

Тема: Лето. Насекомые.

Гимнастика для глаз.

*Хлопать ресницами часто-часто
(это «крылышки у бабочки»):*

*Мы шагаем друг за другом
Лесом и зеленым лугом.
Крылья пестрые мелькают,
В поле бабочки летают.*

Релаксация «Муравей».

*Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко.
На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги
напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей
(задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут
вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3
раза).*

Физминутка.

*Раз – два – три – четыре – пять –
В лес отправимся гулять. (Обычная ходьба)
По извилистым тропинкам потихоньку мы пойдем. (Ходьба "змейкой").
Может быть, и под листочком
Сладку ягоду найдем.
На носочки дети встали, по дорожкам побежали. (Бег на носках)
И на каблучках пойдем,
Через лужи перейдем. (Ходьба на пятках).
Отдохнули, вот и славно.
Поговорим теперь о главном.*

Пальчиковая гимнастика «Пчела».

<i>Прилетела к нам вчера</i>	<i>машут ладошками</i>
<i>Полосатая пчела.</i>	<i>на каждое название насекомого</i>
<i>А за нею шмель-шмелек</i>	<i>загибают пальчик.</i>
<i>И веселый мотылек,</i>	
<i>Два жука и стрекоза,</i>	
<i>Как фонарики глаза.</i>	<i>Делают кружочки из пальчиков</i>
<i>Пожужжали, полетали,</i>	<i>подносят к глазам.</i>
<i>От усталости упали.</i>	<i>роняют ладони на стол.</i>

Пальчиковая гимнастика с элементами кинезиологии.

<i>Если пальчики грустят –</i>	
<i>Доброты они хотят.</i>	<i>пальцы плотно</i>
<i>прижимаем к ладони</i>	
<i>Если пальчики заплачут –</i>	
<i>Их обидел кто-то значит.</i>	<i>трясем кистями</i>
<i>Наши пальцы пожалеем –</i>	
<i>Добротой своей согреем.</i>	<i>«моем» руки, дышим на них</i>
<i>К себе ладошки мы прижмем,</i>	<i>поочередно, 1 вверху, 1 внизу.</i>
<i>Гладить ласково начнем.</i>	<i>гладим ладонь другой ладонью</i>
<i>Пусть обнимутся ладошки,</i>	
<i>Поиграют пусть немножко.</i>	<i>скрестить пальцы, ладони прижать</i>
<i>Каждый пальчик нужно взять,</i>	<i>пальцы двух рук быстро легко стучат</i>
<i>И покрепче обнимать.</i>	<i>каждый палец зажимаем в кулачке.</i>

Упражнение на дыхание «Жук».

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.
ИП: ребенок стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожу-жу».

Подвижная игра «Медведь и пчелы».

Цель: формировать умение слезать и влезать на гимнастическую стенку. развивать ловкость, быстроту.

Улей (гимнастическая стенка или вышка) находится на одной стороне площадки. На противоположной стороне — луг. В стороне — медвежья берлога. Одновременно в игре участвует не более 12—15 человек. Играющие делятся на 2 неравные группы. Большинство из них пчелы, которые живут в улье. Медведи — в берлоге. По условному сигналу пчелы вылетают из улья (слезают с гимнастической стенки), летят на луг за медом и жужжат. Как улетят, медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезает на стенку) и лакомятся медом. Как только воспитатель подаст сигнал «медведи», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Потом игра возобновляется. Ужаленные медведи не участвуют в очередной игре.

Указания. После двух повторений дети меняются ролями. Воспитатель следит, чтобы дети не спрыгивали, а слезали с лестницы; если нужно, оказывают помощь.



Тема: «9 – мая. День Победы».

Гимнастика для глаз «Чтобы лучше видеть мир».

(выполняются движения в соответствии с текстом).

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.

(поморгать глазами).

Релаксация «Самолеты».

Во время чтения стихотворения дети раскидывают руки, мышцы напряжены, спина выпрямлена. Парашюты опустились, сели на стулья и расслабились, руки вниз, голова опущена.

Руки в стороны, в полет отправляем самолет.

Правое крыло вперед, левое крыло вперед,

Улетает самолет. Впереди огни зажглись,

К облакам мы поднялись.

Вот лес, мы тут приготовим парашют.

Парашюты все раскрылись,

Мы легонько приземлились.

Физминутка «Стойкий солдат».

Наклонитесь все вперед,

А потом наоборот.

Влево, вправо наклонитесь,

Наклоняйтесь, не ленитесь!

На одной ноге постой-ка,

Будто ты солдатик стойкий.

Руки ты прижми к груди,

Да смотри, не упади!

Руки вверх, руки в бок,

И на месте- скок, скок, скок!

Носом вдох, а выдох ртом.

Дышим глубже, а потом...

Марш на место не спеша.

Пальчиковая гимнастика «Наша армия».

Аты — баты, аты — баты!

(поочередно «шагают» указательным и средним пальцами правой и левой руки)

На парад идут солдаты!

Вот идут танкисты,

Потом артиллеристы,

А потом пехота –

Рота за ротой.

Пальчиковая гимнастика с элементами кинезиологии.

К путешествию готовы?

кулаки на коленях

Да!

руки вверх, ладони раскрыть

В путь отправимся мы снова

вращательные движения кистями

Сядем мы на самолет

И отправимся в полет.

руки вытянуты в стороны, ладони

напряжены

Мы теперь на корабле,

Нас качает на волне.

ладони лодочкой, одна вверх, вторая вниз

Едет поезд,

ребром ладони двигаем по коленям или по столу

Колеса стучат.

кулачки стучат по коленям или по столу

В поезде много веселых ребят. *подушечками пальцев поочередно нажимаем на колени или на стол.*

Упражнение на дыхание «Самолет».

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

Повторить 2-4 раза в каждую сторону:

Расправил крылья самолёт,

Приготовились в полёт.

Я направо погляжу:

Жу-жу-жу.

Я налево погляжу:

Жу-жу-жу.



Подвижная игра «Самолеты»

Цели: формировать умение медленно бегать, держать спину и голову прямо во время бега, соблюдать расстояние между друг другом, развивать ориентировку в пространстве.

I вариант: дети бегают по площадке, изображая самолеты (*расставив руки в стороны*). Самолеты не должны сталкиваться и ломать крылья. Потерпевшие аварию подходят к воспитателю. После ремонта они вновь отправляются в полет. Игра продолжается 2-3 мин.

II вариант: дети размещаются вокруг воспитателя в одном углу площадки и приседают на корточки. Это – самолеты на аэродроме. По сигналу воспитателя самолеты друг за другом отправляются в полет и летают (*медленно*) в любых направлениях, стараясь не задевать друг друга крыльями (*вытянутыми в стороны руками*). По сигналу самолеты заходят на посадку и занимают место на аэродроме. В конце игры отмечаются лучшие, летавшие без аварий. Игра повторяется 3-4 раза.

Тема: «Школьные принадлежности».

Гимнастика для глаз «Буквы».

Много с буквами хлопот.

Уж такой они народ... .

Будем буквы мы искать,

Будем глазки укреплять.

Вот я вижу: букву Б

Держит белочка в руке.

(переводят взгляд вверх – вниз, вправо – влево).

Релаксация «Волшебный сон».

Я знаю, детки наши сегодня устали. Я предлагаю вам немного отдохнуть. Вы лежите на мягком, красивом волшебном ковре. Вокруг все тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Волшебный ковер дает ощущение приятного покоя и отдыха. Вы погружаетесь в волшебный сон.

Реснички опускаются,

Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем (2 раза),

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши ручки отдыхают...

(пауза - поглаживание детей).

Ножки тоже отдыхают, отдыхают, засыпают (2 раза).

Шея не напряжена и расслаблена...

Губы чуть приоткрываются.

Все чудесно расслабляются (2 раза).

Физминутка.

Я шагаю в первый класс –

(ходьба на месте)

Это раз.

Зелена вокруг трава –

(руки согнуты в локтях, поочередно разводятся от себя в стороны)

Это два.

Ты на форму посмотри –

(привести тыльной стороны ладони от плеча вниз)

А четыре – всё в порядке.

(движение правой рукой вперёд, подняв большой палец вверх)

Пять – не забыл ничего взять.

(постучать по бокам руками)

Шесть – ручки и тетради есть.

(сгибать правой рукой пальцы левой руки)

Семь – я школьник совсем.

(правой рукой прикасаемся к груди ладонью)

Восемь – лень отбросим.

(руки движутся от себя)

Девять - в лучшее верить.

(руки поднять вверх, глаза поднять вверх)

Десять – сентябрь отличный

(руки развести в стороны)

месяц.

Пальчиковая гимнастика «Школьные принадлежности».

Семь вещей у нас в портфеле,

(сжимают и разжимают пальчики)

Промокашка и тетрадь,

Ручка есть, чтобы писать,

И резинка, чтобы пятна

Убирала аккуратно.

И пенал и карандаш

И букварь – приятель наш.

(поочередно загибают пальчики)

Упражнение на дыхание.

Исходное положение - стоя или сидя на стуле. Исполнение - после энергичного выдоха на п-ффф поднять руки, завести их за голову и отклониться назад, делая вдох, затем, делая наклон вперед, достать пол и мысленно считать до 15 - это вдох.



Это три.

Пальчиковая гимнастика с элементами кинезиологии.

Понемножку по ладошке
Наши пальчики идут, *пальцы одной руки легко стучат по ладони другой*
Серединку на ладошке
Наши пальчики найдут. *то же другой рукой*
Чтоб внимательнее стать,
Нужно точку нажимать. *нажимать на центр ладони пальцем другой руки (поменять руки)*
Помассировать по кругу *круговые движения указательным пальцем одной руки по центру ладони другой (поменять руки)*
А теперь расслабить руку. *легко пошевелить пальцами*
Давим *крепко сжать кулаки*
Тянем, *напряженно вытянуть пальцы*
Отдыхаем. *расслабить кисть*
Мы внимательными станем! *скрестить руки на груди*

Подвижная игра «Быстрее по местам».

Цель: Развивать ориентировку в пространстве, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в быстром беге, ходьбе, подпрыгивании.

Описание: Дети стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук, место каждого отмечается предметом. По слову «бегите», дети выходят из круга, ходят, бегают или прыгают по всей площадке. Воспитатель убирает один предмет. После слов «по местам», все дети бегут в круг и занимают свободные места. Оставшемуся дети хором говорят «Ваня, Ваня, не зевай, быстро место занимай!»

Правила: Место в кругу можно занимать только после слов «По местам». Нельзя оставаться на месте после слова «бегите».