

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 11»

---

660077 г. Красноярск, ул. Весны, 16., тел. 228-07-70

**Сборник**  
тематических комплексов  
здоровьесберегающих технологий

Составила:  
Белоносова Елена Петровна

Красноярск, 2020

## Тематические комплексы здоровьесберегающих технологий

Данный сборник здоровьесберегающих технологий может оказать помощь педагогу как при разработке «Дней здоровья», сценарного плана педагогического мероприятия так и в другой незапланированной деятельности.

Комплексы утренней гимнастики, физкультурные минутки, пальчиковые игры, гимнастики для глаз подобраны и объединены по определенным темам:

1. «В гости к бабушке в деревню» (домашние животные);
2. «У медведя во бору грибы, ягоды беру»;
3. «Весна идет, весне дорогу!» (весенние изменения в природе);
4. «Белоснежная зима детям радость принесла!» (зимние забавы);
5. «В гости к игрушкам» (игрушки);
6. «Веселый пешеход» (правила дорожного движения);
7. «Осень, осень, задержись – с нами в танце закружись» (осенние изменения в природе);
8. «Детский сад! Детский сад! Очень много здесь ребят»;
9. «Прилетайте в гости к нам!» (птицы);
10. «В Красноярске мы живем» (дом, мебель);
11. «Мы пойдем в осенний лес полный сказок и чудес» (дикие животные)
12. «Мир украшают цветы».

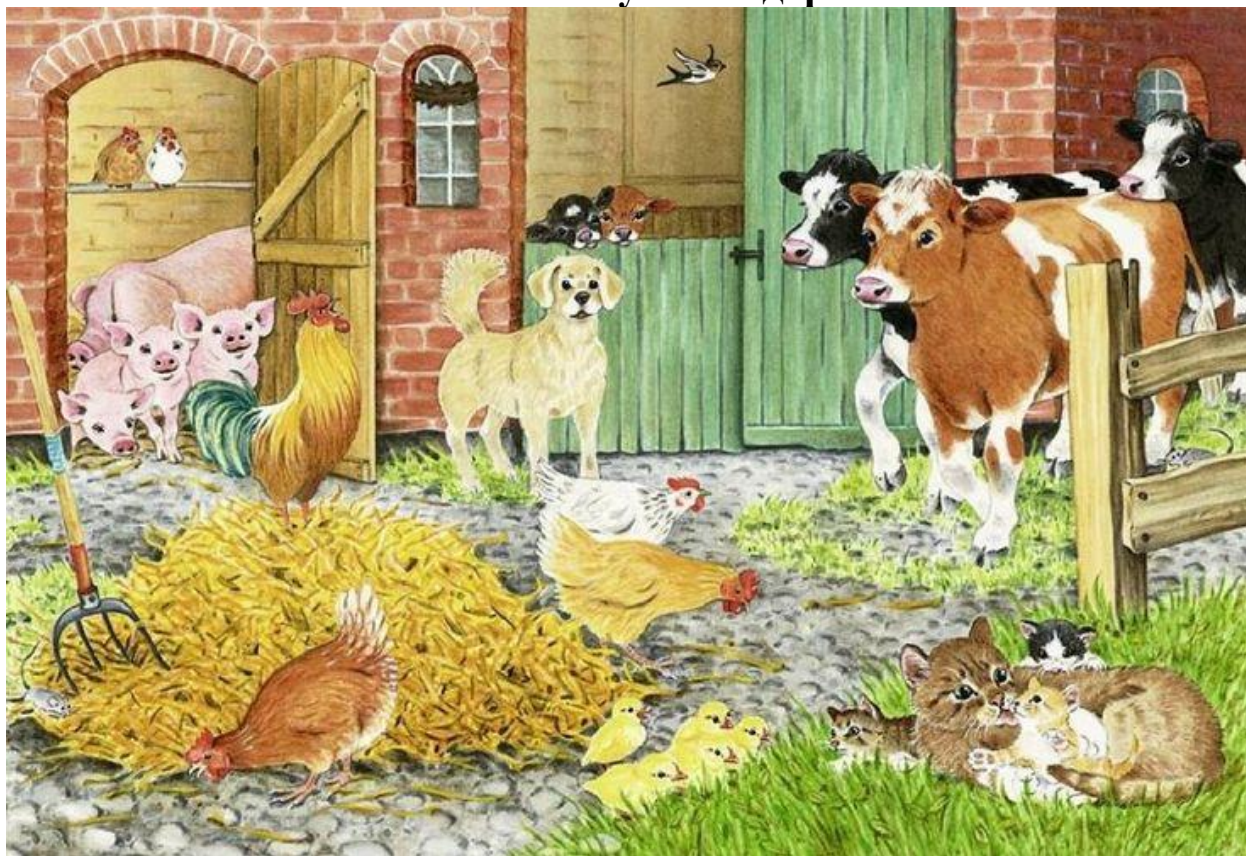
При составлении их я ориентировалась на комплексно-тематическое планирование нашего детского сада. Это позволяет мне включать данные оздоровительные методы в планирование совместной деятельности с детьми в группе, составлении «Пятиминутки здоровья».

Буду очень рада, если данный сборник окажет вам помощь в решении педагогических задач.

Основными *задачами* применения здоровьесберегающих технологий в ДОУ являются:

- обеспечение благоприятных условий для развития физического и психического здоровья дошкольника;
- совершенствование образовательного процесса, направив его на сохранение здоровья детей;
- формирование здоровой личности;
- пропаганда здорового образа жизни.

## 1.«В гости к бабушке в деревню»



### 1. Утренняя гимнастика

упражнение/слова	порядок выполнения
«Кошка»	ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой на сигнал «Кошка!» - встать на четвереньки и сказать: «Мяу!»
«Петух!»	встать в о.с.: махи руками через стороны вверх-вниз с произношением «Ку-ка-ре-ку!»
«Маленький теленок мычит спросонок»	и.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе: 1,3 – наклон туловища вперед, голову приподнять, сказать: «му-у»; 2,4 – и.п.
«Козлята бодаются, дети их пугаются»	и.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища: 1,3 – поворот туловища вправо (влево) руки за голову, показать «рожки»; 2,4 – и.п.
«Прыгает по снегу пес, не понять – где хвост, где нос»	и.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища: прыжки на двух ногах вокруг себя вправо и влево
«Стоит барашек у ворот, не хочет он идти вперед»	и.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину: 1,3- встать на носки, 2,4 – перекал на пятки
«Хор животных»	и.п. – о.с.: 1,3 – вдох носом; 2,4 –

	<i>выдох ртом с произношением: «Му!», «Мяу!», «Бе!», «Гав!» и т. д.</i>
<i>«Котик, ты встряхни снежок, пока весь ты не промок»</i>	<i>и.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуть, кисти рук опустить вниз: 1-3 – руки перед грудью, круговые движения одной рукой вокруг другой; 4 – и. п.</i>

## ***II.Пальчиковая гимнастика «Коза безрогая»***

<b>слова</b>	<b>движения</b>
<i>Шел старик дорогою, Нашел козу безрогою. Давай коза, попрыгаем, Ножками подрыгаем. А коза бодается, А старик ругается.</i>	<i>Идти пальчиками по столу Показать пальчиками рога Постучать пальчиками по столу Подрыгать пальчиками Показать рога Погрозить пальчиком</i>

## ***III.Гимнастика для глаз «Кошка»***

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

## ***IV.Физминутка «Хомка, хомка, хомячок»***

<b>слова</b>	<b>движения</b>
<i>Хомка-хомка, хомячок, Полосатенький бочок. Хомка раненько встает, Щеки моет, шейку трет. Подметает хомка хату И выходит на зарядку. Раз, два, три, четыре, пять! Хомка хочет сильным стать.</i>	<i>Дети приседают Хлопают в ладоши Тянутся вверх, руки прямые Имитируют движения Машиут руками внизу Шагают на месте Прыгают, руки на поясе Показывают «силача»</i>

## ***V.Подвижная игра«Кошка и мышка»***

*Цель:* развитие у детей умение быстро действовать по сигналу, ходить, сохраняя форму круга.

*Описание игры:* Все играющие, кроме 2, становятся в круг, на расстоянии вытянутых рук, и берутся за руки. В одном месте круг не замыкается. Этот проход – называется воротами. Двое играющих детей, находятся за кругом, изображают мышку и кошку. Мышка бегает вне круга и в кругу, кошка – за ней, стараясь поймать ее. Мышка может вбегать в круг через ворота и подлезать под руки стоящих в кругу детей. Кошка – только в ворота. Дети идут по кругу и говорят: «Ходит Васька серенький, хвост пушистый – беленький. Ходит Васька – кот. Сядет, умывается, лапкой вытирается, песенки поет. Дом неслышно обойдет, притаится Васька – кот. Серых мышек ждет». После слов кошка начинает ловить мышку.

## 2.«У медведя во бору грибы, ягоды беру»



### ***1. Утренняя гимнастика***

<b>упражнение/слова</b>	<b>порядок выполнения</b>
«Кузовочек»	<i>ходьба и бег в колонне по одному, с имитацией сбора грибов и кладем в кузовочек</i>
«Дышим лесным воздухом»	<i>и.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища: 1,3 – руки вверх через стороны; 2,4- и.п.</i>
«Отгоняем комаров»	<i>и.п. – ноги на ширине плеч, руки вниз: 1 – руки вверх, 2,3 – помахать кистями рук, посмотреть на них; 4 – и.п.</i>

«Ищем грибы»	<i>и.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища: 1,3 – наклон туловища вперед, руки в стороны, голову прямо; 2,4 – и.п.</i>
«Здравствуй грибок»	<i>и.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс: 1,3 – присесть, постучать пальцами по носкам; 2,4 – и.п.</i>
«Грибки в корзинку»	<i>и.п. – о.с., руки на пояс: подскоки на месте</i>

## **II. Пальчиковая гимнастика «Грибной лес»**

<b>слова</b>	<b>движения</b>
<p>Дети в лес грибной пошли И грибочки там нашли. Часть из них потом сварили, Засолили, засушили, Заморозили немножко И поджарили с картошкой.</p>	<p><i>Дети «идут» указательным и средним пальцам обеих рук по столу Имитируют движения ложкой Загибают или разгибают пальцы на руках, рассказывая, что они сделали с грибами</i></p>

## **III. Гимнастика для глаз «Опятки»**

<b>слова</b>	<b>движения</b>
<p>Шляпки опят, как монетки горят. Рябит от шляпок в глазах у ребят.</p>	<p><i>Дети смотрят вдаль Часто моргают глазами</i></p>

## **IV. Физкультминутка «Гриша шёл...»**

<b>слова</b>	<b>движения</b>
<p>Гриша шел — шел - шел, Белый гриб нашел Раз-грибок, Два - грибок, Три - грибок, Положил их в кузовок.</p>	<p><i>Шагаем на месте Хлопки в ладоши Наклоны вперед Наклоны вперед Наклоны вперед Шагаем на месте</i></p>

## **V. Подвижная игра «Поймай грибок»**

**Цель:** развитие быстроты, ловкости и координации движений.

**Описание игры:** Участвуют две команды «грибов» (3-4 человека) и грибников (3-4 пары). На полу шнуром обозначают два круга в центре круга малого диаметра- 2-3м-корзины грибников и внешний круг большого диаметра - лес где растут грибы. «Грибы» во внешнем круге, «грибники» парами – в центр.

*Меж еловых мягких лапок*

*Дождик кап, кап, кап!*

*Где сучок давно засох,*

*Серый мох, мох, мох!*

*Где листок к листку прилип,*

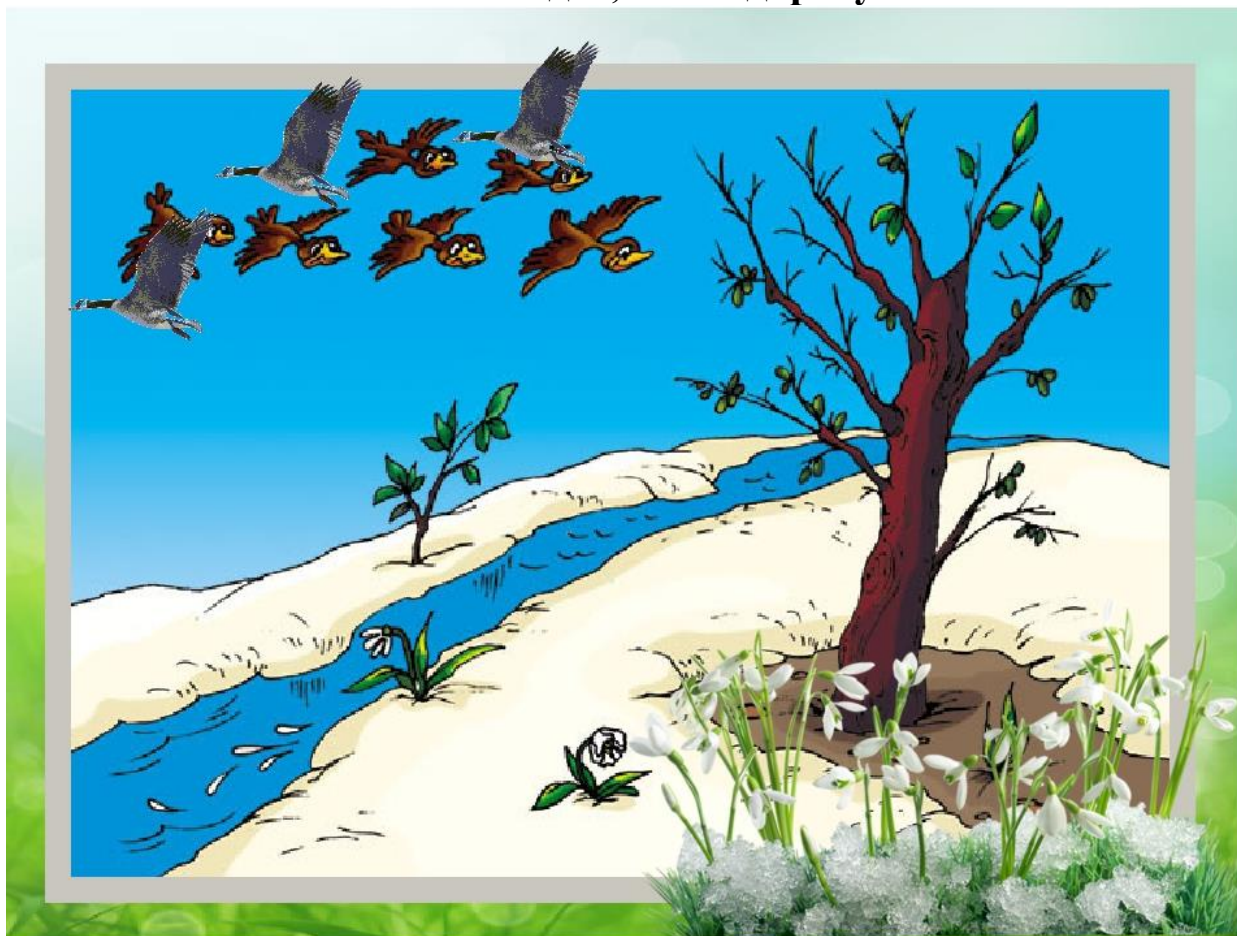
*Вырос гриб, гриб, гриб!*

*Кто нашел его друзья?*

*Это я, я, я!*

(после последних слов по сигналу удар в бубен! «грибы» разбегаются. «Грибники» ловят «грибы» и отводят их в круг.

### 3.«Весна идет, весне дорогу!»



#### *1. Утренняя гимнастика*

<b>упражнение/слова</b>	<b>порядок выполнения</b>
«Ручейки»	<i>ходьба и бег в колонне по одному «змейкой»</i>
«Солнце поднимается, день прибавляется»	<i>и.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу: 1,3- руки вверх через стороны, подняться на носки; 2,4 – и.п.</i>
«Медведь проснулся, в берлоге потянулся»	<i>и.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью: 1,3 – руки в стороны и потянуться; 2,4 – и.п.</i>
«Кончались метели, грачи прилетели»	<i>и.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища: 1,3 – наклон туловища вперед, голову поднять, руки в стороны; 2,4 – и.п.</i>
«Тает снежок, побежал ручеек»	<i>и.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуть в локтях, прижать к бокам, ладони вниз: 1,3 – присесть, руки вперед, ладони вниз; 2.4 – и.п.</i>
«Воробьи чирикают, через лужи прыгают»	<i>и.п. – о.с.: 1,3 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2,4 – и.п. прыжком.</i>

«Налетел ветерок, он опять принес снежок»	<i>и.п. – ноги на ширине плеч, руки вперед: 1,3 – «пружинка», руки взмахом перевести назад - выдох; 2,4 – и.п. - вдох</i>
---	---

## **II. Пальчиковая гимнастика «Сосульки»**

<b>слова</b>	<b>движения</b>
Шаловливые сосульки Сели на карниз. Шаловливые сосульки Посмотрели вниз. Посмотрели, чем заняться? Стали каплями кидаться. Целый день идет трезвон: Дили-дили, дили-дон!	<i>Складываем ручки щепоткой и острым концом вниз Садимся на корточки Складываем ручки щепоткой и острым концом вниз Наклоняем голову Пожимаем плечами Взмахиваем кистями рук одновременно Взмахиваем кистями рук по очереди</i>

## **III. Гимнастика для глаз «Весна»**

<b>слова</b>	<b>движения</b>
Всё проснулось ото сна, значит, к нам пришла весна. Солнце греет всё теплей, на прогулку все скорей! Справа - первые цветочки появились на лужочке. Слева - быстрый ручеек с бугорка к реке потёк. Мы кораблик смастерили, В ручеек пустить решили. Уплывай, кораблик мой, прямо к речке голубой! Вот как весело играть и в весенний день гулять! Дышит свежестью земля, подышу «весной» и я!	<i>Потягивание Выбрасывание пальцев рук из кулачка с одновременным разведением рук вверх, в стороны Правая рука отводится в сторону с фиксацией направления взором Левая рука отводится в сторону с фиксацией направления взором Соединить ладони перед грудью Удаление сложенных ладоней вперёд от себя Машем ладонями, прощаясь с корабликом Легкие подпрыгивания на месте</i>

## **IV. Физминутка «Грачи»**

<b>слова</b>	<b>движения</b>
Вот на ветках, грачи! Не кричи! Чёрные сидят грачи Разместились в гнёздышке, Распушили пёрышки, Греются на солнышке, Головой вертят,	<i>Указательный палец на губы Присели Показать руками гнездо перед собой, Встать, руки в стороны Погладить себя по рукам Повороты головой вправо, влево</i>



Полететь хотят.  
Кыш! Кыш! Улетели!  
Полетели, прилетели  
И опять все в гнёзда сели.

*Руки в стороны – взмах  
Хлопки, руки в стороны, бег на  
носочках  
Присели*

#### ***V. Подвижная игра «Через ручеек»***

*Цель:* развитие у детей ловкость, упражнение в прыжках на обеих ногах и равновесии.

*Описание игры:* Все играющее сидят на стульях, в 6 шагах от них кладутся 2 шнура, расстояние между ними 2 метра – это ручеек. Дети должны по камушкам – дощечкам перебраться на другой берег, не замочив ног. Дощечки положены с таким расчетом, чтобы дети могли прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По слову «Пошли!» 5 детей перебирается через ручеек. Тот, кто оступился, отходит в сторону – «сушить обувь». Все дети должны перейти через ручей.

### **4.«Белоснежная зима детям радость принесла»**



#### ***I. Утренняя гимнастика***

<b>упражнение/слова</b>	<b>порядок выполнения</b>
«Зимний ветерок»	<i>ходьба и бег в колонне по одному</i>
«Легкие снежинки»	<i>ходьба на носках, руки на поясе</i>
«По ледяной дорожке»	<i>ходьба на пятках, руки к плечам</i>
«Через сугробы»	<i>ходьба с высоким подниманием колен</i>
«Метет метелица»	<i>бег в среднем темпе</i>
«Погреем плечики»	<i>и.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны: 1,3 – обнять себя, сказать: «Ох!»; 2,4 – и.п.</i>
«Погреем ноги»	<i>и. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1,3 – поднять правое (левое) колено, хлопнуть по нему, сказать:</i>

	<i>«Хлоп!»; 2,4 – и. п.</i>
<i>«Оглянись»</i>	<i>и.п. – сидя, ноги скрестно, руки у плеч: 1,3 – поворот туловища вправо (влево), посмотреть, сказать: «Вижу»; 2,4 – и.п.</i>
<i>«Погреем руки»</i>	<i>и.п. – о.с.: 1,3 – вдох носом; 2,4 – выдох ртом на ладони.</i>

### ***II. Пальчиковая гимнастика «На прогулке»***

<b>слова</b>	<b>движения</b>
<p>Раз, два, три, четыре, пять Мы во двор пришли гулять.</p> <p>Бабу снежную лепили, Птичек крошками кормили, С горки мы потом катались, А ещё в снегу валялись.</p> <p>Все в снегу домой пришли. Съели суп и спать легли.</p>	<p><i>Загибаем пальчики по одному.</i> <i>«Идём» по столу указательным и средним</i> <i>«Лепим» комочек двумя ладонями</i> <i>Крошащие движения всеми пальцами</i> <i>Проводим указательным пальцем</i> <i>Кладём ладошки на стол то одной стороной то другой</i> <i>Отряхиваем ладошки</i> <i>Движения воображаемой ложкой, руки под щёки</i></p>

### ***III. Гимнастика для глаз «Снежки»***

<b>слова</b>	<b>движение</b>
<p>В руки вы снежки возьмите, И на них вы посмотрите. А теперь их поднимите Вверх, на них вы посмотрите. Вниз снежки вы опустите, И опять на них взгляните. Снежок вправо, Снежок влево. «Нарисуйте» круг умело. Снежок близко, вот вдали, Ты внимательно смотри. Вот такой у нас снежок, Улыбнись ему, дружок. Быстро, быстро вы моргайте, А теперь в игру вступайте.</p>	<p><i>Имитируют лепку снежка</i> <i>Смотрят прямо, руки перед собой</i> <i>Руки вверх</i> <i>Глаза следят за руками</i> <i>Руки вниз</i> <i>Глаза опускаются</i> <i>Руки вправо, глаза вправо</i> <i>Руки влево, глаза влево</i> <i>Очертаем круг руками</i> <i>Руки вытянуть, согнуть</i> <i>Глаза смотрят на руки</i> <i>Широко открыть глаза</i> <i>Улыбаемся</i> <i>Моргаем глазками</i> <i>Топают ногами</i></p>

### ***IV. Физминутка «Я мороза не боюсь»***

<b>слова</b>	<b>движения</b>
<p>Я мороза не боюсь, С ним я крепко подружусь. Подойдет ко мне мороз, Тронет руку, тронет нос Значит, надо не зевать, Прыгать, бегать и играть.</p>	<p><i>Шагаем на месте</i> <i>Хлопаем в ладоши</i> <i>Присели</i> <i>Показали руку, нос</i> <i>Хлопаем в ладоши</i> <i>Прыжки на месте</i></p>

### ***V. Подвижная игра «Два Мороза»***

*Цель:* развитие умений играть по правилам, быть ловкими и выносливыми.

*Описание игры:* Для игры нужна просторная площадка размером не меньше 6-12м. На противоположных концах площадки отмечаются два «дома».

Играющие выбирают двух Морозов – «Мороз» красный нос» и «Мороз синий нос». Морозы становятся в середине, а остальные игроки находятся на одной стороне площадки за линией «дома». Оба Мороза обращаются к ребятам со словами:

*Мы два брата молодые,*

*Два Мороза удалые.*

*- Я Мороз – красный нос.*

*- Мороз – синий нос.*

*- Кто из вас решится*

*В путь дороженьку пустится?*

Все игроки отвечают:

*Не боимся мы угроз,*

*И не страшен нам Мороз!*

После этих слов детям необходимо перебежать с одного конца площадки на другой, чтобы «Морозы» их не заморозили.

### **5.«В гости к игрушкам»**



### ***I. Утренняя гимнастика***

<b>упражнение/слова</b>	<b>порядок выполнения</b>
«Качалка»	<i>и.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе: 1,3 – наклон туловища вперед;</i>

	<i>2,4 – и.п., слегка наклониться назад</i>
«Медвежата»	<i>ходьба на внешней стороне стопы</i>
«Зайчики»	<i>прыжки на двух ногах с продвижением вперед</i>
«Петушок машет крыльями»	<i>и.п. – ноги на ширине плеч, руки вниз: 1,3 – руки вверх, пальцы врозь, посмотреть на них; 2,4 – и.п.</i>
«Робот»	<i>и.п. – ноги на ширине плеч, руки за голову: 1,3 – локти вперед; 2.4 – и.п.</i>
«Ванька – Встанька»	<i>и.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину; 1,3 – сесть; 2,4 – и.п.</i>
«Веселый мячик»	<i>и.п. – о.с., руки на поясе: прыжки на двух ногах вокруг себя вправо и влево</i>
«Насос»	<i>и.п. – о. с.: 1,3 – руки к груди - вдох; 2,4- руки вниз – выдох с произношением «с-с-с»</i>

## **II. Пальчиковая гимнастика «Игрушки»**

<b>слова</b>	<b>движения</b>
<p>На большом диване в ряд Куклы Танины сидят: Два медведя, Буратино, И веселый Чиполлино, И котенок, и слоненок. Раз, два, три, четыре, пять. Помогаем нашей Тане Мы игрушки сосчитать.</p>	<p><i>Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками</i> <i>Загибают поочередно все пальцы, начиная от большого</i></p> <p><i>Разгибают поочередно все пальцы</i> <i>Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками</i></p>

## **III. Гимнастика для глаз «Мой веселый, звонкий мяч»**

<b>слова</b>	<b>движения</b>
<p>Мой веселый, звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь? Красный, синий, голубой, Не угнаться за тобой.</p>	<p><i>Посмотреть влево - вправо.</i> <i>Посмотреть вниз — вверх</i> <i>Круговые движения глазами</i> <i>Зажмурить глаза, потом поморгать</i></p>

## **IV. Физминутка «Оловянный солдатик стойкий»**

<b>слова</b>	<b>движения</b>
<p>Оловянный солдатик стойкий, На одной ноге постой-ка. На одной ноге постой-ка, Если ты солдатик стойкий. Ногу левую — к груди, Да смотри — не упади! А теперь постой на левой, Если ты солдатик смелый.</p>	<p><i>Шагаем на месте</i> <i>Стоим на правой ноге</i></p> <p><i>Шагаем на месте</i> <i>Поднимаем и фиксируем ногу у груди</i></p> <p><i>Стоим на левой ноге</i> <i>Прыжки на месте</i></p>

## **V. Подвижная игра «Катай мяч»**

*Цель:* Развитие ловкости выдержки, внимания. Упражнять в катании мяча.  
*Описание игры:* играющие образуют круг, опускаются на колени и садятся на пятки. Воспитатель катит мяч кому-нибудь из детей. Тот, отталкивает от себя рукой, не давая коснуться ног, другому играющему. Если мяч коснулся ног, ребенок делает шаг из круга. Сидя за кругом, проигравший принимает участие в игре, если он отталкивает мяч, случайно посланный ему. Продолжительность игры 4 – 5 минут.

## 6.«Веселый пешеход»



### 1. Утренняя гимнастика

<b>упражнение/слова</b>	<b>порядок выполнения</b>
«Светофор мигает»	<i>ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой на сигнал «красный» - останавливаются; «зеленый» - продолжают движение</i>
«Машины по дороге бегут назад - вперед»	<i>и.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны: 1-3 – руки перед грудью, согнуты в локтях, круговые движения одной руки вокруг другой, произнести «р-р-р»; 4- и.п.</i>
«Вот через дорогу «зебра - переход»	<i>и.п. – ноги на ширине плеч, руки вниз: 1,3 – наклон туловища вперед, правую (левую) руку вперед, левую (правую) в сторону; 2,4 – и.п.</i>
«На светофор внимательно гляди»	<i>и.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль</i>

	<i>туловища: 1,3 – руки за голову, локти в стороны, подняться на носки – вдох; 2,4 – и.п. – выдох</i>
«Знайте, дети, красный свет означает – хода нет!»	<i>и.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны: «Стоп, движение!» 1,3 – поворот туловища вправо (влево), руки на поясе; «Путь открыт!»; 2,4 – и.п.</i>
«Желтый – осторожен будь! На зеленый – смело в путь!»	<i>и.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе: 1,3 – поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, носок вниз; 2,4 – и.п.</i>
«Шагай смелее, пешеход! Стал свободный переход!»	<i>и.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища: шагать, высоко поднимая колени, положение рук меняя (руки внизу, за головой, на поясе и т. д.)</i>

## **II. Пальчиковая гимнастика «Велосипедист»**

<b>слова</b>	<b>движения</b>
<p>Две педали крутят ноги, Мчат колеса по дороге Я рулю, куда хочу - Влево, Вправо покачу</p> <p>То в перед, А то назад Нажимаю тормоза.</p>	<p><i>Раскрытыми ладонями выполняем круговые движения Вращаем согнутыми в локтях руками</i></p> <p><i>Имитируем, что поворачиваем влево Имитируем, что поворачиваем вправо</i></p> <p><i>Кулачками обеих рук совершаем круговые движения Обеими ладонями жмем на стол</i></p>

## **III. Гимнастика для глаз «Автобус»**

<b>слова</b>	<b>движения</b>
<p>Мы в автобусе сидим, Во все стороны глядим. Глядим назад, глядим вперед, А автобус не везет. Внизу речка – глубоко, Вверху птички – высоко. Щётки по стеклу шуршат Все капельки смести хотят. Колёса закружились Вперёд мы покатались.</p>	<p><i>Смотрим прямо Смотрим вправо, влево Смотрим вверх – вниз Моргнуть глазками Смотрим вниз Смотрим вверх Широко раскрыть глаза Крепко зажмуриться Быстро поморгать</i></p>

## **IV. Физминутка «Правила пешехода»**

слова	движения
<p>Чтоб аварий избежать  Надо строго соблюдать  Правила движения  И нормы поведения.  Вы запомните, друзья.  На дороге нам нельзя  Бегать, прыгать и скакать  И с мячом в футбол играть.  И не думайте напрасно  Что здесь вовсе не опасно.  Изучайте понемногу, как переходить  дорогу.</p>	<p><i>Руки на пояс - повороты в стороны</i>  <i>Поочередное поднятие рук -</i>  <i>вперед, вверх, развести в стороны,</i>  <i>опустить</i>  <i>Прыжки на месте на двух ногах</i></p> <p><i>Приседаем на каждое действие</i></p> <p><i>Ходьба на месте с высоким</i>  <i>поднятием колен</i></p>

### ***V. Подвижная игра «Мы – шофёры»***

*Цель:* развивать умение внимательно слушать воспитателя, развивать внимание.

*Описание игры:* Едем, едем на машине (имитация движения рулём),

Нажимаем на педаль (ногу согнуть в колене, вытянуть),

Газ включаем, выключаем (воображаемый рычаг повернуть рукой к себе, от себя),

Смотрим пристально мы вдаль (ладонь ко лбу).

«Дворники» считают капли (руки, согнутые в локтях, наклоняют вправо-влево),

Вправо, влево. Чистота!

Волосы ерошит ветер (треплют волосы),

Мы – шофёры хоть куда! (показывают большой палец)

### **7.«Осень, осень задержись - с нами в танце закружись»**



### ***I. Утренняя гимнастика***

<b>упражнение/слова</b>	<b>порядок выполнения</b>
«Ветер срывает последние листочки»	<i>и.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной: 1-3- руки через стороны вверх, помахать кистями рук из стороны в стороны, посмотреть; 4 – и.п.</i>
«Деревья кланяться от ветра»	<i>и.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища: 1,3 – наклон туловища вперед, ноги прямые, руки в стороны, голову прямо – вдох; 2,4 – и.п.</i>
«Листочки танцуют»	<i>и.п. – ноги на ширине плеч, руки у плеч: 1,3 – поворот туловища вправо (влево), руки в стороны; 2,4 – и.п.</i>
«Осторожно листопад»	<i>и.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны: 1,3 – присесть, руками коснуться пола; 2,4 – и.п.</i>
«Вокруг листочков»	<i>и.п. – о.с.: руки на поясе, подскоки вокруг себя</i>
«Поймаем листочки»	<i>и.п. – о.с.: 1,3 – руки в стороны, 2 – хлопок перед собой, сказать «хлоп»; 4 – и.п.</i>
«Ветер стих»	<i>ходьба в колонне по одному, с остановкой на сигнал «ветер стих» присесть на корточки</i>

## **II. Пальчиковая гимнастика «Собираем листочки»**

<b>слова</b>	<b>движения</b>
Раз, два, три, четыре, пять, Будем листья собирать. Листья березы, Листья рябины Листики тополя, Листья осины, Листики дуба мы соберём, Маме осенний букет отнесём.	<i>Загибаем пальчики, начиная с большого Сжимаем и разжимаем кулачки Загибаем пальчики, начиная с большого  «Шагаем» по столу средним и указательным пальцем</i>

## **III. Гимнастика для глаз «Осенний лес»**

<b>слова</b>	<b>движения</b>
Вот стоит осенний лес! В нём много сказок и чудес! Слева – сосны, справа – дуб. Дятел сверху, тук да тук Глазки ты закрой – открой И скорей бегом домой!	<i>Круговые движения глазами  Посмотреть вправо, влево Посмотреть вверх Поморгать глазами медленно, Поморгать глазами быстро</i>



#### IV. Физминутка «Ветер»

слова	движения
Дует ветер, дует, дует, задувает Желтые листочки с дерева срывает И летят листочки, Кружат по дорожке Падают листочки Прямо к нам под ножки	Махи руками на себя Кружатся на месте На цыпочках проходят круг Повернуться вокруг себя на месте Взмах руками медленно Приседают

#### V. Подвижная игра «Комбайнеры»

Цель: развитие координации движений.

Описание игры: Давайте с вами представим, что мы попали на поле, а на нем растет пшеница, а мы с вами комбайны. Посмотрите – у нас выросла пшеница. А комбайнерам ее надо собрать, и засыпать в грузовик (игрушки). В обруче (поле) лежит пшеница – дети по очереди подбегают с ложкой зачерпывают из кучки зернышки и уносят в машину (игрушка). Кто больше соберет зерна.

### 8. «Детский сад, детский сад! Очень много здесь ребят!»



#### I. Утренняя гимнастика

упражнение/ слова	порядок выполнения
«Идем в сад»	ходьба и бег в колонне по одному, парами
«Детский сад, детский сад! Очень много здесь ребят!»	и.п. – о.с., руки за головой: 1,3 – руки вверх, встать на носки, посмотреть на руки – вдох; 2,4 – и.п. – выдох.
«Здесь нас любят, уважают, никогда»	и.п. – ноги на ширине плеч, руки в

не обижают»	<i>стороны, ладони вперед: 1,3 – обхватить руками плечи – выдох; 2,4 – и.п. – вдох.</i>
«Стирает прачка нам белье, очень чистое оно»	<i>и.п. – ноги врозь, руки у груди, ладони сжаты в кулаки: 1 – 3 – пружинящие наклоны вперед – длительный выдох, ноги на сгибать, руки опускать вниз; 4 – и.п. вдох.</i>
«Повар варит нам обед: суп, котлеты, винегрет»	<i>и.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину: 1,3 – поворот вправо (влево) руки вперед, кистями выполнить 3-4 круговых вращательных движения, - выдох; 2,4 – и.п. – вдох.</i>
«Врач нам делает уколы, все мы веселы, здоровы»	<i>и.п. – о.с.: прыжки на двух ногах – 4 прыжка вперед, тоже назад</i>
«Тренируем мускулатуру вместе с учителем физкультуры»	<i>и.п. – о.с.: 1,2 – шагаем на месте – вдох носом; 3,4 – шагаем на месте – выдох носом</i>
«На прогулку мы идем, дышим носом и поем!»	<i>и.п. – о.с., руки на пояс.: 1,3 – поставить вперед прямую правую (левую) ногу на носок; 2 – поднять ногу вверх; 4 – и.п.</i>
«Идем домой с мамой»	<i>ходьба в колонне парами</i>

## **II. Пальчиковая гимнастика «Наша группа»**

<b>слова</b>	<b>движения</b>
В нашей группе все друзья. Самый младший – это я. Это Маша, Это Саша, Это Юра, Это Даша.	<i>Ритмично стучат кулачками друг о друга Разжимают пальчики, начиная с мизинца</i>

## **III. Гимнастика для глаз «Наши глазки»**

<b>слова</b>	<b>движения</b>
Глазкам нужно отдохнуть. Нужно глубоко вздохнуть. Глаза по кругу побегут.  Много-много раз моргнут Глазкам стало хорошо. Увидят мои глазки все!	<i>Ребята закрывают глаза Глубокий вдох. Глаза закрыты Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой стрелки и против Частое моргание глазами Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка</i>

#### **IV. Физминутка «Детский сад»**

<b>слова</b>	<b>движения</b>
Детский сад, детский сад, Он всегда ребятам рад. Буду в садике играть И конструктор собирать, И игрушки за собой убирать. Буду бойко танцевать И лепить, и рисовать, Буду песни каждый день напевать.	<i>Хлопки на каждое слово</i>  <i>Показ жеста «ку-ку» - спрятаться</i> <i>Пальцы кистей соприкасаются</i> <i>Руки движутся вправо-влево</i> <i>Приседание</i> <i>Имитировать лепку, рисование</i> <i>Руки сложить "замком" перед собой</i>

#### **V. Подвижная игра «Мы-весёлые ребята»**

*Цель:* Создать условия для активной двигательной деятельности детей и повышения положительного эмоционального состояния детей; закреплять умение участвовать в коллективной подвижной игре, и проявлять ловкость, быстроту, координацию движений.

*Описание игры:* На двух противоположных сторонах площадки чертят линии, а сбоку – несколько кружков. Это дом водящего. Играющие собираются за линией на одной стороне площадки и хором произносят:

*«Мы, весёлые ребята, Любим бегать и скакать. Ну, попробуй нас поймать!  
Раз, два, три лови!»*

После слова «лови!» все перебегают на противоположную сторону площадки. Водящий должен поймать кого-либо из бегущих, прежде чем тот переступит вторую линию. Пойманный становится в кружок – дом водящего. Затем дети снова читают стихи и перебегают площадку в обратном направлении. После 2-3 попыток подсчитывают, сколько детей поймано, выбирают нового водящего, и игра продолжается.

#### **9.«Прилетайте в гости к нам»**



### ***I. Утренняя гимнастика***

<b>Упражнение/слова</b>	<b>порядок выполнения</b>
«Птички сели – поклевали зернышки, травку пощипали, водичку попили»	<i>ходьба и бег в колонне по одному, враспынную с остановкой на действия птичек</i>
«Птички машут крыльями»	<i>и.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища: 1,3 – руки через стороны вверх; 2,4 – руки через стороны вниз</i>
«Зарядка для крыльев»	<i>и.п. – ноги на ширине плеч, руки за голову: 1,3 – локти вперед; 2,4 – и.п.</i>
«Птички пьют водичку»	<i>и.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину: 1,3 – наклон туловища вперед, голову приподнять; 2,4 – и.п.</i>
«Птички прячутся от кошки»	<i>И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе: 1,3 – присесть, закрыть лицо руками; 2,4 – и.п.</i>
«Подул ветерок»	<i>и.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину: пережат с пяток на носки и обратно</i>
«Птички прыгают»	<i>и.п. – о.с., руки на поясе: подпрыгивания, пружиня коленями, на месте</i>

### ***II. Пальчиковая гимнастика «Дятел»***

<b>слова</b>	<b>движения</b>
--------------	-----------------

Дятел-дятел Сел на сук. Тук-тук-тук	<i>Помахивать кистями рук, как крыльями. Стучать большими пальцами обеих рук по столу</i>
Тук-тук-тук	<i>Стучать указательными пальцами обеих рук по столу</i>
Тук-тук-тук	<i>Стучать средними пальцами обеих рук по столу</i>
Тук-тук-тук	<i>Стучать безымянными пальцами обеих рук по столу</i>
Тук-тук-тук	<i>Стучать мизинцами обеих рук по столу</i>
Долбит сук.	

### **III. Гимнастика для глаз «Птички-невелички»**

<b>слова</b>	<b>движения</b>
Летели птички, Собой невелички. Как они летели, Все люди глядели. Как они садились, Все люди дивились.	<i>Прослеживание глазами за предметом по кругу Вправо – влево Вверх – вниз Поморгать медленно Широко открыть глаза</i>

### **IV. Физминутка «Вороны»**

<b>слова</b>	<b>движения</b>
Вот под елочкой зеленой Скачут весело вороны: Кар-кар-кар! Целый день они кричали, Спать ребятам не давали: Кар-кар-кар!	<i>Встать, руки на пояс Попрыгать ноги вместе Хлопать над головой в ладоши Повороты туловища влево-вправо Наклоны туловища влево-вправо Громкохлопать над головой в ладоши Махать руками как крыльями</i>
Только к ночи умолкают И все вместе засыпают:  Кар-кар-кар!	<i>Сесть на корточки, руки под щеку — заснуть Тихохлопать над головой в ладоши</i>

### **V. Подвижная игра «Совушка»**

#### **«Птичка, раз! Птичка, два!»**

*Цель:* упражнение в выполнении игровых действий по команде, изменение их по сигналу.

*Описание игры:*

*Сколько у птиц лапок, глаз, крыльев?*

*Птички, раз!* - Выставляют вперед одну ногу.

*Птички, два!* - Выдвигают другую ногу.

*Скок, скок, скок!* - Скачут на обеих ногах.

*Птичка, раз!* - Поднимают одну руку.

*Птичка, два!* - Поднимают другую руку.

*Хлоп! Хлоп! Хлоп!* - Хлопают руками.

*Птичка, раз!* - Закрывают рукой один глаз.

*Птичка, два!* - Закрывают другой глаз.

Открывают глаза, бегают, машут крылышками, чирикают пищат.

## 10.«В Красноярске мы живем»



### I. Утренняя гимнастика

упражнение/слова	порядок выполнения
«У нас квартира большая – пребольшая»	<i>и.п.</i> – ноги на ширине плеч, руки вниз: 1,3 – руки в стороны, сказать: «Вот такая»; 2,4- <i>и.п.</i>
«Большой шкаф»	<i>и.п.</i> – ноги на ширине плеч, руки вниз: 1,3 – руки через стороны вверх; 2,4 – <i>и.п.</i>
«Круглый стол»	<i>и.п.</i> – ноги на ширине плеч, руки за спину: 1,3 – наклон туловища вперед, руки полукругом перед собой, пальцы рук соединить; 2,4 – <i>и.п.</i>
«Над столом часы тик – так»	<i>и.п.</i> – ноги на ширине плеч, руки за голову: 1,3 – наклон туловища вправо (влево), сказать «тик» («так»); 2,4 – <i>и.п.</i>
«Присядем на стулья»	<i>и.п.</i> – ноги на ширине плеч, руки на пояс: 1,3 – присесть, руки вперед, сказать: «Сели»; 2,4 – <i>и.п.</i>
«На балконе мы подышим»	<i>и.п.</i> – о.с.: 1,3 - вдох носом; 2,4 – выдох ртом

### II. Пальчиковая гимнастика «Строим дом»

<b>слова</b>	<b>движения</b>
<p>Целый день – тук да тук  Раздается звонкий стук.  Молоточки стучат,  Строим дом для бельчат.  Этот дом для белочек,  Этот дом для зайчиков,  Этот дом для девочек,  Этот дом для мальчиков.  Вот какой хороший дом,  В нем мы славно заживем.  Будем песни распевать,  Веселиться и плясать</p>	<p><i>Руки сжаты в кулаки, стучим кулачком по кулачку</i></p> <p><i>Загибаем пальцы поочередно от большого</i></p> <p><i>Показать «дом»</i>  <i>Хлопаем в ладоши</i>  <i>Сжимаем, разжимаем кулачки</i>  <i>Стучим пальчиками обеих рук по столу</i></p>

### **III. Гимнастика для глаз «Мебель в доме»**

<b>слова</b>	<b>движения</b>
<p>Стул высокий, а стол ещё выше  Есть у каждой своей крыши.  На одной из них сидят,  На другой - блины едят.  Есть кровать – на ней лежат.  А в шкафу бельё хранят.</p>	<p><i>Посмотреть вниз, вверх.</i>  <i>Посмотреть перед собой.</i>  <i>Посмотреть вправо.</i>  <i>Посмотреть влево.</i>  <i>Закрывать глаза на 5 секунд.</i>  <i>Широко открыть глаза</i></p>

### **IV. Физминутка «Что в квартире»**

<b>слова</b>	<b>движения</b>
<p>Раз, два, три, четыре,  Много мебели в квартире.  В шкаф повесим мы рубашку,  А в буфет поставим чашку.  Чтобы ноги отдохнули,  Посидим чуть-чуть на стуле,  А когда мы крепко спали,  На кровати мы лежали.  А потом мы с котом  Посидели за столом.  Чай с вареньем дружно пили. Много  мебели в квартире.</p>	<p><i>Стучим пальчиками обеих рук по столу</i>  <i>Сжимают и разжимают кулачки.</i>  <i>Загибают пальчики, начиная с большихна обеих руках,</i></p> <p><i>Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками.</i></p>

### **V. Подвижная игра «Займи стул»**

*Цель:* развивать быстроту, ловкость, выносливость.

*Описание игры:* По кругу расставляются стулья (на один меньше, чем участников). Звучит музыка, дети идут вокруг стульев выполняя танцевальные движения. Когда музыка заканчивается дети должны занять стулья. Кто не успел выбывает из игры (один стул убирается).

## 11.«Мы пойдем в осенний лес полный сказок и чудес»



### I. Утренняя гимнастика

упражнение/слова	порядок выполнения
«Мишка спит в своей берлоге, толстопятый, мохноногий»	<i>и.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны: 1,3 – руки по швам; 2,4 – и.п.</i>
«Ёжик спит под старой елкой, во все стороны иголки»	<i>и.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам, кисть в кулак: 1,3 - руки вверх, пальцы врозь, посмотреть на них; 2,4 – и.п.</i>
«Посмотрите ниже, ниже, чей там хвост мелькает рыжий»	<i>и.п. – ноги шире плеч, руки внизу: 1,3 – наклон туловища вперед, руки в стороны – назад, ноги прямые; 2,4 – и.п.</i>
«Вот идет, качаясь, волк – он зубами щелк да щелк»	<i>и.п. – ноги на ширине плеч, руки за голову: 1,3 – наклон туловища вправо (влево), сказать «щелк»; 2,4 – и.п.</i>
«Зайчик под кустом сидит, он от страха весь дрожит»	<i>и. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,3 – присесть, руки к голове, показать «ушки»; 2,4 – и. п.</i>
«Между сосен олени промелькнули как тени»	<i>и.п. – о.с., руки на поясе: прыжки на двух ногах</i>



## **II. Пальчиковая гимнастика «На лужок»**

<b>слова</b>	<b>движения</b>
На лужок пришли зайчата Медвежата, барсучата, Лягушата и енот. На зеленый на лужок Приходи и ты, дружок.	<i>Сгибание пальцев в кулак в ритме потешки. при перечислении животных считать пальцы на обеих руках поочередно</i>

## **III. Гимнастика для глаз «Лиса»**

<b>слова</b>	<b>движения</b>
Ходит рыжая лиса, Щурит хитрые глаза. Смотрит хитрая лисица, Ищет, где бы пожить. Пошла лиска на базар, Посмотрела на товар. Себе купила сайку, Лисятам балалайку.	<i>Крепко зажмурить и открыть глаза. Прищурить глаза Вытянуть руки вперед Глаза следят за движением рук Поднять руку и опустить, Прослеживая взглядом Описать рукой круг по часовой стрелке и против неё.</i>

## **VI. Физминутка «Лоси»**

<b>слова</b>	<b>движения</b>
На полянку вышли лоси Дружная семья: Папа лось идет с рогами,  А лосенок с рожками; Мама длинными ногами А лосенок – ножками.	<i>Скрестить руки и поднять их над головой, пальцы прямые, раздвинуты Шагают широким шагом, высоко поднимая колени  Переходят на шаг прямыми ногами Прыжки на месте на двух ногах</i>

## **V. Подвижная игра «Неуклюжий мишка»**

*Цель:* развитие ловкости, быстроты.

*Описание игры:* Воспитатель с помощью считалочки выбирает водящего — «медведя». Ему на пояс привязывают веревку 1, 5—2 м, которую, в свою очередь, привязывают к скамейке. Рядом ставят бочонок, на котором написано «мед». Остальные участники игры пытаются украсть у «медведя» бочонок с «медом», а «медведь» его тщательно охраняет. Кого «медведь» хотя бы коснется рукой, тот считается проигравшим. И соответственно, становится водящим, т. е. «медведем». Игра продолжается 2—3 раза со сменой водящего.

## **12. «Мир украшают цветы»**



### ***1. Утренняя гимнастика***

<b>упражнение/слова</b>	<b>порядок выполнения</b>
«Цветок»	<i>ходьба и бег в колонне по одному с остановкой на сигнал «Цветок!» - встать в о.с., руки поднять вверх, ладони соединить</i>
«Месяц май, приходи!»	<i>и.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища: 1,3 – руки в стороны; 3 – руки согнуть в локтях, ладони приложить к груди; 4 – и.п.</i>
«Месяц май пришел, с собой солнышко привел»	<i>и.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам, кисти в кулак: 1,3 – руки вверх, пальцы врозь, посмотреть, потянуться; 2,4 – и.п.</i>
«Вышла Катя во садок, увидала там цветок»	<i>и.п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища: 1,3 – наклон туловища вперед, ладони вниз, голову приподнять; 2,4 – и.п.</i>
«Свежий ветерок подул, все цветы к земле пригнул»	<i>и.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны: 1,3 – наклон туловища вправо (влево), руки за голову; 2,4 – и.п.</i>

«Еще цветочки маленькие – желтенькие, аленькие»	<i>и.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе: 1,3 – присесть, руки вперед, ладони вниз, смотреть вперед, спину держать прямо; 2,4 – и.п.</i>
«Катя пляшет во садочке, а на нее глядят цветочки»	<i>и.п. – о.с., руки на поясе: 1,3 – правую (левую) ногу вперед на носок; 2,4 – и.п.</i>

## **II. Пальчиковая гимнастика «Цветы»**

<b>слова</b>	<b>движения</b>
Наши нежные цветки распускают лепестки. Ветерок чуть дышит, лепестки колышет. Наши алые цветки закрывают лепестки. Тихо засыпают, головой качают.	<i>Поднять кисти рук вверх опорой на локти, пальчики собраны в щепоть, раскрыть пальчики. Плавное раскачивание раскрыты пальчиков Собрать пальчики обеих рук в щепоть Плавное раскачивание пальчиков, собранных в щепоть, влево-вправо.</i>

## **III. Гимнастика для глаз «Алые цветки»**

<b>слова</b>	<b>движения</b>
Наши алые цветы распускают лепестки Ветерок чуть дышит, лепестки колышет, Наши алые цветы закрывают лепестки, Тихо засыпают, головой качают	<i>Смотрим вверх Моргать быстро Закрывать глаза Смотреть по сторонам</i>

## **IV. Физминутка «Вместе весело идём»**

<b>слова</b>	<b>движения</b>
Вместе весело идём, Не спешим, не отстаём. Вот выходим мы на луг. Тысяча цветов вокруг! Вот ромашка, василёк, Медуница, кашка, клевер. Расстилается ковёр И направо, и налево. К небу ручки протянули, Позвоночник растянули. Отдохнуть мы все успели И на место снова сели.	<i>Ходьба на месте Шаг влево, шаг вправо Ходьба на месте Потягивания — руки в стороны Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой Потягивания - руки вверх Покачивания руки вверху Руки плавно вниз Дети садятся</i>

### ***V. Подвижная игра «Цветы»***

*Цель:* совершенствование реакции, скоростных качеств.

*Описание игры:* каждый играющий выбирает себе цветок. По жребию выбранный цветок начинает игру. Он вызывает любой другой цветок, например, мак. Мак бежит, а роза его догоняет. Потом мак может назвать любой другой цветок. Побеждает тот, кто ни разу не был пойман.