах ногой назад, руки вверх, 2-и.п.

Упр.6.И.п. – сидя, руки с резинкой перед грудью. В 1 лечь на спину, руки за голову, 2-и.п. Партнеры выполняют упражнение поочередно.

Упр.7 .И.п. – сидя, резинка в вытянутых руках впереди, В 1 перенести через резинку правую ногу, 2- и.п., 3-4 то же с другой ногой.

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ В ЧЕТВЕРКАХ.

Упр.1-перелезание через натянутую резинку.

Упр.2-пролезание под натянутой резинкой.

Упр.3-прыжки боком через резинку.

*Комплекс№9*

(любая ритмичная музыка)

Упр.1.Стойка на одной ноге, руки в стороны (на поясе).

Упр.2.Стоя на скамейке: присед, наклон, движения руками и ногами, повороты с переступанием.

Упр.3.Шаги на скамейку поочередно с правой и левой ноги или стоя боком к ней.

Упр.4.Шаги по скамейкам, поставленным различными способами и на различном расстоянии друг от друга.

Упр.5.Ходьба боком по скамейкам в парах, стоя лицом друг к другу (движения выполняются синхронно).

Упр.6. «По лесенке». Из скамеек можно сделать лесенку со ступеньками

разной высоты.

Упр.7. Прыжки: ноги врозь, ноги вместе.

Упр.8. Спрыгивания вперед, боком, назад.

Упр.9. Прыжки вокруг скамеек или огибая их.

Упр.10. Бег вокруг скамеек, расставленных различными способами.

Упр.11. «Опорный прыжок» (опора на руки).

Скамейки ставятся друг на друга для увеличения высоты.

Упр.12.  «Мостики». Скамейки поставлены в два ряда. Дети передвигаются, опираясь на скамейки одного ряда руками, а другого – ногами. Расстояние между скамейками можно постепенно увеличивать.

Упр.13. «Раки на тропинке». Передвижение над скамейками, поставленными в одну линию. Опора на выпрямленные руки и согнутые в коленях ноги.

Упр.14. «Мишка-лентяй». Упор на прямые или полусогнутые ноги и выпрямленные руки.   Передвижение над стоящими в ряд скамейками.

Упр.15. Приставные шаги по скамейкам с одновременным ведением мяча об пол.

Упр.16. То же. Удары мяча об пол то справа, то слева (поочередно).

Упр.17. То же. Подбрасывание мяча вверх.

Упр.18. То же. На каждый шаг небольшой мяч (любой предмет) проносится под прямой или полусогнутой ногой.

Упр.19. «Отжимание». Руки на полу, колени на скамье.

*Комплекс№10 (Песня Муренки)*

(упражнение в седах и упорах) (М. Пляцковский, Ю. Антонов).

Вступление.

И.П. – сед на пятках, руки на бедрах.

Первый куплет.

А. 1-2- наклоны вправо, указательные  пальцы к голове ( рожки ).

      3-4-И.П.

5-8- повторить счет 1-4 в другую сторону.

Б. – повторить движение части А.

В. 1-2 наклон вперед с полуповоротом направо, руки в стороны- наружу,

ладонями  вверх.

    3-4-И.П.

    5-8- повторить счет 1-4 в другую сторону.

Г. – повторить движение части В с полуповоротом налево.

Д. 1-2- встать на колени, руки вверх – наружу.

      3-4-И.П. сед на пятках.

     5-6 – наклон вперед, руки назад.

     7-8-И.П. сед на пятках, в конце – упор стоя на коленях.

Припев:

А. 1-4-четыре шага вперед в упоре, стоя на коленях.

     5-8-три наклона головой вперед (повторить три раза: му-му-му;

 му-му-му; му-му-му )

Б. 1-2-правую руку вверх.

    3-4-И.П.

    5-6-левую руку вверх.

    7-8-И.П.

В. 1-2-правую ногу назад.

     3-4-И.П.

     5-6-левую ногу назад.

     7-8-И.П.

Г. – повторить движения части А, счет 1-4, передвигаясь назад.

     5-8 – три движения тазом (хвостиком) вправо, влево, вправо

(повторить три раза).

Д. – повторить движения части Б.

Е. – повторить движения части Б.

Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев: повторить упражнения припева.

*Комплекс №11*

Упр.1.И.п.: основная стойка. Подтягивание. Поднимание рук через стороны вверх и поочередное опускание левой, затем правой руки, сгибая ее в локте перед собой.

Упр.2.И.п.: стойка ноги врозь. Выпад правой ногой, правую руку в сторону, потянуться за ней. То же в другую сторону.

Упр.3. Наклоны в сторону – вперед по диагонали, полукруг в левую сторону – выпрямиться. То же в другую сторону.

Упр.4.И.п.: основная стойка. Руки на поясе, округлить спину, вывести локти вперед, полу присед на носках, расправить плечи, развести  локти в стороны, опуститься на всю ступню.

Упр.5. «Степ – тач» - приставные шаги с касанием в разные стороны,

 с поворотом на 90 градусов.

*Основная часть (ритмичная музыка)*

Упр.6. И.п.: основная стойка. Шаги на месте – 24 счета, переходящие в поднимание на носки – 24 счета, «кросс – степ» с вращением рук в локтевых суставах в одну и другую стороны.

Упр.7. Шаги вперед с продвижением: шаг правой – левой в сторону на носок, левая рука вперед – вверх, то же другой ногой, на 8 счетов, спиной возвращаемся назад, руки в стороны слегка согнуты в локтях, соединяя лопатки. Ноги меняем поочередно: правая в сторону, приставить, левая в сторону, приставить.

Упр.8. Прыжки на месте – руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки и выбрасываются поочередно вниз, в сторону, вперед, вверх.

Упр.9. Упражнения выполняются с гантелями.

И.п.: ноги врозь, руки с гантелями на бедрах. Шаг правой, левая на носок, левая рука вправо – вперед. Вернуться в и.п. То же другой ногой и рукой.

Упр.10.И.п.: основная стойка. Руки опущены вниз, полу присед, руки согнуть в локтях, кисти повернуты к плечам. Вернуться в и.п., полу присед – руки в стороны, вернуться в и.п. (упражнение выполняется с напряжением).

Упр.11. И.п.: ноги вместе, полу присед, руки согнуты в локтях с гантелями, выпрямляясь вверх, отводим руки назад, локти вверх.

Упр.12. И.п.: ноги врозь, поднимание прямых рук вперед, кисти повернуты вниз.

Упр.13. И.п.: вторая позиция, руки на поясе. Приседание на правой – левая нога на носок на 4 счета, приседание на двух ногах – колени в стороны, 4 счета, приседание на левой ноге, правая на носок.

Упр.14. «Степ – тач» - для отдыха.

Упр.15. И.п.: а) стоя на левом колене, левая рука на полу, правая нога на носке, правая рука на поясе – поднимание ноги в сторону 5-6 раз, то же другой ногой; б) И.п.: лежа на левом боку, рука под головой, махи правой ногой в сторону, вверх, назад по 5-6 раз. Повторить с другой ноги.

Упр.16. И.п.: лежа на спине руки в стороны, ноги вверх, отвести левую ногу в сторону, вернуться  в и.п. То же правой ногой. Разведение обеих ног в стороны. Для отдыха – ноги, согнув, прижать к себе («группировка»), сесть ноги вместе, наклон вперед, потянуться.

Упр.17. И.п.: лежа на спине упор на локти. Полу поднимание таза вверх 5-6 раз, ступни на ширине плеч. Стопы вместе – 6-8 раз. Левая стопа стоит, правая нога согнута в колене и лежит на левом колене – 5-6 раз, то же с другой ноги.

Упр.18. Упражнение для растягивания мышц бедра: в и.п. лежа на спине согнуть ногу к себе, выпрямить вверх, покачивающее движение, опустить вниз. То же другой ногой. Перейти в сед на правое бедро – левую ногу вверх, взять за пятку, покачивающее движение, растяжка. То же другой ногой.

Упр.19. И.п.:  лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни ног стоят на полу, руки за головой. Поднимание головы и плеч, спина на полу (пресс сверху).

Упр.20. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное поднимание ног  («ножницы») до прямого угла и опускание двух ног вместе.

Упр.21. И.п.: лежа на спине, ноги согнуть в коленях, левая, согнутая в колене, лежит на правой. Руки за головой. Поднимание правого плеча, правым локтем коснуться левой коленки. По 15 раз каждым локтем.

Упр.22. И.п.: сед на пятках, руки на коленях. Отведение левой руки в сторону на 4 счета, затем правой руки, на 8 счетов обе руки отвести в стороны. Круговое движение за рукой вперед, наклоняясь вперед – в сторону в одну и в другую сторону.

Заключительная часть

Упр.23.Упражнения для восстановления и расслабления. «Волна» - справа - налево и обратно. Круговые движения правой рукой снизу – вверх – в сторону, то же другой рукой и двумя руками вместе.

Упр.24. Выпад правой ногой в сторону, потянуться за правой рукой, выполняющей круговые движения в локтевом суставе. То же в другую сторону.

Упр.25. Шаг правой ногой в сторону, круговое движение правым плечом назад. То же в другую сторону. Стоя на месте, круговые движения двумя плечами назад и вперед.

Упр.26. Медленные наклоны головы вперед, отводя вперед как можно дальше подбородок и втягивая его назад.

Упр.27. И.п.: ноги врозь, руки на коленях – круглая спина, прогибание в поясничном и грудном отделах позвоночника, мягко переходящее из одного положения в другое.

Упр.28. Руки через стороны вверх – вдох, плавно опуская вниз – выдох.

**1.3.Комплексы стихотворных упражнений**

«Воробьишки»

|  |  |
| --- | --- |
| Воспитатель | Дети |
| Любит прыгать и летать,Хлеб и зёрнышки клевать,Вместо «Здравствуйте» привыкГоворить всем «Чик-Чирик».Кто это? | Воробей |
| На сегодня мы, друзья, превратимся в воробья и отправимся гулять, приключения искать! | Ходьба: обычная, друг за другом |
| Шею вытянем немножко, нет ли рядом с нами кошки? | Ходьба на носочках |
| Вижу круглые глаза – оставаться  здесь нельзя | Бег друг за другом |
| Кошка близко – вот беда! Разбегайтесь кто куда! | Бег врассыпную |
| Воробьишки, по местам, не страшна плутовка нам! | Ходьба друг за другомПостроение в круг. |
| Основная часть |
| Воробьишки не скучают – свои крылья расправляют | И. п.: о.с., руки за спиной.Руки развести в стороны, сделать 3 взмаха, вернуться в и.п.  (5 раз). |
| Увидели мышку – спрятались под крылышки | И.п.: о.с., руки вниз.Присесть, опус­тить голову, обхватить голову руками. Вернуться в и. п. (5 раз). |
| В лужицах купаемся –Солнцу улыбаемсяЛюбит воробей купаться, Заодно и закаляться. | И. п.: лежа на спине, руки на полу над головой. По­вернуться на живот. Вернуться в и. п. (5 раз). |
| Воробей скакал по грядке,Рядом кот играл с ним в прятки…- Не поймать меня коту,Я проворный на лету. | И. п.: стоя, о.с., руки согнуты в локтях .8—10 подпрыгиваний на месте, чередуя с ходьбой на месте. (3 раза). |
| Заключительная часть |
| По тропинкам , по дорожкамСкачет серый воробей.Что он ищет? Ищет крошкиДля себя и для детей. | Ходьба врассыпную (20 секунд).Упражнение на дыхание «Ах»Вдох—на 1, 2 счета. Выдох—на 1, 2, 3, 4 счета, произнести: «а-а-а-х».  (20 секунд). |

«Кошки»

|  |  |
| --- | --- |
| Воспитатель | Дети |
| Кто мурлычет у окошка:- Ты погладь меня немножко!От тепла и ласкиЯ зажмурю глазки | Кошка |
| 1,2,3,4,5 – превращаемся в котят и отправимся гулять, приключения искать! | Ходьба обычная |
| Из ворот выходит кот,Сладко песенку поёт:- Я доволен, я не хмур,Солнце встало, мур-мур-мур! | Ходьба на носочках |
| С кошкой бегали мы вместе,Пробежали метров двести. | Бег обычный |
| Отдыхает киска,не садись к ней близко                 А то острый коготокпоцарапает носок | Ходьба.Построение врассыпную. |
| Основная часть |
| Что за чудо - кошкаСела на окошко?На окошко села,Песенку запела. | И.п.: о.с., руки вниз.Повернуть голову направо. Вернуться в и. п. Повернуть голову налево. Вернуться в и. п.(По 3 раза в каждую сторону). |
| Маленькая кошкаПрыгнула в лукошко,Потянулась, облизнуласьИ калачиком свернулась! | И. п.: сидя на пятках, руки за спиной.Встать на коле­ни, потянуться, посмотреть вверх. Вернуться в и.п. (5 раз). |
| Жил-был котик Серый животик. Чёрная спинка, В глазах - хитринка. | И. п.: стоя на коленях и ладошках, голова приподнята.Вы­гнуть спину, опустить голову.Вернуться в и. п. (5 раз). |
| Киса, кошечка, мур-мурХвостиком махнулаЛапки подогнулаИ опять уснула | И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повернуться на правый бок, прижать ноги к животу. Вернуться в и.п.Повернуться на левый бок, прижать ноги к животу. (По 3 раза в каждую сторону). |
| Солнышко пригрело,Киска разомлела…Лишь мурлычет кошка,Задремав немножко. | И.п.: ноги вместе, руки опущены.Сделать вдох носом. На выдохе про­тяжно тянуть: «м-м-м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа (5раз). |
| Заключительная часть |
| У меня живет котенокЯ зову его игратьМой котенок, как ребенокЛюбит прыгать и скакать | Бег по кругу (15 секунд).Ходьба обычная |
| Кошка заняла лукошкоИ не хочет вылезать:"Полежу ещё немножко,Мне ещё охота спать!" | Несколько раз зевнуть и потянуться. |

«Гуси»

|  |  |
| --- | --- |
| Воспитатель | Дети |
| Шипит, гогочет, ущипнуть меня хочет, Я иду, боюсь, кто это? | Гусь |
| Тридцать маленьких гусятНа экскурсию трусят,Ходят в парке городскомЗа учителем гуськом. | Ходьба по кругу, змейкой |
| Мне не справиться с гусём -Жалко свои пятки.Убегаю я скорейС поля без оглядки! | Бег врассыпную |
| Вразвалочку гуси идут с боку на бок -На каждом по паре оранжевых тапок. | Ходьба на пятках, руки за спиной, обычная ходьба. Построение в круг |
| Основная часть |
| Гусь, наверно, очень сильный!У него большие крылья! | И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, сказать: «га-га!».Вернуться в и. п. (5 раз). |
| На лугу гуляет гусь,Эту птицу я боюсь:Гусь шипит и нападает,Кверху крылья распускает. | И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.Наклониться вперед, сказать: «ш-ш-ш». Вернуться в и. п. (6 раз). |
| Шею тянет и шипит.Испугать всех норовит.Только ты не очень трусь.К солнцу тянется наш гусь. | И. п.: сидя на пятках, руки к плечам.Встать на колени, руки поднять вверх и сцепить кисти «в замок».Вернуться в и. п. (5 раз). |
| Рассердился белый гусьНа кота Мирошку-Я с котами не дерусь,Даже понарошку. | И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.Низко присесть, голову повернуть и положить на колени, руки опустить.Вернуться в и. п. (5 раз). |
| Это кто такой двуногийСлед оставил на дороге?Машет крыльями, гогочет,Полететь на юг он хочет | И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Несколько пружинок со взмахом рук (вперед — назад), чередовать с ходьбой. (3 раза). |
| Заключительная часть |
| Гуси, гуси!Есть хотите?Ну, летите же домой. | Га-га-га!Да-да-да!Бег в колонне по одному. Ходьба . |
| Грустно бабушке Марусе:У нее пропали гуси.Мы их быстро отыскали –Под крылечком гуси спали! | И. п.: стоя, ноги нa ширине плеч.Несколько раз потянуться, хорошо выпрямляя спину. |

«Бабочки»

|  |  |
| --- | --- |
| Воспитатель | Дети |
| Над цветком порхает, пляшет.Веером узорным машет. | Бабочка |
| Бабочки проснутся летом.Полюбуются рассветом.И отправятся гулять,Солнце красное встречать | Ходьба, ходьба на носочках, поднимая и опуская руки через стороны вверх |
| Мы, легко порхая,Над травой кружим -Так звезда ночнаяНа волне дрожит. | Бег врассыпную, обычный бег |
| Бабочка присели На цветочек белый:- Очень мы устали,Целый день летали! | Построение врассыпную |
| Основная часть |
| Дотронуться хотел яДо хрупкого цветка.Взмахнул он лепестками,И взмыл под облака! | И.п.: стоя, ноги вместе, руки опущены. Руки в стороны, вверх, помахать ими.Вернуться в и. п. (6 раз). |
| Покружились, полетали,Сели на цветок, устали…- Не для отдыха мы сели,Мы нектар цветочный ели. | И. п.: сидя, ноги врозь, руки на поясе. Наклониться в одну сторону.Вернуться в и. п.Наклониться в другую сторону.Вернуться в и. п.(по 3 раза в каждую сторону). |
| На ромашковой полянке,Состоялся Летний Бал!Там, Сверчок, забыв про скрипку,С бабочками танцевал! | И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 2—3 пружинки, 8 под­прыгиваний, чередовать с ходьбой. (3 раза). |
| Бабочка летелаНа ладошку селаНемного отдохнула,И мигом упорхнула | И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс.Присесть, закрыть глаза.Вернуться в и. п. (6 раз). |
| Я любуюсь на цветок –Разноцветный лепестокВдруг примчался ветерок,Дунул, и исчез цветок | Вдох, вытянуть губы тру­бочкой, длительный выдох. (2 раза). |
| Заключительная часть |
| Почему цветы летаютТак нарядно и светло?Это бабочки встречаютДолгожданное тепло. | Бег врассыпную (20 секунд).Ходьба (15 секунд). |
| Потихоньку подходите.Полюбуйтесь-поглядите!А появится охота –Можно даже сделать фото. | И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. На счет 1, 2 —вдох. На счет 1, 2, 3, 4 —выдох. (4 раза). |

«Гуси-лебеди»

|  |  |
| --- | --- |
| Учитель | Дети |
| Гуси-лебеди летели,На лужайку тихо сели.Походили, покивали,Потом быстро побежали. | 1. И. п. – руки в стороны, 1-4 два полуприседа с волной руками в стороны на каждый полуприсед. 2. И. п. – руки вперед, 1-4 шаги на месте, на каждый шаг волна руками вперед.3. И. п. – то же. 1-8 шаги на месте, на шаг левой – пальцы в кулаки, наклон головой вперед, на шаг правой – пальцы разогнуть, выпрямиться.4. 1-8 шаги бега на месте. |
| . «У гусей большие крылья» | И. п. – о. с. Руки вверх через стороны – вдох через нос.И. п. – выход через нос (повторить 4-6). |
| «Гуси-лебеди клюют зерно» | И. п. – о. с. Наклон головы вперед – вдох через носИ. п. – выдох через нос (повторить 5-6 раз.) |
| «Гуси-лебеди прислушиваются» | И. п. – о. с. Наклон головы в сторону – вдох через нос.И. п. – о. с. – выдох через нос. То же в другую сторону (3-4 раза в каждую сторону). |
| «Гуси-лебеди взлетают» | И. п. – о. с. Руки вверх через стороны, потянуться – вдох через нос.Присесть, руки на бедра – выдох через нос.Выдох плавный и длинный (4-5 раз). |
| «Гуси-лебеди отдыхают» | И. п. – о. с.Поочередные вдохи и выдохи правой, затем левой половиной носа; вторая половина при этом прижата пальцем.Дышать плавно, глубоко, медленно (3-4 раза каждой половиной). |

«Поскакали»

|  |  |
| --- | --- |
| Учитель | Дети |
| Мы скачем, скачем по дорожке,Сменяя часто ножки.Поскакали, поскакали,А потом, как аист, встали. | 1. И. п. – руки на пояс. 1-4 подскока на левой ноге.2. 1-4 подскоки на правой ноге.3. 1-4 подскоки на двух ногах.4. 1-2 – стойка на левой ноге, правую ногу согнуть назад, руки вверх – вдох; 3-4 дугами наружу руки вниз – выдох. |
| . «Что там ?» | И. п. – стоя, руки на поясе.1-2 – поворот головы вправо – вдох.3-4 – поворот головы влево – выдох (3-4 раза). |
| «Мы проснулись утром ранним» | И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в замке за головой.1-2 – руки вверх – в стороны, потянуться, вдох.3-4 – 5-6 – руки вниз, выдох (3-4 раза). |
| «Потянись к солнышку» | И. п. – стоя, ноги на ширине плеч.1-2 – руки вверх, правую ногу назад на носок, прогнуться, встать на носки, вдох.3-4 – руки вниз, присесть, наклониться вперед, выдох. То же с другой ноги (2-4 раза). |

«Король»

|  |  |
| --- | --- |
| Учитель | Дети |
| Шел король по лесу, по лесу.Нашел себе принцессу, принцессу.Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем.Еще разок попрыгаем, попрыгаем.И ручками похлопаем, похлопаем.И ножками потопаем, потопаем. | 1. И. п. – о. с.: 1-6 шаги на месте на носках, на шаг левой – пальцы сжаты в кулаки, на шаг правой – пальцы разогнуть.2. 6 шагов на месте на носках; на шаг левой ногой – хлопок в ладоши слева, на шаг правой – хлопок в ладоши справа.3. 6 подскоков на месте с поворотом на 60о.4. 6 подскоков на месте поочередно на правой – левой ноге; на подскок на правой ноге – мах вперед – вниз левой, на подскок на левой ноге – мах вперед – вниз правой ногой.5. 6 шагов на месте; на шаг правой ногой – хлопок в ладоши слева, на шаг левой ногой – хлопок в ладоши справа.6. 6 шагов на месте с хлопком в ладоши перед собой на каждый шаг. |
| «Посмотри на друга» | И. п. – стоя, руки на поясе.1 – поворот головы вправо – вдох через нос.2-4 – И. п. – выдох через рот.5 – поворот головы влево – вдох через нос.6-8 – И. п. – выдох через рот. (4-6 раз) |
| «Гуляем на полянке» | И. п. – в ходьбе с активными махами руками; глубокие вдохи – выдохи через нос. Чередовать разновидности ходьбы: на носках, высоко поднимая колени, «с кочки на кочку», перешагивание через предметы (1-2 минуты). |

«Лягушечки»

|  |  |
| --- | --- |
| Учитель | Дети |
| Лягушечки-квакушечкиПо берегу гуляют,Комариков-судариковИ мошек собирают.Журавлики-корабликиЛетят под небесами,Все серые и белые,С длиннющими носами.Лягушечки-квакушечки,Коль живы быть хотите,То поскорей от журавлейВ болото уходите. | 1. И. п. – о. с.: 8 подскоков на носках на месте, на шаг левой ногой – пальцы сжаты в кулаки, на шаг правой – пальцы разогнуть.2. Руки в стороны; 4 приседа с хлопком в ладоши на каждый присед.3. Руки вперед; 8 шагов на месте волной руками вперед на каждый шаг.4. Руки на пояс; 8 шагов на месте с волной руками вперед на каждый шаг.5. 4 подскока на носках с поворотом налево на 360о; то же самое направо.6. 8 подскоков в полуприседе на носках, на каждый подскок – хлопок в ладоши над головой. |
| «Лягушки-попрыгушки» | И. п. –основная стойка.1-2-3 – выпятить живот как можно больше; вдох; задержать дыхание как можно дольше «замри» и прыжок в высоту (3-4 раза). |

«Птичья зарядка»

|  |  |
| --- | --- |
| Учитель | Дети |
| Жили у бабусиВеселые гуси.Вытянули шеи –У кого длиннее? | И. п. – ноги на ширине стопы, руки опущены. Повернули головы вправо-влево. Повторяем 6-8 раз. |
| Голуби летели,На веточку сели.Веточка качается – Неплохо получается. | «Птицы». И. п. – ноги на ширине стопы, руки на поясе. Наклоны туловища влево-вправо. 8 раз дыхание через нос. |
| – Аист, аист длинноногий,Покажи домой дорогу.– Топай правою ногой,Топай левою ногой,Снова – правою ногой,Снова левою ногой,После – правою ногой,После – левою ногой.Вот тогда придешь домой. | «Аист». И. п. – ноги вместе, руки на поясе. Ходьба, высоко поднимая колени с притопом правой и левой ногой на вдох и выдох. |
| Все мы бодрые шагаем,Приговариваем:– Здоровье в порядке,Спасибо зарядке! | И. п. – ноги на ширине стопы, руки опущены. 1-2 – ходьба на месте, махи руками вперед; 3-4 – скрещивание прямых рук, дыхание прерывистое. |
| Птички весело летят и прощаться не хотят. | «Птички летят». И. п. – о. с.: 1-2 – через стороны руки вверх, вдох через нос; 3-4 – руки вниз, выдох через нос (6-8 раз). |

«Заячья зарядка»

|  |  |
| --- | --- |
| Учитель | Дети |
| Зайка беленький сидитИ под кустики глядит.Наклонился вправо – пусто,Наклонился влево – пусто,Не растет зимой капуста. | 1. «Утреннее приветствие зайцев». И. п. – стоя, вдох через нос, рот плотно закрыт. Похлопывать пальцами по крыльям носа на выдохе, произносить «м-м», «н-н» (2-3 раза).2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища влево, вправо. |
| Зайке холодно сидеть,Надо лапочки погреть.Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!Надо лапочки погреть. | 3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Руки через стороны вверх – хлопок над головой, руки вниз – хлопок. |
| Зайка наш боится волка,Смотрит в стороны он зорко.Слева нет и справа нет.Где же волк? Кто даст ответ? | 4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища влево и вправо. |
| На полянке на леснойЗайки прыгают гурьбой.Прыг-скок, прыг-скок –И за кусток. | 5. И. п. – ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах. |
| Зайке холодно стоять,Надо зайке поскакать.Прыг-скок, прыг-скок!Прыг-скок, прыг-скок! | 6. И. п. – ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах. |
| По сугробам лесным Лисонька шагаетИ пушистымСледы заметает. | 7. И. п. – ноги на ширине стопы, руки опущены. Ходьба на месте. |
| А теперь поговорим«МММ-МММ»И еще поговорим«ННН-ННН» | И. п. – о. с.: 1 – руки в стороны, глубокий вдох через нос.2-3 – руки вперед, выдох с произношением носовых звуков «м-м-м» при закрытом рте.4 – И. п.5 – руки в стороны, глубокий вдох через нос.6-7 – руки вверх, вдох с произношением носовых звуков «н-н-н» при закрытом рте.8 – И. п. (3-4 раза). |

**1.4.Комплекс упражнений с музыкальным сопровождением**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения  | Методические рекомендации | Музыкальное сопровождение: |
| 1..Вводная часть. 1. Ходьба по кругу с выполнением заданий2. бег по кругу в чередовании с ходьбой. Основная часть 3. «Наклоны головы» И.п. Стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон головы вперед, 2 – ИП, 3 – назад, 4 – ИП, 5 – вправо, 6 – ИП, 7 – влево, 8 - ИП 4. «Ножницы» И.п. Широкая стойка, руки в стороны. 1- руки вперед скрестив, 2 – ИП, 3,4 – то же. 5 «Наклоны» И.п. Широкая стойка, руки за спиной. 1- наклон, руки в стороны; 2- ИП; 3,4 – то же. 6. «Прыжки» И.п. ОС. Прыжки на месте, с по очередным подниманием рук перед головой. 7. «восстанавливаем дыхание» И.п. О.С. ходьба на месте 8. «Мельница» И.п. Стойка ноги врозь, руки внизу сцеплены «в замке» 1- руки вправо, выпрямились, 2 – вверх, 3 – влево, 4 –ИП 9. «Прыжки» И.п. ОС. Прыжки вперед назад. 10. «восстанавливаем дыхание» И.п. О.С. ходьба на месте 11. «тянем колени» И.п. О.С. 1 – сгибаем правое колено и тянем к груди, 2 – ИП, 3 - сгибаем левое колено и тянем к груди, 4 - ИП 12. «Прыжки» И.п. ОС. Прыжки с поворотами, с по очередным подниманием рук перед головой. 3. Заключительная часть. 13. «восстанавливаем дыхание» И.п. О.С. ходьба на месте | 40 сек. Темп средний. 40 сек. Бег с ускорением4-5 раз, темп средний 4-5раз Темп средний. 30сек, 5-6 раз темп средний 10сек Произвольное упражнение. 10 сек вдох -выдох 30сек, 5-6 раз темп средний 10сек Произвольное упражнение. 10 сек вдох -выдох 4-5раз. Темп средний 20 сек Произвольное упражнение. Темп быстрый 20 сек | 1-Утро начинается (из м/ф Чучело-мяучело) |
| 2. Вводная часть. 1. Ходьба по кругу 2. бег по кругу Основная часть 3. «Зарядка для шеи» И.п. Стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2 – наклон головы назад, 3-4 вперед. 4. «Смотрелки – гляделки, гляделки смотрелки» И.п. Широкая стойка, руки на поясе. 1-2 – поворот головы вправо, 3-4 поворот головы влево. 5 «Облачка» И.п. Широкая стойка. 1- руки в стороны; 2- руки вверх, ноги на носки; 3 – руки перед грудью 4- и.п. 6. «Штанга» И.п. Широкая стойка. 1-2 – наклон вперед, руки касаются пола; 3-4 – широкая стойка, руки вверх. 7. «Шарики» И.п. О.С. 1-руки в стороны, присели (вдох); 2 – И.П. (выдох) 8. «Прыжки» И.п. Основная стойка. Прыжки на правой, левой, двух ногах. 3. Заключительная часть. 9. Ходьба по кругу 10. Бег с ускорением 11. Ходьба по кругу восстанавливая дыхание | 40 сек. Темп средний. 60 сек. Бег с ускорением. 45сек.6-8раз Темп средний. 30сек, 5-6 раз темп средний 50сек. Темп быстрый. 6-8раз,50 сек Произвольное упражнение. 25сек. Произвольное упражнение. 35 сек Произвольное упражнение. 30сек. 50сек 20сек. | 2-Крем'L "Делайте, делайте, делайте зарядку, будете, будете, будете в порядке" |
| 3. Вводная часть. 1. Ходьба по кругу 2. бег по кругу  Основная часть 3. «Голова как шар земной» И.п. Стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-4 - Круговые движения головы в правую, левую сторону 4. «Волна» И.п. стойка ноги врозь руки перед грудью, сцепленные пальцами. Движения кистями рук вверх – вниз. 5 «Мельница» И.п. Широкая стойка, руки в стороны. 1-3 – круговые движения рук вперед, назад, левой (правой) рукой, 4- и.п. 6. «Крути педали» И.п. Упор лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Разноименные движения ног (Имитация езды на велосипеде)7. «Мячики» И.п. О.С. Приседания 8. «Кенгуру» И.п. Стойка ноги врозь, ноги слегка согнуты в коленях. Прыжки на двух ногах с продвижением впередЗаключительная часть. 9. Ходьба по кругу 10. Бег с ускорением 11. Ходьба по кругу восстанавливая дыхание | 40 сек. Темп средний. 50сек. 6-8р. Темп средний. 45сек. Произвольное упражнение 50сек. Темп быстрый. 35 сек Произвольное упражнение. 25сек. Произвольное упражнение. 35 сек Произвольное упражнение. 30сек. 50сек 20сек. | «Шар крутится вертится» |
| 4.Вводная часть. 1. Ходьба на месте 2. Ходьба по кругу  Основная часть 3. «Наклоны головы» И.п. Стойка ноги врозь, руки на поясе. 1– наклон головы вправо, 2 - наклон головы вперед, 3 – вверх (или вниз). 4. «Пропеллер» И.п. стойка ноги врозь руки к плечам. Круговые движения локтями (вперед – назад, одним локтем и т.д.). 5. «Звезда» И.п. Широкая стойка, руки в стороны вверх. 1-3 – круговые движения рук вперед, назад, левой (правой) рукой, 4- и.п. 6. «Ты колодец?» И.п. Широкая стойка ноги врозь, руки скреплены в замок. 1-2 – руки вниз, 3-4 – и.п. 7. «Пингвинчики» И.п. О.С. 1 – правую ногу на носок, левая рука вперед, 2 – левая нога на носок, правая рука вперед (перекаты с ноги на ногу) 8. «Прыжки» И.п. Основная стойка. Прыжки на правой, левой, двух ногах. 3. Заключительная часть. 9. Бег с ускорением 10. «Бабочки» - Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 40сек. Темп средний. 55сек. 6-8р. Темп средний. 45сек. Произвольное упражнение 50сек. Темп быстрый. 8р.70сек. Темп средний. 60сек. Произвольное упражнение. 35 сек Произвольное упражнение. 90сек. 40сек. | «Я звезда» |
| 5.Вводная часть. 1. Ходьба по кругу 2. бег по кругу 3. Ходьба по кругу, восстанавливая дыхание. Основная часть 4. «Часики» И.п. Стойка ноги врозь, руки на поясе. 1– наклон головы вправо («Тик»), 2- и.п. 3 - наклон головы влево («Так»), 4 – и.п. 5. «Ножнички» И.п. Широкая стойка, руки вперед. 1-3 – скрещивание рук перед собой вверху – внизу («ЧИК-ЧИК-ЧИК»), 4- и.п. 6. «Незнайкин» И.п. Стойка ноги врозь руки на поясе. 1 – плечи вверх, 2 – и.п., 3 – руки в стороны, 4 – и.п. 7. «Пропеллер» И.п. стойка ноги врозь руки к плечам. Круговые движения локтями (вперед – назад, одним локтем и т.д.). 8. «Наклоны» И.п. стойка ноги врозь руки на поясе. 1 - наклоны влево 2 – и.п. 3 наклон вправо, 4 –и.п. 9. «Топорик» И.п. широкая стойка, руки вверх, пальцы рук скрестили (замочек). 1- Наклон – выдох, 2 - И.п. – выдох. 10. «Насосы» И.п. Основная стойка. Приседание.1 – присели (выдох), руки через стороны вниз. 2 – и.п. (вдох) 11. «Кузнечики» И.п. Основная стойка. Прыжки на носках, на одной ноге, на другой. Заключительная часть. 12. Бег с ускорением 13. Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 30сек. Темп средний 20сек. 8-10р. 12р. 12р. 35сек. Произвольное упражнение 10р. 9-10р. 40сек. Темп медленный. 35мин. Темп средний. Произвольное упражнение 1мин. 30сек. | «Гусиные лапки» |
| 6..Вводная часть. 1. Ходьба по кругу 2. бег по кругу 3. Ходьба по кругу, восстанавливая дыхание. Основная часть 4. «Наклоны головы» И.п. Стойка ноги врозь, руки на поясе. 1– наклон головы вперед, 2- и.п. 3 - наклон головы вперед, 4 – и.п. («да-дада») 1- поворот головы к левому плечу, 2 – поворот к правому плечу, 3- поворот головы к левому плечу, 4 – и.п. («нет-нет-нет») 5. «Мельница» И.п. Широкая стойка, руки в стороны. 1-3 – круговые движения рук вперед, назад, левой (правой) рукой, 4- и.п. 6. «Наклоны вперед» И.п. Широкая стойка ноги врозь. 1 – руки вверх, скрестив в локтях (рога), 2-3 – наклон туловища вперед (выдох), 4 – и.п. (вдох). 7. «Наклоны» И.п. Стойка ноги врозь руки на поясе. 1 - наклоны влево 2 – и.п. 3 наклон вправо, 4 –и.п. 8. «Приседания» И.п. Основная стойка 1- руки за голову, локти в стороны, 2-3 – упор присев, 4 – и.п 9. «Прыжки» И.п. Основная стойка. Прыжки на правой, левой, двух ногах. Заключительная часть. 10. Бег с ускорением 11. Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) | 35сек. Темп средний. 30сек. 35сек 4р. Темп быстрый. 4р. Темп средний. 50сек. Темп быстрый. 8р. Темп средний. 8р. Темп средний. 8р. Темп средний. 30сек. Произвольное упражнение 1,15мин. 30сек. | «Потягушка» |
| 7.«Перекатики» И.п. – стоя ноги вместе. Мяч в согнутых руках, перед собой. Выполняются перекаты с пятки на носочек. И. п.- стоя ноги на ширине плеч. Мяч вверху. 1-наклон туловища в правую сторону, 2-и.п., 3- наклон туловища в левую сторону, 4- и.п.И. п. – стоя, мяч у груди. Бу! -мяч вправо, и. п. Ра! - мяч вперёд, и .п. Ти! - мяч влево, и. п. Но! - мяч вверх. Прыжки на месте, мяч над головойИ. п. – стоя, ноги «узкой дорожкой». Приседания с мячом, мяч вперёд.И. п. – стоя, мяч у груди. Бу! - мяч вправо, и. п. Ра! - мяч вперёд, и. п. Ти! - мяч влево, и. п. Но! - мяч вверх. Прыжки на месте, мяч над головой.И. п. – стоя, мяч у груди. Бу! - мяч вправо, и. п. Ра! - мяч вперёд, и. п. Ти! - мяч влево, и. п. Но! - мяч вверх. Прыжки на месте, мяч над головой.И. п. – стоя, мяч у груди. Бу! -мяч вправо, и.п. Ра! - мяч вперёд, и. п. Ти! - мяч влево, и.п. Но! - мяч вверх. Прыжки на месте, мяч над головой. | Кто доброй сказкой входит в дом? Кто с детства каждому знаком? Кто не ученый, не поэт, А покорил весь белый свет, Кого повсюду узнают, Скажите, как его зовут?Бу! Ра! Ти! Но! Буратино!На голове его колпак, Но околпачен будет враг, Злодеям он покажет нос И рассмешит друзей до слез, Он очень скоро будет тут, Скажите, как его зовут?Бу! Ра! Ти! Но! Буратино!Он окружен людской молвой, Он не игрушка- он живой! В его руках от счастья ключ, И потому он так везуч, Все песенки о нем поют, Скажите, как его зовут?Бу! Ра! Ти! Но! Буратино! Буратино! Буратино! | Буратино |
| 8.1.     Бег на месте, хлопок над головой2.      1- правую руку вверх,правую ногу на пятку2 – левую руку вверх, левую ногу на пятку3-4 тоже самое3.     1- правую руку в сторону2- левую руку в сторону3 – правую руку вверх4 – левую руку вверх4.     Руки к плечам ( разрабатываем руки)5.      1 – согнув ногу, коснуться руки.2- и.п3 – то же самое6.     Наклоны головы1-    Наклон вправо2-    Наклон влево3-    Вперед4-    Наклон назад7.     Наклоны туовища1-    Наклон к правой ноге2-    Наклон к левой ноге3-    4 тоже самое8.     Прыжки1-2 на правой ноге3-4 на левой ноге5-8 на двух ногах9.     Ходьба на  месте. | Эй, Лежебоки, ну ка вставайте!На зарядку выбегайте,Хорошенько потянулись,Наконец-то вы проснулисьНачинаем! Все готовы? отвечаем-все готовы!Начинаем! все здоровы?! Отвечаем-все здоровы!Становитесь по порядку, на веселую зарядку.Приготовились, начнем и все вместе подпоём.Солнышко лучистое, любит скакать,С облачка на облачко перелетать! вот так вотРаз, два, три, четыре,Раз, два, три, четыре,Раз, два, три, четыре, пять.Еще раз!Раз, два, три, четыре,Раз, два, три, четыре,Раз, два, три, четыре, пять! | «Ручки вверх» |
| 9.I. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). 2. «Косари». И. п.— стоика ноги врозь, руки как бы держат косу. Поворот туловища, имитирующий движение косаря. 1 — взмах косой, 2—«снашивание травы» (6—8 повт.). 3. И. п.— о. с. 1 — выпад правой вперед, руки на пояс, 2 — и. п., 3—4 — то же левой (6—8 повт.). 4. И. п.— о. с. 1—руки в стороны, 2—3 — два пружп-кг'щнх наклона вперед, руками коснуться пола, 4 — и. п. (6— 8 повт.). 5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32 -48 счетов). Во время ходьбы соблюдать ритмичное дыхание. 6. И. п.— о. с. 1 —шаг левой вперед, руки вверх, 2—шаг правой вперед, руки на пояс, 3 — шаг лево» назад, руки в стороны, 4 — шаг правой назад, руки вниз (4—6 повт.). | Вставай, с первыми лучами вставайМир ты для меня открывайС дыханьем природы вставай, вставайВставай, с первыми лучами вставайЦеловать не забывайС дыханьем природы вставай, вставайГорят высоко там, где солнце встаетНежный горизонт небо всем поетЭкстрим хочется экстримЯ к тебе приду через шторм в туманПоспеши ко мне, вижу океан, океанМиг, через миг, через мигВставай, с первыми лучами вставайМир ты для меня открывайС дыханьем природы вставай, вставайВставай, с первыми лучами вставайЦеловать не забывайС дыханьем природы вставай, вставай | «Вставай» |
| 10.И.п. основная стойка1,2- правая рука согнута в локтевом суставе, выполняет отрывистое движение вверх-вниз3,4,5,6- правая рука выполняет волну с одновременным выполнением приставного шага в левую сторону7,8- левая рука согнута в локтевом суставе, выполняет отрывистое движение вверх-вниз9,10,11,12- левая рука выполняет волну с одновременным выполнением приставного шага в правую сторону | Как хочу я, чтобы дети не болели,Чтобы лето и ромашки рисовали!Чтоб смеялись, танцевали, песни пели!Чтоб их чаще мама с папой обнимали!Припев:Ва-па-ра-па!А море словно небо!Ва-па-ра-па!Без краешка, без донца!Ва-па-ра-па!А я закину невод!Ва-па-ра-па!Поймаю рыбу-солнце! | «Ва-па-ра-па» |

**1.5.Комплекс упражнений под видео**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Наше всё

https://www.youtube.com/watch?v=X16PaOsfFsY | C:\Users\Константин\Downloads\2023041421010.png |
| 1. Гимнастика с Филей

https://www.youtube.com/watch?v=a3pMqrjRciI | https://code-qr.ru/storage/generated/2023/04/14/9bc98edbbbe5ba42ee0874c07f2d6393/2023041421031.png |
| 1. Капитан Краб

https://www.youtube.com/watch?v=AKuouDBQtOY | https://code-qr.ru/storage/generated/2023/04/14/0203fd09c7be3c8bb1d3c437300e3453/2023041421022.png |
| 1. Игра с Серебряшкой

https://www.youtube.com/watch?v=pelXy-BpRAs | https://code-qr.ru/storage/generated/2023/04/14/ac6cc947d866687c8a39dab809d62da1/2023041421045.png |
| 1. Мы маленькие звезды

https://www.youtube.com/watch?v=NT8DYi3tZGc | https://code-qr.ru/storage/generated/2023/04/14/1164bb01d16234b8a4a284cb0f4984f9/2023041421034.png |
| 1. Сборник (8 комплексов) С Симкой и Ноликом

https://www.youtube.com/watch?v=lrSyOiae2u8 | https://code-qr.ru/storage/generated/2023/04/14/4f30b2d9473cb86bf2348e2c82d7a34a/2023041421039.png |
| 1. Клеп-снеп

https://www.youtube.com/watch?v=NzOyP3RB03Y | https://code-qr.ru/storage/generated/2023/04/14/0fbaf6c4e9ffc022415a6bd5d46c5c9c/2023041421003.png |
| 1. Ира с Пандей

https://www.youtube.com/watch?v=abd1NWTWfEs | https://code-qr.ru/storage/generated/2023/04/14/5506a14a27245d4ec97ab9aced426ccf/2023041421045.png |
| 1. Я-ракета

https://www.youtube.com/watch?v=yBI0XAV95CI | https://code-qr.ru/storage/generated/2023/04/14/bb9b6e031e21a5a2a9770e1b67c74dbb/2023041421058.png |
| 1. Сборник (15 комплексов) с Кукутиками

https://www.youtube.com/watch?v=noKCPGW9Rdw | https://code-qr.ru/storage/generated/2023/04/14/7d67380a2c728c819c12f434bf09ca51/2023041421032.png |
| 1. Чударики-Самолет

https://www.youtube.com/watch?v=ZnZSAx0lFHg | https://code-qr.ru/storage/generated/2023/04/14/d268bdb3f7169b693dd81f2fa4a78954/2023041421042.png |
| 1. Солнышко лучистое

https://www.youtube.com/watch?v=\_WTx5Jw-mLQ | https://code-qr.ru/storage/generated/2023/04/14/5623b199c901d2b9c904ada29b8d5aad/2023041421002.png |
| 1. Делай так

https://www.youtube.com/watch?v=WHsuZgtaEPs | https://code-qr.ru/storage/generated/2023/04/14/f285dec94e294801b876df07b2443591/2023041421023.png |
| 1. Веселая кошечка

https://www.youtube.com/watch?v=eLN24T1t35Q | https://code-qr.ru/storage/generated/2023/04/14/ae1437c4852de1b8bad7f76a5584983b/2023041421045.png |
| 1. Плясовая

https://www.youtube.com/watch?v=Fs1KKSlhQl4 | https://code-qr.ru/storage/generated/2023/04/14/c56e43bac3e13cf546a92cd9196c69c7/2023041421058.png |
| 1. Снежная зарядка

https://www.youtube.com/watch?v=KT86joq7nkc | https://code-qr.ru/storage/generated/2023/04/14/c953e5ee44d678e3ac177bf60eaeb460/2023041421043.png |
| 1. Где же наши ручки?

https://www.youtube.com/watch?v=zd6f6M8yojU | https://code-qr.ru/storage/generated/2023/04/14/afe49fafe8518322946d8899fa8fda8c/2023041422013.png |
| 1. Чуча-чача

https://www.youtube.com/watch?v=iA6pt4P8lA0 | https://code-qr.ru/storage/generated/2023/04/14/d2c59e1428d201ffc1add0102ade329e/2023041422043.png |
| 1. Тучка

https://www.youtube.com/watch?v=g82-39yzLzc | https://code-qr.ru/storage/generated/2023/04/14/86113b7ce2dfb84274dbb6ef4971b95d/2023041422000.png |
| 1. Джунглядка

https://www.youtube.com/watch?v=trG06Jga0iA | https://code-qr.ru/storage/generated/2023/04/14/e1744345306796dd10f53f88e3240a30/2023041422042.png |

**Раздел 2. Физкультминутки и физкультпаузы на уроках**

* 1. **Предметные физкультминутки**
		1. **На уроках математики**

|  |  |
| --- | --- |
| Название | Содержание |
| Шеей крутим осторожно | Шеей крутим осторожно -Голова кружиться может.Влево смотрим - раз, два, три.Так. И вправо посмотри. (Вращение головой вправо и влево.)Вверх потянемся, пройдёмся, (Потягивания — руки вверх, ходьба на месте.)И за парты вновь вернёмся. (Дети садятся за парты.) |
| Сколько раз | Сколько раз ударю в бубен,Столько раз дрова нарубим.Приседаем столько раз,Сколько мячиков у нас.Сколько покажу кружоч,ков,Столько сделаем прыжочков. (Дети выполняют движения за учителем по содержанию текста.) |
| Сколько? | (Учитель показывает картинки.)Сколько здесь грибочков, Столько приседаем. (Приседания.)Сколько здесь цветочков? Ручки поднимаем. (Дети поднимают и опускают руки.)Поднимаем ручки, Разгоняем тучки.Ярче, солнышко, свети,Хмурый дождик запрети. (Дети машут руками.)Вот окончен дальний путь.Можно сесть и отдохнуть. (Дети садятся за парты.) |
| Упражненье повтори | Мы руками бодро машем,Разминаем плечи наши.Раз-два, раз-два, раз-два-три,Упражненье повтори. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)Корпус влево мы вращаем,Три-четыре, раз-два.Упражненье повторяем: Вправо плечи, голова. (Вращение корпусом влево и вправо.)Мы размяться все успели, И за парты снова сели. (Дети садятся за парты.) |
| Руки ставим мы вразлет | Руки ставим мы вразлет: (Руки в стороны.)Появился самолет. («Полетели» как самолеты.)Мах крылом туда-сюда, (Наклоны влево-вправо.)Делай «раз» и делай «два». (Повороты влево-вправо.)Раз и два, раз и два! (Хлопаем в ладоши.)Руки в стороны держите, (Руки в стороны.)Друг на друга посмотрите. (Повороты влево-вправо.)Раз и два, раз и два! (Прыжки на месте.)Опустили руки вниз, (Опустили руки.)И на место все садись! (Сели на места.)Раз, два — стоит ракета. (Стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты».)Три, четыре - самолет. (Стойка ноги врозь, руки в стороны.)Руки в стороны — в полет отправляем самолет.Правое крыло вперед,Левое крыло вперед.Раз, два, три, четыре,Полетел наш самолет.А без точного расчетаНе получится полета.Так скорее за работу,Сядем быстро за расчеты.Раз, два - выше голова,Три, четыре — руки шире,Пять, шесть — тихо сесть.Посидим и отдохнем. (Дети закрывают глаза.)И работать мы начнем. |
| Сколько будет? | А теперь мы приседаем. Сколько будет два и шесть? Быстро-быстро сосчитаем. Столько раз должны присесть.(Приседания.)Мы закончили зарядку. И за парты снова сядем. (Дети садятся за парты.) |
| Рисуй глазами треугольник | Рисуй глазами треугольник.Теперь его переверни Вершиной вниз.И вновь глазами ты по периметру веди.Рисуй восьмерку вертикально.Ты головою не крути,А лишь глазами осторожно ты вдоль по линиям води.И на бочок ее клади.Теперь следи горизонтально,И в центре ты остановись.Зажмурься крепко, не ленись.Глаза открываем мы, наконец.Зарядка окончилась. Ты молодец!(Дети представляют внешний вид геометрических фигур.) |
| Солнце глянуло в окно | Солнце глянуло в окно,Время отдохнуть пришло.Надо всем нам дружно встать.Раз присесть, достать до пятки.И плечами покачать.А затем, как на зарядке,Прямо и красиво встать.Руки вытянуть поширеИ на месте поскакать.На носок, потом на пятку.Физкультминутка, как зарядка. (Дети выполняют движения за учителем по содержанию текста.) |
| Раз-два — шли утята | Раз-два — шли утята,(Шагаем на месте.)Три-четыре — шли домой. (Прыжки на месте.)Вслед за ними плелся пятый, (Хлопаем в ладоши.)Впереди бежал шестой, (Топаем ногами.)А седьмой отстал от всех,(Шагаем на месте.)Испугался, закричал:(Хлопаем в ладоши.)— Где вы, где вы?(Прыжки на месте.)— Не кричи, мы тут рядом, поищи! (Топаем ногами.) |
| Раз, два, три, четыре, пять! | Раз, два, три, четыре, пять!(Хлопки в ладоши.)Начал заинька скакать.(Руки на пояс.)Прыгать заинька горазд, Он подпрыгнул десять раз.(Легкие прыжки.) |
| Раз, два — хлопок в ладоши | Раз, два — хлопок в ладоши,А потом на каждый счет.Раз, два, три, четыре –Руки выше, плечи шире.Раз, два, три, четыре, пять,Надо нам присесть и встать.Руки вытянуть пошире.Раз, два, три, четыре, пять.Наклониться — три, четыре,И на месте поскакать.На носки, затем на пятки.Лень отбросить и опять.Сесть за парту, взять тетрадку,Выражения решать.Раз, два, три, четыре, пять –Все умеем мы считать.Раз! Подняться, подтянуться,Два! Согнуться, разогнуться,Три! В ладоши три хлопка,Головою три кивка.На четыре - руки шире.Пять — руками помахать.Шесть — за парту тихо сесть. (Дети выполняют движения за учителем по содержанию текста.) |
| Раз — подняться, потянуться | Раз — подняться, потянуться.Два — согнуться, разогнуться.(Под счет учителя дети выполняют наклоны, потягивания.)Три — в ладоши три хлопка, (Хлопаем в ладоши.)Головою три кивка. (Движения головой.)На четыре - руки шире.Пять — руками помахать. (Движения руками.)Шесть за парту тихо сесть.( Сесть.)Раз, два — дружно встали, (Встать. Шагаем на месте.)Руки прямо мы поставим. (Руки на поясе.)Три, четыре — разведем, (Руки в стороны.)Заниматься мы начнем. (Наклоны вперед с касанием руками носка ноги. Левая рука-правая нога; правая рука-левая нога.)С пятки станем на носок, (Поднялись на носочки, руки на поясе.)Вправо, влево посмотрели, (Повороты головы влево-вправо.)На носочки мы присели(Приседания.)И как птички полетели. (Побежали по классу.)Раз, два — выше голова, (Шагаем на месте.)Три, четыре - руки шире! (Руки в стороны.)Пять, шесть — тихо сесть!(Приседания.)Солнце красное взойдет, (Встали, руки вверх.)Утро красное придет. (Прыжки на месте.) |
| Раз, два — стоит ракета | Раз, два — стоит ракета. (Руки вытянуты вверх.)Три, четыре — самолет. (Руки в стороны.)Раз, два — хлопок в ладоши, (Хлопаем в ладоши.)А потом на каждый счет. (Шагаем на месте.)Раз, два, три, четыре (Хлопаем в ладоши.)Руки выше, плечи шире. (Руки вверх-вниз.)Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)И на месте походили. (Шагаем на месте.) |
| Поднимает руки класс | Поднимает руки класс—Это «раз», (Потягивания под счет учителя.)Повернулась голова —Это «два». (Движения головой.)Руки вниз, вперед смотри -Это «три».(Приседания.)Руки в стороны поширеРазвернули на «четыре». (Повороты туловища.)С силой их к плечам прижать —Это «пять». (Движения руками.)Всем ребятам тихо сесть —Это «шесть». (Ходьба на месте.)Руки на пояс поставьте вначале.Влево и вправо качните плечами.Вы дотянитесь мизинцем до пятки.Если сумели — все в полном порядке. |
| Под веселые напевы | Под веселые напевыПовернемся вправо, влево.Руки вверх! Руки вниз! Вверх!И снова наклонись!Вправо, влево головою!Руки вверх! Перед собою!Топни правою ногой!Вправо шаг.На месте стой!Топни левою ногой!Влево шаг!И снова стой.Повернись направо к другу.Правую дай руку другу.(Дети выполняют движения за учителем по содержанию текста.) |
| Просто больше тренируйся | Отожмёмся мы сейчас,Если сможем — десять раз.Если меньше — не волнуйся,Просто больше тренируйся. (Отжимания от парты.) |
| Ну-ка проверь, дружок | Ну-ка проверь, дружок,Ты готов начать урок?Все ль на месте,Все ль в порядке,Ручка, книжка и тетрадка?(Учитель усаживает детей.)Беритесь, ребята,Скорей за работу.Учитесь считать,Чтоб не сбиться со счета |
| Мы решали | Мы решали, мы решали.Что-то очень мы устали.Мы сейчас потопаем, (Шаги ногами на месте под счет учителя.)Ручками похлопаем. (Хлопки в ладоши.)Раз присядем,(Приседания.)Быстро встанем, (Повороты туловища. Ходьба на месте.) Улыбнемся. Тихо сядем. |
| Мы считали и устали | Мы считали и устали,Дружно все мы тихо встали,Ручками похлопали,Раз, два, три. (Хлопки в ладоши под счет учителя.)Ножками потопали,Раз, два, три. (Шаги ногами на месте.)Сели, встали, встали, сели,И друг друга не задели.(Приседания.)Мы немножко отдохнем И опять считать начнем. (Повороты туловища. Ходьба на месте.) |
| Мы семь раз в ладоши хлопнем | Мы семь раз в ладоши хлопнем, Восемь раз ногами топнем. Прибавляем три к семи - Столько мы присесть должны. (7хлопков, по 4 раза топнуть каждой ногой, 10 приседаний.) |
| Можешь пальцы сосчитать | Можешь пальцы сосчитать: Раз, два, три, четыре, пять, Раз, два, три, четыре, пять — Десять пальцев, пара рук - Вот твое богатство, друг. Умножали, умножали, Очень, очень мы устали. (Движения кистями рук.)Раз, два — выше голова, Три, четыре — руки шире. Пять, шесть — тихо сесть. Посидим, отдохнем. И опять считать начнем |
| Кошка учится считать | Раз, два, три, четыре, пять,(Хлопаем в ладоши.)Целый месяц под дождем(Топаем ногами.)Кошка учится считать.(Хлопаем в ладоши.)Мокнет крыша, мокнет дом, (Прыжки на месте.)Мокнут лужи и поля,(Руки в стороны-на пояс.)Потихоньку, понемножку(Приседания.)Мокнет мокрая земля. (Прыжки на месте.)Прибавляем к мышке кошку. (Хлопаем в ладоши.)И далеко от земли (Топаем ногами.)Получается в ответ: (Прыжки на месте.)Мокнут в море корабли. (Хлопаем в ладоши.)Кошка есть, а мышки нет! (Шагаем на месте.) |
| Кто живет у нас в квартире | Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)Кто живет у нас в квартире? (Шагаем на месте.)Раз, два, три, четыре, пять, (Прыжки на месте.)Всех могу пересчитать: (Шагаем на месте.)Папа, мама, брат, сестра, (Хлопаем в ладоши.)Кошка Мурка, два котенка, (Наклоны туловища влево-вправо.)Мой сверчок, щегол и я – (Повороты туловища влево-вправо.)Вот и вся моя семья. (Хлопаем в ладоши.) |
| Все умеем мы считать | Раз, два, три, четыре, пять —Все умеем мы считать.Раз! Подняться потянуться. (Под счет учителя дети выполняют потягивания.)Два! Согнуться, разогнуться. (Наклоны. Повороты туловища.)Три! В ладоши три хлопка,Головою три кивка. (Движения головой.)На четыре - руки шире. (Хлопки в ладоши.)Пять — руками помахать. (Движения руками.)Шесть — за парту тихо сесть. (Прыжки. Ходьба на месте.) |
| Все умеем мы считать | Раз, два, три, четыре, пять! (Шагаем на месте.)Все умеем мы считать, (Хлопаем в ладоши.)Отдыхать умеем тоже (Прыжки на месте.)Руки за спину положим, (Руки за спину.)Голову поднимем выше (Подняли голову выше.)И легко-легко подышим. (Глубокий вдох-выдох.)Подтянитесь на носочках —Столько раз,Ровно сколько, сколько пальцев (Показали, сколько пальцев на руках.)На руке у вас. (Поднимаемся на носочках 10раз.)Раз, два, три, четыре, пять, (Хлопаем в ладоши.)Топаем ногами. (Топаем ногами.)Раз, два, три, четыре, пять, (Прыжки на месте.)Хлопаем руками. (Хлопаем в ладоши.)В хоровод встал серый зайка (Шагаем на месте.)И поет: «Я был зазнайкой, (Хлопаем в ладоши.)А теперь могу считать —Раз, два, три, четыре, пять. (Прыжки на месте.)Прибавляю, отнимаю (Наклоны туловища влево-вправо.)Математику я знаю, (Повороты туловища влево-вправо.)И поэтому с утраЯ кричу: «Ура! Ура!» (Хлопаем в ладоши.)Раз, два, три, четыре, пять! (Шагаем на месте.)Все умеем мы считать! (Хлопаем в ладоши.)Отдыхать умеем тоже (Прыжки на месте.)Руки за спину положим, (Спрятали руки за спину.)Голову поднимем выше (Руки на поясе, голову подняли выше.)И легко — легко подышим... (Громкий вдох-выдох.) |
| Видишь, бабочка летает | Видишь, бабочка летает, (Машем руками-крылышками.)На лугу цветы считает. (Считаем пальчиком)- Раз, два, три, четыре, пять. (Хлопки в ладоши.)Ох, считать не сосчитать! (Прыжки на месте.)За день, за два и за месяц... (Шагаем на месте.)Шесть, семь, восемь, девять, десять. (Хлопки в ладоши.)Даже мудрая пчела (Машем руками-крылышками.)Сосчитать бы не смогла! (Считаем пальчиком.) |

* + 1. **На уроках русского языка**

|  |  |
| --- | --- |
| Название | Содержание  |
| Как на параде. | 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 прижалиИ подскоки делать стали,А потом пустились вскачь,Будто мой упругий мяч.Снова выстроились в ряд,Словно вышли на парад.Раз – два, раз – два,Заниматься нам пора. |
| Как на параде | 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 прижалиИ подскоки делать стали,А потом пустились вскачь,Будто мой упругий мяч.Снова выстроились в ряд,Словно вышли на парад.Раз – два, раз – два,Заниматься нам пора. |
|   Помощники. | Дружно помогаем маме,Мы бельё полощем сами.Раз, два, три, четыре –Потянулись, наклонились.Хорошо мы потрудились! |
|  Бабочки. | Утром бабочки проснулись,Потянулись, улыбнулись.Раз – росой они умылись,Два – изящно покружились,Три – нагнулись и присели,На четыре – улетели. |
|   Зарядка | Сначала буду маленьким.К коленочкам прижмусь.Потом я вырасту большим,До лампы дотянусь.(Дети садятся на корточки, наклонив голову и обхватив руками колени, потом постепенно выпрямляются, становятся на носки и тянутся, сколько возможно, вверх, поднимая руки.) |
| Заинька. | Раз, два, три, четыре, пять,Начал заинька скакать.Прыгать заинька горазд,Он подпрыгнул десять раз. |
| Кузнечики | Поднимите плечики,Прыгайте кузнечики.Выше, выше, высокоПрыгай на носках легко.А теперь травушку покушайте,Тишину послушайте.Мы топаем ногами,Мы хлопаем руками,Киваем головой.Мы руки поднимаем,И кружимся потом.Мы топаем ногами,Мы хлопаем руками,Киваем головой.Мы руки разведём. |
| Матрёшки | Мы весёлые матрёшки,Ладушки, ладушки.На ногах у нас сапожки,Ладушки, ладушки.В сарафанах наших пёстрых,Ладушки, ладушки,Мы похожи, словно сёстры,Ладушки, ладушки. |
| Лошадка. | Вот помощники мои,Их как хочешь, поверни.По дороге белой, гладкойСкачут пальцы, как лошадки.Чок – чок – чок, чок – чок – чок.Скачет резвый табунок. |
| Кулик  | Влез кулик молодойНа колоду – бултых в воду.Вынырнул. Вымок. Вылез. Высох.Влез на колоду и снова в воду.Совсем кулик головой поник.Вспомнил кулик молодой,Что у него за спиной,И полетел. |
| Снежинки. | Мы снежинки, мы пушинки,Покружиться мы не прочь.Мы снежинки – балеринки,Мы танцуем день и ночь.Встанем вместе все в кружок –Получается снежок.Мы деревья побелили –Крыши пухом замели.Землю бархатом укрылиИ от стужи сберегли. |
| Теплоход  | От зелёного причалаОттолкнулся теплоход.Раз, два,Он назад шагнул сначала, (шаги назад)Раз, два,А потом шагнул вперёд, (шаги вперёд)Раз, два.И поплыл, поплыл по речке, (волнообразные движения руками)Набирая полный ход. ( Ходьба на месте)Прыг – скок, прыг – скок –Обвалился потолок.Баба шла, шла, шла,Пирожок нашла,Села, поелаОпять пошла.Встала баба на носок,А потом на пятку,Стала русского плясать,А потом вприсядку. |
| Хомка | Хомка – хомка, хомячок,Полосатенький бочок.Хомка раненько встаёт,Щёчки моет,Шейку трёт.Подметает хомка хаткуИ выходит на зарядку.Раз, два, три, четыре, пять!Хомка хочет сильным стать. |
| Помощники  | Вот помощники мои,Их как хочешь, поверни.Раз, два, три, четыре, пять,Не сидится им опять.Постучали, повертели,И работать расхотели.Этот пальчик хочет спать,Это пальчик прыг в кровать.Этот рядом прикорнул.Этот пальчик уж заснул.А другой давненько спит.Кто у нас ещё шумит?Тише, тише, не шумите.Пальчики не разбудите. (Шёпотом.)Утро ясное придёт,  (погромче.)Солнце красное взойдёт,Станут птички распевать,  (громко)Станут пальчики вставать. Просыпайся, детвора! (все поднимают руки с раскрытыми ладонями)              В школу пальчикам пора. |
| Пальчики  | Раз, два, три, четыре, пять!Будем пальчики считать –Крепкие, дружные,Все такие нужные.На другой руке опять:Раз, два, три, четыре, пять!Пальчики быстрые,Хоть не очень ... чистые.На моей руке пять пальцев,Пять хватальцев, пять держальцев,Чтоб строгать и чтоб пилить,Чтобы брать и чтоб дарить.Их нетрудно сосчитать:Раз, два, три, четыре, пять. |
| Ракета  | Раз, два – стоит ракета.Три, четыре – самолёт.Раз, два – хлопок в ладоши,А потом на каждый счёт.Раз, два, три, четыре –Руки выше, плечи шире.Раз, два, три, четыре –И на месте походили. |
| Улетаем  | А сейчас мы с вами, дети.Улетаем на ракете.На носки поднимись,А потом руки вниз.Раз, два, три, четыре –Вот летит ракета ввысь! |
| Царь Горох | Давным-давно жил царь Горох и делал каждый день зарядку.Он головой крутил-вертелИ танцевал вприсядку.Плечами уши доставалИ сильно прогибался,Он руки к небу поднимал,За солнышко хватался. |
| Иван-Царевич | Иван-Царевич, вот герой!Смело он вступает в бой,Волшебным он взмахнет мечомИ Змей-Горыныч нипочем.Сделал выпад раз и два —Отлетела голова.Еще выпад — три-четыре —Отлетели остальные. |
| Мы писали и устали | Ах, как долго мы писали,Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами)Посмотрите все в окно(посмотреть вправо-влево)Ах, как солнце высоко( посмотрите вверх)Мы глаза сейчас закроем,( закрыть глаза ладошками)В классе радугу построимВверх по радуге пойдём,(Посмотреть по дуге вверх - влево и вверх - вправо)Вправо-влево повернём,А потом скатимся вниз,( Посмотреть вниз)Жмурься сильно, но держись( Зажмурить глаза. Открыть и поморгать ими) |
| Зайка серенький сидит | Зайка серенький сидитИ ушами шевелит.(поднять ладони над головой и махать, изображая ушки)Вот так, вот такОн ушами шевелит!Зайке холодно сидеть,Надо лапочки погреть.(потереть себя за предплечья)Вот так, вот такНадо лапочки погреть!Зайке холодно стоять,Надо зайке поскакать.(прыжки на месте)Вот так, вот такНадо зайке поскакать.Зайку волк испугал!Зайка тут же убежал. |
| Король  | Шел король по лесу, по лесу,Нашел себе принцессу, принцессу.Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем,Еще разок попрыгаем, попрыгаем,И ручками похлопаем, похлопаем,И ножками потопаем, потопаем. |
| ЧА ЧА ЧА | Ча, ча, чаЧа, ча, ча (3 хлопка по бедрам)Печка очень горяча(4 прыжка на двух ногах)Чи, чи, чи (3 хлопка над головой)Печет печка калачи (4 приседания)Чу, чу, чу (3 хлопка за спиной)  |
| Ветерок | Ветер ветки раскачал?(Качаем поднятыми вверх руками.)Шарик тоже зарычал,  Р-р-р!(Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой.)Зашептал в воде камыш,Ш-ш-ш!(Подняли вверх руки, потянулись.)И опять настала тишь,Ш-ш-ш. (Присели.) |
| Уточки  | Вышли уточки на лугВышли уточки на луг,Кря-кря-кря! (Шагаем.)Пролетел веселый жук,Ж-ж-ж! (Машем руками-крыльями.)Гуси шеи выгибают,Га-га-га! (Круговые вращения шеей.)Клювом перья расправляют. (Повороты туловища влево-вправо.) |

* + 1. На уроках литературного чтения

|  |  |
| --- | --- |
| Название  | Содержание  |
| Вот так яблоко | Вот так яблоко! (Встали.)Оно (Руки в стороны.)Соку сладкого полно. (Руки на пояс.)Руку протяните, (Протянули руки вперед.)Яблоко сорвите. (Руки вверх.)Стал ветер веточку качать, (Качаем вверху руками.)Трудно яблоко достать. (Подтянулись.)Подпрыгну, руку протяну (Подпрыгнули.)И быстро яблоко сорву!(Хлопок в ладоши над головой.)Вот так яблоко! (Встали.)Оно (Руки в стороны.)Соку сладкого полно. (Руки на пояс.) |
| «Гуси» | (Дети делятся на группы нарядам. Каждая из групп имитирует звуки знакомых птиц или животных. Например:— гуси (Га-га-га.)— голуби (Гуля-гуля-гуля.)— ослики (Иго-го.)- собачки (Гав-гав.)(Учитель, проходя мимо каждого ряда, стучит по парте и спрашивает: «Кто-кто в этом домике живет?» (Дети отвечают.)Потом он говорит: «Гуси, встаньте! Вытяните шейки и покрутите ими три раза». (Гуси встают.).) |
| Загадаю вам загадку | Загадаю вам загадку,Становитесь на зарядку. (Ходьба на месте.)Раз — листочки поднимаем. (Руки через стороны вверх.)Два — листочки загибаем. (Руки за спину.)Три — ещё разок свернули, (Обхватили руками плечи.)На четыре - развернули. (Руки в стороны.)Буква спряталась внутри.(Приседания.)Кто догадлив? (Прыжки на месте.)Назови! |
| Дружно маме помогаем | Дружно маме помогаем –Пыль повсюду вытираем.Мы белье теперь стираем,Полощем, отжимаем.Подметаем все кругомИ бегом за молоком.Маму вечером встречаем,Двери настежь открываем,Маму крепко обнимаем. (Подражательные движения по тексту.) |
| ГРОМКО ТИКАЮТ ЧАСЫ | Громко тикают часы (Ходьба сидя.)Тик-так, тик-так. (Наклоны вправо-влево, проговаривая слова.)В школу нам пора идти,  (Ходьба сидя.)Тик-так, тик-так. (Наклоны головы вправо-влево.)Мы учебники собрали, (Наклон назад, прогнувшись, руки развести в стороны.)Тик-так, тик-так. (Повторить наклоны головы, руки на поясе.)В школу дружно зашагали,  (Ходьба на месте.)Тик-так, тик-так. (Наклоны головы.) |
| ПО ДОРОЖКЕ, ПО ДОРОЖКЕ | По дорожке, по дорожкеСкачем мы на правой ножке.(Подскоки на правой ноге.)И по этой же дорожкеСкачем мы на левой ножке(Подскоки на левой ноге.)По тропинке побежим,До лужайки добежим.(Бег на месте.)На лужайке, на лужайкеМы попрыгаем, как зайки.(Прыжки на месте на обеих ногах.)Стоп. Немного отдохнем.И домой пешком пойдем.(Ходьба на месте.) |
| Будем в классики  играть | Будем в классики играть,На одной ноге скакать.А теперь ещё немножкоНа другой поскачем ножке.  (Прыжки на одной ножке.) |
| МЫ ПО УЛИЦЕ ГУЛЯЕМ | Мы по улице гуляем,  (Шагаем на месте.)Сами вывески читаем (Наклоны головы вправо-влево.)Это – «эс», а это – «ка», (Повороты туловища влево-вправо.)«Ж» похожа на жука.(Хлопок руками спереди-сзади.)Вот четыре буквы: «Воды».  (4 хлопка в ладоши.)Вот еще четыре: «Моды». (4 хлопка в ладоши.)«Воды» - «моды» - «лимонад»! (Приседания.)Мы читаем все подряд.  (Хлопок руками спереди-сзади.)Вот блестит белее снега, (Наклоны туловища влево-вправо.)Слово горькое: аптека.   (Повороты туловища влево-вправо.)Рядом сладкие слова. (Прыжки на месте.)Фрукты. Пряники. Халва. (Шагаем на месте.) |
| А — начало алфавита | А - начало алфавита,Тем она и знаменита.А узнать ее легко:Ноги ставит широко.(Дети должны стоять широко расставив ноги. На каждый счет руки поочередно: на пояс, на плечи, вверх, два хлопка, на плечи, на пояс, вниз-два хлопка. Темп постоянно ускоряется.) |
| Большая буква | Если названные мною слова надо писать с большой буквы - поднимайте руки вверх, если с маленькой — приседайте: Барсик,  котёнок, город, Воронеж, Никита, третьеклассник, река, Дон, Волга, собака, корова, Дружок, Зорька, воробей, урок. |
| Ах ты, Петя — простота | Ах ты, Петя — простота,Сплоховал немножко,Не послушался кота,Выглянул в окошко.Петя, Петя — петушок!**Что**ты раненько встаешь?!Детям спать не даешь. (Дети кладут голову на парту, имитируют сон.)Чтобы нам совсем проснутьсяНужно потянуться!(Делают несколько упражнений.) |
| Буквой Л расставим ноги | Буквой Л расставим ноги,Словно в пляске — руки в боки.Наклонились влево, вправо,Влево, вправо...Получается на славу.Молодцы!Влево - вправо, влево - вправо... (Расставили ноги, руки на поясе; наклоны влево, вправо.) |
| Буква Е | В алфавите, в букваре, (Хлопки в ладоши.)Проживала буква Е.Как-то раз она шагала (Ходьба на месте.)По тетрадке не спеша,Замечталась и упала, (Приседания.)Превратилась в букву Ш...Школьник был, конечно, рад:(Наклоны туловища влево - вправо.)Вот так буква-акробат! (Хлопки в ладоши.) |
| Бабушка кисель варила | Бабушка кисель варила (Правая рука «помешивает кисель».)На горушечке, (Кончики пальцев правой и левой руки соединяются, руки расходятся под углом (гора).В черепушечке (Округленные ладони, смыкаясь, образуют горшок-черепушечку.)Для Андрюшечки (Аленушки).  (Ладонь правой руки ложится на грудь.)Летел, летел соколок (Ладони скрещиваются, большие пальцы рук закрепляются друг за друга.)Через бабушкин порог.Вот он крыльями забил, (Скрещенные ладони помахивают, как крылья.)Бабушкин кисель разлил, (Руками несколько раз ударить по бокам.)У старушечкиНа горушечке. (Вытянуть руки вперед и вниз, пальцы растопырить.)Бабуля плачет: «Ай-ай-ай!» (Руки вновь показывают горку.)«Не плачь, бабуля, не рыдай!» (Руки «утирают слезы».)Чтоб ты стала весела, (Указательный палец правой руки «грозит бабке».) Мы наварим киселя (Правая рука снова «помешивает кисель».)Во-о-от столько! (Руки разводятся широко в стороны.) |
|  Я иду и ты идешь | Я иду и ты идешь — раз, два, три. (Шагаем на месте.)Я пою и ты поешь — раз, два, три. (Хлопаем в ладоши.)Мы идем и мы поем — раз, два, три. (Прыжки на месте.)Очень дружно мы живем - раз, два, три. (Шагаем на месте.) |
| Буква Е | В алфавите, в букваре,  (Хлопки в ладоши.)Проживала буква Е.Как-то раз она шагала (Ходьба на месте.)По тетрадке не спеша,Замечталась и упала, (Приседания.)Превратилась в букву Ш...Школьник был, конечно, рад: (Наклоны туловища влево - вправо.)Вот так буква-акробат! (Хлопки в ладоши.) |
| Встанем, дети | Встанем, дети, (Встали.)Скажем тихо:Раз, два, три, четыре, пять. — (Шагаем.)Приподнялись, (Поднялись на носочках.)Чуть присели (Приседаем.)И соседа не задели, (Садимся.)А теперь придется встать, (Встали, потянулись.)Тихо сесть, (Ровненько сели.)Писать начать. ( Приготовились писать.) |
| Вновь у нас физкультминутка | Вновь у нас физкультминутка,Наклонились, ну-ка, ну-ка!Распрямились, потянулись,А теперь назад прогнулись.  ( Наклоны вперёд и назад.)Разминаем руки, плечи,Чтоб сидеть нам было легче,Чтоб писать, читать, считатьИ совсем не уставать. ( Рывки руками перед грудью.)Голова устала тоже.Так давайте ей поможем!Вправо-влево, раз и два.Думай, думай, голова.  (Вращение головой.)Хоть зарядка коротка,Отдохнули мы слегка.  (Дети садятся за парты.) |
| Вот под елочкой зеленой | Вот под елочкой зеленойСкачут весело вороны, (Прыжки на одной ноге, на другой ноге.)Кар-кар-кар. (Дети кричат «Кар-кар-кар» на выдохе.)Целый день они летали, (Бег на месте со взмахами рук в стороны.)Спать ребятам не давали,Кар-кар-кар. (Дети кричат «Кар-кар-кар» на выдохе.)Только к ночи умолкают,Вместе с нами засыпают, (Ходьба на месте.)Ш-ш-ш-ш. (Присед с выдохом.) |
| Я тетрадочку открою | Я тетрадочку откроюи как надо положу. (Хлопаем в ладоши.)Я от вас друзья не скрою:ручку я вот так держу. (Показали, как держим ручку.)Сяду прямо, не согнусь,за работу я возьмусь.(Шагаем на месте.) |
| В «Светофор» мы поиграем | Раз, два, три, четыре, пять!Ох, устали мы писать. (Потягивания.)В «Светофор» мы поиграем, (Ходьба на месте.)Руки, ноги разминаем. (Встряхивание руками. Встряхивание ногами.)Красный свет нам «Стой!» — кричит,Ждать зеленого велит.Чтобы было ждать не скучно,Наклоняемся мы дружно.И назад. И вперед. (Наклоны.)Влево, вправо поворот. (Повороты туловища.)Вот и желтый загорелся,Приготовиться пора.Руки, ноги разогреем, (Рывки руками перед грудью.)Начинаем, детвора! (Ходьба на месте.)Вверх поднимем,Вниз опустим,Пролетим как самолет. (Прыжки.)Вот зеленый загорелся,Можно нам идти вперед.Левой, правой,Левой, правой, (Бег с высоким подниманием бедра.)Смело мы идем вперед. (Ходьба на месте.)Светофор — помощник славныйУставать нам не дает. |
| Долгожданный дан звонок | Долгожданный дан звонокНачинается урок.Звуки с буквами пришли,Чтоб порядок навести.Внимание, девочки! Внимание, мальчики!Приготовьте ваши ручки,Разомните пальчики.Ну-ка проверь, дружок,Ты готов начать урок?Все ль на месте,Все ль в порядке,Ручка, книжка и тетрадка?Все ли правильно сидят?Все ль внимательно глядят?Начинается урок,Он пойдет ребятам впрок.Постарайтесь все понятьИ внимательно читать. |
| Встретились Бяка и Бука | Встретились Бяка и Бука. (Шагаем на месте.)Никто не издал ни звука. (Руки в стороны.)Никто не подал и знака — (Руки на пояс.)Молчали (Повороты туловища влево - вправо.)Бяка и Бука. (Наклоны туловища влево - вправо.)И БукаДумал со скукой: (Наклон туловища вперед.)Чего он так смотрит — букой? (Руки в стороны.)И Бяка думал: (Руки на пояс.)Однако (Наклон туловища вперед.)Какой он ужасный (Руки вверх.)Бяка... (Руки опустили.) |
| Вышли уточки на луг | Вышли уточки на луг,Кря – кря - кря! (Шагаем.)Пролетел веселый жук,Ж-ж-ж! (Машем руками-крыльями.)Гуси шеи выгибают,Га-га-га! (Круговые вращения шеей.)Клювом перья расправляют.  (Повороты туловища влево - вправо.)Ветер ветки раскачал (Качаем поднятыми вверх руками.)Шарик тоже зарычал,Р-р-р! (Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой.)Зашептал в воде камыш,Ш-ш-ш! (Подняли вверх руки, потянулись.)И опять настала тишь,Ш-ш-ш. |
| Я возьму трубу свою | Я возьму трубу свою,Громко, громко запою: (Восемь раз поднять и опустить пальцы от стола.)Тру- у-у, у- у- у.Громко, громко запою. (С поворотом туловища направо, затем налево, руки согнуты вперед - кверху, «сыграть на трубе».)Ты, труба, труби, труби,На переменку всех зови. (Руки согнуты вперед, ладони вниз, сгибать и разгибать пальцы.)Тру- у- у, у- у- у,Переменку объяви. (Повторить «игру на трубе», а затем расслабленно потрясти пальцами.) |

* + 1. **На уроках окружающего мира**

|  |  |
| --- | --- |
| Название | Содержание |
| **Солнце землю греет** | Солнце землю греет слабо, (Руки вверх и вниз)По ночам трещит мороз, (Руки на пояс, наклоны в стороны)Во дворе у снежной Бабы (Руки на пояс, поворот вокруг себя)Побелел морковный нос. (Дети показывают нос)В речке стала вдруг водаНеподвижна и тверда, (Прыжки на месте)Вьюга злится,Снег кружится, (Дети кружатся)Заметает все кругомБелоснежным серебром. (Имитируют движения руками) |
| **Лягушата** | Лягушата встали, потянулись И друг другу улыбнулись. Выгибают спинки, Спинки-тростинки. Ножками затопали. Ручками захлопали. Постучим ладошкой По ручкам немножко. А потом, потом, потом Грудку мы чуть-чуть побьем. Хлоп-хлоп тут и там, И немного по бокам. Хлопают ладошки Нас уже по ножкам. Погладили ладошки И ручки, и ножки. Лягушата скажут: «Ква! Прыгать весело, друзья!» |
| **Спал цветок** | Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево)Больше спать не захотел. (Туловище вперед, назад)Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться)Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, влево, вправо) |
| **Медведь** | Ой-ее-ее-ечки! Спал медведь на коечке. (Поднимаются то на носки, то на пятки).Свесились с кроватки (Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы на одной линии носками внутрь).Две босые пятки. Две босые, две смешные. (Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы носками наружу).Ой, смешные пятки! Увидала Мышка, Мышка-шалунишка, (Переминаются с ноги на ногу).Влезла на кроватку, Хвать его за пятку! (Делают выпад ногой вперед, затем меняют ногу). |
| **Кузнечики** | Поднимайте плечики,Прыгайте кузнечики.Прыг – скок, прыг – скок,Сели травушку покушать,Тишину послушать.Тише, тише, высокоПрыгай на носках легко. |
| **В лесу** | Руки подняли и покачали – Это деревья в лесу. Руки нагнули, кисти встряхнули Ветер сбивает росу. В стороны руки! Плавно помашем – Это к нам птицы летят. Как они сядут, Тоже покажем – Крылья сложили назад. |
| **Зайцы скачут** | Зайцы скачут: Скок-скок-скок! Да на беленький снежок. Приседают, слушают: Не идет ли волк. Раз – согнуться, разогнуться, Два – нагнуться, потянуться, Три – в ладоши три хлопка, Головою три кивка. |
| **Зайчишки** | Мы сейчас все дружно встанем, Отдохнем мы на привале. Вправо, влево повернись, Наклонись и поднимись. Лапки вверх и лапки вбок – И на месте прыг да скок! А теперь бежим вприпрыжку (Бег между рядами) Молодцы, мои зайчишки! Замедляем, зайки, шаг. И на месте стой! Вот так. А теперь мы сядем дружно. Нам еще работать нужно. |
| **Лебеди** | Лебеди летят. Крыльями машут, Прогнулись над водой, Качают головой, Прямо и гордо умеют держаться, Очень бесшумно на воду садятся. |
| **Птички** | Птички кушать захотели,Поискали зернышек.То присели, то взлетели.Все клевали и клевали,Пока сильно не устали,Улеглись на солнышке. |
| **Гусак** | Утром встал гусак на лапки,Приготовился к зарядке.Повернулся влево, вправо,Приседанье сделал справно,Клювиком почистил пух,Поскорей за парту – плюх! |
| **Стрекоза** | Потянулась, улыбнулась.Раз – росой она умылась,Два – изящно покружилась,Три – нагнулась и присела.У реки остановилась,Над водою закружилась. |
| **Скачет шустрая синица** | Скачет шустрая синица,Ей на месте не сидится,Прыг-скок, прыг0скок,Завертелась, как волчок.Вот присела на минутку,Почесала клювом грудку,И с дорожки – на плетень,Тири-тири, тень-тень-тень! |
| Черника  | А в лесу растёт черникаА в лесу растёт черника,Земляника, голубика.Чтобы ягоду сорвать,Надо глубже приседать.(Приседания.)Нагулялся я в лесу.Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте.)В класс пора мне возвращаться,Чтобы снова заниматься. (Дети садятся за парты.) |
| А над морем — мы с тобою! | Над волнами чайки кружат,Полетим за ними дружно.Брызги пены, шум прибоя,А над морем - мы с тобою! (Дети машут руками, словно крыльями.)Мы теперь плывём по морюИ резвимся на просторе.Веселее загребайИ дельфинов догоняй. (Дети делают плавательные движения руками.)Поглядите: чайки важноХодят по морскому пляжу. (Ходьба на месте.)Сядьте, дети на песок,Продолжаем наш урок. (Дети садятся за парты.) |
| А теперь мы — ручейки | А теперь мы — ручейки,Побежали вперегонки.Прямо к озеру спешим,Станет озеро большим. (Ученики выполняют движения в соответствии с текстом |
| Будем прыгать, как лягушка | Будем прыгать, как лягушка,Чемпионка-попрыгушка.За прыжком — другой прыжок,Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.) |
| Весело в лесу | Зайцы утром рано встали,Весело в лесу играли.По дорожкам прыг-прыг-прыг!Кто к зарядке не привык? (Прыжки на месте.)Вот лиса идёт по лесу.Кто там скачет, интересно? (Ходьба на месте.)Чтоб ответить на вопрос,Тянет лисонька свой нос. (Потягивания — руки вперёд.)Но зайчата быстро скачут.Как же может быть иначе? (Прыжки на месте.)Тренировки помогают!И зайчата убегают. (Бег на месте.)Вот голодная лиса (Ходьба на месте.)Грустно смотрит в небеса. (Потягивания — руки вверх.)Тяжело вздыхает, (Глубокие вдох и выдох.)Садится, отдыхает. (Дети садятся за парты.) |
| Ветер веет над полями | Ветер веет над полями,И качается трава. (Дети плавно качают руками над головой.)Облако плывет над нами,Словно белая гора. (Потягивания — руки вверх.)Ветер пыль над полем носит.Наклоняются колосья —Вправо-влево, взад-вперёд,А потом наоборот. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)Мышки прячутся во ржи.Как увидеть их, скажи?В норке прячется полёвка.Покажись, скорей, плутовка!(Приседания.)Мы взбираемся на холм, (Ходьба на месте.)И немного отдохнём. (Дети садятся за парты.) |
| Во дворе растёт подсолнух | Во дворе растёт подсолнух,Утром тянется он к солнцу. (Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)Рядом с ним второй, похожий,К солнцу тянется он тоже. (Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)Вертим ручками по кругу.Не задень случайно друга!Несколько кругов вперёд,А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)Руки в спину упираем,Поясницу прогибаем.А теперь давай, дружок,Посмотри на потолок. (Поставить ладони сзади на пояс, медленный прогиб назад.)Отдохнули мы чудесно,И пора за парты сесть нам. (Дети садятся за парты.) |
| Во дворе стоит сосна | Во дворе стоит сосна,К небу тянется она.Тополь вырос рядом с ней,Быть он хочет подлинней. (Стоя на одной ноге, потягиваемся — руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге.)Ветер сильный налетал,Все деревья раскачал. (Наклоны корпуса вперёд-назад.)Ветки гнутся взад-вперёд,Ветер их качает, гнёт. (Рывки руками перед грудью.)Будем вместе приседать —Раз, два, три, четыре, пять.(Приседания.)Мы размялись от душиИ за парты вновь спешим. (Дети садятся за парты.) |
| Волны плещут в океане | Волны плещут в океане. (Дети машут руками, изображая волны.)Что там чудится в тумане? (Дети вытягивают руки вперёд.)Это мачты кораблей. (Дети вытягивают руки вверх.)Пусть плывут сюда скорей! (Дети приветственно машут руками.)Мы по берегу гуляем,Мореходов поджидаем, (Ходьба на месте.)Ищем ракушки в песке(Наклоны.)И сжимаем в кулаке. (Дети сжимают кулачки.)Чтоб побольше их собрать, -Надо чаще приседать.(Приседания.)Сядем дружно на песок. Снова начался урок. (Дети садятся за парты.) |
| Вы, наверное, устали | Вы, наверное, устали? (Ходьба на месте.)Да!(Хлопки в ладоши.)И поэтому все встали. (Руки вверх — потянулись.)Дружно вытянули шеи (Наклоны вперед.)И как гуси зашипели: «Ш-ш-ш». (Повороты туловища влево-вправо.)Пошипели, помолчалиИ, как зайцы, поскакали. (Прыжки на месте.)Поскакали, поскакалиИ за кустиком пропали. (Ходьба на месте.)Выросли деревья в полеВыросли деревья в поле.Хорошо расти на воле! (Потягивания — руки в стороны.)Каждое старается,К небу, к солнцу тянется. (Потягивания — руки вверх.)Вот подул весёлый ветер,Закачались тут же ветки, (Дети машут руками.)Даже толстые стволыНаклонились до земли. (Наклоны вперёд.)Вправо-влево, взад-вперёд -Так деревья ветер гнёт. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)Он их вертит, он их крутит.Да когда же отдых будет? (Вращение туловищем.) |
| Говорит цветку цветок | Говорит цветку цветок:«Подними-ка свой листок. (Дети поднимают и опускают руки.)Выйди на дорожкуДа притопни ножкой. (Дети шагают на месте, высоко поднимая колени.)Да головкой покачайУтром солнышко встречай. (Вращение головой.)Стебель наклони слегка —Вот зарядка для цветка.(Наклоны.)А теперь росой умойся,Отряхнись и успокойся.» (Встряхивания кистями рук.)Наконец готовы всеДень встречать во всей красе. (Дети садятся за парты.) |
| Грибочки | Я грибочек сыроежка, (Руки на грудь и в стороны.)Я малюсенький.(Упор присев.)Меня дети очень любят, (Встать, повороты туловища направо-налево, руки развести в стороны, вниз.)Я вкусненький. (Полуприсед, погладить живот.)Я грибочек-невеличка, (Полу присед с наклоном вправо, руки перед собой.)А зовут меня лисичка. (Повторить в другую сторону.)Я грибочек мухомор, (Ходьба на месте («тяжелая»).)Пятнышки на шляпке. (Полуприсед, пятки врозь вместе, руки перед грудью.)Почему не любите (Правая нога на пятку, руки в стороны, то же с другой ноги.)Вы меня, ребятки? |

* 1. **Пальчиковые гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| Название  | Содержание |
| Овощи | У девчушки Зиночкики овощи в корзиночкеВот пузатый кабачокПоложила на бочок,Перец и морковкуУложила ловко,Помидор и огурец. | Дети делают ладошки «корзинкой»Сгибают пальчики, начиная с большого.Показывают большой палец |
| Фрукты | Как у нашей Зины фрукты в корзине:Яблоки и груши,Чтоб ребята кушали,Персики и сливы -До чего красивы!Посмотрите на ранет!Вкуснее наших фруктов нет | Дети делают ладошки «корзинкой»Сгибают пальчики, начиная с мизинца.Гладят живот |
| Фруктовая ладошка | Этот пальчик – апельсин,Он, конечно, не один.Этот пальчик – слива,Вкусная, красивая.Этот пальчик – абрикос,Высоко на ветке рос.Этот пальчик – груша,Просит: «Ну-ка, скушай!»Этот пальчик – ананас,Фрукт для вас и для нас. | Поочередно разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого.Показывают ладошками вокруг и на себя. |
| Соберу грибы | Я корзину в лес беру, там грибы я соберу.Удивляется мой друг: «Сколько здесь грибов вокруг!»Подосиновик, масленок,Подберезовик, опенок,Боровик, лисичка, груздь -Не играют в прятки пусть!Рыжики, волнушкиНайду я на опушке.Возвращаюсь я домой,Все грибы несу с собой.А мухомор не понесу. Пусть останется в лесу! | Показывают удивление, разводят руки в стороныПоочередно сгибают пальчики на обеих руках, начиная с мизинца правой рукиБольшой палец левой руки отставляют, грозят ему. |
| Ягоды | Ягоды – это крыжовник,Клюква, черника, брусника,Малина, клубника, шиповник,Смородина и земляника.Запомнил ягоды я наконец.Что это значит?Я – молодец! | Указательным пальцем одной руки пересчитывают, сгибая, пальцы на другой рукеПриподнимают плечи, удивляютсяБольшой палец вытягивают вперед. |
| Хлеб | Муку в тесто замесили,А из теста мы слепили:Пирожки и плюшки,Сдобные ватрушки,Булочки и калачи -Всё мы испечем в печи.Очень вкусно! | Сжимают и разжимают пальчики.Прихлопывают ладошками, «лепят»Поочередно разгибают пальчики, начиная с мизинца. Обе ладошки разворачивают вверхГладят живот |
| Мебель | Мебель я начну считать:Кресло, стол, диван, кровать,Полка, тумбочка, буфет,Шкаф, комод и табуретМного мебели назвал -Десять пальчиков зажал!Поднимают зажатые кулачки вверх. | Пальцы обеих рук поочередно зажимают в кулачки. |
| Посуда | Девочка Иринка порядок наводила.Девочка Иринка кукле говорила:«Салфетки должны быть в салфетнице,Масло должно быть в масленке,Хлебушек должен быть в хлебнице,А соль? Ну, конечно, в солонке!» | Показывают большой палец.Поочередно соединяют большой палец с остальными. |
| Помощник | Посуду моет наш Антошка.Моет вилку, чашку, ложку.Вымыл блюдце и стакан,И закрыл покрепче кран. | Потирают ладошки друг о другаРазгибают пальцы из кулачка, начиная с мизинцаВыполняют имитирующее движение |
| Поздняя осень | Солнышко греет уже еле-еле;Перелетные птицы на юг улетели;Голы деревья, пустынны поля,Первым снежком принакрылась земля.Река покрывается льдом в ноябре -Река покрывается льдом в ноябре  | Поочередно соединяют, начиная с больших, пальцы обеих рук (на каждую примету)Руки сжимают в «замок»Разводят руками перед собой |
| Белочка | Прыгает по веточкам невеличка-белочка.Мелькает хвостик средь ветвей.Кто угонится за ней? | Большим пальцем поочередно касаются остальных пальцев, выполняя упражнение сначала одной, затем другой рукой. |
| Кто спит зимой? | Медведь в берлоге крепко спит,Всю зиму до весны сопит.Спят зимою бурундук,Колючий ежик и барсукТолько заиньке не спится -убегает от лисицы.Мелькает он среди кустов, напетлял – и был таков! | Сжимают пальцы в кулачок, начиная с мизинцаПоказывают большой палец, вращая им.Соединяют большой палец правой руки с указательным пальцем левой и наобор |
| Игрушки | У Антошки есть игрушки:Вот веселая лягушка.Вот железная машина.Это мяч. Он из резины.Разноцветная матрешкаИ с хвостом пушистым кошка | Поочередно сгибают пальчики в кулачок, начиная с большого. |
| Животные жарких стран | За мамой слонихой шагает слоненок,За крокодилихой - крокодиленок,За львицей шагает маленький львенок,За верблюдицей бежит верблюжонок,За зеброй спешит полосатый зебренок.За кем же торопится каждый ребенок? | Поочередно из кулачков разжимают пальцы то левой, то правой руки, начиная с больших |
| Круглый год | Круглый год, круглый год!За зимой весна идет,А за весною следомТоропится к нам лето.И у кого не спросим -Идет за летом осень.А за осенью самаВновь идет, спешит зима. | Сжимают в кулачок пальцы правой руки и вращают большим пальцемПоочередно соединяют большой палец с остальными (на каждое время года). Повторяют другой рукой. |
| Ёлка | Праздник приближается, елка наряжается.Мы развешали игрушки:Бусы, шарики, хлопушки.А здесь фонарики висят,Блеском радуют ребят. | Поднимают руки вверх «к макушке елки» и, опуская вниз, разводят в стороны.Поочередно соединяют большой палец с остальными.Крутят ладошками в воздухе – «фонарики» |
| Дикие животные | Это зайчонок, это бельчонок,Это лисенок, это волчонок,А это спешит, ковыляет спросонокБурый, мохнатый, смешной медвежонок. | Сгибают пальцы в кулачок, начиная с мизинцаВращают большим пальцем. |
| Наша армия | Аты-баты, аты-баты!На парад идут солдаты!Вот идут танкисты,Потом артиллеристы,А потом пехота -Рота за ротой! | Поочередно «шагают» указательным и средним пальцами правой и левой руки. |
| Наши мамы | Много мам на белом свете,Всех их очень любят дети!Журналист и инженер,Повар, милиционер,Швея, кондуктор и учитель,Врач, парикмахер и строитель –Мамы разные нужны,Мамы разные важны! | Разводят руки в стороны, затем крепко обхватывают себя за плечи.Поочередно сгибают пальчики, начиная с мизинца, сначала на одной, затем на другой рукеРазводят руки, поднимают ладошками вверх |
| Книги | Много книжек есть на свете,Читать их очень любят дети.Если книги мы прочтем,То узнаем обо всем:Про моря и океаны,Удивительные страны.Про животных прочитаемИ про космос мы узнаем | Ладошки соединяют вместе «книжкой». Раскрывают и закрывают «книгу».Поочередно соединяют одноименные пальцы обеих рук, начиная с мизинцев |
| В гостях у сказки | Раз, два, три, четыре, пять -Любим сказки мы читать.Царевна-Лягушка, Конек-Горбунок,Мышка-норушка и Колобок.Курочку Рябу назвать еще надо -Героев из сказок вспомнить мы рады! | Разжимают пальцы из кулачка, начиная с мизинца. Сжимают пальцы в кулачок, начиная с большого пальца |
| Сказки | Будем пальчики считать,Будем сказки называть:Эта сказка – «Теремок».Эта сказка – «Колобок».Эта сказка – «Репка»:Про внучку, бабку, дедку.«Волк и семеро козлят» -Этим сказкам каждый рад! | Вытягивают руки вперед, играя пальчиками.Поочередно касаются большим пальцем остальных, начиная с указательного.Показывают большой палец. |
| Подводный мир | Посмотри скорей вокруг!Что ты видишь, милый друг?Здесь прозрачная вода.Плывет морской конек сюда.Вот медуза, вот кальмар.А это? Это рыба-шар.А вот, расправив восемь ног,Гостей встречает осьминог. | Делают ладошку у лба «козырьком».Приставляют пальцы колечками у глаз.Разгибают пальцы из кулачка, начиная с мизинца |
| Какие бывают рыбы? | Мы в подводном мире, друг,Рыбы плавают вокруг:Рыба-меч, рыба-молот и рыба-пила,Рыба-удильщик и рыба-игла. | Выполняют движения руками, как будто плывутДелают поочередные волнообразные движения то правой, то левой ладошкойПоочередно сгибают пальцы, начиная с мизинца. |
| Профессии | Много есть профессий знатных,И полезных, и приятных.Повар, врач, маляр, учитель,Продавец, шахтёр, строитель…Сразу всех не называю,Вам продолжить предлагаю. | Соединять пальцы правой руки с большимСоединять пальцы левой руки с большимПоследовательно соединять пальцы обеих рук с большимСжимать и разжимать кулачкиВытянуть руки вперёд ладонями вверх |

* 1. **Гимнастики для глаз**

|  |  |
| --- | --- |
| Название | Содержание  |
| Тренировка |

|  |  |
| --- | --- |
| Раз – налево, два – направо,Три – наверх, четыре — вниз.А теперь по кругу смотрим,Чтобы лучше видеть мир.Взгляд направим ближе, дальше,Тренируя мышцу глаз.Видеть скоро будем лучше,Убедитесь вы сейчас!А теперь нажмем немногоТочки возле своих глаз.Сил дадим им много – много,Чтоб усилить в тыщу раз! | Посмотреть влево. Посмотреть вправо.Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.Поднять взгляд вверх.Опустить взгляд вниз.Быстро поморгать.+++++ |

 |
| Мой веселый, звонкий мяч |

|  |  |
| --- | --- |
| Мой веселый, звонкий мяч,Ты куда помчался вскачь?               Красный, синий, голубой,                   Не угнаться за тобой.                 | Посмотреть влево – вправо.Посмотреть влево – вправо.Посмотреть вниз — вверхПосмотреть влево – вправо.Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз      Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз, (повторить 2 раза) |

 |
| «Дождик» |

|  |  |
| --- | --- |
| Капля первая упала – кап!И вторая прибежала – кап!Мы на небо посмотрелиКапельки «кап-кап» запели,Намочили лица,Мы их вытирали.Туфли – посмотрите –Мокрыми стали.Плечами дружно поведемИ все капельки стряхнемОт дождя убежим,Под кусточком посидим. | Сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх.То же самое.Смотрят вверх.«Вытирают» лицо руками.Показывают руками вниз и смотрят глазами вниз.Движения плечами.Приседают, поморгать глазам |

 |
| «Осень» |

|  |  |
| --- | --- |
| Осень по опушкеКраски разводила,По листве тихонькоКистью поводила.Пожелтел орешникИ зарделись клены,В пурпуре осинки,Только дуб зеленый.Утешает осень: не жалейте лета,Посмотрите – осеньВ золото одета! | Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — внизПосмотреть влево – вправо.Посмотреть вверх – вниз.Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз (повторить 2 раза) |

 |
| «Листочки» |

|  |  |
| --- | --- |
| Ах, как листики летят,Всеми красками горятЛист кленовый, лист резной,Разноцветный, расписной.Шу-шу-шу, шу- шу- шу.Как я листиком шуршу.Но подул вдруг ветерок,Закружился наш листок,Полетел над головойКрасный, желтый, золотой.Шу-шу-шу, шу-шу-шу.Как листиком шуршу.Под ногами у ребятЛистья весело шуршат,Будем мы сейчас гулятьИ букеты собиратьШу-шу-шу, шу-шу-шу.Как я листиком шуршу. | Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.Посмотреть влево – вправо.Посмотреть вверх – вниз.Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.Посмотреть влево – вправо.Посмотреть вверх – вниз.Посмотреть вниз.Посмотреть вверх.Посмотреть влево – вправо.Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем |

 |
| «Елка» |

|  |  |
| --- | --- |
| Вот стоит большая елка,Вот такой высоты.У нее большие ветки.Вот такой ширины.Есть на елке даже шишки,А внизу – берлога мишки.Зиму спит там косолапыйИ сосет в берлоге лапу. | Выполняют движения глазами.Посмотреть снизу вверх.Посмотреть слева направо.Посмотреть вверх.Посмотреть вниз.Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить 2 раза) |

 |
| «Овощи» |

|  |  |
| --- | --- |
| Ослик ходит выбирает,Что сначала съесть не знает.Наверху созрела слива,А внизу растет крапива,Слева – свекла, справа – брюква,Слева – тыква, справа – клюква,Снизу – свежая трава,Сверху – сочная ботва.Выбрать ничего не смогИ без сил на землю слег. | Обвести глазами круг.Посмотреть вверх.Посмотреть вниз.Посмотреть влево – вправоВлево — вправо.Посмотреть вниз.Посмотреть вверх.Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить 2 раза) |

 |
| «Чудеса» |

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

 |
| «Заяц» |

|  |  |
| --- | --- |
| Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.Ай – да, заинька, умелый! Глазками моргает.Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали. | Смотрят вверх.Глазами смотрят вверх – вниз, вправо – влево.Моргают глазками.Глазки закрывают. |

 |
| «Белка» |

|  |  |
| --- | --- |
| Белка дятла поджидала,Гостя вкусно угощала.Ну – ка дятел посмотри!Вот орехи – 1,2,3.Пообедал дятел с белкойИ пошел играть в горелки. | Резко перемещают взгляд вправо – влево.Смотрят вверх – вниз.Моргают глазками.Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем |

 |
| «Стрекоза» |

|  |  |
| --- | --- |
| Вот какая стрекоза - как  горошины глаза.Влево – вправо, назад – вперед -Ну, совсем как вертолет.Мы летаем высоко.Мы летаем низко.Мы летаем далеко.Мы летаем близко. | Пальцами делают очки.Глазами смотрят вправо- влево.Круговые движения глаз.Смотрят вверх.Смотрят вниз.Смотрят вперед.Смотрят вниз |

 |
| «Кошка» |

|  |  |
| --- | --- |
| Вот окошко распахнулось,Кошка вышла на карниз.Посмотрела кошка вверх.Посмотрела кошка вниз.Вот налево повернулась.Проводила взглядом мух.Потянулась, улыбнуласьИ уселась на карниз.Глаза вправо отвела,Посмотрела на кота.И закрыла их руками. | Разводят руки в стороны.Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.Смотрят вверх.Смотрят вниз.Смотрят влево.Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.Дети приседают.Смотрят прямо.Закрывают глаза руками. |

 |
| «Дождик» |

|  |  |
| --- | --- |
| Дождик, дождик, пуще лей.Капель, капель не жалей.Только нас не замочи.Зря в окошко не стучи. | Смотрят вверх.Смотрят вниз.Делают круговые движения глазами. |

 |
| «Теремок» |

|  |  |
| --- | --- |
| Терем – терем – теремок!Он не низок, не высок,Наверху петух сидит,Кукареку он кричит. | Движение глазами вправо – влево.Движение глазами вверх – внизМоргают глазами. |

 |
| «Ветер» |

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

 |
| «Лучик солнца» |

|  |  |
| --- | --- |
| Лучик, лучик озорной,Поиграй-ка ты со мной.Ну-ка лучик, повернись,На глаза мне покажись.Взгляд я влево отведу,Лучик солнца я найду.Теперь вправо посмотрю,Снова лучик я найду. | Моргают глазкамиДелают круговые движения глазами.Отводят взгляд влево.Отводят взгляд вправо. |

 |
|  «Бабочка» |

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

 |
| КОТ |

|  |  |
| --- | --- |
| Кот на солнышке сидит,Глаз закрыт, другой закрытКот играет в «Жмурки»- С кем играешь, Васенька?- Мяу, с солнцем красненьким!  | Закрыть по очереди оба глазакрепко зажмуритьсяоткрыть оба глаза |

 |
| УТРЕННИЕ ЧАСЫ |

|  |  |
| --- | --- |
| Утром капельки росы: кап, кап, кап. Словно звонкие часы: кап, кап, кап.Стало сухо и тепло: кап, кап, кап.Значит утро истекло: кап | моргать три разаморгать три разаморгать три разаморгнуть один раз |

 |
|  ЛЕСУ |

|  |  |
| --- | --- |
|  Ходит солнышко по кругу,Дремлет оленихаМы идём с тобой по лугу тихо, тихоМы походим по опушке и найдем тропинку.Вот сорока на верхушкеКлювом чистит спинку. | вращательные движения глазглаза закрытыоткрыть глазапосмотреть внизпосмотреть вверх |

 |
| КАЧЕЛИ |

|  |  |
| --- | --- |
|  Есть качели на лугу:Вверх-вниз, вверх-внизЯ качаться побегуВверх-вниз, вверх-вниз | посмотреть глазами вверх, внизпосмотреть глазами вверх, вниз |

 |
| БУРАТИНО |

|  |  |
| --- | --- |
|  Буратино потянулся,Вправо- влево повернулся,Вниз- вверх посмотрелИ на место тихо сел. | Встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев.Не поворачивая головы, смотрят вверх- вниз, вправо- влево и садятся на места |

 |
| Выходной |

|  |  |
| --- | --- |
|  Хоть в субботу выходной,Мы не ленимся с тобой.Ищем взглядом уголки,Чтобы бегали зрачки. | Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем — в нижний  левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый |

 |
| Мы играем |

|  |  |
| --- | --- |
|  В среду в жмурки мы играем,Крепко глазки закрываем.Раз, два, три, четыре, пять,Будем глазки открывать.Жмуримся и открываемТак игру мы продолжаем. | Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки |

 |
| Отдых  |

|  |  |
| --- | --- |
|  Глазкам нужно отдохнутьНужно глубоко вздохнуть. Глаза по кругу побегут.Много-много раз моргнут,Глазкам стало хорошоГлазкам стало хорошо | Ребята закрывают глазаГлубокий вдох. Глаза все так же закрытыГлаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелкиЧастое моргание глазами Легкое касание кончиками пальцев закрытых глазГлаза распахнуты |

 |

* 1. Дыхательные гимнастики

|  |  |
| --- | --- |
| Название | Содержание |
| «Надуй шарик» | Выбрать удобную позу (сидя, стоя), положить одну руку на живот, другую — сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделать глубокий вдох через нос (живот при этом немного выпячивается вперед, а нижняя часть грудной клетки расширяется, что контролируется одной или другой рукой). После вдоха сразу же произвести свободный, плавный выдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимают прежнее положение).Вот мы шарик надуваем,А рукою проверяем:Шарик лопнул — выдыхаем,Наши мышцы расслабляем.Стихотворный текст произносит логопед, а дети выполняют нужные действия. |
| «Часики» | Сидя на стуле, ноги развести на ширину плеч, руки опустить. Отвести левую руку в сторону и положить на затылок: медленно наклоняясь вправо, легко похлопать правой рукой по левому боку — вдох. Вернуться в исходное положение — полный выдох (живот втянуть, расслабиться). То же в другую сторону.Тик-так, тик-так,Ходят часики вот так:Наклон влево, наклон вправо,Наклон влево, наклон вправо. |
| «Наклоны» | Выполняется стоя, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вперед вверх — глубокий вдох (надуть живот), опустить руки вниз и, отведя их назад, наклониться вперед — полный выдох (живот втягивается).Долго дятел дуб долбит (руки вперед вверх),Клювом дятел дуб долбит (руки вниз назад):Тук,тук,тук,тук, тук, тук (руки вперед, вверх),Пауков найдет он тут (руки вниз назад). |
| «Щука» | Сидя на стуле, ноги развести на ширину плеч, руки положить ладонями на ребра. Вдох — легко надавливать руками на ребра, в конце вдоха — руки в стороны, выдох — надавливать руками на ребра.Щука в омуте жила,Воду щеткою мела.Щи готовила гостям,Угощение лещам. |
| «Шагают ножки» | Во время ходьбы на месте — руки вверх — вдох, опустить руки — выдох.По ровненькой дорожке,По ровненькой дорожкеШагают наши ножки.Шагают наши ножкиПо пням, по кочкам,По камушкам, по камушкам,В ямку — бух! (Присесть |
| «Ветер дует» | Стоя, спокойно вдохнуть через нос и также спокойно выдохнуть через рот.Я подую высоко (руки поднять вверх, встать на носки, подуть),Я подую низко (руки перед собой, присесть и подуть),Я подую далеко (руки перед собой, наклон вперед, подуть),Я подую близко (руки положить на грудь и подуть на них). |
| «Вдох-выдох» | Выполняется стоя. Произвести короткий, спокойный вдох через нос, задержать на 2—3 секунды воздух в легких, затем произвести протяжный плавный выдох через рот. Таким же образом выполня­ется ряд следующих упражнений: вдох через нос — выдох через нос, вдох через рот — выдох через нос, вдох через рот — выдох через рот.Носом вдох, а выдох ртом (соответствующие движения):Дышим глубже, а потомШаг на месте не спеша.Как? Покажем малышам. |
| «Деревце качается» | Стоя, наклонять туловище и двигать руками под чтение текста.Ветер дует нам в лицо (дуть, махи руками в лицо, сильная струя)Закачалось деревцо (наклоны туловища вправо, влево).Ветер тише, тише, тише (дуть, махи руками в лицо, слабая воздушная струя)Деревцо все выше, выше (потянуться, руки вверх). |
| «Одуванчик» | Выполняется сидя на корточках, раскрытые ладони рук на уровне рта. Спокойно вдохнуть и выдохнуть через рот на воображаемую головку одуванчика на ладонях.Я шарик пушистый,Белею в поле чистом,А дунул ветерок —Остался стебелек. |
| «Осенние листики» | Выполняется стоя. В руках листочки, сделанные из бумаги.Мы листики осенние (руки вверх, покачивающие движения влево-вправо)На веточках сидели.Дунул ветерок (подуть на листочки),И мы полетели (легкие взмахи руками),Мы летели, мы летели (медленно приседать)И на землю тихо сели (присесть). |
| «Снежинки» | Выполняется стоя. Держа в руках кусочки ваты, произвести вдох и подуть на них. Струя длительная и холодная.С неба падают зимоюИ кружатся над землеюЛегкие пушинки,Белые снежинки. |
| «Повороты» | Выполняется стоя, руки на поясе, повороты туловища в сто­роны, влево поворот — вдох, вправо — выдох.Боком-боком, боком-бокомХодит галка мимо окон.Ветром вся взъерошена,Снегом запорошена. |
| «Пила» | Выполняется стоя. Имитировать пилку бревна, руки на себя — вдох, руки от себя с замедлением движения — выдох.Пила, пилаПили живей,Мы домик строимДля зверей |
| «Перекаты» | Выполняется стоя, руки на поясе, подниматься на носки — вдох, опускаться на пятки — выдох, т.е. «перекатываться». Корпус держать прямо.Ты носочки поднимай,Ты носочки опускай.Чики-чики-чикалочки!Едет гусь на палочке,Уточка — на дудочке,Петушок — на будочке,Зайчик — на тачке,Мальчик — на собачке. |
| «Хлопки» | Выполняется стоя, руки опущены вдоль туловища. На вдох — развести руки в стороны, на выдох — поднять прямую ногу и сделать хлопок под коленом.С барабаном ходит ежик,Целый день играет ежик.С барабаном за плечами,Ежик в сад забрел случайно. |
| «Ищем землянику» | Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Произвести вдох. Наклоняясь, левой рукой коснуться пальцев правой ноги, правая рука остается на поясе — выдох. Выпрямиться — вдох. Собираем землянику. Теперь ягодка у левой ноги — быстро собираем ее, придется опять наклониться.Мы шли, шли, шли,Землянику нашли.Раз, два, три, четыре, пять,Ищем ягодку опять. |
| «Стирка» | Выполняется стоя, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх — вдох, наклонить туловище вперед, опустить руки, потрясти кистями — выдох.Маму я свою люблю,Я всегда ей помогу.Я стираю, полоскаю,С ручек воду отряхаю. |
| «Колеса» | Выполняется стоя, руки к плечам. Круговые движения локтями по 4 раза в каждую сторону. Дыхание свободное.Катились колеса,Колеса, колеса,Катились колеса,Все влево, все косо.Скатились колесаНа луг под откос,И вот что осталосьОт этих колес. |
| «Зайка скачет» | Руки на поясе, прыжки на месте, ритмичные, легкие. Дыхание свободное, темп средний.Прыг-скок, прыг-скок,Зайки скачут: скок-поскокНа зелененький лужок.Прыг-скок, прыг-скок,Прыг — зайчонок под кусток. |
| «Погрей ладошки» | Имитировать дутье на озябшие руки, произнося при этом шепотом: «ф-ф-ф».Зайка беленький сидит (присесть, руки ладонями вверх у головы, покрутить ими)И ушами шевелит.Зайке холодно сидеть (встать, потирая руки)Надо лапочки погреть (подуть на них).Зайке холодно стоять.Надо зайке поскакать (поскакать). |
| «Зарядка» | Выполнение соответствующих движений под чтение текста. Дыхание свободное.Все выходят по порядку (ходьба на месте),Дружно делают зарядку:Влево-вправо! Влево-вправо (наклоны)!Получается на славу (присесть)!Встали! Выдохнуть! Вдохнуть (потрясти руками)!Теперь можно отдохнуть (встряхнуть ступни ног).Раз-два! Раз-два (наклоны туловища)!Замелькали пятки (бег на месте),Как чудесно босиком (бег на носках)Бегать на зарядке (бег на пятках)!Умеют все ребяткиС носочков встать на пятки (соответствующие движения),Вдохнуть и потянуться,Присесть и разогнуться.Вот так, вот так:Присесть и разогнуться.Встали! Выдохнуть! Вдохнуть!Теперь можно отдохнуть. |
| «Паровоз гудит» | Стоя, спокойно вдохнуть, на длительном выдохе произносить: «у-у-у».Мчится поездВо весь дух (круговые энергичные движения согнутыми в локтях руками):Чух-чух! Чух-чух!Паровоз гудит (остановиться):У-у-у-у-у-у-у (погудеть). |
| «Жук жужжит» | Стоя, спокойно вдохнуть, на выдохе произносить: «ж-ж-ж».Я — жук, я — жук, я здесь живу (плавно размахивать руками),Я все жужжу, жужжу, жужжу (ритмично переступать ногами),(руки рупором, произносить звуки на выдохе). |
| «Петушок кричит» | Стоя, спокойно вдохнуть, на выдохе протяжно произнести: «Ку-ка-ре-ку-у ».Тихо-тихо все кругом (сидеть на корточках),Все уснули крепким сном.Петушок один вскочил (встать, руки поднять вверх),Всех ребяток разбудил (подняться на носки):«Ку-ка-ре-ку-у!» (произнести на выдохе). |
| «Насос» | Взять в руки свернутую газету или палочку, думая, что это насос для накачивания шины автомобиля. Вдох — в крайней точке наклона. Кончился наклон — кончился вдох. Не тянуть его, разгибаясь, но не разгибаться до конца. Шину нужно быстро накачать и ехать дальше. Повторять вдохи одновременно с наклонами часто, ритмично, легко. Голову не поднимать. Смотреть вниз на воображаемый насос. Выдох произвольный.Накачаем шину,Шину у машины,Чу-чу-чу — чу-чу-чу,Всех до дачи докачу. |

 **Раздел 3. Игры на удлиненных переменах**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название  | Содержание  | Дополнительные правила  |
| «Узнаешь ли по звуку?» | На столе стоят от 8 до 12 по-разному звучащих предметов. Ведущий постукивает по каждому предмету гвоздем (металлической палочкой), а затем деревянным карандашом. Все внимательно прислушиваются к тому, какой звук издают предметы. Затем помощники загораживают столик, а ведущий ударяет по одному из предметов несколько раз деревянной, а затем металлической палочкой. | Кто может назвать предмет, поднимает руку, и ведущий опрашивает по одному из разных команд. |
| «Не рассыпь, не полей!» | 1 вариант. Каждая команда образует отдельный круг, все становятся лицом к центру. Команды получают по два стакана (лучше небьющихся), до краев наполненных водой, и по две тонкие книжки в переплетах с положенными на них тремя горошинками.Нужно быстро передавать по кругу поочередно: стакан, книжка, стакан, книжка. Если горошинки падают, кто-либо из играющих поднимает их и кладет на книжку. Получается задержка в движении. Все эти предметы должны пройти по кругу 5 раз. Команда, опередившая другие, получает 5 очков (если она не растеряла ни одной горошинки, и воды в стаканах осталось больше, чем у других команд)2 вариант. Условия игры те же, но все стоят спиной к центру.3 вариант. Условия те же, но участники игры поворачиваются один лицом, другой спиной к центру – поочередно.Если команды повторяют соревнование, интереснее провести игру во всех трех вариантах.Ведущему нелегко следить сразу за всеми командами, и он может назначить себе помощников. | Ребята разбиваются на 2-3 команды с одинаковым количеством играющих. |
| «Атомы и молекулы» | Все играющие беспорядочно передвигаются по игровой площадке, в этот момент они все являются «атомами». Как известно, атомы могут превращаться в молекулы – более сложные образования, состоящие из нескольких атомов. Играюшим по команде ведущего нужно будет создать «молекулу», т.е. нескольким игрокам нужно будет схватиться друг за друга. Если ведущий говорит: «Реакция идет по три!», то это значит, что три игрока-«атома» сливаются в одну «молекулу». Если ведущий произносит: «Реакция идет по пять!», по уже пятеро играющих должны схватиться друг за друга. Сигналом к тому, чтобы молекулы распались снова на отдельные атомы, служит команда ведущего: «Реакция окончена!» Если ребята еще не знают, «атом», «молекула», «реакция», – взрослый человек должен популярно им объяснить. Сигналом для возвращения в игру временно выбывших игроков служит команда: «Реакция идет по одному!». |  |
| «Сантики-сантики-лимпопо» | Играющие стоят в круге. Водящий на несколько секунд отходит от круга на небольшое расстояние… За это время играющие выбирают , кто будет «показывающим». Этот игрок должен будет показывать разные движения (хлопки в ладоши, поглаживание по голове, притопывание ногой и т.д.). Все остальные играющие должны тут же повторять его движения. После того, как показывающий выбран, водящего приглашают в центр круга. Ему нужно определить, кто показывает все движения. Движения начинаются с обыкновенных хлопков. При этом на протяжении всей игры произносятся хором слова: «Сантики-сантики лимпопо». Незаметно для водящего показывающий демонстрирует новое движение. Все должны мгновенно его перенять, чтобы не дать возможности водящему догадаться, кто ими руководит. У водящего может быть несколько попыток для угадывания. Если одна из попыток удалась, то показывающий становится водящим. |  |
| «Стая уток» | Играющие становятся в шеренгу на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу. Они слегка сгибают ноги в коленях и кладут на них руки. По сигналу все начинают в полуприседе быстро продвигаться вперед до обозначенной черты – «озера» (10-15м), не меняя положения руки ног. Побеждает та утка, которая первой достигает озера (перейдет черту). | тот, кто начал движение до сигнала или нарушил установленное положение рук или ног, считается проигравшим. |
| «Пройди, не задень» | На ровном месте, на расстоянии шага одна от другой ставятся 8-10 кеглей на одной линии. Играющий становится перед первой кеглей, ему завязываются глаза повязкой и предлагают пройти между кеглями туда и обратно. Выигрывает тот, кто свалит наименьшее количество кеглей. |  |
| «Не перепутай!» | – Попробуйте проделать такое упражнение (демонстрирует). Оно только на первый взгляд может показаться очень простым и легким. На самом деле это не так. Положите руки на колени, хлопните в ладоши перед грудью, правой рукой возьмитесь за нос, а левой – за правое ухо, потом опять хлопните в ладоши, возьмитесь левой рукой за нос, а правой – за левое ухо. Повторите упражнение в той же последовательности еще несколько раз, постепенно убыстряя темп. Только не перепутайте, где у вас нос, а где ухо, где правая, а где левая сторона.Вариант упражнения: по команде отдать честь (как военные) правой рукой, а левой показать «ВО!» (рука в кулак, большой палец вверх), потом по команде сделать то же другой рукой. |  |
| «Земля, вода, огонь, воздух» | Играющие становятся в круг, в середине которого стоит ведущий. Он бросает мячик кому-нибудь из играющих, произнося при этом одно из четырех слов: земля, вода, огонь, воздух.Если ведущий сказал слово «земля», тот, кто поймал мяч, должен быстро назвать какое-нибудь домашнее животное. На слово «вода» играющий отвечает названием рыбы. На слово «воздух» названием птицы. При слове «огонь» все должны несколько раз быстро повернуться кругом, помахивая руками. Затем мяч возвращается ведущему. |  ошибающийся выбывает из игры. |
| «Мама, ниточку распутай» | С помощью считалки назначают ведущего игры – «маму». Остальные дети становятся в кружок, взявшись за руки. Ведущий отворачивается, а дети начинают «запутываться», не разжимая рук, переплетаясь друг с другом руками и ногами. После этого дети хором произносят: – Мама, ниточку распутай, только не порви. Задача ведущего – распутать детей обратно в кружок, стараясь не расцеплять их рук. |  |
| «Жмурки» | Считалкой выбирают ведущего, ему завязывают платком глаза и ставят посередине школьного коридора. Дети спрашивают: – На чем стоишь? Ведущий отвечает: – на мосту. Дети: – Что ешь? Ведущий: – Колбасу. Дети: – Что пьешь? Ведущий: – Квас. Дети: – Ищи мышей, а не нас. При этих словах дети разбегаются по коридору. Ведущий должен не только поймать какого-нибудь ребенка, но и угадать его имя. |  |
| «Море волнуется» | Количество участников должно быть не меньше пяти-семи человек. Ведущий становиться в круг, детишки ходят по кругу, взявшись за ручки, меняя направление движения и хором говоря: – Море волнуется раз (идут по часовой стрелке), море волнуется два (идут против часовой стрелки), море волнуется три (по часовой стрелке), морская фигура замри! После этих слов руки расцепляются, и каждый ребенок старается принять необычную и забавную позу, «застыв» в ней не шевелясь. Ведущий обходит всех детей, наблюдая, чтобы те не двигались, и старается их рассмешить. | . Если ребенок начнет двигаться или смеяться, он из игры выбывает. Выигрывает самый стойкий, он и становится следующим ведущим. |
| «Море утихает» | По числу играющих ставятся стулья в два ряда так, чтобы спинка одного стула соприкасалась со спинкой другого. Все участники игры садятся на стулья. Водящий говорит: «Море волнуется». Играющие встают и бегают вокруг стульев. «Море утихло»,— говорит водящий, и дети занимают свободные места. Кто-то останется без места, так как один стул занимает водящий. Тот, кто прозевал, идет водить. |  Играющим не разрешается бегать близко около стульев. Занимать свободное место можно только после слов: «Мо­ре утихло» |
| «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 пришел?» — «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. Идет 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 Указания к проведению. 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 четырех покупателей и двух хозяев. Покупатели за красками приходят по очереди. |
| «Фанты» | Игра начинается так. Ведущий обходит играющих и говорит:Нам прислали сто рублей.Что хотите, то купите,Черный, белый не берите,Да и нет не говорите!После этого он задает детям разные вопросы, а сам старается, чтобы кто-то в разговоре произнес одно из запрещенных слов: «Черный, белый, да, нет.»Ведущий ведет примерно такой разговор:«Что продается в булочной?» — «Хлеб».— «Какой?» Чуть-чуть не ответил игрок: «Черный и белый», да вовремя вспомнил запрещенные слова и сказал: «Мягкий». — «А какой хлеб ты больше любишь, черный или белый?» — «Всякий».— «Из какой муки пекут булки?» — «Из пшеничной». И т. д. Тот, кто произнес запре­щенное слово, отдает водящему фант. В конце игры все, кто остал­ся без фанта, выкупают его. | На вопросы играющие должны отвечать быстро, ответ исправлять нельзя. За каждое запрещенное слово играющий платит ведущему фант. Ведущий может вести разговор одновременно с двумя играющими. При выкупе фанта ведущий не показывает его участникам игры. Указания к проведению. Игру можно провести на лес­ной полянке или в тенистом уголке игровой площадки. В игре принимают участие не более 10 человек, все дети имеют по не­скольку фантов. Они должны внимательно слушать вопросы водящего и, прежде чем ответить, подумать. При выкупе фантов участники игры придумывают для хозяина фанта интересные задания: спеть песню, загадать загадку, про­читать стихи, рассказать короткую смешную историю, вспом­нить пословицу и поговорку и т. д. Самой трудной в этой игре является роль ведущего, поэтому вначале эту роль выполняет воспитательница. Фанты могут выкупаться после того, как про­играет 5 человек. |
| «Колечко» | На длинный шнур надевают колечко, концы шнура сшивают. Все играющие встают в круг и держат шнур двумя руками сверху. В середине круга стоит водящий, он закрывает глаза и медленно поворачивается 3—4 раза, стоя на одном месте. Играющие быстро передвигают кольцо по шнуру. Затем водящий говорит: «Я иду искать». Последнее слово служит сигналом для детей. Кто-либо из них прячет колечко в руке. Водящий открывает глаза и старается отгадать, у кого спрятано кольцо. Тот, кого он называет, сни­мает руку со шнура. Если водящий отгадал, то он встает в круг, а игрок, у кого нашли кольцо, идет водить. | Кольцо передвигать по шнуру только тогда, когда водящий с закрытыми глазами поворачивается вокруг себя. Водящий говорит слова: «Я иду искать» — с закрытыми глазами. Играющий должен снять руки со шнура, как только водящий назовет его по имени. Указания к проведению. Если желающих играть более 15 человек, то на шнур надевают от 3 до 5 колец и выбирают 2—3 водящих. |
| «Молчанка» | Перед началом игры играющие хором произносят:Первенчики, червенчики,Зазвенели бубенчики.По свежей росе, по чужой полосе.Там чашки, орешки,Медок, сахарок. Молчок!После слова «Молчок!» все должны замолчать. Ведущий старается играющих рассмешить движениями, смешными словами и потешками, шуточным стихотворением. Если кто-то засмеется или скажет одно слово, он отдает ведущему фант. В конце игры дети свои фанты выкупают: по желанию играющих поют песни, читают стихи, танцуют, выполняют интересные движения. | Ведущий не должен играющих трогать руками. Фанты для играющих должны быть разными по цвету, форме. Указания к проведению. Игру можно проводить в раз­ных условиях. Разыгрывать фант можно и сразу, как только кто-то из играющих рассмеется, улыбнется или заговорит. Это снимает напряжение, которое создается у детей в игре. |
| «Веревочка» | Берут длинную веревку, концы ее связывают. Участники игры встают в круг и берут веревку в руки. В середине стоит водящий. Он ходит по кругу и старается коснуться рук одного из играющих. Но дети внимательны, они опускают веревку и быстро прячут руки. Как только водящий отходит, они сразу же берут веревку. Кого водящий ударит по руке, тот идет во­дить. | . Играющие должны веревку держать двумя руками. По ходу игры веревка не должна падать на землю. |
| «Телефон» | Все дети садятся в ряд: кто сидит первым, тот телефон. Ведущий на ухо быстро ему говорит какое-то слово или корот­кое предложение. То, что он услышал, передает своему соседу, тот в свою очередь передает 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 ребенок может выполнять роль телефона один раз, после чего садится в конце ряда. |
| «Летит — не летит» | 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. |  |
| «Камешек» | Дети сидят на скамейке или стульях, ладони у всех сло­жены вместе и лежат на коленях. Ведущий с камешком в руках обходит участников игры и делает движение, точно кладет каме­шек каждому из них в руки. Одному из играющих он действи­тельно незаметно кладет камешек, затем отходит от скамейки и зовет: «Камешек, ко мне!» Тот, у кого камешек, подбегает и по­казывает его. Теперь он будет ведущим. Но если играющие за­метили, кому положен камешек, они могут этого игрока за­держать. В этом случае ведущим остается прежний. | Камешек нужно стараться положить незаметно, чтобы никто не знал, у кого он. Игрок с камешком не должен выходить раньше слов: «Каме­шек, ко мне!» |
| «Мережа» | Выбирают двух рыбаков, остальные играющие садятся в кружок, сложив кисти рук вместе. Они изображают берег реки, а сложенные на коленях руки — мережи. Один из рыбаков ходит вдоль берега, в руках у него маленькая рыбка. Он опускает свои руки с рыбкой в мережи и незаметно кладет ее кому-то из играющих. Второй рыбак должен угадать, у кого рыбка. Если он не угадал сразу, то ему разрешается назвать имена, еще 2—3 детей. Первый рыбак садится на место, второе опускает рыбку в мережу, а тот, у кого нашли рыбку, идет угадывать. |  |
| «Соломинки» | Соломинки рассыпают на столе, участники игры по очереди выбирают их, но так, чтобы рядом лежащие не сдвинулись с места. Если ребенок, неосторожно выбирая соломинку, пошевелил соседнюю, он выходит из игры. Кто из играющих взял больше соломинок, тот и побеждает. |  Соломинки по столу рассыпают или бросают с небольшой высоты. Брать их можно рукой или длинной соломинкой на конце с крючком. Указания к проведению. Соломинки делают одинако­вой толщины и длины (10—15 см). На каждого играющего должно быть до 10 соломинок. |
| «Дятел» | Дети собираются на площадке, выбирают водящего — дятла. Все встают в пары и образуют круг, дятел встает посередине. Играющие ходят по кругу и все вместе говорят слова:Ходит дятел у житницы, Ищет зернышко пшеницы.Дятел отвечает: «Мне не скучно одному, Кого хочу, того возьму».С этими словами юн быстро берет за руку одного из играющих и встает в круг. Оставшийся без пары встает в середину круга, он дятел. Игра повторяется. |  |
| «Солнце и месяц» | Все дети собираются на площадке, выбирают двух ведущих. Те отходят в сторону и тихо, чтобы никто не услышал, сгова­риваются, кто из них будет месяц, а кто солнце.Участники игры встают друг за другом, кладут руку на плечо впереди стоящего или берут его за пояс. Солнце и месяц под­ходят к играющим, берутся за руки и высоко их поднимают, полу­чаются ворота. Играющие поют песенку:Шла, шла тетеря,Шла, шла рябая,Шла она лугом,Вела детей кругом:Старшего, меньшого,Среднего, большого.С этой песенкой они проходят через ворота. Солнце и месяц останавливают последнего и тихо спрашивают: «К кому хочешь — к солнцу или к месяцу?» Играющий так же тихо отвечает, к кому он пойдет, и встает рядом или с солнцем, Или с месяцем. Игра продолжается. | В конце игры нужно пересчитать, к кому перешло больше игроков. |
| «Выполни уговор строго» | Ведущий становится напротив играющих и договаривается с ними о следующем: когда он будет кланяться, дети должны отворачиваться; когда будет простирать к ним руки, они будут скрещивать их на груди; когда будет грозить им пальцем, они ему будут кланяться; когда он топнет ногой, они в ответ тоже топнут. | Перед началом игры провести с играющими трехминутную «репетицию». Тот, кто допустит ошибку, из игры выбывает. |
| «Изобрази без предмета» | Предложите детям, проявив воображение, проделать публично следующее:Вдеть в нитку иголку.Пришить пуговицу.Подбросить и поймать мяч (напоминаю ­– без мяча).Перебрасываться с товарищами мячом.Наколоть дрова.Обстругать доску рубанком.Заточить карандаш.Обстричь ногти ножницами.Перенести предмет с одного места на другое.Перелистать книгу с тонкими страницами и альбом с толстыми.Развернуть и сложить газету.Несколько раз перелить воду из одного стакана в другой.Плеснуть в кого-либо водой из стакана и суметь уклониться от, чтобы тебя не облили.Поднять вещи весом в 1, 2, 3, 4, 5, и 10 кг.Брать поочередно в руки очень холодный, теплый и горячий предмет.Ощупывать бархат, шелк, шерсть.Поставить несколько тарелок одна в другую, не производя при этом ни малейшего шума.Понюхать яблоко, апельсин, розу, гвоздику, лук, нашатырный спирт.Разрезать на ломти арбуз и съесть один кусок.Изобразить и «озвучить» мотоцикл, трактор, голубятню, кипящий чайник.Изобразить парикмахера, делающего сложную женскую прическу; хирурга во время операции; зубного врача, который выдергивает зуб; хозяйку, которая чистит окуней; шофера, который чинит автомобиль, лежа под ним.Изобразить разозленного кота; голодного поросенка; надменного индюка; ночную сову; красавца-павлина; страуса; гордого петуха; пингвина. Главное – передать характер животного или птицы, изобразить их походку, «голос»; манеры. Сделать это весело.Изобразить пешеходов на улице: старушку с собачкой на поводке; постового полицейского, у которого жмут ботинки; влюбленного с цветами, у которого болит зуб; многодетную маму с кучей разбегающихся детей; девушку с раскрытым зонтиком в сильный ветер.Показать, как ходят и бегают гуси, верблюды, утки, кошки, слоны, жирафы, зайцы, лягушки, кенгуру, крокодилы, медведи, лиса и др. (можно использовать карточки с изображением животных). |  |
| «Игра на внимание» | Я буду вставать и садиться, одновременно подавая вам команду: Встаньте», «Сядьте». Вы должны выполнять мою команду, не обращая внимания на то, что делаю я сам. Начали! |  |
| «Три движения» | – Каждый должен запомнить 3 движения, которые я покажу. Первое: руки согнуть в локтях, кисти на уровне плеч; второе – руки вытянуть вперед на уровне плеч; третье – поднять руки вверх.Учитель показывает движения, все повторяют за ним 2-3 раза, чтобы запомнить номер каждого движения. Затем начинается игра. Учитель показывает одно движение, называя при этом номер другого. |  |
| «Пойти бесшумно» | Нескольким игрокам завязывают глаза, они становятся парами друг против друга на расстоянии вытянутых рук. Каждая пара образует ворота. Остальные играющие, разбившись на группы (по числу ворот), стараются по одному пройти сквозь ворота. Проходить надо бесшумно, осторожно, можно пригнувшись или ползком. При малейшем шорохе играющие, стоящие в воротах, могут поднять руки, чтобы преградить путь, задержать проходящего, но тут же должны их опустить. | Побеждают игроки, сумевшие благополучно пройти через ворота. |
| «Ветер и флюгеры» | Учитель выясняет, знают ли дети, где север, юг, восток и запад, и предлагает после этого игру. Учитель – ветер, ребята – флюгеры. Когда учитель говорит: «Ветер дует с севера», флюгеры должны повернуться лицом к югу, если ветер с запада – к востоку и т.д. Если учитель говорит буря, флюгеры должны закружиться на одном месте; если он говорит: «Переменно», флюгеры начинают покачиваться на месте; «Штиль» – все замирают. | Кто ошибается 2 раза выходит из игры. |

**Раздел 4. Спортивный час в группе продленного дня**

* 1. **Веселые старты**

- “Разминка”.
Добежать до противоположной стороны зала, огибая кегли; пролезть в обруч и бегом вернуться обратно.
- “Перекати поле”.

Бежать спиной вперёд и с помощью обруча катить мяч до ограничительного знака и обратно.

- “Дружба”.

Удерживая лбами большой надувной мяч и взявшись за руки, два участника команды бегут до ограничительного знака и обратно. У линии старта передают эстафету следующей паре.

- “Посиделки”.

Участники команд усаживаются на спортивные скамейки в затылок друг другу и передают сидящему сзади игроку надувные мячи. Последние с мячами бегут, садятся вперёд и снова передают мячи. Эстафета продолжается до тех пор, пока игроки не окажутся на своих местах.

- “Сбор мусора”.

По залу разбросаны воздушные шары. Не трогая шары руками, с помощью совка подцепить один шар, отнести его в “корзину” и вернуться обратно.

- “Кенгуру”

Зажав между ногами (выше колен) мяч, двигаться прыжками вперёд до ориентира и обратно. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

- “Самый меткий”

Мячом сбить как можно больше кеглей.

- “Не урони мяч”

У первого игрока в руках теннисная ракетка, на ней лежит теннисный мяч, по сигналу донести мяч на ракетке до ориентира и вернуться обратно, стараясь не уронить мяч.

- “Фигурное ведение мяча”

На одинаковом расстоянии друг от друга поставить стойки, по сигналу обвести клюшкой мяч вокруг стоек, в обратном направлении бег по прямой и передача мяча с клюшкой следующему игроку.
- «Меткий стрелок»
Инвентарь: ведро, шишки.
Напротив каждой команды находится ведро. По очереди каждый игрок делает один бросок шишкой в ведро. При подсчете очков учитывается количество попаданий.

- «Кувырок»
Инвентарь: маты
Перед каждой командой лежит мат. Участник бежит вперёд, добегает до мата, делает кувырок вперёд, оббегает стойку, возвращаясь к своей команде. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

- «Быстрый поезд»
Дети разбиваются на две команды. Игроки каждой команды строятся один за другим в колонну. Перед каждой командой на расстоянии 6 — 7 м поставлен флаг. Первый игрок в команде бежит к флажку обегает его и возвращается на место, где за него хватается следующий участник, и дети бегут к флагу вдвоем. Затем возвращаются и берут третьего и т. д., пока вся команда не обежит вокруг флажка. Побеждает та команда, которая закончит игру первой.

- «Туннель»
Перед каждой командой лежит большой мешок без дна, по сигналу, участники добегают до мешка, пролезают в нём, оббегая стойку, возвращаются к своей команде. Побеждает та команда, закончившая эстафету первой.

- «Посадка картофеля»
Участники построены в колонну друг за другом. Перед ними лежат на коврике 3 малых мяча. По сигналу первый участник берет один мяч, бежит до первой лунки, кладет мяч, возвращается обратно. Берет второй мяч, бежит до второй лунки, кладет мяч, возвращается обратно. Берет третий мяч, бежит до третьей лунки, оббегает стойку, положив мяч в лунку, возвращается обратно, касаясь рукой следующего игрока.
Второй участник бежит до первой лунки, берет мяч, возвращается обратно, кладет на коврик, бежит до второй лунки, берет второй мяч, возвращается обратно, кладет на коврик, бежит до третьей лунки, берет мяч, оббегает стойку, возвращается обратно, отдает мяч в руки.

- "За двумя зайцами ”.

Первый игрок бежит с двумя мячами до обруча, кладет в обруч мячи, обегает обруч, возвращается назад, передает эстафету второму. Второй бежит, собирает мячи, обегает обруч, возвращается назад, передает мячи следующему и т.д.

* 1. **Фестиваль игры**

# - Мышеловка

Ход игры: Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая ( примерно треть играющих) образует круг – мышеловку. Остальные изображают мышей. Они находятся вне круга.

Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

Ах, как мыши надоели, развелось их просто страсть.

Все погрызли, все поели, всюду лезут – вот напасть.

Берегитесь же плутовки, доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловки, переловим всех за раз!

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По слову воспитателя «хлоп!» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – мышеловка считается захлопнутой. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется.

# - Охотники и утки

На игровой площадке чертится круг диаметром 5— 8 м (в зависимости от возраста игроков и их числа).

Все играющие делятся на две команды: «утки» и «охотники». «Утки» располагаются внутри круга, а «охот­ники»    за кругом. «Охотники» получают мяч.

По сигналу или по команде учителя «охотники» начинают мячом выбивать «уток». «Убитые утки», в кото­рых попал мяч, выбывают за пределы круга. Игра про­должается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки» из круга. Во время броска мяча «охотникам» нельзя пере­ступать черту круга.

Когда будут выбиты все «утки», команды меняются местами.

**Вариант игры:** из числа играющих выбираются 3— 4 «охотника», которые стоят в разных концах площадки. У каждого «охотника» по малому мячу. Играющие разбегаются по площадке, но не выходят за ее пределы.

По сигналу или команде учителя все играющие останавливаются на своих местах, а «охотники» целятся и бросают в них мячи. Играющие могут уклоняться от летящего мяча, но им нельзя сходить со своего места.

Выбитые «утки» выходят из игры. Выигрывает «охотник» выбивший наибольшее число «уток».

# - Лови – бросай!..

На игровой площадке дети образуют круг, стоя на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В центре круга стоит воспитатель, который по очереди бросает мяч де­тям, а потом ловит его от них, произнося при этом риф­мовку:

«Лови, бросай,
Упасть не давай!..»

Воспитатель произносит текст не спеша, чтобы за это время ребенок успел поймать и бросить обратно мяч.

Игру начинают с небольшого расстояния (радиус круга 1 м), а потом постепенно это расстояние увеличи­вается до 2—2,5 м.

Учитель отмечает детей, ни разу не уронивших мяч.

## - [Удочка](http://azbuka-igr.ru/shk_vozr/air_2/udochka-2)

Из общего числа играющих выбирается водящий. Ос­тальные игроки встают в круг диаметром 3—4 м.

Водящий становится В центр крута. У него в руках веревочка длиной 2 м с привязанным к концу мешочком с песком. Водящий вращает веревочку так, чтобы мешо­чек с песком летел над уровнем пола на высоте 5—10 см.

Каждый из играющих должен подпрыгнуть и про­пустить летящий мешочек. Тот, кого водящий задел ле­тящим мешочком, получает штрафное очко. Подсчиты-вается общее число штрафных очков после того, как ме­шочек совершит 8—10 полных кругов. Побеждает тот, кого веревочка ни разу не задела по ногам.

После смены водящего игра начинается сначала.

## - [Гуси-лебеди](http://azbuka-igr.ru/shk_vozr/air_2/gusi-lebedi)

На игровой площадке чертятся две линии на рассто­янии 15—25 м (в зависимости от возраста играющих). Из числа играющих выбирается «волк» (реже — два), кото­рый стоит между линиями. За одной линией находятся остальные участники — «гуси», а за другой — учитель.

Учитель обращается к гусям: «Гуси-гуси!»

Гуси отвечают:

— Га-га-га!
— Есть хотите?
— Да, да, да!
— Ну летите!
— Нам нельзя! Серый волк под горой, не пускает нас домой!
— Ну летите, злого волка берегитесь!

После этих слов гуси спешат домой от одной линии к другой, а выбежавший волк (волки) старается поймать («запятнать») как можно больше гусей. Пойманных гу­сей волк отводит в свое логово.

После двух-трех таких «перелетов» выбирается но­вый волк, а пойманные гуси возвращаются в игру, кото­рая начинается сначала.

## - [Караси и щука](http://azbuka-igr.ru/shk_vozr/air_2/karasi-i-shhuka-3)

Игровая площадка разделена двумя линиями на рас­стоянии 10—15 м одна от другой. Из играющих выбира­ется водящий — «щука», а остальные участники игры — «караси». Водящий-«щука» стоит в центре, а «караси» располагаются на одной стороне площадки за линией.

По сигналу или команде учителя «караси» перебега­ют на противоположную сторону, стараясь скрыться за линией, а «щука» ловит их, дотронувшись рукой.

Когда пойманы 3—4 «карася», они образуют невод, взявшись за руки. Теперь, перебегая от черты к черте, играющие «караси» должны пробежать через невод (под их руками).

Когда щукой пойманы 8—10 человек, они образуют круг-корзину, а остальные караси должны пробежать че­рез нее (дважды пройти под руками).

Когда пойманы 14—16 человек, они образуют две шеренги, взявшись за руки, между которыми должны пройти остальные караси, но на выходе стоит щука и ловит их.

## - [Кружева](http://azbuka-igr.ru/shk_vozr/air_2/kruzheva)

Из играющих детей выбирают двоих: один «челнок», другой — «ткач». Остальные дети становятся парами, лицом друг к другу, образуя полукруг. Расстояние меж­ду парами 1—1,5 м. Каждая пара берется за руки и под­нимает их вверх, образуя «ворота».

Перед началом игры становится у первой пары, а «челнок» — у второй и т. д. По сигналу учителя (хло­пок, свисток) или по его команде «челнок» начинает бе­жать «змейкой», не пропуская ни одних ворот, а «ткач», следуя его путем, пытается догнать его.

Если «челнок» успеет добежать до последней пары полукруга и не будет пойман, то он вместе с «ткачом» становится последней парой, а игру начинает первая пара, распределив роли «челнока» и «ткача».

Если «ткач» догоняет «челнок» и успевает «запятнать» его прежде, чем он достигнет последней пары, то сам становится «челноком», а игрок, бывший «челноком», идет к первой паре и выбирает из двоих себе пару. С этим игроком он образует пару в конце полукруга, а оставшийся без пары становится «ткачом».

## -[Дедушка-рожок](http://azbuka-igr.ru/shk_vozr/air_2/dedushka-rozhok)

На игровой площадке проводят две линии на рассто­янии 10—15 м. Между ними посередине в стороне чер­тится круг диаметром 1—1,5 м.

Из числа играющих выбирается водящий («пятнаш­ка»), но его называют «дедушка-рожок». Он занимает свое место в круге. Остальные играющие делятся на две ко­манды и становятся в своих домах за обеими линиями.

Водящий громко спрашивает: «Кто меня боится?»

Играющие дети отвечают ему хором: «Никто!»

Сразу после этих слов они перебегают из одного до­мика в другой через игровое поле, приговаривая:

«Дедушка-рожок,
Съешь с горохом пирожок!
Дедушка-рожок,
Съешь с горохом пирожок!»

Водящий выбегает из своего домика и старается «за­пятнать» (дотронуться рукой) бегущих игроков. Тот, кого водящий «запятнает», уходит вместе с ним в его дом-круг.

-Когда дети перебегут из дома в дом и займут свои места, игра возобновляется, но водящих уже двое.

**Правила игры:**игра продолжается до тех пор, пока не останется три-четыре не пойманных играющих.

## - [Попробуй поймай](http://azbuka-igr.ru/shk_vozr/air_2/poprobuj-pojmaj)

На игровой площадке проводят две линии, за кото­рыми располагаются «домики» играющих. Расстояние между линиями примерно 6—10 м. Из числа играющих выбирается «ловишка» (водящий), который занимает ме­сто между двумя линиями.

Остальные играющие стоят у линии и хором произ­носят рифмовку:

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

После произнесения слова «лови» дети перебегает на другую сторону площадки, а ловишка стремится догнать бегущих и «осалить» их (дотронуться рукой). Тот играю­щий, до которого ловишка дотронулся прежде, чем он перешел черту, считается пойманным и отходит в сторо­ну, садится возле «ловишки».

Правила игры: после двух-трех перебежек детей от черты к черте проводят подсчет числа пойманных игро­ков, а затем выбирается новый ловишка:

В ходе игры желательно определить лучшего ловишку.

## -[Кто быстрее?](http://azbuka-igr.ru/shk_vozr/winter_2/kto-bystree-2)

На игровой площадке, покрытой снегом, отмечают линии «старта» и «финиша» с расстоянием между ними 25—30 м.

На линии старта выстраиваются 3—5 играющих на расстоянии 1,5—2 м друг от друга и по сигналу или ко­манде учителя начинают бег на лыжах. Побеждает тот участник, кто первым пересечет линию финиша.

**Варианты игры:**

забеги можно осуществлять с помощью палок или скользящим шагом без них, определяя по­бедителя по итогам двух заездов;

можно проводить игру, разделив детей на 2—4 ко­манды с равным числом участников, в виде эс­тафеты.

## - [Прихлопни комара](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/prihlopni-komara)

На игровой площадке дети образуют круг диамет­ром 4—5 м, стоят на расстоянии вытянутой руки друг от друга. В центре круга стоит воспитатель. У него в руке прут, длина которого должна быть равна радиусу круга. К концу прута на веревочке длиной до 0,5 м привязана яркая ленточка или платочек («комар»). Воспитатель дер­жит прут так, чтобы «комар» находился на 5—10 см выше вытянутых рук ребенка, и, плавно водя прутом по кругу, заставляет «комара» летать.

Задача детей состоит в том, чтобы, подпрыгивая на месте, суметь двумя ладонями «прихлопнуть комара».

**Правила игры:** дети должны совершать прыжки на двух ногах или отталкиваясь одной ногой, что зависит от условий игры. Ребенок не должен покидать свое место в кругу в погоне за комаром. Если ребенку удалось при­хлопнуть «комара», то движение «комара» прекращается, пока ребенок его не отпустит. Воспитатель отмечает наи­более, ловких, сумевших «прихлопнуть комара».

# - Мяч в кругу

Игра проводится в бассейне или на ограниченном уча­стке водоема с глубиной по пояс играющим детям.

Из числа играющих детей выбирается водящий. Ос­тальные дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Водящий становится в центр круга.

По сигналу или команде воспитателя дети начинают перебрасывать мяч друг другу через круг, а водящий ста­рается поймать его. Если водящий ловит мяч, то он за­нимает место в круге среди других играющих, а ребенок, который бросил мяч, становится на место водящего.

**Правила игры:** во время перебрасывания (броска и ловли мяча) можно делать шаг вперед или назад, падать в воду, но не вырывать мяч из рук другого; нельзя тол­каться.

# - День и ночь

На игровой площадке на некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраи­ваются мальчики, у другой — девочки. Между ними на­ходится ведущий. Команда мальчиков — «ночь», коман­да девочек — «день». По команде «Ночь!» мальчики ло­вят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчи­ков.

**Правила игры:** «осаленные» переходят в команду соперника.

# -Пятнашки

На игровой площадке отмечаются границы (чертят­ся линии или ставятся флажки), за пределы которых выходить играющим детям нельзя. Из всех играющих детей выбирается один — «пятнашка». Он стоит в центре игровой площадки, а остальные дети разбегаются по пло­щадке.

По сигналу воспитателя: «Лови!..» (хлопок в ладо­ши, свисток и т. п.) начинается игра. Дети бегают по площадке, а «пятнашка» пытается догнать кого-нибудь и коснуться рукой («запятнать»). Тот ребенок, кого «запят­нали», покидает пределы площадки. После того, как «пят­нашка» сумеет «запятнать» 3—6 играющих детей, воспи­татель может остановить игру и заменить его новым «пят­нашкой».

**Вариант игры:** первый же ребенок, кого «пятнаш­ка» сумел «запятнать», становится «пятнашкой», а «пят­нашка» занимает его место.

# - Лягушка

Игра проводится на мелководье, где глубина дости­гает колен ребенка.

Перед началом игры воспитатель показывает детям, как скачет лягушка, а потом предлагает повторить.

Стоя в воде, ребенок глубоко приседает, затем, резко выпрямляя ноги, отталкивается ими от дна и совершает прыжок, вытянув руки вперед. Во время прыжка ноги подтягиваются к рукам. Ребенок опускается на обе ноги.

После овладения техникой прыжка воспитатель мо­жет устроить соревнование между 3—4 «лягушками», кто из них прыгнет дальше за 3—5 прыжков.

# - Кто дальше?

Дети выстраиваются в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга у самой кромки воды. По сигналу (хлопок в ладоши, свисток и т. п.) или команде воспитателя дети по очереди или одновременно, оттал­киваясь двумя ногами, прыгают в воду, стараясь прыг­нуть как можно дальше. Победитель определяется после 2—3 попыток.

**Вариант игры:**от кромки воды ребенок совершает не один, а три прыжка подряд, два из которых совершает уже стоя в воде.

Побеждает ребенок, продвинувшийся дальше осталь­ных после трех прыжков.

## -[Белые медведи](http://azbuka-igr.ru/shk_vozr/air_2/belye-medvedi-2)

В середине игровой площадки чертится круг или овал, который изображает льдину. Из числа играющих выбирают двух «белых медведей», которые встают на «льдину». Остальные играющие свободно ходят и бегают вне пределов «льдины» на игровой площадке.

По сигналу руководителя (свисток, хлопок в ладоши и т. д.) или по его команде «белые медведи» отправляются «на охоту». Они идут, взявшись одними разноименными руками (левая—правая) и пытаются обхватить кого-нибудь из играющих свободными руками. Пойманного игрока они отводят на льдину. Когда на льдине оказывается двое пойманных игроков, они становятся второй парой «белых медведей».

Игра оканчивается по договору: когда большая часть играющих стала «белыми медведями» или когда останется 2 — 3 играющих на игровом поле.

## - [Змейка (Проведи мяч)](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/ball/zmejka-provedi-myach)

На игровой площадке проводится линия. Перпенди­кулярно к ней расставляют в ряд 8—10 предметов (кегли, кубики, вбитые в землю колышки и т. п.) на расстоянии 1 м друг от друга

По сигналу или по команде учителя ребенок должен вести мяч ногой от линии, обходя все предметы «змейкой», то справа, то слева, не потеряв при этом ни разу мяч и не сбив ни одного предмета.

Побеждает тот игрок, кто пройдет «змейку» без оши­бок.

Вариант игры:

можно сделать две одинаковые линии «змейки» на расстоянии 2 м друг от друга и проводить од­новременно соревнование на скорость между дву­мя участниками;

ребенок будет вести от линии маленький мяч клюшкой, обходя предметы «змейки»;

игрок будет вести мяч от линии, обходя все пред­меты «змейки», ударяя его при этом о пол или землю.

-  Эстафета с мячами

На игровой площадке проводится черта. Играющие дети разделяются на 2—3 команды с равным числом иг­роков. Команды становятся у черты в колонны на рас­стоянии вытянутых рук друг за другом. Расстояние меж­ду колоннами 1—1,5 м. Ноги играющих расставлены на ширину плеч. Стоящий первым в колонне ребенок дер­жит в руках мяч.

По сигналу воспитателя (хлопок в ладоши, свисток и т. д.) или его команде: «Вверх!..» или «Поднять руки!..» все дети поднимают руки вверх, а стоящий первым ребе­нок передает мяч через голову второму, второй — тре­тьему и т. д., пока мяч не получит последний ребенок в колонне. Когда мяч получает последний играющий, то он бежит и отдает мяч воспитателю.

Побеждает команда, игрок которой первым отдал мяч воспитателю.

Варианты игры:

сначала мяч передается вверху спереди назад, а потом в обратном направлении: сзади наперед, а поэтому воспитателю отдает мяч игрок, стоящий первым;

мяч передается назад внизу между широко рас­ставленными ногами;

комбинация двух движений: мяч передается на­зад вверху над головами, а вперед — внизу, меж­ду широко расставленными ногами.

## - [Не урони мяч](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/ball/ne-uroni-myach)

На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 4—6 м (в зависимости от возраста играющих детей).

Играющие дети делятся на 3—4 команды с равным числом участников. Команды выстраиваются в колонну у первой черты на расстоянии 1,5 м друг от друга. Каж­дый стоящий первым получает мяч и зажимает его меж­ду ног.

По сигналу или команде воспитателя дети начинают прыгать на двух ногах до второй линии. После пересече­ния линии они берут мяч в руки, бегом возвращаются назад, передают мяч следующему игроку, а сами стано­вятся в конец колонны.

Побеждает та команда, чей последний игрок пересе­чет первым линию «старта» с мячом в руках.

**Вариант игры:** на второй линии для каждой коман­ды ставят ориентир, вокруг которого должен прыгать ребенок, а потом также прыжками возвращаться с зажа­тым между ног мячом к первой линии, передавая его следующему игроку за первой линией.

## - [Зайцы в огороде](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/zajcy-v-ogorode)

Перед началом игры выбирается из числа играющих или назначает воспитатель «собаку». Остальные дети — «зайцы». На одной стороне игровой площадки рисуют кружки диаметром до 50 см — это «домики-норки» зай­цев. На противоположной стороне площадки (на рассто­янии 10—15 м) рисуют еще один круг диаметром 1,0— 1,5 м — это будка «собаки».

Расположенная между «норками» и будкой собаки игровая площадка — это огород с грядками. При жела­нии на нем можно обозначить черточками или кружоч­ками грядки.

По первому сигналу воспитателя «зайцы» выбегают из норок и бегут в огород, перепрыгивая через грядки. Там они лакомятся морковкой, капустой…

Воспитатель подает второй сигнал или команду: «Со­бака бежит!..» После этого зайцы спешат добраться до своих «норок», спрятаться в них, а собака старается пой­мать зайца, «осалив» его» (дотронувшись до него рукой). Пойманный заяц отходит к будке собаки и больше не принимает участия в игре.

Когда будет поймано 3—6 «зайцев», воспитатель мо­жет выбрать из играющих другую «собаку», а пойман­ные «зайцы» снова возвращаются в игру, которая начина­ется сначала.

## - [Кот и мышки](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/kot-i-myshki)

У края игровой площадки проводится линия, за ко­торой чертятся круги или кладутся обручи — «домики-норки мышей». На расстоянии 5—8 м от линии на пеньке или на стульчике садится «кот», а мыши устраиваются в своих «норках».

Показывая начало игры, роль кота выполняет вос­питатель, а затем выбирается «кот» из играющих детей. Когда все заняли свои места, воспитатель обращается к детям-«мышкам»: «Кот спит!..» Можно использовать рифмовку:

Кошка мышек сторожит,
Притворилась, будто спит…

После этих слов воспитателя «мышки» покидают свои «норки» и начинают бегать по игровому полю, близко под­ходят к «коту». Через некоторое время воспитатель гово­рит: «Кот просыпается!..»

Можно использовать рифмовку:

Тише, мышки, не шумите,
Вы кота не разбудите!..

После этих слов «кот» встает на четвереньки, потя­гивается, говорит: «Мяу!..»

Это служит сигналом, что он начинает ловить мы­шей. Пойманных «мышей» кот отводит к своему месту, а игра начинается сначала, но уже без их участия.

После того, как «кот» поймал 3—5 мышей, воспита­тель назначает нового «кота», а пойманные «мыши» воз­вращаются в игру.

## -[Охотник и зайцы](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/oxotnik-i-zajcy)

Из числа играющих детей выбирают двоих: «охот­ника» и «бездомного зайца». Остальные дети-«зайцы» чер­тят для себя на игровой площадке кружки-«домики» диа­метром до 50 см.

Каждый заяц занимает свой «домик»-кружок. Вос­питатель подает сигнал, по которому охотник начинает преследовать «бездомного» зайца. Убегая от охотника, «заяц» петляет между домиками, а потом неожиданно может заскочить в любой домик и стать за спиной живу­щего там «зайца». В тот же момент этот «заяц» превра­щается в «бездомного», должен покинуть «домик» и убе­гать от гоняющегося теперь за ним охотника.

Как только охотник догнал зайца и дотронулся до него рукой, они меняются местами: заяц становится охот­ником, а охотник — зайцем.

**Вариант игры:** общее число зайцев уменьшается, а вместо кружочков «домиками» для «зайцев» служат дети, по 3—4 взявшиеся за руки.

Они открывают «двери» (поднимают руки) перед «без­домным зайцем», пуская его в дом, и закрывают перед «охотником». Одновременно через другие «двери» домик покидает заяц, находившийся в нем. В остальном игра идет по тем же правилам.

## -[Не попадись…](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/ne-popadis)

На игровой площадке чертится круг диаметром 5—8 м (в зависимости от возраста играющих детей).

Из играющих детей выбирается водящий, который располагается внутри круга в любом месте. Остальные дети становятся вокруг круга на расстоянии полушага от черты.

По сигналу воспитателя дети прыгают в круг, бега­ют по нему и выскакивают обратно. Водящий бегает в пределах круга и старается коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водяще­го каждый играющий должен успеть покинуть пределы круга.

Тот играющий, до кого успел дотронуться водящий в пределах круга, получает штрафное очко, но остается в игре (или выбывает из игры). Через некоторое время вос­питатель подсчитывает число штрафных очков и тех иг­рающих, кого не успел коснуться водящий. Производит­ся замена водящего, и игра начинается сначала.

**Вариант игры:** можно несколько изменить условия игры. Водящим становится первый же игрок, до кого дот­ронулся прежний водящий в пределах круга, а ведущий занимает место игрока.

## - [Горелки](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/gorelki)

На игровой площадке проводится линия. Играющих должно быть нечетное число. Из них выбирается один «водящий» («ловящий»). Остальные играющие строятся в колонну парами на расстоянии вытянутых рук, не до­ходя 2—3 шагов до проведенной линии, и берутся за руки.

Водящий становится на проведенную линию на 2— 3 шага сзади колонны играющих.

Дети в колонне говорят рифмовку:

«Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Глянь на небо — Птички летят,
Колокольчики звенят!
Раз, два, три — беги!..»

 После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут по обе стороны колонны. Они стремятся пробежать вдоль всей колонны и стать первой парой, успев взяться за руки.

Ловящий старается успеть поймать одного из них, пока дети не успели встретиться и взяться за руки. Если ловящий (водящий) успевает поймать одного играюще­го, то уже он с этим играющим становится в первой паре, а оставшийся без пары игрок становится «ловящим».

Игра заканчивается после того, как все пары пробе­гут по одному разу, но может продолжаться и дальше. В таком случае, когда пробежали все пары, колонна де­лает 2—3 шага назад к линии.

## - [С кочки на кочку](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/s-kochki-na-kochku)

На игровой площадке чертятся две ровные или из­вилистые линии на расстоянии 3—5 м. Это берега, меж­ду которыми располагается болото. На поверхности бо­лота начерчены на расстоянии 20—30 см друг от друга кочки-кружки. Дети становятся на одном берегу болота. Их задача, перепрыгивая с кочки на кочку, перебраться на другой берег болота. Прыгать можно на одной или на двух ногах.

Кто из играющих детей оступится и попадет ногой в болото, тот выбывает из игры.

**Вариант игры:** каждый из играющих вместо нари­сованных кочек получает по две дощечки, переставляя которые и становясь на них, можно перебраться на дру­гой берег.

## - [Не урони шарик](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/ne-uroni-sharik)

На игровой площадке проводят две параллельные линии на расстоянии 5—10 см (в зависимости от возрас­та играющих). Это линии «старта» и «финиша».

На линию старта одновременно выходят 2—3 игрока. Каждому ребенку дают столовую ложку, в которой лежит шарик от пинг-понга. Играющий держит ложку в вытянутой руке, не придерживая шарик другой рукой.

По сигналу воспитателя дети начинают движение от линии старта. Их задача состоит в том, чтобы дойти или добежать до линии «финиша», но при этом не уронить шарик. Если игрок в процессе движения уронит шарик, то должен поднять его, вернуться на то место, где уро­нил, положить шарик в ложку и только потом продол­жить движение.

Победителем считается ребенок, первым пересекший линию «финиша» и не уронивший шарик. Можно устра­ивать новые забеги среди победителей каждого предва­рительного забега.

Вариант игры: игра может проводиться в виде эста­феты, когда все участники разделены на 2—3 команды в зависимости от количества участников:

играющий должен донести шарик в ложке до ли­нии финиша, а вернуться бегом, передав ложку и шарик следующему игроку;

играющий должен донести шарик в ложке в оба конца, передав их следующему играющему.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

## - [Гусеницы](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/gusenicy)

На игровой площадке перед началом игры проводят дне параллельные линии на расстоянии 6—10 м (в зави­симости от возраста и возможностей играющих детей). Это линии «старта» и «финиша».

В зависимости от числа участников, все играющие дети делятся ни 2—3 команды с равным количеством игроков.

По команде воспитателя, команды подходят к ли­нии старта и строятся в колонну друг за другом с дистан­цией между колоннами 1,5—2 м. Каждый играющий сги­бает ногу в колене. Стоящий за ним ребенок одну руку кладет на плечо стоящего впереди, а другой рукой дер­жит его согнутую ногу. У последнего игрока нога просто согнута в колене. Таким образом образуется команда-це­почка. По сигналу воспитателя каждая из команд-цепо­чек начинает движение вперед, передвигаясь прыжками на одной ноге.

Побеждает та команда, которая быстрее преодолеет расстояние между линиями и пересечет линию «фини­ша».

## - [Соперники (Петушки)](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/soperniki-petushki)

На игровой площадке очерчивается круг диаметром 1,5—2 м. Двое игроков становятся в центр круга лицом друг к другу. Каждый стоит на одной ноге (вторая согну­та в колене), руки скрещены на груди. Игра начинается по сигналу воспитателя: хлопок в ладоши, свисток и т. п. Задача играющего, прыгая на одной ноге и толкая соперника плечом, заставить его опустить вторую ногу или вытолкнуть его за пределы круга.

Игра проводится попарно, а победители пар встре­чаются между собой.

## [Рыбки](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/rybki)

Перед игрой воспитатель заготавливает из картона «рыбки» (длина — 15—20 см, ширина — 5—7 см), кото­рые окрашиваются в цвета играющих команд (например, синие, красные и зеленые рыбки). К хвостику каждой рыбки привязывается нитка длиной 50—60 см.

Игра предполагает соревновательный характер двух или трех (в зависимости от числа детей) команд с рав­ным числом участников в каждой команде.

Дети выстраиваются на игровой площадке и делятся на команды. Каждая команда получает «рыбок» своего цвета. Каждый ребенок получает «рыбку» цвета своей команды и свободный конец нитки заправляет за свой носок так, чтобы при ходьбе или беге «рыбка» тянулась сзади на нитке, касаясь пола — «плыла».

После этого команды выходят на игровое поле. По сигналу воспитатели дети начинают ходить и бегать по площадке, стараясь наступить на «рыбку» противника и в то же время не дать «поймать» свою «рыбку». Ребенок, чью рыбку «поймали» (выдернули нитку из носка), вы­бывает из игры, а «рыбку» забирает поймавший игрок.

После окончания игры воспитатель подводит итоги. Побеждает та команда, у которой осталось больше не­пойманных своих рыбок, но больше «пойманных» чужих «рыбок».

**Правила игры:**во время игры нельзя хватать рука­ми игрока другой команды, толкаться, наступать на ноги другим игрокам.

* 1. **Квесты**

- «В страну мальчишек и девчонок»

1.Связаны одной цепью (спортивный зал)

Каждая команда получает 10 отрезков веревки, из которых нужно сделать одну длинную веревку и протянуть её через свою одежду. Завязать веревку в круг.

На выполнение задания- не более 3 минут.

 Победитель определяется по трем критериям:

​ Скорость (кто с заданием справился быстрее)

До 1 минут- 5 б

От 1 до 2 минут- 4б

От 2 до 3 минут- 3б

Если количество участников более 15, то добавляется 1 балл, более 18- 2 балла

Затем верёвку развязать тоже на скорость.

Баллы те же за скорость, баллы за количество участников не даются.

2.     Минное поле (рекреация начальных классов)

По лабиринту необходимо пройти как можно большему количеству игроков.  На полу расчерчено «поле» (только таблица!), карта мин у ведущего. Попавшие на Х (мину) выходят из игры. Следующие игроки должны запоминать «мины» и их обходить. Конкурс длится не более 4 минут).

 За каждого игрока, прошедшего лабиринт, даётся 0.5 баллов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| О | О | О | Х | Х |
| Х | Х | О | Х | Х |
| Х | Х | О | О | Х |
| Х | Х | Х | Х | О |

3.     Живая вода (рекреация начальных классов)

Члены команды сидят на корточках на скамейке (полностью всю скамейку должны занимать), если членов команды меньше - снимается от 0.5 до 1 балла (потому что не все захотели участвовать).

Задача- перенести стакан с водой с одного края скамейки на другой- передать его крайнему члену команды. Тот переносит стакан с водой на другую сторону скамейки- передаёт его крайнему члену команды, садится с краю (другие должны сдвигаться)

 Оценивается количество «прошедших» участников, отнимаются 0.5 балла, если много воды разлили «по дороге».

Конкурс длится не более 4 минут.

За каждого участника, пронесшего воду, -0.5 балла.

 За каждого члена команды свыше 10 - дополнительно 0.3 балла (за сплоченность)

4.     Живая картина (актовый зал). Самый веселый конкурс, если его проводит ведущий с хорошим чувством юмора. Надо заставлять детей изображать дохлую птичку, стул, собачку, ковер и др. Если такого ученика нет, то рядом должен быть учитель с хорошим чувством юмора (таких много))))

Участникам команды предлагается воспроизвести на сцене картины известных русских художников (презентация).

Оценивается сплоченность команды в конкурсе, творческий подход, юмор, похожесть на оригинал.

Картина фотографируется.

Максимально 5 баллов.

5.     Песня не расстанется с тобой! (актовый зал)

(в конкурс после «Живой картины»)

Команде необходимо восстановить «запутавшиеся» песни. Их две.

Затем исполнить одну из них  всем вместе.

Оценивается время восстановления песен и качество исполнения (сплоченность и хорошее настроение).

До 1 минуты- 4 б

От 1 до 2 минут- 3б

От 2 до 3 минут- 2б

За качество исполнения песни от 1 до 3 баллов.

Максимально 5 баллов.

6.             Вместе - мы  сила (спортивный зал)

Игроки команды садятся на маты «паровозиком» (ноги елочкой, грудь к спине), очень близко друг к другу. Задача игроков на руках переместить  других игроков назад, в конец цепочки. Обязательно «переносимого» должны страховать два старшеклассника.

За каждого перемещенного игрока даётся  0,5 балла.

Время «перемещения»- 4 минуты.

7.     Монетка (спортивный зал)

 Члены команды делятся на две группы, встают друг напротив друга. Расстояние - 7  метров.

Участник команды кладёт на нос монетку. Его задача перенести её на носу и отдать её другому члену команды. Если монетка падает по дороге, то участник возвращается на старт и начинает всё сначала.

За каждую перемещенную монетку- 0.5 балла.

Время- 3-4 минуты.

8.     Ковёр-самолёт (спортивный зал).

Участники команды встают на «ковёр-самолет» (он лежит на матах)

 Их задача - встать как можно большему количеству игроков на ковёр (2 минуты)

За каждого игрока- 0,2 балла.

Затем на ковре остаются  3 игрока

Им необходимо перевернуть ковер на другую сторону, не сходя с него. Даётся 2 минуты.

От 1 до 3 баллов (оценивается исполнение условий игры, сплоченность команды, настроение, помощь других игроков).

9.  Рука к руке (кабинет).

Не менее 6 игроков берут друг друга за руки (или их связать), встают в круг. Их задача, не расцепляя рук, каждому написать как можно больше слов на тему «Дружба». Слова должны быть написаны у всех членов команды. Если кто-то его не записал - оно не засчитывается.

В случае, если кто-то расцепляет руки,- минус 0.5 балла.

За каждое слово- 0.5 балла

10.  Лабиринт (рекреация начальных классов)

Участник-координатор проводит по лабиринту игроков команды, у которых завязаны глаза.

Дети должны выучить команды и выполнять их: «Вперед» — 1 хлопок, «Назад» — 2 хлопка  «Влево» — 3 хлопка, «Вправо» — 4 хлопка.

По лабиринту необходимо провести как можно больше игроков. Конкурс длится не более 5 минут). За каждого игрока, прошедшего лабиринт, даётся 0.5 баллов

11.  Творцы ( кабинет)
Участвуют по 3 пары  от каждой команды. Один из пары держит открытый фломастер  неподвижно, второй водит листком бумаги по кончику фломастера, стараясь повторить заданный рисунок.

Ведущий раздает фломастеры и листки бумаги на твердой основе  — лист не должен сгибаться. Победитель определяется по качеству рисунков и времени.

Конкурс длится не более 5 минут.

Максимальное количество баллов- 7

12.Интеллектуалы (кабинет)

За каждый правильный ответ даётся 1 балл.

​ Если вы назовете ее имя, она исчезнет...(тишина)

Ребёнок моего отца, мне не брат. Кто это? (сестра)

В парке 8 скамеек. Три покрасили. Сколько скамеек стало в парке? (8)

Грузовик ехал в деревню. По дороге он встретил 4 легковые машины. Сколько машин ехало в деревню?

(Одна)

Два мальчика играли в шашки 2 часа. Сколько времени играл каждый мальчика

(Два часа)

Мельник пошёл на мельницу и увидел в каждом углу по 3 кошки. Сколько ног на мельнице?

(3x4x4+2=50)

Знаменитый фокусник говорит, что может поставить бутылку в центре комнаты и вползти в неё. Как это?

(Вползти в комнату может каждый)

Один шофёр не взял с собой водительские права. Был знак одностороннего движения, но он двинулся в обратном направлении. Полицейский это видел, но не остановил его. Почему?

(Шофёр шёл пешком)

Кто ходит сидя?

(Шахматист)

Что всегда увеличивается и никогда не уменьшается?

(Возраст)

Чем больше из неё берёшь, тем больше становится... Что это?

(Яма)

Девочка упала со второго этажа и сломала ногу. Сколько ног сломает девочка, если упадёт с четвёртого этажа?

(Максимум одну, так как вторая нога уже сломана)

Мальчик идёт из школы домой 30 минут. За сколько минут эту же дорогу пройдут 3 мальчика?

(За 30 минут)

Где оказался Моисей, когда погасла свеча?

(В темноте)

Что идёт то в гору, то с горы, но остаётся на месте?

(Дорога)

В коробке 25 кокосовых орехов. Обезьяна стащила все орехи, кроме 17. Сколько орехов осталось в коробке?

(Осталось 17 орехов)

Мужчина ехал в машине. Фары он не включил, луны тоже не было, фонари вдоль дороги не светили. Перед машиной дорогу стала переходить старушка, но водитель вовремя затормозил, и аварии не произошло. Как ему удалось разглядеть старушку?

(Был день)

Что можно увидеть с закрытыми глазами?

(Сон)

Летела стая уток: две впереди, две позади, одна посередине и три в ряд. Сколько их всего?

(Три)

За каждый правильный ответ даётся 1 балл.

 13. Одна голова хорошо, а много - лучше! (кабинет 5а)

Лишняя фраза.

Какая фраза тут лишняя:

Oколо Миши молоко

У дуба буду

Кулинар, храни лук

Не видно, как он дивен

Коту скоро сорок суток

Я с леди все же свиделся

Шучу я так

Все фразы палиндромы (читаются туда-обратно), кроме «Шучу я так»

За задание 5 баллов. Можно попросить подсказку ведущего, за это снимается 2 балла.

14.​ Продолжите последовательность: С О Н Д Я Ф М ...

Каждая буква - это первая буква из очень известной вам последовательности, которая повторяется по кругу.

(названия месяцев)

 За задание 5 баллов. Можно попросить подсказку ведущего, за это снимается 2 балла.

 15. Мы -  команда (рекреация)

Задача команды - по ткани скатить шар по дорожке (извилистую дорожку заранее наклеить скотчем или изолентой). Оценивается время, качество, число попыток.

Максимальное количество баллов - 7 баллов, за каждую неудачную попытку снимается 0.5 баллов.

Две попытки даются пробные.

16. Один за всех - и все за одного

Ведущий называет по имени любого из игроков. Тот мгновенно должен назвать какое-нибудь число от одного до числа, равного количеству участников в группе. Ведущий командует: «Три — четыре». Одновременно должно встать столько игроков, какое число названо. При этом игрок, назвавший это случайное число, сам может встать, а может остаться сидеть.

Оценивается количество удачных попыток за 5 минут (0.5 баллов за каждую удачную попытку).

17.            Мы едины (рекреация)

Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера.  (Берут другого партнера за руку по команде ведущего). Ведущий следит за тем, чтобы каждый держал руки двух людей. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук (разрешается только изменение положения кистей, чтобы не происходило вывихов рук). В результате либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

За 5 минут оценивается количество кругов (чем их меньше, тем лучше), до 7баллов

2.   Спортивная квест-игра «Путешествие в мир спорта»

  Цель: формировать знания и представления о здоровом образе жизни и положительном влиянии занятий физическими упражнениями на здоровье человека.

    Задачи: укреплять здоровье детей; развивать ловкость, быстроту, выносливость, память, мышление, творческие способности; воспитывать умение работать сообща, сплоченность, организованность.

    Оборудование: спортивный инвентарь( обручи, кегли, мячи,скакалки.

Ход квеста:

В.:Здоровье, сила, ловкость-
Вот спорта пламенный завет
Покажем нашу дружбу, смелость
Веселым стартам шлем привет!

В.:Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам

Физкультурой заниматься

Заниматься надо нам!

В.: Здравствуйте, дорогие ребята! Вы догадались чем мы сегодня будем заниматься? (Ответы детей.) Правильно, сегодня мы с вами будем соревноваться и узнаем, есть ли среди нас те,кто не дружит со спортом.

В.: Мы зададим вопросы детям

А дети быстро нам ответят.

Таких, что с физкультурой

Не дружат никогда –

Не прыгают, не бегают,

А только спят всегда,

Не любят лыжи и коньки

И на футбол их не зови.

Раскройте нам секрет –

Таких здесь в зале нет?

-Нет! (учащиеся отвечают)

-Кто с работой дружен,

- Нам сегодня нужен?

- Нужен!( учащиеся отвечают)

-Кто с учёбой дружен,

Нам сегодня нужен?

- Нужен! (учащиеся отвечают)

- Кто со спортом дружен,

Нам сегодня нужен?

- Нужен!(учащиеся отвечают)

- Таким ребятам хвала и честь,

Такие ребята у нас здесь есть?

- Есть! (учащиеся отвечают)

-Конечно, в нашей школе в каждом классе такие ребята есть. Они будут соревноваться, ведь у нас сегодня спортивная квест-игра по станциям «Путешествие в мир спорта». Правила квест-игры : команда, которая правильно и быстро выполнит задание (эстафету), получает фрагмент пазла. Кто первый соберёт пазл- тот победит!

1 станция «Две кегли»

 Дети выстаиваются в две колонны, в руках у первого кегля. В конце эстафетной прямой в обруче лежит кегля.
Игра развивает внимание, быстроту реакции. Задача игрока добежать до обруча, заменить одну из своих кеглей на ту, что в обруче и вернувшись к команде одну из кеглей отдать следующему участнику.

2 станция «Кенгуру и обруч»

Конкурс зажигательный – самый обаятельный.
Победу здесь одержит тот, кому сегодня повезет.
Скачи, как конь или олень, но мяч держи в ногах сильней.

Участники каждой команды становятся друг за другом. Первые участники держат мяч между ног, прыгают в обруч(мяч руками держать не желательно), берут мяч в руки и возвращаются обратно с мячом в руках к команде, передают эстафету следующему участнику. Побеждает команда, первая выполнившая задания.

3 станция «Донеси не урони!»

Дети строятся в колонны на линии старта. По сигналу дети поочередно бегут до ограничителя с ракеткой и шариком, и обратно.

4 станция «Любимые учебники»

Много мы говорим о бережном отношении к учебникам. Сейчас мы проверим. Как вы бережно относитесь к учебникам. Задание: пробежать с учебником, зажав его подбородком, до финиша, взять учебник в руки, вернуться обратно и передать эстафету следующему участнику.

5 станция «Бюро находок»

Наши буквы решили пошалить и разбежались по обручу. А раньше из них было составлено три слова. Эти слова, конечно, относятся к спорту - инвентарь для зимних видов спорта. Какая команда быстро и правильно составит слова, та одержит победу в этой эстафете (лыжи, клюшка, коньки).

Рефлексия

Реснички опускаются,

Глазки закрываются,

Мы спокойно отдыхаем

Сном волшебным засыпаем

Дышится легко, ровно, глубоко.

Но, довольно отдыхать

Нам пора уже вставать!

Встали, потянулись

Друг, другу улыбнулись.

Руки в стороны, в кулачок,

Разжимаем и на бочок.

Левую вверх,

Правую вверх,

В стороны, накрест,

В стороны, вниз.

6 станция «Прокати мяч в тоннеле»

Дети строятся в колонны передают мяч, сначала снизу, обратно сверху. Побеждает команда, которая не уронит и не выкатит мяч.

7 станция «Прыжок»

Капитаны команд держат за концы скакалку на высоте 50—60 см. По сигналу игроки по очереди добегают до скакалки и перепрыгивают через нее, затем возвращаются назад, передав эстафету следующему игроку. Побеждает команда, первой закончившая игру.

8 станция «Загадки»

1.      Любого ударишь – он злится и плачет.
А этого стукнешь – от радости скачет!
То выше, то ниже, то низом, то вскачь.
Кто он, догадался? Резиновый ... (мяч).
2. Силачом я стать решил, к силачу я поспешил:
— Расскажите вот о чем, как вы стали силачом?
Улыбнулся он в ответ: — Очень просто.
Много лет, ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я ... (гантели).
3. Есть лужайка в нашей школе, а на ней козлы и кони.
Кувыркаемся мы тут ровно сорок пять минут.
В школе — кони и лужайка?!
Что за чудо, угадай-ка! (Спортзал)
4. Зеленый луг, сто скамеек вокруг,
от ворот до ворот бойко бегает народ.
На воротах этих рыбацкие сети. (Стадион)
5. На снегу две полосы, удивились две лисы.
Подошла одна поближе: здесь бежали чьи-то ... (лыжи).
6. На белом просторе две ровные строчки,
а рядом бегут запятые да точки. (Лыжня)
7.Он на вид — одна доска.
Но зато названьем горд, он зовется… (сноуборд).
8.Есть ребята у меня два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих. Что за кони у меня? (Коньки)
9.Не похож я на коня, хоть седло есть у меня.
Спицы есть. Они, признаться, для вязанья не годятся.
Не будильник, не трамвай, но звонить умею, знай! (Велосипед)
10.На квадратиках доски короли свели полки.
Нет для боя у полков ни патронов, ни штыков. (Шахматы)

8 станция «Поезд»

Капитан – паровоз, игроки – вагоны. По команде «марш» паровоз бежит вокруг стойки, возвращается к команде, цепляет первый вагон и так бегут вдвоем вокруг стойки и обратно, цепляют третий вагон и бегут вокруг стойки втроем и т.д. Побеждает команда, которая первая прицепит все вагоны и вернется на старт.

9 станция «Дружная семейка»

 В обруч становится капитан и член команды, бегут до ограничителя и обратно. Игрок становится в конец колонны, капитан забирает следующего игрока. Побеждает команда, которая быстрее переправит своих игроков через ограничитель поочередно.

В: Молодцы, ребята! А теперь давайте посмотрим, какая из команд одержала победу.

Дети собирают полученные отрывки пазла.

**-Экономический квест «Деньги любят счёт»**

I. Вступительное слово воспитателя

Сегодня мы встретились здесь, чтобы показать свои знания и выявить лучших знатоков экономики. За каждое задание игроки получают монетки. Та команда, у которой в итоге окажется больше всего монет – выиграет и получает приз.

Давайте вспомним, что  же такое экономика?

Первоначально слово «экономика» означало искусство ведения домашнего хозяйства. Сегодня слово «экономика» имеет гораздо более широкое значение. Экономикой можно назвать хозяйство отдельного региона,  страны, мира. Экономикой называют все отношения в обществе, связанные с деятельностью людей. Наконец, экономика – это наука о том, как люди и общество в целом могут удовлетворять свои потребности в товарах и услугах, имея ограниченные ресурсы. Кто же впервые придумал слово «экономика»? (Аристотель).

Сейчас мы с вами проведем экономическую квест-игру «Деньги любят счёт». Будем работать в группах. Учащихся  разделяем на 3 группы, выбираем капитанов. Команды придумывают себе названия. За правильный ответ банк выдает деньги 10 рублей, за неправильный ответ – штраф 5 рублей. Чем быстрей вы пройдете каждую станцию тем больше будет выигрыш.

ІІ. Экономические задания командам

Станция 1. «Первый шаг в экономику»

Вопросы:

1. Какое животное всегда при деньгах? (Поросенок: у него есть пятачок)

2. Как называли на Руси купцов, изгнанных из гильдии за систематические обманы и обвесы покупателей? (Разгильдяи)

3. Назовите мероприятия, где цену набивают молотком? (Аукцион)

4. Кто считает миллионы тысячами? (Миллиардер)

5. Какую страну называют «банкиром всего мира»? (Швейцарию)

6. «Кока-кола» по отношению к «пепси – кола» это кто? (Конкурент)

7. Назовите любимую монету попугая капитана Флинта (Пиастр)

8. Как называется лицевая сторона монеты? (Аверс)

9. Как называется оборотная сторона монеты? (Реверс)

10. Лицо торговой точки это что? (Витрина)

11.  Какое сказочное животное умело изготовлять монеты простым ударом копыт? (Антилопа)

12.  Какая русская народная сказка демонстрирует эффективность коллективного труда? (Репка)

Станция 2. «Экономический разведчик»

Команды должны разгадать шифр, в котором спрятаны слова, имеющие отношение к экономике:

СИПЕНЯ (пенсия)

ЛАКМЕРА (реклама)

ПАРТАЛАЗ (зарплата)

ОВОДРОГ (договор)

КАНОЭКОМИ (экономика)

ЙЦТОВФАРЫВ (товар)

Станция 3. «Экономические загадки-добавлялки»

|  |  |
| --- | --- |
|  На товаре быть должнаОбязательно …(цена)  | Коль трудиться круглый годБудет кругленьким… (доход) |
| Журчат ручьи, промокли ногиВесной пора платить … (налоги) | Как ребенка нет без мамы,Сбыта нету без … (рекламы) |
| Сколько купили вы колбасы,Стрелкой покажут вам точно(весы) |  Будут целыми как в танке,Сбереженья ваши в  …(банке)  |
| Дела у нас  пойдут на лад:Мы в лучший банквнесли свой… (вклад) | И врачу, и акробатуВыдают за труд …(зарплату) |
| Мебель купили, одежду, посудуБрали для этого вбанке мы …(ссуду) | На рубль – копейки, на доллары – центыБегут-набегают в банке ... (проценты) |

Станция 4. «Экономический кроссворд»

1.     Специалист, работающий в счетном отделе. (Бухгалтер)

2.     Иностранные деньги (денежная система определенной страны). (Валюта)

3.     Работник налоговой службы. (Инспектор)

4.     Документ, по которому можно получить деньги в банке. (Чек)

5.     Выдает деньги. (Кассир)

6.     Договор о купле или продаже. (Контракт)

I-е место – 10 рублей, II-е место – 5 рублей, III-е место - 3 рубля

Станция 5. «Назови пословицы»

Командам раздаются листы. Записывают пословицы на экономические темы. За одну пословицу получают 50 копеек.

Например: “Долг платежом красен”.

“ Уговор дороже денег”.

“ Не имей 100 рублей, а имей 100 друзей”.

“Деньги - гости: то нет, то горсти” и т.д.

Станция 6. «Пример-загадка»

Командам нужно решить пример и расшифровать слово. Ответы примеров расположить в порядке убывания.

За 1 место - 1 руб. За 2 место - 50 коп. За 3 место - 30 коп.

Э 560:7х4 Н 3х26-18 О 200х7:10

К 45:(13-4) О 4+96:2 М 80:16х9

И 40х80:100 К 450:5х2 А 360:60:2

Соревнования капитанов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 30 | 16 | 22 | 4 | 11 | 3 |
| 21 | 12 | 9 | 8 | 32 | 26 | 14 |
| 6 | 35 | 2 | 28 | 15 | 18 | 5 |
| 31 | 17 | 29 | 24 | 19 | 34 | 27 |
| 10 | 25 | 33 | 23 | 20 | 13 | 7 |

За 1 минуту должны указать по порядку числа от 1 до 35-ти. До какой цифры доходит капитан, столько и денег получает команда в свою копилку.

Подведение итогов

Сосчитайте, сколько всего денег заработала команда?

Что нового узнали?

Что бы вы купили на эти деньги?

Подведение итогов, награждение.

**-** «В поисках клада».

Учитель: Здравствуйте, дорогие друзья! Добрый день, самые отважные люди нашей школы. Мы очень рады, что вы не испугались и пришли к нам, чтобы отправиться на поиски сокровищ. Итак, начинаем.
Пожалуй, нет ни одного человека, кто хоть раз в жизни не собирался бы в дальнее путешествие навстречу опасностям и приключениям. Нет ни одного человека, кто бы не мечтал найти зарытые сокровища, кто не представлял себя капитаном корабля. И сегодня нам предоставляется такая возможность: сегодня мы отправляемся за псокровищами. Но в отличие от многих кладоискателей прошлого нам сегодня обязательно повезет. Нам непременно улыбнется удача. Иначе и быть не может, ведь вы такие храбрые, умные, дружные.

Учитель: Ну что, почувствовали запах моря? Пахнуло на вас соленым морским ветром? Услышали скрип мачт кораблей? Прониклись духом приключений? Готовы?

Учитель: Для нашего плавания нам нужен корабль, а чтобы получить их, нам придется ответить на несколько вопросов, показать свои знания. Вы сможете клад найти, если пройдете все испытания. Задания будут сложными, но интересными, выполнив их, вы узнаете, где лежит клад.   Ну что готовы?

Задание №1 Игра «Вопросы и ответы»

Отвечать только с поднятой рукой!

1. Назовите самое жаркое время года? (лето)

2. После лета наступает….(осень)

3. Сколько месяцев в году? (12)

4. Назовите осенние, зимние, весенние, летние месяцы.

6. Год состоит из месяцев, месяц из недель. Назовите дни недели.

7. Какой сегодня день недели? (вторник)

8. Какой день недели был вчера? (понедельник)

- Послушайте стихотворение и скажите, в какой день недели все звери сели на карусели:

Носорог все дни недели

Проводил на карусели

И смеялся носорог

И сиял от счастья рог

Но в последний день недели

Вдруг сломались карусели

Потому что вместе сели

Крокодил, жираф, олень,

Слон, слониха и тюлень

Словом дюжина зверей

Да обжора муравей

В какой день недели звери сели на карусели?(В воскресенье)

Учитель: Молодцы, с первым заданием справились. Вот и наш корабль.

Учитель: Море выбросило на берег один предмет, если вы правильно соберете пазл, то узнают  что именно и получите его.

Собирают пазл.

- Что же за предмет выбросило на берег?

- Это бутылка с посланием. Я вам его прочту (кто сможет его прочесть?)

«Я, пират Билли Бонс, пишу это послание 12 июня 1647 года на необитаемом острове, где мы зарыли клад. Клад достанется тому, кто пройдет все мои испытания, отгадает загадки, поиграет в игры, выполнит все задания. Пришвартуйте свой корабль в круглой бухте Острова Сокровищ и проследуйте 60 шагов на юг». Билли Бонс

- Ну что же начнем!

Загадка

Он в каждом доме есть...

Его включают, выключают...

В нем передачи, мультики вещают...

На ящик внешне он похож...

За ним ты ключ к сокровищам найдешь...(телевизор)

Игра «Угадай песню».
Ведущий говорит любую строчку из песни, а дети должны сказать название песни и спеть куплет и припев.
- "С голубого ручейка начинается река….." - "Улыбка";
- "Метель ей пела песенку, спи елочка бай-бай…" - "В лесу родилась елочка";
- "Голубой вагон бежит качается, скорый поезд набирает ход… " - "Голубой вагон";
- "Чунга-Чанга? места лучше нет..." - "Чунга-Чанга";
- "Если долго по дорожке, если долго по тропинке топать, прыгать и бежать..." - "Песня Красной Шапочки"
Загадка

Земля - его источник жизни...

Он зеленеет от солнечных лучей...

На подоконнике стоит... его не слышно...

Если найдешь его, то обязательно полей.

 Ответ: комнатное растение.

Задание «Сказочный цветок».

Дети знакомятся с «Цветиком-семицветиком» и вызывает нескольких человек для выполнения заданий по желанию (задание читает учитель):

1. Отгадай загадку: Каких камней в море не бывает? (Сухих).

2. Прыгни 5 раз на одной ноге.

3. Надуй шарик.

4. Покажи мимикой «обезьянку».

5. Прокукарекай 5 раз.

6. Присядь 8 раз.

7. Ответь на вопрос: «Рулевое колесо на корабле это?» (штурвал)

Загадка

Здесь одежду оставляем,

Куртки, шапочки снимаем.

Он всегда готов принять
Куртки, шубы и толстовки,
И кожанки, и ветровки,
И для обуви есть место,
И одежде там не тесно. (Гардероб)

Загадка

Его весной и летом
Мы видели одетым,
А осенью с бедняжки
Сорвали все рубашки Дерево

Учитель:

Прошли вы половину испытаний...

Ещё немного осталось впереди...

Загадка

Может плавать в океане,
Может ползать по саванне,
Панцирь в клетку, как рубаха…
Кто же это? … (черепаха)!

Игра «Узнай сказку по отрывку».

Красна девица грустна —
Приближается весна.
Ей на солнце тяжко.
Слезы льет, бедняжка. («Снегурочка»)

А дорога — далека,
А корзинка — нелегка.
Сесть бы Мишке на пенек,
Съесть бы вкусный пирожок. («Маша и медведь»)

Нет ни речки, ни пруда.
Где воды напиться?
Очень вкусная вода
В ямке от копытца.(«Сестрица Алёнушка и братец Иванушка»)

У отца был мальчик странный,
Необычный, деревянный,
На земле и под водой
Ищет ключик золотой,
Всюду нос сует свой длинный...
Кто же это?...(Буратино)

Толстяк живет на крыше,
Летает он всех выше. (Карлсон)

Возле леса, на опушке
Трое их живет в избушке.
Там три стула и три кружки.
Три кроватки, три подушки.
Угадайте без подсказки,
Кто герои этой сказки?(Три медведя)

Лечит маленьких детей,
Лечит птичек и зверей,
Сквозь очки свои глядит
Добрый доктор ... (Айболит).

На сметане мешен,
На окошке стужен,
Круглый бок, румяный бок,
Покатился ... (Колобок).

Она красива и мила,
А имя ей от слова «зола». (Золушка)

Носик круглый, пятачком,
Им в земле удобно рыться,
Хвостик маленький крючком,
Вместо туфелек - копытца.
Трое их - и до чего же
Братья дружные похожи.
Отгадайте без подсказки,
Кто герои этой сказки? (Три поросенка)

Игра «Собери из букв названия животных» (по желанию 3 участника).

Б Р У С К А – барсук

М В Д Е Ь Е Д – медведь

В Ю Р Д Л Е Б – верблюд

Ведущая: Итак, ребята. Все конкурсы мы с вами прошли. Настал момент, когда мы узнаем, что же это за клад, который мы искали?

Загадка

Он дает нам знания,

Отметки выставляет,

От нас в ответ признание

Все время получает.

Наставник, предводитель,

Любимый наш… (учитель)

- Что же это за клад? Это учитель.

Письмо.

«Юный охотник за сокровищами!

Если ты читаешь это письмо, значит, тебе удалось найти клад.

Искренне тебя поздравляю! Из тебя получится отличный капитан. Береги мои сокровища...

С большим уважением к тебе, капитан Билли Бонс!

Учитель:Вот и подошло к концу наше путешествие. Вы еще раз убедились, что когда мы все вместе, когда один за всех и все за одного, то никакие опасности нам не страшны и мы всегда добьемся победы. Сегодня вам повезло, карта привела вас к сокровищам. И нам хочется, надеется, что вам и дальше будет везти. А знаете, какие наши с вами главные сокровища? Это наши знания, это наша дружба. Именно сегодня нам с вами удалось всем вместе, дружно найти клад.

- Тема: «День победы 9 мая»

№ 1-А

«Снайперы»- метание дротиков.

Конкурс загадок про войну

«Был и он в войну солдатом,
Шёл в атаку с автоматом,
Города освобождал,
Воевал и побеждал».
Ответ: ветеран войны
\*\*\*
Идут вперёд дивизии, роты,
И танки двигаются в ряд,
Гремят, грохочут пулеметы,
В атаку рвётся…(лейтенант).
По мотивам стиха Александра Навозова
\*\*\*
Он на фронте воевал.
И давно седым уж стал.
По-военному одет,
Ветеран войны – мой…(дед).
\*\*\*
Всегда им победить охота,
Идёт вперёд, примкнув штыки…(пехота).
\*\*\*
В бою черепаха — стальная рубаха.
Ответ: танк
\*\*\*
Моряки не любят рассуждать,
Моряки привыкли…(побеждать).
\*\*\*
Он нынче в поле тракторист,
А завтра в армии…(танкист).
\*\*\*
Задаю я вам вопрос.
Что же носит наш матрос?
Полосатая рубашка
Называется …(тельняшка)
По мотивам стиха
Константина Ваншенкина
\*\*\*
А матросская фуражка
Не имеет козырька.
Называется фуражка
…(Бескозыркой) моряка.
По мотивам стиха
Константина Ваншенкина
\*\*\*
Девиз у военных
Простой:
За край родной
Мы примем …(бой).

№ 2-Б

«Переправа пострадавшего»- двое несут третьего ( стульчиком).

Сложить фамилии герое Великой Отечественной войны из вырезанных букв

ЖУКОВ , АВДЕЕВ , КОНЕВ , СТАЛИН.

№ 3-В

Беговая эстафета: каждый из участников выполняет бег и на этапе забирают по одному листу с цифрами или буквами , складывают и получают дату начала и окончания Великой Отечественной войны.

История . Вопросы:

1. Начало Великой Отечественной войны 1941
2. Конец Великой Отечественной войны 1945
3. Какой праздник отмечается 9 мая ( ответ: День Победы)

№ 4-Г

« Салют» - ведущий одновременно разбрасывает разноцветные мячи ( бумажные) и дети их быстро собирают , а затем получают пазлы и читают информацию

Информация: 8 сентября 1943г.- Донбасс тогда был г. Сталин , затем Юзовка , а потом уже Донбасс.

№ 5-Д

Эстафета с преодоление препятствий ( прыжки через гимнастическую лавку) .

Какие ордена давали во время войны:

Ответы:

1. За мужество
2. За отвагу
3. За доблесть
4. За оборону Ленинграда , Одесса , Севастополя
5. За взятие Берлина
6. За боевые заслуги

№ 6- Е

«Стрелки»- дети по очередь сбивают цель гимнастической палкой и мячами .

Назовите орудие Великой Отечественной войны или рисунок и название

Ответы: автомат , пулемёт , пистолет , Катюша , пушки , гранаты , грады и т.д.

№ 7-Ж

«Минёры». Найти в коробке с помятыми бумагами свой кусочек листовки – своего цвета. А если найдешь бумагу с др. цветом листовки – это мина тогда выполняешь 5 сгибаний рук.

№ 8-З

«Колючая проволока». Натянута веревка между деревьями на разных уровнях необходимо пролезть через все веревки и дойти до конца.

Условие игры на каждой станции каждый отряд добывает кусочек ценного письма и сложив все восемь кусочков получают извещение о получении ценной информации в библиотеке. Куда и отправляются всем отрядом.( на листовке написано ценную информацию вы получите в библиотеке).

**- «**Путешествие по островкам здоровья и спорта»

1 Островок Спортивный

Комментарий станционного распорядителя:

Командам необходимо выполнить следующие задания.

1 ЗАДАНИЕ: Построиться по первым буквам фамилии в алфавитном порядке (учитывается время)

2 ЗАДАНИЕ: прыжки через скакалку за 30 секунд (необходимо набрать общее количество прыжков)

3 ЗАДАНИЕ: Забросить мяч в корзину со штрафной линии (каждому по броску, попадание 1 балл)

4 ЗАДАНИЕ: Прыжок в длину с места (общее количество метров)

5 ЗАДАНИЕ: Дротик (2 попытки – кол-во баллов)

2 островок «Народная мудрость».

Команды игроков встречает распорядитель станции.
— Какие вы знаете известные пословицы и поговорки о здоровом образе жизни? (каждый ответ — 1 балл).

Реквизит: Листы бумаги со словами пословиц, поговорок о спорте и здоровье

1. Отдашь спорту время - взамен получишь здоровье.

2.Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

3.Двигайся больше - проживешь дольше.

4.Закаляй своё тела с пользой для дела.

5.Кто на спорте экономит, тот здоровье не находит.

6. Береги платье снову, а здоровье смолоду!

7. В здоровом теле — здоровый дух!

8. Где здоровье, там и красота.

9. Здоров будешь — все добудешь!

10. Кто спортом занимается, тот силы набирается.

11. Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!
12. Крепок телом — богат и делом.

13. Со спортом не дружишь — не раз о том потужишь.

3 островок «Загадки».

Станционный распорядитель:

Ребята, давайте проверим, насколько вы информированы в вопросах спорта и ЗОЖ. В жизни каждому полезны знания, а с ними спорт. И поэтому предложим вам спортивный наш кроссворд и загадки
(каждый правильный ответ — 1 балл):

1. В этом мы играем зале. Надо рост большой иметь,

Чтоб противнику в запале гол мячом забить суметь. (Баскетбол)

2. Поможет мышцы рук развить, как встарь,

Резиновый спортинвентарь. ( Эспандер)

3. Не пойму, ребята, кто вы? Птицеловы? Рыболовы?

Что за невод во дворе? – Не мешал бы ты игре,

Ты бы лучше отошёл, мы играем в…(Волейбол)

4. Он в хоккей играет ловко, олимпийский чемпион,

За армейскую команду выступал прекрасно он.

В ЦСКА он как маяк. Это Владислав…(Третьяк)

5.И в футболе, и в хоккее знает ту команду всяк,

Потому что та команда называется …( Спартак)

6.Как называются состязания спортсменов? (соревнования)

7. Какие спортивные соревнования проводятся один раз в четыре года? (олимпийские)

8. Назовите виды спорта, в которых соревнования проводятся на льду. (хоккей, фигурное катание, конькобежный спорт)

9. В каком виде спорта играют мячом только ногами? (футбол)

10.В каком виде спорта мяч отбивают ракеткой? (теннис, бадминтон)

Загадки

1. Любого ударишь – он злится и плачет.
А этого стукнешь – от радости скачет!
То выше, то ниже, то низом, то вскачь.
Кто он, догадался? Резиновый ... (мяч).
2. Силачом я стать решил, к силачу я поспешил:
— Расскажите вот о чем, как вы стали силачом?
Улыбнулся он в ответ: — Очень просто.
Много лет, ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я ... (гантели).
3. Есть лужайка в нашей школе, а на ней козлы и кони.
Кувыркаемся мы тут ровно сорок пять минут.
В школе — кони и лужайка?!
Что за чудо, угадай-ка! (Спортзал)
4. Зеленый луг, сто скамеек вокруг,
от ворот до ворот бойко бегает народ.
На воротах этих рыбацкие сети. (Стадион)
5. На снегу две полосы, удивились две лисы.
Подошла одна поближе: здесь бежали чьи-то ... (лыжи).
6. На белом просторе две ровные строчки,
а рядом бегут запятые да точки. (Лыжня)
7.Он на вид — одна доска.
Но зато названьем горд, он зовется… (сноуборд).
8.Есть ребята у меня два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих. Что за кони у меня? (Коньки)
9.Не похож я на коня, хоть седло есть у меня.
Спицы есть. Они, признаться, для вязанья не годятся.
Не будильник, не трамвай, но звонить умею, знай! (Велосипед)
10.На квадратиках доски короли свели полки.
Нет для боя у полков ни патронов, ни штыков. (Шахматы)

4 Островок Лечебный

Реквизит: 2 комплекта карточек: первый - с названиями трав; второй – с названиями болезней, их проявлений.

Комментарий станционного распорядителя:

К сожалению, болеть приходится почти всем. Но наша матушка-природа побеспокоилась о том, чтобы помочь человеку справиться со своими болезнями и недомоганиями своими травками да растениями. У меня – два комплекта карточек: один - с названиями трав; второй – с названиями болезней, их проявлений. Необходимо привести карточки в соответствие с народными методами лечения болезней. За каждый правильный ответ – 1 балл

Варианты:

1. Ромашка – ангина

2. Малина - высокая температура

3. Подорожник - порезы, ссадины

4. Мать-и-мачеха - кашель

5. Крапива – радикулит

6. Чистотел - кожные заболевания

7. Чеснок - грипп

8. Черника - болезни глаз

9. Валериана – нервное расстройство

10. Каланхоэ - насморк

Практическая часть: определить какое перед вами высушенное лекарственное растение (мелисса, мята, зверобой, шиповник, боярышник).

5 Островок Профилактика

Тематическая викторина (за каждый правильный ответ – 1 балл)

Комментарий станционного распорядителя:

1. Назовите болезни «грязных рук».

Правильный ответ: желудочно-кишечные заболевания, дизентерия, гепатит, аскаридоз, энтеробиоз.

2. Какие болезни таит в себе глоток воды из реки или озера?

Правильный ответ: дизентерия, холера, глистные заболевания, гепатит.

3. Как избежать заболевания педикулезом?

Правильный ответ: не надо пользоваться чужой расческой, головным убором, бельем, чаще мыть голову.

4. Назовите меры профилактики гриппа в зимнее время.

Правильный ответ: прививка, по погоде одеваться, полноценное питание, соблюдение режима дня, есть чеснок и др.

5. Почему нельзя меняться одеждой, обувью, головными уборами?

Правильный ответ: можно заразиться различными инфекционными и грибковыми заболеваниями, вшами.

6. Объясните, почему нельзя грызть ногти.

Правильный ответ: под ногтями много бактерий, а также могут быть яйца глист.

7. Что такое кариес? От чего он бывает?

Правильный ответ: это разрушение эмали зуба, а затем и других его тканей; к кариесу приводят: несоблюдение гигиены полости рта, привычка грызть твердые предметы, разрушающие эмаль, принятие после горячей пищи холодной.

8. Для чего делают прививки?

Правильный ответ: после прививки вырабатывается иммунитет против болезни.

9. В чем вред курения?

Правильный ответ: вещества, содержащиеся в табачном дыме отравляют весь организм, вызывают рак легких, туберкулез, страдают сосуды и сердце, головной мозг снижает свою работоспособность, так как клетки головного мозга страдают от недостатка кислорода, ухудшается память, человек становится невнимательным, нарушается пищеварение.

10. Чем полезна баня?

Правильный ответ: это закаливающая, тренирующая сосуды процедура, улучшает кровоснабжение, с потом выводятся вредные вещества, очищается кожа, раскрываются все поры, организм расслабляется, отдыхает.
6 Островок «Скорая медицинская помощь»
Реквизит: укомплектованная в соответствии с условиями конкурса аптечка,

бинт, йод, вата, ножницы.
Комментарий станционного распорядителя:

Быстротечная современная жизнь требует знания человеком основных приемов и методов оказания первой медицинской помощи себе или своим близким. Насколько вы владеете такими знаниями и умениями, покажет данный этап конкурса.

Теоретическая часть: назвать лекарственные препараты из аптечки и указать область их применения.

Варианты:

1. Йод – средство, дезинфицирующее поврежденные кожные покровы

2. Зеленка—средство, дезинфицирующее поврежденные слизистые покровы

3. Анальгин – обезболивающее

4. Аспирин – жаропонижающее

5. Парацетамол – жаропонижающее, при головной боли

6. Нашатырный спирт (аммиак) — при обморочных состояниях

7. Активированный уголь – при отравлениях, болях в желудке

8. Настойка или экстракт валерианы – нервные расстройства, нервозность

9. Цитрамон – при головной боли

10. Валидол – при болях в сердце

Практическая часть: показать способы транспортировки пострадавшего (с повреждением правой нижней конечности). Один за пострадавшего, двое оказывают помощь. За каждый правильный вариант 1 балл.

Далее подводим итоги в актовом зале, награждаем победителей.

- «Новогодние забавы»

Классы собраны в актовом зале.

Ведущий:

Здравствуйте, здравствуйте, а вот и я.

С Новым годом вас друзья!

Однажды день и час приходят.

Все ждут с надеждой их приход.

И чудо снова происходит, ведь это чудо – Новый год!

Ведущий: Друзья, я спешу сообщить важную информацию! Дедушка Мороз не сможет прийти к нам на праздник, он передал вам письмо. Давайте поглядим!

Письмо от Деда Мороза.
Здравствуйте, мои ребятки, я Дедушка Мороз! Со мной приключилась большая беда! По дороге к вам я потерял подарки, которые нес для вас…

К вам на праздник торопился,

И в сугроб я провалился.

А пока я выбирался,

Мой мешок и потерялся.

Вот незадача! … Но не беда! Я же волшебник – устрою для Вас сегодня увлекательное приключение – игру с поиском подарков. Найдите все подсказки, выполните мои задания, и тогда вы обязательно найдёте их. Удачи! Ваш Дед Мороз.

Вот так-так! Какой же Новый год без подарков? Ну что ребята, отправляемся на поиски? (Дети кричат: «Да!»)

Классы получают маршрутные листы и расходятся по станциям.

1. Станция «Креативный снеговик» (Здесь ребята получают по одной букве: «Ш» и «М»).
На этой станции участникам команд нужно за 10 минут придумать и нарисовать на листе ватмана самого современного, модного и креативного снеговика.                                               2. Станция «Что такое новый год». (Здесь ребята получают по одной букве: «К» и «Е»).
На этой станции команда получает филворд, в котором зашифровано 6 слов, связанных с зимой. Команда должна найти все слова в сетке филворда и вычеркнуть их.

3. Станция «Новогодний сюрприз». (Здесь ребята получают по одной букве: «А» и «Ш»).
На этой станции участники команды должны сделать из различных бросовых материалов           ( пластиковые бутылки, одноразовая посуда, мишура, конфетти, дождик, скотч, клей, фломастеры) новогоднюю игрушку и придумать для неё оригинальное название.

4. Станция «Новогодние рифмы». (Здесь ребята получают  буквы: «Ф» и «У»).
На этой станции участникам команд представится возможность представить себя поэтами и написать небольшое стихотворение о Новом годе.
Ребятам будут выданы карточки, с напечатанными на них рифмами. Задача ребят придумать четверостишия, используя данные рифмы.                                                                               Рифмы: ёлочки – иголочки;  хлопушка – игрушка; снежинка – картинка; праздник – проказник.

5. Станция «Волшебная елка». (Здесь ребята получают букву: «О»).                                      На этой станции участникам команд представится возможность украсить огромный плакат с елкой, которую нужно украсить к Новому году. Для детей будут подготовлены цветные карандаши, фломастеры, цветная бумага, картон, клей, ножницы.                                                   6. Станция «Поздравления и пожелания от литературных героев».  (Здесь ребята получают букву: «В»).                                                                                                                         На этой станции участникам команд нужно отгадать, кто из литературных героев прислал вам Новогоднее поздравление.

 Чтоб болезни все вокруг стороною облетали, чаще ешь, дружище, лук – и забудешь про печали. Согласятся со мной все светила медицины, шлю привет горячий свой! С новым годом!

 Ответ: Чиполлино.

 Чтоб летать на помеле, а не топать по земле. На глаза случайно мне не попасться и во сне. Чтоб ни летом, ни зимой не встречать в глуши лесной домик мой на курьих ножках! Шлю привет вам…

 Ответ: Бабка-Ёжка.

 Чтобы Новый год удачным был, чтоб чаще в гости ты ходил, чтоб у тебя весь этот год забит был сладостями рот! Желаю отличного я настроения. Гору конфет, пирогов и варенья, ведь это лучшее лекарство!

 Ответ: Карлсон

 Чтобы этот Новый год не принёс тебе забот. Чтобы ты не огорчался, а безумолку смеялся. Чтоб свои таланты мог показать ты всем, дружок! Весел будь, не унывай-ка. Шлю привет тебе…

 Ответ: Незнайка.

 Чтобы у тебя, дружок, полон мёдом был горшок. Чтобы пчёлы не кусали, стороною облетали. Чтобы у друзей в квартире двери сделались пошире. Опасайся снежных мух! С новым годом!

 Ответ: Вини-Пух.

7. Станция «Музыкальный марафон».  (Здесь ребята получают букву: «К»).                       На этой станции участникам команд нужно отгадать новогодние детские мелодии. Дополнительно учитель может исполнить хором понравившуюся мелодию с детьми.

В конце игры ребята из полученных букв складывают подсказку: «Мешок в шкафу».

В своем классе, в шкафу, ребята находят сладкие призы.

**- «Путешествие в сказочный лес»**

Дети входят в зал, встают полукругом. Детей встречает Лесовичок.

Лесовичок - Здравствуйте, дети, педагоги! На лес, в котором я живу, напала

злая Баба Яга. Она забрала у лесных жителей добро, радость и дружбу. В

лесу изменилось все вокруг: трава сохнет. Цветы чахнут, все деревья в

паутине. Птицы давно не поют своих песен. А звери, лесные жители впали в

спячку. Только мне удалось вырваться из плена злой старухи. Я пришел к

вам, ребята, чтобы вы помогли мне вернуть в лес добро, радость и дружбу.

В зал на метле забегает Баба Яга.

Баба Яга - Здравствуйте, ребятишки! И ты тут? Всё уже, наверное, проболтал

этим гадким ребятишкам. Чего пожаловали? Решили помочь лесным

жителям вернуть добро, дружбу и радость? Не быть этому никогда!

Лесовичок - Ну почему Баба Яга ты не хочешь вернуть добро, дружбу и

радость в лес? Посмотри, каким стал наш лес.

Баба Яга - Очень даже симпатичный лес. Вернуть добро, дружбу и

радость в лес? А не хочу и всё, мне и так нравиться.

Лесовичок - А что нам сделать, чтобы бы мы смогли вернуть в лес добро,

дружбу и радость?

Баба Яга - Мне надо подумать. Ну ладно, так и быть верну, если найдете ключ от

волшебного сундука и наполните мой сундук волшебными мешочками. А

для этого нужно выполнить много трудных заданий. Ждет вас трудная дорога.

Лесовичок - Мы справимся со всеми трудностями. Да, ребята? Помогут нам

лесные жители: зайка, мишка, лиса.

А сейчас мы разделимся на 3 команды и отправимся в путь – дорогу.

Баба Яга - Вот вам первое задание (Баба Яга даёт детям свёртки с заданиями, каждой группе детей своё задание)

Выполнение заданий Бабы Яги

1 задание

Раскрась лист красками, и узнаете, куда идти дальше

(на листе восковыми мелками написано, куда идти дальше)

1 группа – 51 кабинет

2 группа – 55 кабинет

3 группа – 46 кабинет

2 задание

На дверях каждого класса висят свёртки с заданием.

Войдите в класс. По первым буквам картинок составьте слово и найдите это место в классе.

3 задание

Задание с обратной стороны картинки.

На подоконнике лежит жёлтая верёвка, закрутите ее, и достаньте коробку (на коробке свёрток с заданием)

Найдите в коробке записку, куда идти дальше.

(дети достают записки, но только на одной из них написан дальнейший путь)

Прочитай слово, задом наперёд, смотря в зеркало.

(на записке написано: библиотека, спортзал, столовая)

Каждая группа выполняет задания по своему маршруту.

Столовая – библиотека – спортзал

Спортзал – столовая – библиотека

Библиотека - спортзал - столовая

Столовая (детей встречает лиса)

Лиса - Добрый день, девочки! Добрый день, мальчики! Я Лиса, помогите нам

вернуть в лес добро, дружбу и радость, но для этого нужно выполнить

задание, то получите волшебный мешочек.

Лиса даёт детям свёрток с заданием.

Задание - лабиринт

Помоги Лисичке добраться до своего дома. Загляни в окошко и узнай, что делать дальше.

Задание

Раздуйте трубочкой крупу, и прочитайте, куда идти дальше.

Лиса - Молодцы, ребята! Справились с трудным заданием.

Лиса даёт ребятам за правильно выполненное задание «волшебный» мешочек. Дети прощаются с Лисой и продолжают путь.

Библиотека (детей встречает волк)

Волк - Добрый день, девочки! Добрый день, мальчики! Я Серый волк, помогите

нам вернуть в лес добро, дружбу и радость, но для этого нужно выполнить

задания. Если верно выполните задание, то получите «волшебный» мешочек.

Волк даёт детям свёрток с заданием.

Задание

Найдите среди букв название сказок.

Задание

Подбери к картинкам название сказок. Переверните картинки, расставьте по порядку и прочитайте, куда идти дальше.

Волк - Молодцы, ребята! Справились с трудным заданием.

Волк даёт ребятам за правильно выполненное задание «волшебный» мешочек. Дети прощаются с Волком и продолжают путь.

Спортзал (детей встречает зайка)

Зайка - Добрый день, девочки! Добрый день, мальчики! Я, Зайка, помогите нам

вернуть в лес добро, дружбу и радость, но для этого нужно выполнить

задания. Если верно выполните задание, то получите «волшебный» мешочек.

Зайка даёт детям свёрток с заданием.

Задание

Пройдите по скамейке.

Лопните воздушные шарики. В одном из шаров задание - собери 10 следов зайца. На одном из следов зайца узнаете, куда идти дальше.

Зайка - Молодцы, ребята! Справились с трудным заданием.

Зайка даёт ребятам за правильно выполненное задание «волшебный» мешочек.

Дети прощаются с Зайкой и продолжают путь.

Задания (свёртки на дверях спальни)

Спальня №1

Спальня № 3 Составьте слово из знаков и узнаете путь дальше

Спальня №5 (у каждой группы слово актовый зал)

Баба Яга – Ну что, выполнили задания? Принесли мне волшебные мешочки?

Нашли ключ от сундука?

Лесовичок - Нет, ключ не нашли, но выполнили все твои задания и принесли тебе

волшебные мешочки. Верни нам, Баба Яга добро, радость и дружбу в лес.

Баба Яга – Найдите ключ и выполните ещё одно моё задание, тогда может и верну.

Баба Яга даёт свёртки с заданиями.

Задание

Составьте картинку. Дети составляют пазлы и получаются слова на картинке: радость, дружба, добро. На обратной стороне написано, где находится ключ.

Ключ лежит под сундуком Бабы Яги.

Баба Яга - Вот видите, я сдержала своё слово. Вернула в лес добро, дружбу и

радость. Простите меня ребята, я больше так не буду.

Лесовичок – Хорошо Баба Яга, прощаем.

Посмотри, каким стал лес, как рады все лесные жители.

В заключении музыкальная подвижная игра «Если нравится тебе, то делай так…» дети и взрослые выполняют движения в соответствии с текстом. Детей угощают сладкими гостинцами.

- «По дорогам сказок»

Команды собираются в зале под песню «»

Слово ведущего:

Здравствуйте дорогие  гости. Мы рады Вас приветствовать на нашем замечательном самом волшебном мероприятии «По дорогам сказок». И сейчас я приглашаю наши команды.

Слово ведущего:

Сегодня  ребята, вас ждет увлекательное приключение. Вы попытаетесь найти мудрую мысль, которую сказал когда-то очень известный писатель, узнаете, в какой сказке эта фраза была упомянута впервые. А для этого мы с вами отправимся в удивительный мир сказок. Я надеюсь, что вы хорошо знаете различные сказки:  народные, сказки русских и зарубежных писателей. Поэтому те препятствия, которые ждут вас на пути к цели, не будут для вас  сложными.

Команды начинают прохождение маршрута.

Слово ведущего:

 Ребята, вы готовы к путешествию по сказкам?  Тогда в путь. Мы подошли к нашей достопримечательности – «Поляна сказок», где встречают нас 33 богатыря и их дядька Черномор.

Посмотрите, какие красивые кованые ворота открывают нам проход на 1 станцию, которая называется «Поляна загадок».

И здесь мы подойдём к домику, в котором живёт бабушка-Загадушка.

(бабушка-Загадушка открывает ставни и появляется в окне)

1 станция «Поляна загадок»

Бабушка- Загадушка: Здравствуйте ребята, я рада приветствовать Вас  у себя в гостях. А скажите мне, пожалуйста,  вы сказки любите?

А сможете отгадать героев сказок?

Ну, тогда первая загадка для  команды «Жар птицы».

1. Угадай сказочного персонажа

•         Парень слез с любимой печки,

За водой поплелся к речке.

Щуку в проруби поймал

И с тех пор забот не знал.  (Емеля)   - 4 класс

- Следующая загадка команде «Буратино».

•         Из муки он был печен,

На окошке был стужен.

Убежал от бабки с дедом,

А лисе он стал обедом.  (Колобок)   -  1 классы

- Следующая загадка команде «Планета котов»

•         Чуть женой крота не стала
И усатого жука!
Вместе с ласточкой летала
Высоко под облака. (Дюймовочка)   - 2-3 классы

- Следующая загадка  команде «Жар птицы».

•         Много серебра и злата

В сундуках своих он спрятал,

В мрачном он дворце живет

И чужих невест крадет.  (Кощей Бессмертный)   - 4 класс

- Следующая загадка  команде «Планета котов»

•         К лесу передом стоит,

И кривой трубой дымит.

Там Яга – лесная бабка-

На печи зевает сладко. (Избушка на курьих ножках) - 2-3 классы

- Следующая загадка команде «Буратино».
6.Сидит в корзинке девочка
У мишки за спиной.
Он, сам того не ведая,
Несет ее домой. … («Маша и медведь»)  - 1 классы

Бабушка - Загадушка: Молодцы ребята,  вы  отгадали  все загадки, и теперь я с радостью могу вам отдать часть пословицы.

Слово ведущего:

Ребята, какие вы молодцы.  Теперь мы отправляемся на следующую станцию. А следующая станция – это замок Снежной Королевы, и нам поможет добраться до этого замка  Северный олень.

(включается Снежная Королева.)

Слово ведущего:

Ребята, посмотрите мы с вами  попали в царство Снежной Королевы. Спасибо тебе, Олень. Вот и вторая станция.

2 станция «Реставрационная»

(Выход Снежной Королевы)

Снежная Королева: Кто вы, и зачем сюда пожаловали? Что вам надо? Те, кто попадают ко мне,  они  составляют  из льдин   слово  «Вечность», т.к. я хочу жить вечно. А вы, что потеряли здесь?

Слово ведущего:

Уважаемая Снежная Королева, мы путешествуем по волшебной стране, чтобы найти часть от  пословицы. А вот где эта часть мы не знаем. Ты не можешь помочь?

Снежная Королева:

Что ж, если справитесь с моим заданием, то отдам часть вашей пословицы.
1. Игра « Сказочное лото»

Собери название сказки

Снежная… ( Королева)

Аленький… ( цветочек)

Заюшкина… ( избушка)

Гадкий… ( утенок)

Красная… ( Шапочка)

Мальчик. .. (с пальчик)

Доктор…( Айболит)

Курочка… (Ряба)

Три… (Медведя)

Снежная Королева:

Ну, что ж, вы справились с моим заданием, вот ваша часть пословицы.

А теперь я с вами прощаюсь и вам пора отправляться дальше.

Слово ведущего:

- Ребята, вы молодцы. Вы справились с заданием Снежной Королевы и теперь у нас есть ещё часть пословицы. Смотрите, появился весёлый поезд из Ромашкова. На нём мы с вами и приедем на следующую станцию. Занимайте скорей места и поедем- ЧУХ-ЧУХ-ЧУХ-ЧУХ. ТАКИ-ТАКИ…

(включается слайд 8, все дети танцуют.  Затем занимают места.)

 - Ребята, мы с вами приехали на следующую станцию, которая называется –

 «Музей сказочных предметов».

Ребята, но кто же, нас встречает?

(Включается следующий слайд 9 и появляется Шапокляк)

Шапокляк

Да, вы угадали. Я, Шапокляк. А что это вы, сюда прикатили? Крыска,  ко мне. Фас их. Ты посмотри на них.

Слово ведущего:

Уважаемая Шапокляк, мы ничего плохого с ребятами не сделали и ни когда не сделаем. Правда, ребята? И не надо на нас натравливать свою Анфиску.

Шапокляк

Ой, подумаешь, прям ничего и никогда. Ну, а что Вам здесь тогда нужно?

Слово ведущего:

Мы с ребятами должны собрать пословицу, но все слова рассыпались и получились только слоги. У нас только несколько частей. А поезд из Ромашкова привёз именно сюда. Может ты, поможешь нам отыскать ещё части от пословицы.

Шапокляк

Ну, хорошо. Тогда я вас приглашаю в музей сказочных предметов. Там находится сундук, а что в нём, вы попытайтесь отгадать и назвать сами.

3 станция «Музей сказочных предметов»

Дети по очереди называют предметы и говорят, из какой они сказки (авторские сказки)

•         Полено (папа Карло, А.Толстой «Приключения Буратино или Золотой ключик»)

•         Хрустальный башмачок (Золушка, Г.Х.Андерсен «Золушка»),.

•         Красная шапочка (Красная шапочка, одноименная сказка Ш.Перро)

•         Цветок («Цветик-семицветик» В.Катаев)

•         Золотой ключик (Буратино, А.Толстой «Приключения Буратино или Золотой ключик» )

•         Яйцо золотое (курочка Ряба, русская народная сказка «Курочка Ряба»)

•         Яйцо с иглой (Кощей Бессмертный, русская народная сказка «Кощей Бессмертный»).

•         Щука («По щучьему велению», русская народная сказка)

Шапокляк (достаёт из сундука часть пословицы)

Ребята, вот вам ещё часть пословицы, отправляйтесь дальше.

Слово ведущего:

Спасибо тебе Шапокляк, ты нам очень помогла. До свидания. ( Шапокляк  прощается и уходит)

- Ребята, чтобы собрать целую пословицу, нам ещё не хватает немного частей. Мы должны отправляться дальше и обязательно найти.

А путешествие мы продолжим на ковре самолёте.

Занимайте поудобнее места.

- Ребята, чтобы взять нужный курс и набрать необходимую высоту, следует произнести вот эти волшебные слова:

       Ковёр-самолёт, возьми нас в полёт,

       Взлетай в вышину, неси в сказочную страну.

- Уважаемые учителя, воспитатели и ученики. Мы с вами находимся на борту ковра-самолёта, любезно предоставленного компанией , которой управляет Шапокляк. Наш лайнер выполняет рейс: «По дорогам сказок».

Полёт проходит нормально, температура за бортом +18 градусов, ветер попутный. Желаем Вам приятного полёта!

 - Ребята, мы пролетаем с вами над городом мастеров.

И вот наша станция, которая называется «Мастерская художника».

- Ребята, вы слышите, кто-то здесь шумит.

(появляется Баба – Яга)

Баба-Яга

Ой, ребятушки, сколько вас здесь много собралось. Чё пожаловали, чё надо или что-то хотите у меня утащить?

Так я вас мигом в печи зажарю. Так, где моя лопата. Ну-ка садись мигом.

(подходит к любому ребёнку)

Слово ведущего:

Бабулечка - Ягулечка, во-первых, здравствуйте. А то вы какая-то невежливая, сразу в печь и жарить. Мы пришли с миром и никого не хотели обидеть. Мы путешествуем по разным станциям и ищем части от пословицы. Ты не видела?

Баба-Яга

Видала – видала, но просто так я вам не отдам.  Пошлите в мою мастерскую.

А там я предлагаю нарисовать мой портрет. Если я не буду похожа, то зажарю и съем, и никогда вы пословицу и не соберёте.

Слово ведущего:

- Ребята,  давайте с вами нарисуем портрет Бабушки- Яги. Только надо очень постараться. Сможете?

4 станция «Мастерская художника»

Нарисовать портрет сказочного персонажа, который каждый праздник приходит в гости. Каждый член команды рисует отдельные детали. (Оценивается качество рисунка).

Баба-Яга

Ох, какая я красивая получилась. Ну ладно, уговорили, возьмите свою бумажонку и ступайте прочь. А я полечу и покажу портрет кощеюшке.

(баба-Яга улетает)

Слово ведущего:

Ребята, мы почти с вами собрали всю пословицу, осталось ещё чуть-чуть. И дальше мы отправимся на космическом корабле искать своё счастье. Закройте все глаза и полетели.

- Ребята, мы с вами прилетели, вот наша остановка. Слышите, какой-то звук.

Карлсон

Привет девчонки и мальчишки. Вы, меня узнали? Да, я, Карлсон, который живёт на крыше. Я самый весёлый и умный, и ещё я больше всех люблю сказки. Я рад вас приветствовать на последней станции. Здесь ваше путешествие подойдёт к концу. А вы, ребята, любите сказки? Тогда я приглашаю вас в свой кинотеатр.

5 станция «Кинотеатр»

Узнайте по фрагментам из мультфильмов, какие это сказки? За правильное выполнение задания, команда получает последний фрагмент фразы.

Заключительное слово ведущего.

Я поздравляю команды за активное участие в игре. Вы собрали высказывание великого русского писателя Александра Сергеевича Пушкина о сказках, которое мы можем увидеть в «Сказке о Золотом петушке». И я надеюсь, что это путешествие по сказкам стало для вас не только увлекательным, но и в чем-то поучительным. А эти слова: «Сказка – ложь, да в ней намёк, добрым молодцам урок» вы будете помнить, и с удовольствием будете продолжать  читать  сказки: народные, русских и зарубежных писателей.

# - "Жить здорово"

 Добрый день! Мы рады видеть вас на нашей игре-квесте под названием «Здорово жить!»

- Сегодня вам предстоит пройти испытания, вспомнить основные правила здорового образа жизни и найти клад. За каждое верно выполненное задание вы будете получать элементы пазла, которые помогут вам в выполнении финального задания и найти клад.

- И еще одно условие: на каждом этапе вам нужно будет сделать селфи.

#### **1. Станция 1 «Старт»**

Команда придумывает название, девиз, выбирает капитана и в подарок получает первый элемент пазла.

#### **2. Станция «ЗОЖ»**

Ведущий выдает команде тест, в котором они отмечают правильные ответы.

#### ВОПРОСЫ:

1. Какие ягоды используют во время простуды?
1– Ежевика
2 – Клубника
3 – Арбуз
4 – Клюква

2. В какое время года лучше всего закаляться?
1 – Зимой
2 – Летом
3 – Весной
4 – Осенью

3. Какое лекарственное растение используется для остановки кровотечения?
1 – Крапива
2 – Подорожник
3 – Зверобой
4 – Ромашка

4. Какой предмет является лучшей тяжестью для любителей утренней зарядки?
1– Качели
2– Гантели
3– Блины
4– Кегли

5. Какая жидкость переносит в организме кислород.
1– Плазма
2– Кровь
3– Лимфа
4– Вода

6. Сон помогает организму восстановиться, набраться сил, если его продолжительность составляет:
1 – 3-4 часа
2 – 8-9 часов
3 – 12-14 часов
4 – сон не влияет на здоровье

7. Какая из привычек является полезной?
1– Грызть ногти
2– Спать до обеда
3 – Утренняя зарядка
4 - Долго играть в компьютер

8. Какой овощ полезен для зрения?
1 – Капуста
2 – Редис
3 – Морковь
4 – Чеснок

9. Что означает слово «Витамин»
1 – Радость
2 – Жизнь
3 – Здоровье
4 – Польза

Руководитель этапа выдаёт элемент пазла за 8-9 правильных ответов

#### **3. Станция «Ум да здоровье дороже всего» пословицы**

Участникам предлагается интерактивное задание. Необходимо верно составить пословицы. Для выполнения задания используются интерактивная доска или ноутбук.

Пословицы про здоровый образ жизни (см. приложение )

#### **4. Станция «Весёлому жить хочется, помирать не можется»**

Изобразить пантомимой вид спорта. Учащийся команды вытягивает карточку, на которой записан вид спорта и изображает его. Команда должна догадаться, что это за вид спорта. На выполнение 30 сек. Если команда отгадала правильно вид спорта, получает часть пазла.

**Виды спорта:**

* Биатлон
* Фигурное катание
* Прыжки с шестом
* Синхронное плавание

#### **5. Станция «И смекалка нужна, и закалка важна»**

Команда получает несколько карточек с ребусами. За правильно выполненные задания команда получает элемент пазла.

Витамины

Гантели

Спортсмен

Здоровье

#### **7. Станция "Найди в Интернете"**

Кто стал чемпионом мира по фигурному катанию2007 года среди спортивных пар? (Шэнь Сюэ и Чжао Хунбо)

Год рождения Алины Кабаевой? (1983)

Рост Елены Исинбаевой? (174 см)

Где были обнаружены клинописные таблички с изображениями различных видов физических упражнений? (древнеегипетские пирамиды)

Какие спортсмены несли олимпийский огонь на Церемонии открытия Олимпийских игр в Сочи? (Мария Шарапова, Елена Исинбаева, Александр Карелин, Алина Кабаева, Ирина Роднина, Владислав Третьяк.)

Сколько раундов длится игра в шахбокс? (11 раундов)

На каких Олимпийских играх и кем был установлен олимпийский рекорд в ходьбе на 50 километров (Джаред Таллент)

Руководитель этапа выдаёт элемент пазла за 6-7 правильных ответов.

Время выполнения - 5 минут.

#### **8. Станция «Черный ящик»**

Мы предлагаем вам отгадать, что лежит в чёрном ящике. На обсуждение 1 минута.

1. Это самый древний фитнес инвентарь в мире, который используется в наше время
2. Этот предмет есть в любом спортивном зале, а у некоторых есть и дома
3. Этот предмет бывает разных размеров и цветов
4. Его не купишь в аптеке, а только в спортивном магазине
5. В художественной гимнастике есть упражнение с этим предметом
6. В занятиях фитнесом позволяет избавиться от лишнего веса, улучшает сердечно сосудистую систему, а также повышает баланс и координацию
7. Её используют для тренировок футболисты, фигуристы, баскетболисты, боксёры

Ответ: Скакалка

#### **9. Станция «Коллаж»**

Выполните задание, скрытое в QR-коде:

"Сделайте коллаж из восьми фотографий каждого этапа" Коллаж можно создать в любой онлайн-программе на телефоне, планшете или ноутбуке. За представленный готовый коллаж команда получает элемент пазла.

#### **10. Станция «Финиш»**

Из элементов пазла вам необходимо собрать пословицу и обменять ее на QR-код:

Вы большие молодцы! Отлично справились с заданием. Отгадайте загадку, в каком кабинете вас ждет клад и заберите его!

У меня есть друзья в кабинете
(Говорим с ними про всё на свете).
Портрет Дарвина и модель клетки,
Хомяк, рыбки, пробирки, пипетки.
(Кабинет биологии)

Догадались? Тогда вперёд!

Здоровье — неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным, здоровым, сохранять как можно дольше бодрость, энергию и достичь долголетия.

- Спортивный квест

Добрый день, дорогие друзья! Мы рады приветствовать вас в этом зале.

Сегодня мы с вами проведем спортивную - поисковую игру и выявим самых быстрых и смекалистых участников. Познакомимся с нашими командами-участницами игры. Поприветствуем команды. Название команд и девиз.

На каждой из них вашу команду будут ожидать станционные распорядители с заданиями, соответствующими тематике станции. Путеводителем по стране вам будут служить маршрутные листы с указанной очередностью прохождения станций, но говорить поочередность станций мы вам не будем вы должны угадать их, насколько правильно вы угадаете, настолько быстро вы пройдете испытание.

В добрый путь! Хорошего вам путешествия и новых необходимых для дальнейшей жизни знаний!

ОПИСАНИЕ СТАНЦИЙ

1 станция « Спортивный зал»

Загадка: Там нет парт, но есть на чем сидеть. Там можно играть и можно учиться.

Задание :

Девочки 5 человек – прыжки через скакалку за 30 секунд (необходимо набрать общие количество прыжков 300раз)

Мальчики 5 человек – броски в баскетбольную корзину за 3 минуты ( необходимо попасть 10раз)

5 человек – прыжок в длину с места (общее количество 8 метров)

5 человек – пресс за 30 секунд ( общее количество 125 раз)

При условии , если команда выполнила все действия и набрала необходимое количество баллов, распорядитель разрешает заняться нахождением следующей загадки. Если команда не набрала необходимое количество баллов, то распорядитель задает дополнительное задание.

2 станция « Кабинет музыки»

Загадка: Там песня льется

И музыка играет. Классической и популярной она бывает.

Задание : спеть песню всем классом о спорте.

3 станция « Библиотека»

Загадка: Знания хранятся там. Очень много книг художественных и обучающих. Бежать к хранительнице надо.

Задание : Разгадать кроссворд и ответить на вопросы.

Задание: По описанию определите, о каких видах спорта идет речь. Запишите слова – виды спорта в клетки кроссворда. Из букв в выделенных клетках составить словосочетание.
По горизонтали: (см.Приложение 9)
1. Один из видов лыжного спорта, в состав которого входит несколько дисциплин: лыжная акробатика, ски-кросс, могул, хафпайп, слоупстайл. Первоначально возник как смесь горных лыж и акробатики. (фристайл)
2. Разновидность санного спорта, для которого нужны управляемые сани. На этих санях спускаются по специально оборудованным ледовым трассам. (бобслей)
3. Один из самых популярных видов гимнастики. Бывает трех видов: прыжковая, парная и групповая. (акробатика)
4. Любителям данного вида спорта приходится восходить на горные вершины, порой труднодоступные. (альпинизм)
5. Соревнования на воде на различные дистанции, которые проводятся как в бассейнах, так и на открытых водоемах. (плавание)
По вертикали:
1. Чаще всего так называют бег по пересеченной местности. Однако не все знают о том, что так называют и некоторые другие виды гонок по пересеченной местности. Может быть автомобильный, велосипедный, лыжный, мотоциклетный. (кросс)
2. Те, кто занимается этим видом спорта, должны хорошо владеть ручным холодным оружием, наносить им удары (уколы), а также отражать удары соперника. (фехтование)
3. Зимний вид спорта, в котором соревнования проходят на льду. Участники двух команд поочередно "катят" снаряды в сторону «дома» - нарисованной на льду мишени. Главная задача – как можно точнее поразить мишень. (кёрлинг)
4. В этом виде спорта спортсменам нужны специальные перчатки, чтобы наносить друг другу удары. (бокс)
5. В этом виде спорта спортсмены соревнуются не только в беге на лыжах. Пройдя определенное расстояние, спортсмен стреляет из винтовки. За каждый промах он получает штрафной круг, либо штрафное время. (биатлон)
6. Для этой спортивной игры нужна круглая мишень, которая вешается на стену. Игроки метают дротики, стараясь поразить цель. (дартс)(см. приложение )

ОЛИМПИЙСКАЯ ВИКТОРИНА

 Какое современное государство считается родиной Олимпийских игр?ω (Греция.)

 Каких птиц традиционно выпускают на открытии Олимпийских игр?ω (Голубей.)

 На открытии Олимпийских игр команды идут в порядке алфавита страны-организатора. Но впереди всегда шествует команда одной и той же страны. Какой?ω(Греции.)

 Какого цвета полотнище Олимпийского флага?ω (Белого.)

 В какое время года проводятся Белые Олимпиады?ω (Зимой.)

  Назовите континент, на котором проводились Олимпийские игры в 2000 г.ω (Австралия.)

 Сколько метров в самой короткой легкоатлетической дистанции современных Олимпийских игр?ω(100 метров.)

 Сколько легкоатлетов одной команды принимают участие в олимпийском эстафетном забеге?ω(Четыре.)

 Какая олимпийская спортивная игра проводится в бассейне?ω(Водное поло.)

 В каком олимпийском виде спорта используется сабля?ω(Фехтование.)

 Что из перечисленного входило в программу первых Олимпийских игр современности?ω

а) Городки;                                    б) Перетягивание каната;

в) Домино;                                                 г) Прятки.

 Как называют комплекс жилых помещений для спортсменов, участников Олимпийских игр?ω

а) Олимпийская деревня; б) Спортивное село;

в) Городок рекордсменов;                     г) Чемпионская столица.

 Какое из этих единоборств является Олимпийским видом спорта?ω

а) Самбо;                                       б) Дзюдо;

в) Каратэ;                                           г) Айкидо.

 В какой части света ни разу не проводились Олимпийские игры современности?ω

а) В Азии;                                         б) В Австралии;

в) В Америке;                               г) В Африке.

 В какой стране прошли летние Олимпийские игры в 2012 году?ω

а) В Англии; б) В Швеции;

в) Во Франции;                                       г) В Австрии.

(В Лондоне.)

4 станция « Стадион»

Загадка: Вне школы он стоит, овальной формы, деревья там вокруг стоят.

Задание : бег 30 метров – выполняют 6 человек

Метание мяча 5человек (общая сумма баллов или метров 125м)

5 станция « Кабинет врача»

Загадка: Если вдруг ты заболел или чуть ударился

Обращаться срочно надо ….

Задание : 1. Что не купишь ни за какие деньги. (Здоровье)

2. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литров этого вещества. Что это? (Вода).

3.Как называется массовое заболевание людей. (Эпидемия)

4. Как называется одним словом рациональное распределение времени. (Режим)

5. Тренировка организма холодом. (Закаливание)

6. Какая жидкость переносит в организме кислород. (Кровь)

7. Как называется наука о чистоте. (Гигиена)

8. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Микроб)

9. Добровольное отравление никотином. (Курение)

10. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закалки он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды. ( Суворов).

11. Для чего уже в Древнем Китае и Персии здоровые люди наносили на царапину немного крови больных оспой?

(Таким образом, заражённые люди переносили заболевание легче. Это как прививка).

12. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (Витамин Д).

13. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это? (Сон)

14. Можно ли после бега сразу сесть, чтобы отдохнуть?

(Нет. Нужно походить, чтобы кровь не застоялась в венах)

15. Что необходимо принимать перед сном обязательно, а в жаркую погоду - утром и вечером? (Душ).

6 станция « Гимнастический зал»

Загадка: Его называют гимнастическим , там лестницы и ковры.

Задание :отжимание – 5 мальчиков + 5 девочек (выполнить 125 раз)

Челночный бег 4 \*9 м 6 человек.

Броски набивного мяча на дальность 5 человек (45 метров – общее количество метров)

После испытаний сбор в актовом зале , победитель определяется по нумерации прибытия к конечной точке ( актовый зал).Подведение итогов , награждение.

* 1. **Зоологические забеги**

-«Зоологические забеги»1

Ведущий:

На спортивную площадку

Приглашаем, друзья, вас.

Праздник спорта и здоровья

Начинаем мы сейчас.

Звучит музыка. Дети входят в спортивный зал.

Ведущий:

Приветствуем всех, кто время нашел

И в школу на праздник здоровья пришел!

Пусть снежные хлопья стучатся в окно,

Но в зале у нас тепло и светло!

Ведущий:

Теперь давайте познакомимся с нашими командами.

Приветствие команд:

В.– Судить наше соревнование будет самое справедливое жюри. В него входят: …

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит,

Кто окажется дружнее,

Тот в бою и победит.

В.– мы познакомились с нашими командами, выбрали жюри и теперь смело можем переходить к нашим эстафетам.

В.–На празднике нашем,

Услышите сами,

Речь пойдет о существах живых

С хвостами и усами.

Бегать умеют они и летать,

Ползать и плавать,

Кусать и хватать.

Они мохнатые, пернатые,

Стройные и даже горбатые.

Добрые, злые, наземные,

Водные…

Кто же они?

Догадались?

Д.- Животные!

В. – Мы собрались здесь, чтобы немного развлечься, посоревноваться в ловкости, сноровке и находчивости. Сегодня у нас не простая спартландия, а зоологическая. Вы , ребята побываете в роли какого-либо зверя. Победителям станет та команда, которая наберет наибольшее количество баллов.

В. – Ждут вас разные заданья,

Проявите-ка вниманье!

Делу время, час забаве.

Команда первая направо.

Тут вторая становись.

Состязанья начались!

В.– И чтобы узнать название первой эстафеты. Вы должны отгадать загадку.

Эстафета ( Гепард)

Этот зверь быстрее ветра

И могу заверить вас –

Он сто двадцать километров

Развивает скорость в час.

У него прямые ноги,

Словно у борзого пса.

Но причислен он в итоге

Все же к кошкам. Чудеса!

Этот зверь немногочислен,

В книгу Красную зачислен.

Очень схож с ним леопард.

А зовут его…

(Гепард).

В. – Гепард – самое красивое и ловкое животное, самый быстрый бегун на земле.

Для выполнения задания дети стоят в колонне. По команде первый бежит до ориентира, обегает его, бежит назад в конец колонны. Впереди стоящий продолжает бег.

В. – Название второй эстафеты вы узнаете отгадав вторую загадку.

Эстафета (Медведи)

Хозяин лесной

Просыпается весной,

А зимой под вьюжный вой

Спит в избушке снеговой. ( медведь )

В.– В этой эстафете вы будете изображать тяжеловесных хищников-медведей. Но они с удовольствием едят ягоды и орехи. Он готов с удовольствием терпеть укусы пчел, чтобы полакомиться медом. Вы сейчас побываете в шкуре медведя и попробуете передвигаться как медведь.

Встать на четвереньки. Передвигаться нужно. Ставя одновременно левую руку и левую ногу, правую руку и правую ногу. Как бы переваливаясь с одной стороны на другую.

- А теперь предоставим слово жюри. Объявление результатов за два конкурса.

В.– Переходим к следующей эстафете, опять отгадываем загадку.

Эстафета (Белка)

Хожу в пушистой шубке,

Живу в густом лесу.

В лесу на старом дубе

Орешки я грызу. (белка)

В.– Белка – очень шустрый, подвижный и ловкий зверек. Помните, как она здорово прыгает с дерева на дерево, умудряясь при этом нести грибы. Орехи и ягоды. И делает это с такой ловкостью и сноровкой, что любой позавидует. Сейчас мы проверим, сможете ли вы , ребята, стать такими же ловким и быстрыми как белка.

Для эстафеты на полу перед каждой командой кладутся 4 обруча и дается по одному волейбольному мячу. Обручи кладутся так, чтобы из одного обруча можно допрыгнуть до другого. Причем их можно расположить не по прямой линии. Задача каждой белки пронести орех – волейбольный мяч, прыгая с дерева на дерево ( из обруча в обруч) сначала до поворотной стойки и обратно тем же способом. Вернувшись к себе в «дупло», игрок передает «орех» следующему игроку и т.д. ( по ходу эстафеты звучит музыка

« Песенка белочки»)

В.– А название следующей эстафеты вы узнаете прослушав музыкальный отрывок. ( Звучит песенка «Облака»)

Эстафета (лошадки)

Участники разбиваются на пары. Один игрок в обруче, другой – вне обруча сзади добегают до поворотной стойки и обратно.

В.–Молодцы, ребята! Но животные не только быстро бегают, прыгают, ползают, они еще очень наблюдательны , внимательны и умны. Пока жюри подводит итоги конкурса, мы с вами немного отдохнем и проведем игру на внимание и наблюдательность. Участвуют и болельщики. Я буду перечислять названия различных животных, в том числе с длинным хвостом и коротким. Если у названного животного длинный хвост, вы должны помахать руками, если же хвоста нет или короткий, вы хлопаете.

Ведущий называет животных: лошадь, коза, корова, лиса, заяц, овца, тигр, кот, медведь, собака, свинья, осел(длин), лягушка, белка, лев, жираф, волк, ежик, обезьяна, хомяк, зебра, черепаха, слон, рысь, крот.

В. –А теперь у нас по плану

Будет конкурс капитанов.

Испытаем мы сейчас,

У кого вернее глаз,

У кого рука сильнее,

У кого бросок точнее.

Капитаны выходите,

Свою ловкость покажите.

Конкурс капитанов

В.–задание для капитанов подскажет следующая загадка:

Черный он, чернее ночи,

Под землей жить любит очень.

В огороде роет норы,

Длинные, как коридоры. ( крот)

В. – Крот – небольшое, величиной с ладонь, животное. Живет под землей. Организм зверька приспособлен к такому образу жизни, у него вытянутое тело, короткий хвостик, недоразвитые слепые глазки и мощные передние лапы, которыми он роет свои коридоры.

Представьте, что вы кроты и вам надо прорыть новый коридор. Но на вашем пути много камней, которые вам нужно собрать.

Капитанам необходимо как можно больше найти камней (кубиков), при этом нужно передвигаться с завязанными глазами.

В.–при помощи загадки отгадаем название следующей эстафеты.

Эстафета (Змея)

Лежит веревка-

Шипит плутовка.

Брать ее опасно-

Укусит. Ясно? (змея)

В.– Змея не имеет ног, она не может ходить или бегать. Змея грациозно, бесшумно и очень быстро ползает. Она изгибается при этом всем телом, огибает все препятствия на своем пути.

Для эстафеты вам потребуется несколько кеглей. Их надо установить на линии движения. Вся команда выстраивается в колонну друг за другом, все кладут руки на плечи впереди стоящего. «Змея» готова отправиться в путь. Задача команды – преодолеть расстояние до поворотной стойки и обратно, огибая при этом все препятствия не задевая их. Важно не расцепиться – иначе получится «разорванная» змея, а такого, как вы понимаете , в природе не бывает.

В.–Животные очень часто становятся героями всеми нами любимыми сказок. Все вы знаете сказку «Лягушка-путешественница», в которой утки переносили лягушку на палке. Сейчас вы превратитесь в лягушек и попробуете путешествовать как героиня сказки.

Эстафета «Лягушка-путешественница»

Два родителя – «утки» , дети – «лягушки». «Утки» берут палку на плечи, «лягушки» цепляются за палку руками. «Утки» переносят «лягушек»- участников.

Слово жюри для подведения промежуточных итогов.

В. – Двигаемся дальше и у нас опять загадка.

Эстафета (Пингвины)

В Антарктиде среди льдов

Ходит в фраке день-деньской.

Крылья есть, но не летает,

Лихо в прорубь он ныряет.

Очень важный господин

Семенит сюда…( пингвин )

В**. –**Это красивые, изящные птицы, они не умеют летать, но зато великолепно плавают и забавно ходят. Они ходят, переваливаясь с боку на бок. Вы будете пингвинами, которые соревнуются.

Для эстафеты понадобится два теннисных мяча. Задача участников, зажав теннисный мяч ногами на уровне колен или лодыжек, пронести его до поворотной стойки и обратно. При этом нельзя прыгать или бежать. Надо идти вразвалочку, подражая походке пингвина, но как можно быстрее.

В.- Переходим к следующей эстафете.

Эстафета (Верблюд)

Два ведра речной воды

Загружает он в горбы.

Уважает всякий труд

Флегматичный пан… (верблюд)

В. –Верблюд – корабль пустыни. Он может долго обходиться без воды и пищи благодаря своим горбам, в которых он хранит запасы влаги. Чаще он степенно выхаживает по песку пустыни, но может бегать довольно быстро.

В этой эстафете вы должны пройти дистанцию, неся на голове мешочек с песком и постараться не уронить его.

В.– пока жюри подводит итоги, у нас музыкальная пауза.

Эстафета (Носорог)

В. **–**загадка снова спешит к нам на помощь:

Есть у меня один лишь рог.

Я называюсь… ( носорог )

В. –Носорог – это гигантское, сильнейшее животное. У него два оружия – мощный рог, а еще – сильные копыта. Представьте, что палка – это рог носорога. Необходимо при помощи спортивной палки прокатить мяч до поворотной стойки и обратно.

В.– И снова загадка.

Эстафета «Сороконожки»

С виду на червя похожа,

Любит влагу и тепло.

Но еще есть ножек много,

Сорок пар всего! (сороконожка)

В.– Почему сороконожку так называют? И она может очень быстро передвигаться.

Для того, чтобы превратиться в сороконожку, нужно всей команде присесть на корточки, взяться за плечи впереди сидящего. Не отрываясь, не вставая , пройти дистанцию всем вместе.

В. **-**Слово предоставляется жюри для подведения окончательных итогов.

Отдохнули мы на славу

Победили вы по праву,

похвал достойны и награды,

мы их вручить вам рады

Награждение команд.

В.–Всем спасибо за вниманье,

За задор и звонкий смех,

За огонь соревнованья,

Обеспечивший успех.

В. –Праздник веселый удался на славу.

Я думаю, всем он пришелся по нраву.

Прощайте, прощайте, все счастливы будьте,

Здоровы , послушны и спорт не забудьте!

- «Зоологические забеги»2

Ведущая: Здравствуйте, ребята! Вернее, зверята!

Потому, что сегодня у нас будет не простая эстафета, а зоологическая.

Как известно, Зоология – это наука, изучающая многообразие животного мира. А под словом «животные» подразумеваются:

Звери, птицы, рыбы, насекомые, земноводные, пресмыкающиеся и т.д.

И сегодня в наших забегах будут принимать участие разные животные: в каждом конкурсе вы будете в роли какого-нибудь зверя, насекомого, птицы или рыбы.

Ведущая:Пришло время познакомиться с нашими участниками.

(Команды по очереди произносят свое название и девиз)

Ведущая:А начать наши забеги мы предлагаем с «Разминки».

В русских народных сказках к названию животного часто добавляется его прозвище. Ваша задача (всем командам хором и дружно) продолжить фразу:

·        Мышка – (норушка)

·        Лягушка – (квакушка)

·        Коза – (дереза)

·        Петушок – (золотой гребешок)

·        Лисичка – (сестричка)

·        Бычок – (смоляной бочок)

·        Сорока – (белобока)

·        Конек – (горбунок)

·        Зайчик – (попрыгайчик), (побегайчик)

·        Муха – (цыкотуха)

(Участники выполняют задание)

Ведущая:Открывают наши Зоологические забеги, не самые быстрые на суше животные. Но попадая в воду они могут развивать огромные скорости.

Обитают они в самой холодной точке земного шара – Антарктиде.

Как вы думаете, о ком идет речь???

(дети отвечают)

Ведущая: правильно – это 1.Пингвины, птицы которые приспособились к суровому климату и совсем не умеют летать.

И сейчас вы будете пингвинами, которые решили посоревноваться на берегу.

(У участников между коленей зажат маленький мячик. Необходимо пройти дистанцию, не уронив его: кто быстрее?)

2.Сороконожки.

Почему сороконожку так назвали? Правильно: у нее не две пары ног, а множество. Это такая красивая гусеница. Она может передвигаться очень быстро. И сейчас мы посмотрим, чьи «хвост» и «ноги» придут первыми.

( Изображая сороконожку, вся команда проходит эстафету на корточках. Первый игрок бежит до условного места, встает на корточки и возвращается к команде. К нему присоединяется второй участник. И так продолжается до тех пор, пока сороконожка не будет состоять из всех членов команды.

Во время движения на корточках каждый игрок берет за плечи впереди идущего. Не отцепляясь и не вставая, все вместе проходят дистанцию: кто быстрее?)

3. «Носороги»

Носорог – это одно из древнейших млекопитающих. Назвали его так из-за огромного рога, который красуется у него на носу.

( Участники с помощью специально прикрепленного носа должны передвинуть маленький кубик на определенное расстояние: кто быстрее?)

4. «Кенгуру»

Кенгуру – это очень интересное животное, которое обитает в Австралии. Своих детенышей оно носит в так называемой «сумке». А передвигается оно только прыжками.

(Участники зажимают между коленей большой мяч, надевают рюкзак на грудь, где «сидит детеныш» и, преодолевая препятствия, прыгают до условной точки. Затем возвращаются к команде, передают эстафету следующему. Кто быстрее?)

5. «Белки»

Это животное очень распространено на территории Дальнего Востока. Белку можно часто встретить в лесах Хабаровского края.

Любимое лакомство белки – орешки.

Сейчас мы проверим на сколько ловко в роли «белок» вы сможете управиться с их незатейливой едой.

(Участники, преодолевая препятствия, должны как можно больше орех собрать в «дупло». Кто быстрее и больше?)

6. «Лягушки»

Предки этих животных жили еще во времена динозавров.

Одинаково комфортно они чувствуют себя как в воде, так и на суше.

А на сколько ловкие лягушки получатся из вас, мы сейчас увидим.

(Участники команд садятся на корточки. Поставив перед собой руки на пол. По сигналу первый участник начинает прыгать по-лягушачьи – выставляя обе руки вперед на пол, а затем делать прыжок обеими ногами из положения на корточках. Допрыгивает до условного места и бегом возвращается к команде, передает эстафету следующему.)

7. «Змеи»

Змеи бывают разными. От очень маленьких до очень больших. Вот, например, Анаконда – самая большая змея на нашей планете.

Тело змеи очень гибкое, поэтому она может преодолевать даже очень сложные препятствия.

Сейчас вам придется всей командой стать змеей – анакондой и «проползти» трудный путь.

(Каждая команда получает веревку. Все участники берутся за нее правой рукой и по команде «Марш» вместе преодолевают препятствия. Кто быстрее?)

8.«Курицы – наседки»

Кроме диких животных на планете существует много одомашненных зверей и птиц.

Сегодня в наших зоологических забегах принимают участие курицы!

(В условном месте стоят емкости, наполовину заполненные водой. В них плавают по 10 киндер-сюрпризов. Рядом со стартом участников стоят тарелки с ложкой. Каждый участник команды по очереди берет ложку, бежит до емкости с водой, вылавливает одно «яйцо» и, преодолевая препятствия возвращается к команде, передает эстафету следующему. Кто быстрее?)

9. «Лоси»

Одним из самых величественных животных Дальневосточной тайги является лось. Он может достигать очень больших размеров и развивать высокую скорость движения.

Но очень часто зимой это животное оказывается беспомощным в борьбе с природной стихией – не всегда может добраться до привычного питания, которое находится глубоко под снегом.

Поэтому зимой люди подкармливают лосей, любимым лакомством которых является – соль.

Мы с вами тоже не останемся сегодня в стороне от этой проблемы и разложим для лосей соль по кормушкам.

(На старте перед каждой командой стоит емкость с солью и ложкой. По команде «Марш», первые участники берут ложку, зачерпывают соль и бегут до «кормушки» - кольца, лежащего на земле и высыпают соль в кормушку. Затем участник возвращается к команде и передает эстафету следующему. Второй игрок бежит до следующей кормушки, и т.д.)

10. «Жирафы»

Все знают, что у жирафа очень длинная шея, чтобы он мог дотягиваться до верхних веток деревьев и добывать себе пропитание.

А давайте представим себе, что жираф попал в холодные края. И чтобы он не простыл нам надо на его длинную шею завязать шарфы.

( По команде «Старт» первые участники бегут до условного места, берут один шарф и бегут до «жирафа» - длинной палке на стойке. Завязывают шарф на «шее» жирафа и возвращаются к команде передают эстафету следующему.)

Ведущая: Заключительный старт в наших забегах будет посвящен различным животным.

Вашей задачей  будет: дописать названия зверей и птиц, у которых потерялись буквы. Попробуйте узнать, что это за животные по первым буквам слова.

(Перед каждой командой весит плакат с первыми буквами названий животных. Участники по очереди добегают до него и дописывают буквы одного слова. Возвращаются к команде передают эстафету следующему.Кто быстрее?)

Ведущая:Наши веселые зоологические забеги подошли к концу и время подвести итоги.

За каждую эстафету вы получали определенное количество жетонов. Необходимо посчитать их и выявить победителя.

(Идет подсчет жетонов, выявление победителей и призеров.

 Проводится награждение.)

Ведущая:Вот и настал момент прощанья

Была здесь острою борьба.

Закончились соревнованья.

До свиданья детвора!

- «Зоологические забеги»3

Ход мероприятия

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Вернее зверята! Потому что у нас сегодня будет не простой конкурс, а зоологический, принимать участие в нём будут разные звери. Вернее, вы побываете в каждой эстафете в шкуре какого-либо из них. Все эстафеты будут на быстроту и правильность выполнения задания, которое игроки будут выполнять поочерёдно в каждой команде. Для того, чтобы устроить такие соревнования, нужно разбиться на две команды.

1 конкурс «Черепахи»

Ведущий: Начнём «зоологические забеги» с самых медлительных животных, да и спешить им ни к чему, так как их тело защищено прочным панцирем. Черепахи живут в пустыне, где всегда тепло. Они откладывают в песок яйца, из которых появляются маленькие черепашата.

(Дети встают на четвереньки, на спину им кладётся таз. Нужно очень тихо и аккуратно двигаться, чтобы его не уронить. Следует пройти дистанцию и передать эстафету следующему игроку).

2 конкурс «Носороги»

Ведущий: Это одно из древнейших млекопитающих весом 4 тонны, длинной 2,5 метра. Его предки обитали на земле ещё 60 миллионов лет назад. Назвали его так из-за огромного рога, который красуется на носу. Находится на грани вымирания. Виной ему стало его грозное оружие – рог. Люди придумали миф, что он спасает людей от многих болезней, а кубок, сделанный из него, сразу же покажет, если в рог налит яд. Но наукой доказано, что рог носорога не обладает никакими целебными свойствами.

(Каждый игрок, стоя на четвереньках, должен по очереди двигать спичечный коробок носом до финиша. Кто быстрее?)

3 конкурс «Лягушки»

Ведущий: Великое множество лягушек обитает по всему миру. Чаще всего встречается зелёная лягушка, которую, конечно же, вы видели. Это хищное животное питается только той добычей, которое поймает само. В рацион лягушки входят насекомые, пауки, улитки. Не прочь она пообедать и собратьями. Днём лягушки греются на солнышке, удобно расположившись на берегу. В случае опасности бросаются в воду, и добравшись до дна, зарываются в ил. Вечернюю зарю встречают большими компаниями с обязательным хоровым кваканьем.

(Каждый игрок команды передвигается по-лягушачьи, присев на корточки, руками отталкиваясь от пола, при каждом прыжке нужно квакать. Чья команда быстрее?)

4 конкурс «Верблюды»

Ведущий: У верблюда много приспособлений, помогающих ему жить в пустыне. Длинные густые ресницы защищают глаза от песка, который гонят сильные ветры. Если ему становится трудно дышать из-за песчаных бурь, верблюд может почти совсем сомкнуть ноздри. Оба пальца на каждой ноге соединены мозолистой подушечкой, благодаря которой он не проваливается в песок. Жара почти не действует на него, нечувствительный к шипам рот способен разжевать любую колючку. Верблюд может долго не есть и не пить за счёт запасов жира в горбах.

(Каждый игрок проходит дистанцию, неся на спине в области лопаток спичечный коробок. Нужно не уронить его).

5 конкурс «Медведи»

Ведущий: Медведи – это мохнатые тяжеловесы среди хищников, но они с удовольствием едят различные злаки, ягоды, орехи. Они готовы терпеть укусы пчёл, лишь бы добраться до мёда, своего любимого лакомства. Медведь обычно предпочитает избегать человека, но в случае опасности может смело атаковать. Убежать от него очень трудно. Вот и вы сейчас побываете в шкуре медведя и попробуете быстро передвигаться.

(Передвигаться нужно на четвереньках, ставя одновременно левую руку и левую ногу, правую руку и правую ногу, как бы переваливаясь с одного бока на другой).

6 конкурс «Пингвины»

Ведущий: А сейчас из жаркой пустыни перенесёмся в самую холодную точку земного шара – Антарктиду. Там живут птицы, которые приспособились к суровому климату. Это пингвины, их тело покрыто густым непромокаемым опереньем, а толстый слой жира спасает их от трескучих морозов. На суше они очень неуклюжи и не умеют летать. Зато в воде могут соперничать с дельфинами. Крылья служат им великолепными вёслами, с их помощью они могут развивать скорость до 40 км. в час. Вы будете пингвинами, которые решили соревноваться по бегу.

(Между коленями зажимается спичечный коробок. Нужно пройти дистанцию, не уронив его. Чья команда сделает это быстрее?)

7 конкурс «Сороконожка»

Ведущий: Почему сороконожку так назвали? Правильно, у неё не две пары ног, а множество. Эта красивая гусеница может быстро передвигаться. Конкурс заключатся в том, чтобы выяснить чей хвост и ноги придут первыми.

(Для того, чтобы превратиться в сороконожку, всей команде нужно присесть на корточки, взять за плечи впереди сидящего. Не отрываясь, не вставая, вместе пройти дистанцию. Чья сороконожка быстрее?)

8 конкурс «Зайцы»

Ведущий: В нашей стране наиболее распространены беляк и русак. Зайцы – лесные звери, днём спят, а ночью выходят на кормёжку. Зимой питаются корой деревьев, а летом – листьями и травой, осенью не прочь полакомиться в огородах капустой и морковью. Сейчас «зайчики» будут прыгать на двух лапах и воровать морковку в огороде.

(Поставить два стула на расстоянии 10 – 15 метров друг от друга для каждой команды. На одном разложить «морковь». Каждый игрок должен допрыгать в мешке до стула с морковью, взять её зубами, не помогая руками, перенести её на другой стул).

9 конкурс «Змеи»

Ведущий: Змеи бывают разные. Вот, например, анаконды – самые большие змеи на нашей планете. Они живут в воде или около неё, прекрасно плавают и ныряют. На берег выползают, чтобы погреться и пообедать пойманной добычей – рыбой, птицей, не прочь полакомиться домашними животными. Своими набегами змеи сеют панику в деревнях. Иногда они нападают на достаточно крупных животных, таких как свинья, а иногда на человека. Бывали случаи, когда анаконды пытались проглотить маленьких детей. Толстую блестящую кожу анаконды выделывают и изготавливают из неё прочные чемоданы, сапоги и многое другое. Мясо и жир употребляют в пищу, причём рассказывают, что мясо очень вкусное, чуть сладковатое на вкус.

(Дети встают друг за другом, держась за плечи впереди стоящего. Для каждой команды на полу расставлены кегли. Задача команды – собрать их не расцепляясь. Чья команда быстрее?

Список литературы

1. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / Гамидова Светлана Константиновна ; [Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. - Смоленск, 2018. - 19 с.
2. Герасимова Т. В. Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2019. - № 10. – С. 25-27
3. Диченскова, Анна Михайловна Физкультминутки и пальчиковые игры в начальной школе / Диченскова Анна Михайловна. - М.: Феникс, **2021. - 430** c
4. Евдокимов В. И. Оздоровительная физическая культура – средство оптимизации профессионального здоровья и качества жизни / В. И. Евдокимов, О. А. Чурганов // Актуальные проблемы физической подготовки. - 2017. - № 2. - С. 68-72.
5. Иванов И. В. Оздоровительная профессионально-прикладная физическая культура : учеб. пособие / И. В. Иванов, А. И. Чистотин ; Федер. агентство по образованию Рос. Федерации, Новосиб. гос. ун-т (Сибстрин) - Новосиб. ун-т, 2022. - 56 с.
6. Кирпиченков А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. - Смоленск, 2021. - 21 с.
7. Литвинова О. П. Влияние оздоровительной аэробики на развитие двигательных качеств // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2019. - № 10. – С. 118-121
8. Малкина-Пых И. Г. Возможности формирования позитивного самоотношения личности методами ритмо-двигательной оздоровительной физической культуры // Вестн. Балтийского федер. ун-та им. И. Канта. - 2019. - № 5. - С. 101-108
9. Манаев, А.А. Практикум для увеличения двигательной активности учащихся в режиме группы продленного дня. Спортивные часы, подвижные игры, физкультминутки. ФГОС / А.А. Манаев. - М.: Учитель, **2021. - 552** c.
10. Митриченко Р. Х. Модель организации рекреационных занятий физической культурой. - Волгоград, 2015. - 26 с.
11. Недомеркова, И.Н. Физическое развитие детей 7-10 лет. Планирование двигательной деятельности на год: игры, гимнастика, физкультминутки, развлечения, походы. ФГОС НО / И.Н. Недомеркова. - М.: Учитель, **2022. - 888** c.
12. Останко, Л.В. Физкультминутка для крохи / Л.В. Останко. - М.: Литера, **2021. - 430** c.
13. Погадаев, Г. И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1–4 классы / Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2018.–144 c.
14. Свечкарёв В. Г. Использование машины адаптивного воздействия в практике оздоровительной физической культуры / В. Г. Свечкарёв, В. В. Гурин // Кубан. науч. мед. вестн. - 2016. - № 11. - С. 76-78
15. Социально-биологические аспекты оздоровительной и адаптивной физической культуры. - Новосибирск : НИПКиПРО, 2019. - 120 с.
16. Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. 2 классы / Н.А. Фёдорова. – М.: Экзамен, 2018. – 973 c.
17. Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А. Фёдорова. – М.: Экзамен, 2017. –289 c.
18. Хрипкова, А. Г. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам [Текст] / А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова. - М.: Педагогика, 2019. - 240 с.
19. Хрущев С.В. Оздоровление детей (современные проблемы): Хроника / Хрущев С.В., Шлейфер А.А. // Вестн. спорт. медицины России. - 2017. - № 1 С. 65.;
20. Ципин Л. Л. Научно-методические основы занятий оздоровительными физическими упражнениями : учеб. пособие / Л. Л. Ципин. – СПб. : Копи-Р Групп, 2016. - 103 с.
21. Швайко, Л. Г. Развернутые планы – конспекты уроков в 5 классе. Легкая атлетика, футбол, баскетбол, лыжная подготовка, гимнастика и акробатика / Л.Г. Швайко. – 2016. – 152 c.
22. Шебеко В.Н. и др. Методика физического воспитания в начальной школе.: учебник для учащихся пед. колледжей и училищ. - Мн.: Университетское, 2018.
23. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продлённого дня школы/ В 2016г.
24. Щербин Д. В. Анализ эффективности использования средств оздоровительной физической культуры в системе трудового дня / Д. В. Щербин, Н. П. Подскребышева // Культура физическая и здоровье. - 2020. - № 6. - С. 62-66.
25. Эльконин, Д. Б. Психология обучения младшего школьника. / Д. Б. Эльконин. - М.: 2017. Давыдов, В. В. Формирование учебной деятельности школьников / В. В. Давыдов. - М., 2017.
26. Яртова, Л. А. Пальчиковые игры и физкультминутки / Л.А. Яртова. - М.: Студия АРДИС, **2021. - 809** c.