

# Игры по здоровьюсбережению



### **Дидактическая игра «Разложи картинки по порядку»**

Цель. Систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память

Материал: картинки с изображением моментов распорядка дня

Ход игры: воспитатель говорит о том, что волшебник Путаница перепутал картинки распорядка дня, и предлагает разложить картинки по порядку

Воспитатель подводит итог высказываниям детей.

Каждое утро, чтобы быть здоровым, мы начинаем с зарядки.

Чтобы расти нам сильными, ловкими и смелыми, ежедневно поутру мы зарядку делаем.

Воспитатель предлагает каждому вспомнить своё любимое упражнение, показать и всем вместе выполнить его.

### **Дидактическая игра «Что такое хорошо, что такое плохо»**

Цель: познакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью; развивать у детей речь, внимание, память.

Материал: поля, разделённые на квадраты, в центре поля негативная и позитивная картинка, картинки с различными ситуациями.

Ход игры:

1-ый вариант детям раздаются поля, в центре поля изображена негативная или позитивная картинка. Детям предлагается поиграть в лото, показывая и сопровождая свои действия объяснениями – «что такое хорошо и что такое плохо»

2-ой вариант. Показ картинок можно сопровождать двигательной активностью детей. Например, на позитивные картинке дети реагируют прыжками, а при показе негативной картинке садятся на пол.

### **Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты»**

Цель: систематизировать представления детей о вредных и полезных продуктах, упражнять в умении их дифференцировать, формировать потребность заботиться о своём здоровье

Материал: картинки с изображением различных продуктов, два обруча

Ход игры: для того чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться. Сейчас мы узнаем, известно ли вам, какие продукты полезны.

Воспитатель предлагает детям картинки по двум обручам. В один обруч дети отбирают полезные продукты и объясняют свой выбор, во второй – продукты, которые вредны для здоровья.**Дидактическая игра «Сделаем куклам разные причёски»**

Цель: закреплять навыки ухода за волосами, уточнить названия необходимых для этого предметов, формировать понятие «опрятный внешний вид»

Материал: куклы, расчёски, заколки.

Ход игры: воспитатель предлагает детям причесать кукол.

### **Дидактическая игра «Таня простудилась»**

Цель: способствовать формированию навыка пользования носовым платком, закреплять знание о том, что при чихании и кашле нужно прикрывать рот носовым платком, а если кто-то находится рядом, отворачиваться

Материал: носовой платок

Ход игры: воспитатель спрашивает: зачем людям нужен носовой платок?

И затем предлагает детям различные ситуации, которые проигрываются вместе с малышами:

- Что нужно сделать, если ты хочешь чихнуть? И т.д.

### **Дидактическая игра «О чем говорит светофор»**

Цель: закреплять знания о значении цветов светофора и правила поведения на улице.

Материал: цветные картонные кружки (красные, жёлтые и зелёные), макет светофора.

Ход игры: воспитатель раздаёт детям кружки красного, жёлтого и зелёного цвета. Последовательно «переключают» светофор, а дети показывают соответствующие кружки и объясняют, что означает каждый сигнал. Выигрывает тот, кто правильно покажет все кружки и расскажет о назначении цветов

### **Дидактическая игра «Если кто-то заболел»**

Цель: закрепить знание о том, что при серьёзной травме необходимо вызвать врача «скорой помощи», позвонив по номеру «103», поупражнять в вызове врача

Материал: телефон

Ход игры: Если мы сами не можем справиться с ситуацией, то мы вызываем врача, скорую помощь.

Детям предлагается вызвать врача на дом. Сначала набираем номер телефона и называем по порядку:

фамилия, имя — адрес — возраст — жалобы

### **Дидактическая игра «Источники опасности»**

Цель: закрепить знания о предметах, которые могут быть объектами возникновения опасности, формировать умения выбирать картинки предметов по описанной ситуации, воспитывать чувство товарищества

Правило: не толкаться, не отбирать предметы друг у друга.

Материал: макет или игровой уголок с предметами домашнего обихода, призы (фишки или картинки)

Ход игры: воспитатель отворачивается, а дети за это время должны взять на макете или в игровом уголке те предметы, которые, по их мнению, могут быть опасны. Затем каждый объясняет свой выбор. Ответы поощряются призами.

### **Дидактическая игра «Что где растёт»**

Цель: закрепить знания о том, где растут лекарственные растения

Материал: мяч

Ход игры: воспитатель бросает мяч каждому ребёнку, задавая вопрос:

- Где растёт подорожник? (Ребёнок отвечает и бросает мяч обратно)
- Где растёт ромашка? и т.д.

### **Дидактическая игра «По грибы»**

Цель: закреплять знание съедобных и несъедобных грибов, умение различать их по внешнему виду на картинке и муляжах.

Материал: картинки или муляжи съедобных и несъедобных грибов

Ход игры: картинки или муляжи разложить в разных местах. Детям предлагается собрать в корзинку съедобные грибы.

### **Азбука здоровья**

**Цель:** систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.

**Оборудование:** иллюстрации

**Ход игры:** воспитатель показывает карточку, ребёнок говорит, что нужно делать в данной ситуации.

### **На прогулке**

**Цель:** закреплять знания о правильном поведении и общении с животными, соотносить изображённое на картинках с правильными и неправильными действиями при встрече с животными

**Оборудование:** иллюстрации, 2 обруча

**Ход игры:** несколько картинок лежат на столе изображением вниз. Ребёнок выбирает любую, рассматривает и рассказывает: что на ней изображено, правильно или неправильно здесь поступает ребёнок.

Или в один обруч положить картинки с изображением правильных действий при встрече с животными, а в другой – неправильными действиями.

# Зимние подвижные игры



### «ОПАСНОСТИ ЗИМЫ»

**Цель:** познакомить детей с опасными ситуациями, которые могут встретиться им зимой на улице.

**Оборудование:** картинки-знаки опасности, правила безопасности в стихах.

**Ход игры:** воспитатель раздает карточки с ситуациями игрокам поровну и зачитывает стихи. Дети должны узнать по содержанию стихотворения свою картинку. За правильный ответ ребенок получает карточку со стихотворением.

### «КТО ПОСТУПАЕТ НЕПРАВИЛЬНО?»

**Цель:** учить детей различать опасные и неопасные ситуации во время зимней прогулки.

**Оборудование:** набор дидактических картинок с изображением играющих детей в зимнее время года.

**Ход игры:** воспитатель раздает детям картинки с изображением различных ситуаций, которые происходят во время зимней прогулки, дети должны указать, кто из персонажей не соблюдает правила безопасности.

### «КАК ИЗБЕЖАТЬ НЕПРИЯТНОСТЕЙ?»

**Цель:** научить детей избегать опасных ситуаций, которые могут встретиться им зимой в природе.

**Оборудование:** набор дидактических картинок с изображением опасных ситуаций, встречающихся в зимнее время года.

**Ход игры:** воспитатель раздает игрокам карточки с ситуациями. Дети должны внимательно рассмотреть картину и объяснить, как выйти из опасной ситуации и не попасть в неё.

### «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ПРОГУЛКЕ»

**Цель:** познакомить детей с правильным (безопасным) и неправильным (опасным) поведением ребенка на прогулке зимой. Развивать восприятие, внимание, память, мышление детей.

**Оборудование:** карты с сюжетами безопасного поведения героев игры и тремя пустыми окошечками, маленькие сюжетные картинки, изображающие опасное поведение героев.

**Ход игры:** воспитатель раздает большие карты детям. Показывает по одной маленькой карточке. Дети «разгаданной» карточкой закрывают соответствующее пустое окошко. Перед

тем, как закрыть окошко, ребенок объясняет, что происходит с героями на картинке и почему их поведение может быть опасным для жизни.

### **«ЧЕМ ОПАСНО? РАССКАЖИ ПРАВИЛО! »**

**Цель:** закрепить знания детей об опасных ситуациях, встречающихся в зимнее время года.

**Оборудование:** набор дидактических картинок с изображением опасных действий ребенка.

**Ход игры:** воспитатель показывает картинку детям, а они должны объяснить, какая ситуация на ней изображена и как её избежать.

### **«МОЖНО-НЕЛЬЗЯ!»**

**Цель:** закрепить знание правил безопасного поведения в зимнее время года.

**Оборудование:** набор дидактических картинок с изображением правильных и неправильных действий в зимнее время года.

**Ход игры:** воспитатель раздает детям картинки с изображением правильных-неправильных действий персонажей, дети должны угадать, можно или нельзя так поступать и объяснить, почему.

### **«ОДЕНЕМ КУКЛУ НА ПРОГУЛКУ»**

**Цель:** развивать у детей умение подбирать одежду для разного сезона, научить правильно называть элементы одежды, закреплять обобщенные понятия «одежда», «обувь», воспитывать заботливое отношение к окружающим.

**Оборудование:** куклы, одежда для всех периодов года (для лета, зимы, весны и осени), маленький шкафчик для одежды и стульчик.

**Ход игры:** в гости к детям приходит новая кукла. Она знакомится с ними и хочет поиграть. Но ребята собираются на прогулку и предлагают кукле идти с ними. Кукла жалуется, что она не может одеваться, и тогда ребята предлагают ей свою помощь. Дети достают из шкафчика кукольную одежду, называют ее, выбирают то, что нужно сейчас одеть по погоде. С помощью воспитателя в правильной последовательности они одевают куклу. Затем дети одеваются сами и выходят вместе с куклой на прогулку. По возвращении с прогулки дети раздеваются сами и раздевают куклу в нужной последовательности, комментируя свои действия.

# Словесные игры





### **Дидактическая игра «Здоровый малыш»**

**Цель:** познакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему **здоровью**.

**Правила игры.**

Ведущий раздает большие карточки детям и показывает маленькие карточки. Тот, у кого подходит эта карточка объясняет *«хорошо это или плохо»*.

**Выигрывает тот,** кто быстрее заполнит свою большую карточку.

### **Дидактическая игра «Одень ребят на прогулку».**

**Задачи:** формировать умение различать предметы одежды в зависимости от времени года; развивать мелкую моторику рук. Развивать грамматически правильную речь.

**Материал:** фигурки мальчика и девочки из картона, бумажная одежда.

**Описание:** Вариант 1. Ведущий задаёт время года, а игроки одевают фигурки детей в соответствующую одежду. Ведущий проверяет правильность выполнения задания, в случае ошибок исправляет их, объясняя свои действия.

Вариант 2. Дети сами, между собой, договариваются – в одежду какого сезона будут одевать фигурки. После выполнения задания объясняют свой выбор одежды.

### **Дидактическая игра «Что сначала - что потом (режим дня)»**

**Задачи:** закреплять представления о том, что соблюдение правильного режима дня полезно для **здоровья**. Формировать умение связно, последовательно объяснять свои действия.

**Материал:** сюжетные картинки с **изображением действий**, характерных для определенного периода суток.

**Описание:** предложить ребёнку разложить картинки в правильно последовательности, объяснить свой выбор.

### **Дидактическая игра «Лабиринты здоровья».**

**Задачи:** закреплять знания о предметах личной гигиены и их предназначении. Учить детей видеть границы рисунка (в данном случае дорожки, вести линии не отрывая пальца от картинки; развивать мышление, логику, глазомер, усидчивость, волю; приучать охватывать всю картинку целиком, мысленно строить маршрут "путешествия".

**Материал:** карточки с **изображением лабиринтов**.

**Описание:** перед ребёнком ставится **задача**: найти дорогу от предмета личной гигиены до части тела, для которой он предназначен. Объяснить, как и для чего используется данный предмет.

### **Дидактическая игра «Вредно – полезно».**

**Задачи:** формировать представления о мерах профилактики и охраны **здоровья**. Развивать зрительное восприятие, произвольное внимание, логическое мышление, грамматически правильную речь.

**Материал:** парные карточки противоположные по значению к **здоровью**, фишки-картинки **с изображением** действий вредных или полезных в той или иной ситуации.

**Описание:** Вариант 1. Ребёнку предлагается рассмотреть картинки, и **определить**: на каких из них **изображены действия**, вредящие **здоровью человека**, а на каких наоборот являющиеся полезными.

Вариант 2. Ребёнку предлагаются парные карточки противоположные по значению к **здоровью**. Ему необходимо заполнить пустые окошки на них фишками-картинками, соответствующими **условиям заданной ситуации**.

### **Дидактическая игра «Чудесный мешочек».**

**Задачи:** закреплять знания о предметах личной гигиены и их предназначении. Развивать тактильные ощущения, **словесно-логическое мышление**, память, грамматически правильную речь.

**Материал:** мешок, расчёска, зубная щётка и паста, мыло, шампунь, мочалка, носовой платок, полотенце, ножницы.

Описание: дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены и рассказывают, для чего они предназначены, и как ими пользоваться.

#### **Дидактическая игра «Правила гигиены».**

С помощью считалки выбирается водящий, он выходит из группы. Воспитатель с детьми договаривается, кто и что будет **изображать**. Затем водящего приглашают, дети по очереди показывают навыки гигиены при помощи жестов и мимики. Ведущий должен отгадать, что показывают **дети**: умывание, чистку зубов, обтирание, причёсывание, купание.

#### **Дидактическая игра «Полезная и вредная еда».**

Цель: закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.

Оборудование: Карточки зелёного и красного цвета; предметные картинки с **изображением продуктов питания** (торт, лимонад, копчёная колбаса, пирожные, конфеты, чёрный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты); поощрительные значки (*вырезанные из цветного картона яблоко, морковь, груша*).

Детям раздают картинки с **изображением** различных продуктов питания. Под зелёную картинку положить картинки с полезной едой, а под красную – с вредной, дети должны быть внимательны, в случае ошибки исправления не допускаются. Верное решение игровой задачи поощряется значком.

#### **Дидактическая игра «Азбука здоровья»**

Цель: систематизировать представления детей о **здоровье и здоровом образе жизни**, развивать речь, внимание, память.

Материал: иллюстрации

Ход игры: играют от 1 до ... человек. Воспитатель называет правило, а ребёнок находит карточку – иллюстрацию этого правила. Или воспитатель показывает карточку, ребёнок говорит, что нужно делать в данной ситуации.

#### **Дидактическая игра «Узнай и назови овощи»**

Цель: закрепить названия фруктов, овощей, формировать умения узнавать их по описанию воспитателя

Ход игры: воспитатель описывает какой-либо овощ (*фрукт*), а дети должны назвать этот овощ (*фрукт*).

#### **Дидактическая игра «Назови правильно»**

Цель: уточнить знания детей об овощах и фруктах, их качества (*цвет, форма, вкус, запах*), закреплять умение узнавать их по картинке и давать краткое

описание.

Материал: картинки с **изображением овощей**, фруктов

Ход **игры**: воспитатель предлагает ребёнку выбрать картинку с овощем, фруктом и описать его.

- У меня помидор, он красный, круглый, сладкий. А у тебя?

Если дети затрудняются ответить, воспитатель задаёт наводящие

вопросы: какой формы? Какого

цвета? Какой на вкус?

### **Дидактическая игра «Ты – моя частичка»**

Цель: систематизировать представления детей о частях тела, развивать речь, внимание, память.

Материал: мяч

Ход **игры**: воспитатель бросает мяч каждому ребёнку, задавая вопрос.

Я – личико, ты – моя частичка. Ты кто? (*глаза, бровь, нос и т. д.*)

Я – голова, ты – моя частичка. Ты кто? (*волосы, уши ...*)

Я – туловище, ты – моя частичка. Ты кто? (*спина, живот.*)

### **Дидактическая игра «Если кто-то заболел»**

Цель: закрепить знание о том, что при серьёзной травме необходимо вызвать врача «*скорой помощи*», позвонив по номеру «103», поупражнять в вызове врача

Материал: телефон

Ход **игры**: Если мы сами не можем справиться с ситуацией, то мы вызываем врача, скорую помощь.

Детям предлагается вызвать врача на дом. Сначала набираем номер телефона и называем по порядку:

фамилия, имя — адрес — возраст — жалобы

### **Словесная игра «Если сделаю так»**

Цели: **обратить** внимание детей на то, что в каждой ситуации может быть два выхода: один – опасный для **здоровья**, другой – ничем не угрожающий; развивать речь, умение высказывать свои мысли; о воспитывать бережное отношение к себе и другим людям, защищать окружающих, не причинять боли; развивать мышление, **сообразительность**.

Оборудование: набор поощрительных предметов: фишек, звёздочек.

Детям дают задание найти два выхода из предложенной ситуации (*угрожающий и не угрожающий жизни и здоровью*) предложить два варианта развития данной ситуации. Выслушав рассказ воспитателя, дети продолжают его

после **слов**: «*Опасность возникает, если я сделаю...*», или «*Опасности не будет, если я сделаю...*» дети поднимают красную карточку, если есть опасность, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, белую, если опасности нет. Дети должны выслушать ответы

товарища, не перебивать друг друга, желание ответить выражать поднятием руки. Полные ответы и существенные дополнения поощряют фишкой, звездочкой.

### **Дидактическая игра «Скорая помощь»**

**Цель:** закрепить у детей знания и практические умения по оказанию первой помощи.

**Оборудование:** картинки с **изображением** медицинских принадлежностей (*термометр, бинт, зеленка*). Воспитатель обыгрывает с детьми ситуацию, когда человек порезал руку, ногу, разбил колено, локоть, затемпературил, когда заболело горло, попала соринка в глаз, пошла носом кровь. По каждой ситуации отрабатывать последовательность действия.

### **Дидактическая игра «Чистоплотные дети»**

**Задачи:** Проверить знания детей о предметах гигиены и их назначении.

**Ход игры:** Воспитательница говорит детям, что хочет убедиться в том, что они чистоплотные и **аккуратные**: пусть они скажут, что нужно для того, чтобы волосы, руки и лицо были чистыми (*чем больше они смогут об этом рассказать, тем лучше*).

Затем воспитательница **говорит**: «*Руки*». Дети, которых она вызывает, **отвечают**: «*Мыло, щетка, полотенце*». Подобным же **образом дети реагируют на слова** «*волосы*» (*гребень, щетка, ножницы, шампунь, мыло*), «*купание*» (*ванна, полотенце, душ, умывальник, губка, мыло и пр.*).

Вариант. Воспитательница задает **вопрос**: «*Что нам нужно, когда мы утром встаем?*» Дети знают, что должны назвать предметы гигиены, которые используются утром (*щетка для рук, паста, мыло, платок*).

### **Дидактическая игра «Витамины – это таблетки, которые растут на ветке»**

**Цель:** Расширить знания детей о витаминах, закрепить знания об овощах, фруктах и ягодах. Ребята, помочь сохранить **здоровье** и заболеть можно с помощью витаминов. Кто-нибудь из вас принимал витамины? Витамины делают наш организм крепким и **здоровым**, не поддающийся болезням. Но витамины бывают не только в таблетках, они еще растут на ветках. Очень много витаминов содержится в ягодах, фруктах и овощах. Назовите, какие вы знаете фрукты? Овощи? Ягоды?



### **«Давайте поздороваемся...»**

Дети по сигналу ведущего хаотично двигаются по комнате и здороваются со всеми, кто встречается им на пути. Здороваться надо определенным образом:

- один хлопок - здороваемся за руку;
- два - плечиками; -три – спинками

### **«Дотронься до...»**

Все играющие одеты по-разному. Взрослый выкрикивает: «Дотронься до синего!».

Все должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета.

Цвета периодически меняются. Кто не успел - становится ведущим.

### **«Зеркало»**

Детям предлагается представить, что они вошли в магазин зеркал. Одна половина группы - «зеркала», другая - разные «зверушки».

«Зверушки» ходят мимо «зеркал», прыгают, строят рожицы. «Зеркала» должны точно отражать движения и мимику «зверушек».

### **«Доброе животное»**

Участники встают в круг и берутся за руки. Взрослый говорит: «Мы одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!». Все прислушиваются к своему дыханию и дыханию соседей.

Взрослый говорит: «А теперь подышим вместе!». Вдох - все делают 2 шага вперед, выдох - все делают 2 шага назад. Взрослый объясняет: «Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьётся его доброе сердце. Стук - шаг вперед, стук - шаг назад. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

### **«Подарок - комплимент»**

Ведущий предлагает ребенку взять предмет и подарить тому, кому захочет, но обязательно со словами: «Я дарю тебе это потому, что ты самый       » (ребенок должен сказать, что ему нравится в товарище).

#### **«Кого укусил комарик»**

Дети садятся по кругу. Взрослый проходит по внешней стороне круга, гладит детей по спинке, одного из них тихонько щиплет - «укус комарика». Ребенок, которого «укусил комарик», должен напрячь спину и плечи. Дети внимательно рассматривают друг друга и догадываются, кого «укусил комарик».

#### **«Связующая нить»**

Дети садятся на стульчики, расставленные по кругу. Взрослый говорит: «Сейчас мы будем, передавая клубочек друг другу, разматывать нить и говорить о том, что мы чувствуем, что хотим получить для себя и пожелать другим». Взрослый, удерживая конец нити, рассказывает о своих чувствах, высказывает пожелания и передает клубок сидящему рядом ребенку, который рассказывает о себе. Когда все дети выскажутся, и клубок вернется к взрослому, участники натягивают нить и закрывают глаза. Взрослый просит представить, что они составляют единое целое, но каждый из них важен и значим для всех.

#### **«Тихое озеро»**

Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, его лучи согревают вас, вы чувствуете себя все лучше и лучше. Вы слышите пение птиц и стрекотание кузнечиков. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух прозрачен и чист. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и теплом. Вы отдыхаете.... А теперь откройте глаза. Мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения будут с нами в течение всего дня.

### **«Умею - не умею».**

*Цели:* акцентировать внимание детей на своих умениях и физических возможностях своего организма; воспитывать чувство собственного достоинства.

*Оборудование:* мяч.

Ведущий бросает мяч и произносит: «Я умею» или «Я не умею». Ребёнок, поймав мяч, продолжает фразу, объяснив, почему он умеет или не умеет. Например: «Я умею бегать, так, как у меня есть ноги. Я не умею летать, потому что у меня нет крыльев».

### **« Угадай, кто позвал?»**

*Цели:* тренировать органы слуха и активизировать внимание и слуховую память детей.

Ведущий, стоя спиной к детям, должен определить по голосу, кто его позвал. В случае правильного ответа место ведущего занимает ребёнок, чей голос был определен.

### **« Найди пару».**

*Цель:* подбирать пару к предмету по тактильным ощущениям (с завязанными глазами).

*Оборудование:* пуговицы, кубики, яблоко, карандаши, мелкие предметы.

Выбрав себе предмет, ребёнок должен с завязанными глазами выбрать из кучки такой же. В конце игры ведущий просит объяснить, что помогло ребёнку правильно определить на ощупь разные материалы.

### **«Правила гигиены».**

С помощью считалки выбирается водящий, он выходит из группы. Воспитатель с детьми договаривается, кто и что будет изображать. Затем водящего приглашают, дети по очереди показывают навыки гигиены при помощи жестов и мимики. Ведущий должен отгадать, что показывают дети: умывание, чистку зубов, обтирание, причёсывание, купание.

### **«Этикет – школа изящных манер».**

*Цели:* научит ребёнка правилам поведения за столом; рассказывать, какие блюда и продукты едят при помощи столовых приборов; учить обращаться со столовыми приборами.

*Оборудование:* предметные картинки.

Умение вести себя за столом, правильно обращаться со столовыми приборами характеризует уровень воспитанности и культуры поведения человека. Вот правила, которые нужно запомнить.

Ложкой едят все супы и бульоны, каши, а так же десерты (варенье, мороженное, торт, компоты). Вилку используют, когда едят салаты, овощные гарниры, яичницу, макароны, пельмени, изделия из мяса. Вилка и нож нужны, когда вы едите продукты и блюда, которые трудно отделить при помощи вилки: сложные бутерброды, сыры, колбасы, блины, блюда из рыбы и мяса. Руками можно брать маленькие бутерброды, пирожки, булочки, виноград, вишню, печенье, конфеты.

### **« Отгадай загадку по картинке».**

*Цели:* помочь детям запомнить основную группу опасных предметов, развивать внимание.

*Оборудование:* картинки с изображением опасных предметов.

Взрослый загадывает загадку, а дети отгадывают и находят соответствующую картинку. Взрослый просит подумать и сказать, чем опасны эти предметы?

Дети рассказывают, какую опасность таит каждый предмет.



### **Найди опасные предметы.**

*Цели:* помочь детям запомнить предметы, опасные для жизни и здоровья; помочь самостоятельно сделать выводы о последствиях не осторожного обращения с ними.

*Оборудование:* нож, ножницы, иголка, утюг.

В квартире остаются Андрюша и Наташа. Их родители ушли на работу. Давайте расскажем малышам, какими предметами нельзя им пользоваться, чтобы не случилось беды. Дети повторяют правила безопасности:

- Все острые, колющие, режущие предметы обязательно надо класть на место;
- Нельзя включать электроприборы, они могут ударить током или стать причиной пожара;
  - Ни в коем случае нельзя пробовать лекарства – это яд;
- Нельзя пробовать стиральные порошки, средства для мытья посуды, соду, хлорку;
  - Опасно одному выходить на балкон.

### **«Мой день».**

*Цели:* рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учить находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.

*Оборудование:* 3-4 комплекта карточек с изображениями разных режимных моментов.

Располагать карточки надо последовательно, в соответствии с режимом (от утреннего подъёма до укладывания спать вечером), объяснить детям, почему так, а не иначе следует выкладывать карточки.

Вариант 1. Соревнование «Кто быстрее выложит ряд?».

Вариант 2. «Продолжи ряд». Воспитатель начинает выкладывать последовательность, а ребёнок продолжает.

Вариант 3. «Исправь ошибку». Воспитатель выкладывает всю последовательность карточек, нарушив её в одном или нескольких местах, дети находят и исправляют ошибки.

### **Опасно – не опасно.**

*Цели:* учить детей отличать опасные жизненные ситуации от не опасных, уметь предвидеть результат возможного развития ситуации; закреплять знание правил безопасного поведения; воспитывать чувство взаимопомощи.

*Оборудование:* набор дидактических картинок с изображением опасных и не опасных для жизни и здоровья ситуации; карточки разных цветов (красного, белого и жёлтого) в зависимости от вариантов игры. Содержание картинок: ребёнок ползает по лестнице, читает книгу, прыгает с высоты, одет не по погоде, кашляет на других и т.д.

Детей просят определить степень угрозы предлагаемой (наглядной или словесной) ситуации для жизни и здоровья, поднять определённую карточку, в зависимости от опасности, правильно разложить дидактические картинки.

Внимательно прослушав рассказ воспитателя, дети поднимают красную карточку, если есть опасность, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, и белую – если опасности нет.

Дети не должны мешать друг другу, при необходимости дополнять ответы товарищей, не подсказывать и не пользоваться подсказками.

### **Если сделаю так.**

*Цели:* обратить внимание детей на то, что в каждой ситуации может быть два выхода: один – опасный для здоровья, другой – ничем не угрожающий; воспитывать бережное отношение к себе и другим людям, защищать окружающих, не причинять боли; развивать мышление, сообразительность.

*Оборудование:* набор поощрительных предметов: фишек, звёздочек.

Детям дают задание найти два выхода из предложенной ситуации (угрожающий и не угрожающий жизни и здоровью) предложить два варианта развития данной ситуации. Выслушав рассказ воспитателя, дети продолжают его после слов: «Опасность возникает, если я сделаю...», или «Опасности не будет, если я сделаю...» дети поднимают красную карточку, если есть опасность, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, белую, если опасности нет. Дети должны выслушать ответы товарища, не перебивать друг друга, желание ответить выражать поднятием руки. Полные ответы и существенные дополнения поощряют фишкой, звездочкой.

### **Скорая помощь.**

*Цель:* закрепить у детей знания и практические умения по оказанию первой помощи.

*Оборудование:* картинки с изображением медицинских принадлежностей (термометр, бинт, зеленка). Воспитатель обыгрывает с детьми ситуацию, когда человек порезал руку, ногу, разбил колено, локоть, затемпературил, когда заболело горло, попала соринка в глаз, пошла носом кровь. По каждой ситуации отрабатывать последовательность действия.

### **Наши помощники – растения.**

*Цель:* закрепить представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

*Оборудование:* предметные картинки с изображением лекарственных растений.

Игра проводится по принципу лото, у детей карты с изображением лекарственных растений. Воспитатель показывает картинки аналогичными рисунками. Ребёнок, у которого есть это растение, рассказывает о его использовании для лечения. Если правильно, получает картинку. Выигрывает тот, кто первым закроет свою карту.

### **Путешествие в страну здоровья.**

*Цель:* закрепить у детей представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

*Оборудование:* игровое поле с наклеенными иллюстрациями; кубик, цветные фишки или пуговицы.

Играющие по очереди бросают кубик на гранях которого изображены от 1 до 3 кружков, и передвигают свою фишку вперёд настолько ходов, сколько кружков выпало на кубике. Если фишка оказалась на красном кружке, то ребёнок, прежде чем сделать следующий ход, должен ответить, как вести себя при насморке, кашле, высокой температуре, зубной боли. При неверном ответе ребёнок пропускает ход, при правильном делает следующий. Когда фишка оказывается на зелёном кружке, играющий рассказывает, чем полезны для человека движения, режим дня, витамины, водные процедуры. При неверном ответе ребёнок пропускает ход, при правильном переставляет фишку на три хода вперёд. Побеждает тот, кто первым доберётся в страну здоровья.

### **К нам пришел Незнайка.**

*Цели:* научить детей следить за чистотой своего тела, опрятностью одежды; учить видеть неправдоподобность предложенной ситуации, ее абсурдность.

*Оборудование:* кукла Незнайка, фишки, портфель с поощрительными призами.

Дети внимательно слушают рассказ Незнайки, по ходу рассказа замечают небылицы и отмечают их фишками. По окончании рассказа воспитатель просит детей сосчитать, сколько небылиц заметил каждый из них, затем дети объясняют ошибки, замеченные ими в рассказе Незнайки. Дети должны работать самостоятельно, не мешать товарищам, невыдержанность ребенка наказывается штрафным очком. Ребенок, заметивший все небылицы, активный в игре и не получивший ни одного штрафного очка, награждается поощрительным призом.

#### **Подбери пару.**

*Цели:* соотносить предметы на картинках, с действиям; закреплять навыки самообслуживания; развивать логическое мышление.

*Оборудование:* предметные картинки: пылесос, расческа, батарея, мыло, шкаф для игрушек; сюжетные картинки: уборка квартиры, ботинки, одежда, игрушки.

Дети внимательно рассматривают полученные картинки, сравнивают их и подбирают пары, объясняют свой выбор.

#### **Полезная и вредная еда.**

*Цель:* закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.

*Оборудование:* Карточки зелёного и красного цвета; предметные картинки с изображением продуктов питания (торт, лимонад, копчёная колбаса, пирожные, конфеты, чёрный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты); поощрительные значки (вырезанные из цветного картона яблоко, морковь, груша).

Детям раздают картинки с изображением различных продуктов питания. Под зелёную картинку положить картинки с полезной едой, а под красную – с вредной, дети должны быть внимательны, в случае ошибки исправления не допускаются. Верное решение игровой задачи поощряется значком.

#### **Пищевое лото.**

*Цель:* формировать у детей представление о пользе тех или иных продуктов, для чего они нужны человеку.

*Оборудование:* три большие карты с кармашками (витамины, белки, жиры); маленькие карточки с изображением тех или иных продуктов (32 шт.), большие карты по типу лото.

Дети раскладывают маленькие карточки в кармашки больших карт. Витамины : морковь, лук, арбуз, смородина, малина, шиповник, огурец, яблоко. Белки: молоко, кефир, яйца, грибы, орехи, мясо, крупы, рыба. Жиры: сметана, колбаса, сосиски, семена подсолнуха, растительное и сливочное масло, шоколадные конфеты, сало.

Игроки выбирают себе большие карты. Ведущий показывает маленькие карточки по одной, а игроки берут нужные им и кладут на свою карту. Выигрывает тот, кто первым заполнит все окошечки своей карты (по типу лото).

#### **Весёлый человек.**

*Цели:* развивать воображение, складывать фигуру (или лицо) человека из отдельных частей.

*Оборудование:* детали частей тела человека разного размера в разной одежде, детали и части головы.

Воспитатель предлагает ребёнку несколько комплектов деталей изображения человека, по своему усмотрению ребёнок подбирает детали одного комплекта

и складывает изображение или из деталей разного комплекта собирает шуточного, карикатурного человека.

### **Путешествие хлебного комочка.**

*Цели:* рассказать о пути, который проходит пища в организме человека, объяснить необходимость тщательного пережевывания.

*Оборудование:* таблица со схематическим изображением пищеварительной системы человека, хлебный шарик.

Дети прокатывают шарик по таблице и повторяют за воспитателем название органов пищеварительной системы.

### **Что такое хорошо, что такое плохо.**

*Цели:* учить детей составлять фразы по иллюстрациям, оценивать поступки человека, воспитывать бережное отношение к окружающему (своему дому, двору, детскому саду) и своему здоровью.

Пособие изготавливается постепенно, дети совместно с воспитателем отыскивают иллюстрации, называют вред и пользу изображенного на них: полезно – оформляют в рамку зеленую, вредно – в рамку красную, листы собирают в папку. Дети в свободное время рассматривают их, дорисовывают изображения, играют с ними.

### **Что ты знаешь.**

*Цели:* рассказать о строении, работе, особенностях человеческого организма, правилах ухода за ним, о первой помощи в различной ситуации, развивать внимание, память.

*Оборудование:* мяч, поощрительные призы.

Дети сидят на стульчиках перед воспитателем, воспитатель – водящий бросает мяч ребенку и спрашивает: «Что ты знаешь... (например, о сердце)?» ребенок поймавший мяч, отвечает. Остальные дети внимательно слушают, желающие дополняют ответ, уронивший мяч, теряет право на ответ. Дети не должны перебивать друг друга, дополнять только после того, как закончен ответ. В конце игры самый активный получает поощрительный приз.

### **Цветик – семицветик.**

*Цель:* определение уровня нравственного развития группы.

*Оборудование:* цветик – семицветик с отрывающимися лепестками, фишки красные и синие.

Каждый ребенок, сорвав лепесток, может загадать только одно желание, рассказать о нём можно только тогда, когда лепесток облетит весь свет и вернется к тому ребенку, который загадывает желание. Передавая очередной лепесток по кругу, облетая весь цвет, дети кружатся.

Лети, лети, лепесток,  
Через запад на восток,  
Через север, через юг.  
Возвращайся, сделав круг.  
Лишь коснешься ты земли,  
Быть по – моему вели! Вели...  
В. Катаев.

Если загаданное ребенком желание отражает удовлетворение личных потребностей – он получает синюю фишку, если желание имеет общественную значимость – красную.

### **« Подбери предметы»**

*Цель:* Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о разных предметах полезных для здоровья; формировать заботливое отношение к здоровью. Ребёнку предлагают рассмотреть лежащие на столе предметы, полезные для здоровья, и объединить их в группы. Например, предметы ухода за собой, спортивные принадлежности, полезные продукты.

#### **« Как вырасти здоровым »**

*Цель игры:* Упражнять в правильном использовании обобщающих слов; Воспитывать сообразительность, быстроты реакции.

Играют четверо детей. У каждого набор из 7 картинок, на которых изображены дети, выполняющие различные действия, направленные на укрепление и поддержание здоровья: а) уход за своим телом,

б) выполнение физических упражнений, в) приём здоровой пищи,

г) игры на улице, д) сон, е) игры дома, в том числе и совместные со взрослыми, ж) помощь взрослым (уборка в квартире, сбор урожая, труд в природе).

Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, на которых изображены дети, выполняющие аналогичные действия. Например: мальчик причёсывается, девочка моет руки, мальчик чистит зубы, девочка принимает ванну.

#### **« Сложи картинку »**

*Цель:* Учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы, способствующие здоровому образу жизни. Например: кроссовки, мяч, гантели; полотенце, зубная щетка и паста.

(Можно использовать цветные фотографии).

#### **« Что изменилось ? »**

*Цель:* Воспитывать наблюдательность, развивать память.

Детям представляют 5 – 6 предметов (картинок) с изображением спортивного инвентаря (овощей, фруктов, лекарственных растений, предметов личной гигиены и т. д.) и предлагают назвать их. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось.

#### **« Узнай предмет по контуру »**

*Цель игры:* Учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение.

Ребёнку предъявляют несколько картинок с реалистическим изображением предметов, способствующих здоровому образу жизни, и контурные изображения этих предметов.

Предлагают рассмотреть картинки и назвать предмет, которому принадлежит контур.

#### **« Почини спортивную форму »**

*Цель:* Развивать зрительное восприятие, память. Учить детей практически применять полученные ранее знания, сравнивать по цвету, используя промежуточное средство. Детям предлагают «починить» спортивную форму с несложным узором (футболки, шорты, носки). Для этого необходимо выбрать нужную «заплатку» среди предложенных.

#### **« Что сначала, что потом »**

*Цель:* Учить детей располагать картинки в порядке развития сюжета, пользуясь вспомогательным средством. Учить составлять небольшие рассказы.

Детям предлагают несколько картинок, связанных одним сюжетом, разложить в порядке произошедших событий и составить по ним рассказ. Например: мальчик лежит в постели, делает зарядку, умывается, вытирается полотенцем; девочка моет руки, обедает, играет с куклой.

а

#### **« Поможем Мойдодыру »**

*Цель:* уточнить представления детей о предметах личной гигиены, формировать навыки здорового образа жизни

**Материал:** картинки различных предметов, картинки с изображением предметов личной гигиены, картинки с грязным и чистым ребёнком, картинка Мойдодыра.

**Ход игры.** Мойдодыр велел Пете чисто вымыться, а Петя не знает, что ему для этого нужно. Воспитатель просит помочь Пете и выбрать только картинки с изображением предметов, помогающих ухаживать за телом (лицом, зубами, волосами).

#### **«Угадай по запаху»**

**Цель:** формировать представления о помощнике человека (нос), развивать навыки исследования предметов с помощью соответствующего органа чувств

**Материал:** баночки с различными запахами (ваниль, апельсин, мыло ...)

**Ход игры.** Воспитатель предлагает детям понюхать баночки с различными запахами и спрашивает:

- Что помогло вам почувствовать этот запах?

- Что это за запах.

**Усложнение:** найти баночки с одинаковыми запахами.

#### **«Оденем куклу на прогулку»**

**Цель:** закреплять знания детей об одежде, формировать умение детей одевать куклу соответственно сезону года, погоде, систематизировать представления детей о здоровье, развивать у детей внимание, память, логическое мышление.

**Материал:** бумажная кукла с различной одеждой

**Ход игры.** Воспитатель говорит, что кукла собирается на прогулку, но не знает, что ей одеть.

Дети «одевают» куклу и объясняют свой выбор.

Проводится в разные сезоны.

#### **«Азбука здоровья»**

**Цель:** систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.

**Материал:** иллюстрации.

**Ход игры.** Играют от 1 до ... человек. Воспитатель называет правило, а ребёнок находит карточку – иллюстрацию этого правила. Или воспитатель показывает карточку, ребёнок говорит, что нужно делать в данной ситуации.

#### **«Сложи картинку»**

**Цель:** учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

**Материал:** разрезные картинки с предметами личной гигиены, спортивным инвентарём.

**Ход игры.** Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы, способствующие здоровому образу жизни. Например:

кроссовки, мяч, гантели; полотенце, зубная щетка и паста.

(Можно использовать цветные фотографии).

#### **«Угадай на вкус»**

**Цель:** уточнить названия фруктов, овощей, формировать умения определять их на вкус, называть и описывать.

**Материал:** тарелка с нарезанными овощами или фруктами

**Ход игры.** Воспитатель вносит тарелку с нарезанными овощами или фруктами, предлагает детям попробовать кусочек какого-то овоща или фрукта и задаёт вопросы: «Что это?», «Какой на вкус?»

**Примечание:** для маленьких детей лучше использовать плоды одного вида (только фрукты или только овощи) с ярко выраженным вкусом.

#### **«Угадай-ка»**

**Цель:** закрепить названия фруктов, овощей, формировать умения узнавать их по описанию воспитателя

**Материал:** изображения или муляжи плодов

**Ход игры.** Воспитатель описывает какой-либо овощ (фрукт) или читает загадку, а дети должны выбрать нужную картинку (муляж) и назвать этот овощ (фрукт).

#### **«Вымоем куклу»**

**Цель:** закреплять знания о предметах личной гигиены для мытья и умывания, последовательность действий, способствовать формированию привычки к опрятности.

**Материал:** различные предметы и предметы личной гигиены для мытья и умывания, куклы.

**Ход игры.** Играют 2 человека. Сначала им предлагается из множества предметов выбрать те, которые «помогают» вымыть (умыть) куклу. А затем моют её. Выигрывает тот, кто правильно отберёт предметы личной гигиены и правильно последовательно вымоет (умоет) куклу.

#### **«Запомни и покажи»**

**Цель:** упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание.

**Ход игры.** Воспитатель или ребёнок показывает движения. Дети должны их запомнить и воспроизвести.

#### **«Чем мы слушаем»**

**Цель:** формировать представления о помощнике человека (уши), развивать навыки исследования предметов с помощью соответствующего органа чувств, развивать логическое мышление.

**Материал:** музыкальные инструменты.

**Ход игры.** Воспитатель за ширмой издаёт звуки на различных музыкальных инструментах, дети угадывают их.

- Что помогло вам услышать разные звуки?

- Давайте проверим.

*Можно проверить так, по очереди закрывать глаза, нос, рот и уши и опытным путём прийти к тому, что уши помогают нам слышать.*

#### **«Что сначала, что потом»**

**Цель:** учить детей располагать картинки в порядке развития сюжета, пользуясь вспомогательным средством. Учить составлять небольшие рассказы.

**Материал:** серии сюжетных картинок по темам ЗОЖ.

**Ход игры.** Детям предлагают несколько картинок, связанных одним сюжетом, разложить в порядке произошедших событий и составить по ним рассказ.

Например: мальчик лежит в постели, делает зарядку, умывается, вытирается полотенцем; девочка моет руки, обедает, играет с куклой

### **Каша кипит**

*(по методу Б. Толкачёва)*

Дети садятся на пол, кладут одну руку на живот, другую на грудь. Втягивая живот, делают вдох, а выпячивая его – делают выдох, произнося при этом звук: «пф-ф-ф-ф».

Повторяют 3-4 раза

### **Воздушный шар**

*(по методу Б. Толкачёва)*

Лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, глаза закрыты, ладони на животе.

- Медленный вдох – поднимается только живот.
- Медленный выдох - живот опускается.

Повторить 3-4 раза.

### **Комарик**

*(по методу Б. Толкачёва)*

Стоя, тело расслаблено, глаза закрыты, ладонь одной руки на шее спереди. Делается вдох носом. На выдохе произносится звук «з-з-з» предельно долго, негромко.

Повторить 3 – 4 раза.

### **Лев**

*(по методу Б. Толкачёва)*



Стоя, изобразить рычание льва. Сделать вдох, задержать дыхание, на выдохе произнести звук «р-р-р»

### **Насос**

*(по методу Б. Толкачёва)*

На вдох медленно поднять руки вверх через стороны, на выдох так же медленно их опустить произнося «с-с-с»

### **Пчела**

*(по методу Б. Толкачёва)*

Вдох производится медленно, через нос. На выдохе дети продолжительно произносят звук «ж – ж – ж» и легко взмахивают пальцами.

### **Самолёт**

*(по методу Б. Толкачёва)*

Глубокий вдох, не поднимая плеч, на выдохе продолжительно произносить звук «у – у – у»

### **Аромат кухни**

Дети чередуют короткие вдохи через нос и долгий выдох через рот. Затем медленный вдох через нос и медленный выдох через рот со словами «а – а – ах»

### **Часики**

Стоя. Ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд и назад, произносить на выдохе

«тик – так»

### **Помогаем руками**

*Сидя на полу, ноги по-турецки.*

- Вдох, руки медленно поднять вверх.
- Выдох, опустить через стороны.

*Повторить 3 раза, затем:*

- Спокойный вдох, правая рука вперёд, левая назад.
- Выдох, меняя положение рук.

*Повторить 3 раза и спокойно лежать несколько минут.*

### **Зверёк**

Стоя, руки опущены. Обнажить верхние руки, делая оскал. Произвести резкие, короткие вдохи носом, задержать дыхание, продолжительный выдох. Повторить 3 – 5 раз.

### **Ветерок**

*(по методу Б. Толкачёва)*

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. На вдох плавно поднять руки вверх. Выдыхая, опустить руки и произнести: «ф»

### **Цветок**

*(по методу Б. Толкачёва)*

Сидя по-турецки, закрыв глаза, сделать спокойный вдох через нос, задержать дыхание. На продолжительном выдохе сказать «а – а – ах»

### **Воздушный шар поднимается вверх**

*Сесть по-турецки, одна рука лежит между ключицами.*

- Спокойный вдох с медленным поднятием плеч.
- Спокойный выдох, плечи опускаются

*Повторить 3 раза.*

### **Очищающее дыхание**

Стоя. Сделать вдох через нос. Через плотно сжатые губы делается ступенчатый выдох, малыми порциями, с большим напряжением и сопротивлением. Повторить 4-5 раз

### **Парус**

И.П. – основная стойка. На счёт «раз» - вдох; на счёт «два, три, четыре» - продолжительный выдох со словами: «ветер надувает парус»

### **Северок – ветерок**

Во время ходьбы по залу, дети произносят закличку: на вдохе - «се-ве-рок», на выдохе – «ве-те-рок», поднимая и опуская при этом руки. Повторить 3-4 раза.

### **Дыхательное упражнение йогов**

- Закрывать правую ноздрю пальцем, медленно вдохнуть через левую, выдохнуть в ту же ноздрю (выдох в два раза продолжительнее вдоха) Тоже проделать с левой ноздрей. Повторить 15 раз.
- Быстрый вдох и быстрый выдох через нос. После 10 вдоха и выдоха задержать дыхание.
- Спокойный вдох и выдох с втягиванием живота.

### **Лягушка**

- Глубокий вдох через нос – задержать дыхание. Быстрый выдох ртом со словом «ква».

- Быстрый вдох через нос – задержать дыхание. Медленный выдох ртом «ква – а – а»
- Положить ладони на низ живота и сделать энергичный выдох на слова «ква – ква – ква», втягивая живот.

### **Дыхательная гимнастика «На море»**

- «Большое море» - и.п. – о.с. (3-4 раза)
  1. вдох, руки в стороны, подняться на носки.
  2. выдох, вернуться в и.п.
- «Чайки ловят рыбу» - и.п. – ноги врозь. (3-4 раза)
  1. вдох, наклон вперёд, руки в стороны.
  2. выдох, вернуться в и.п.
- «Дельфины плывут» - и.п.- о.с. (3-4 раза)
  1. вдох.
  2. выдох, наклониться, коснуться правым локтем левого колена.
  3. вдох. Вернуться в и.п.
  4. выдох, наклон к правому колену.

### **Обними себя**

Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч, кисти повернуты вперёд, пальцы разведены.

- Сделать глубокий вдох.
- Молниеносно скрестить руки перед грудью так, чтобы кисти хлестнули по лопаткам.
- Плавно и медленно вернуться в и.п., делая глубокий медленный вдох

Просмотр содержимого документа  
«02»

**Лиса**

Слова	Действия
-------	----------

Ходит рыжая лиса Щурит хитрые глаза.	<i>Крепко зажмурить и открыть глаза</i>
Смотрит хитрая лисица, Ищет, чем бы поживиться.	<i>Вытянуть вперёд руку, поднять большой палец. Водить вправо, влево, следя глазами.</i>
Пошла лиска на базар, Посмотрела весь товар.	<i>Руку вверх, вниз, следить глазами.</i>
Себе купила сайка Лисьятам балалайку.	<i>Описать рукой круг по часовой и против часовой стрелки, следя глазами.</i>

### Солнышко

Слова	Действия
Солнышко, солнышко! В небе свети! Яркие лучики нам протяни!	<i>Руки поднять вверх, качать вправо, влево, следя глазами.</i>
Солнечный лучик быстро скакал И на плечо он к ребятам попал.	<i>Вытянуть вперёд правую руку. Медленно вести указательным пальцем правой руки от кисти до плеча, следя глазами.</i>
Весело лучик песенку пел. Каждый себе на плечо посмотрел.	<i>Повторить тоже с левой рукой.</i>
Солнышко скрылось, Ушло на покой. Мы же на место Встанем с тобой.	<i>Закрывать глаза.</i>

### Снежинки

Слова	Действия
Закружились, завертелись Белые снежинки.	<i>«Фонарики»</i>
Вверх взлетели белой стаей Белые пушинки.	<i>Руки вверх, следить за ними глазами</i>
Чуть затихла злая вьюга –	<i>Опустить руки, следя глазами</i>

Улеглись по всюду.	
Заблестали, словно жемчуг Все дивятся чуду.	<i>Развести руки в стороны поочередно, следя глазами</i>
Заискрились, засверкали Белые подружки.	<i>Выполнить руками «ножницы»</i>
Заспешили на прогулку Дети и старушки.	<i>Шаги на месте</i>

### Самолёт

<b>Слова</b>	<b>Действия</b>
Пролетает самолёт, С ним собрался я в полёт.	<i>Посмотреть вверх, провести пальцем слева направо, следя глазами</i>
Правое крыло отвёл – посмотрел. Левое крыло отвёл – посмотрел.	<i>Отвести руку вправо – посмотреть, влево – посмотреть</i>
Я мотор завожу И внимательно гляжу.	<i>Вращательные движения перед грудью</i>
Поднимаюсь ввысь – лечу! Возвращаться не хочу!	<i>Встать на носочки, руки в стороны.</i>

### Снегопад

<b>Слова</b>	<b>Действия</b>
Белых хлопьев белый пух Плавно и спокойно Над деревьями кружит И над колокольней.	<i>Медленно опустить сверху вниз левую руку, затем правую, следя глазами</i>
Каждый дом и каждый куст Греет, одевает.	<i>Поочередно вытягивать руки вправо, влево, следя глазами.</i>
Снеговая шубка и Шапка снеговая.	<i>Вытянуть руку вперёд и коснуться лба</i>
Белых хлопьев белый пух	<i>Поднимать и опускать руку до пояса</i>

С неба валит валом. Укрывая белый свет Белым одеялом.	
Чтобы слева, впереди, Позади и справа	<i>Указательным пальцем коснуться правого плеча</i>
Сладко спали до весны Дерева и травы	<i>Закрывать глаза руками</i>

### Медведь

Слова	Действия
Медведь по лесу ходит, От дуба к дубу бродит.	<i>Ходьба на месте, водить глазами из стороны в сторону.</i>
Находит в дуплах мёд И в рот себе кладёт.	<i>Вытянуть руки вперёд и поочередно подносить ко рту, следя глазами</i>
А пчёлы жалят мишку «Не ешь наш мёд, воришка!»	<i>Круговые движения руками, следя глазами</i>
Бредёт лесной дорогой Медведь к себе в берлогу.	<i>Ходьба вперевалочку</i>
Ложится, засыпает И пчёлку вспоминает	<i>Закрывать глаза, руки под щеку</i>

### Заяц белый

Слова	Действия
Заяц белый , заяц белый, Ты куда за лыком бегал?	<i>Быстро моргать глазами</i>
Заяц белый отвечал: «Я не бегал, я скакал»	<i>Наклон головы вперёд с закрытыми глазами</i>

Заяц белый , заяц белый, Ну а где же ты обедал?	<i>Быстро сжимать и разжимать глаза</i>
Заяц белый отвечал: «Я сегодня голодал»	<i>Наклон головы вправо, влево. Заккрыть глаза ладонями.</i>

### Липы

*(все движения сопровождаются взглядом)*

Слова	Действия
Вот полянка, а вокруг Липы выстроились в круг.	<i>Нарисовать рукой в воздухе круг</i>
Липы кронами шумят, Ветры в их листве гудят.	<i>Покачать руками над головой</i>
После дождика и гроз Липы льют потоки слёз.	<i>Плавно, по очереди опустить руки вниз.</i>
Кап и кап, кап и кап. До чего же листик слаб.	<i>Хлопать в ладоши, описывая круг</i>
Он умоется дождём, Будет крепче с каждым днём.	<i>Заккрыть глаза ладонями</i>

### Жук

*Дети садятся на пол, вытянув ноги. Большой палец правой руки – это жук. Поворачивать его, следуя тексту. Все движения отслеживать глазами.*

К журавлю жук подлетел, Жук наверх полетел  
Зажужжал и запел: ж – ж – ж. И на потолок присел.  
Вот он вправо полетел, На носочки мы привстали,  
Каждый вправо посмотрел. Но жука мы не достали.

Вот он влево полетел, Хлоп, хлоп, два хлопка,  
Каждый влево посмотрел. Так прогнали мы жука.

Жук нам на нос хочет сесть,  
Не дадим ему присесть.

## Дождик

Слова	Действия
Капля первая упала – кап! И вторая прибежала – кап!	<i>Поднять глаза вверх, опустить вниз, следя глазами</i>
Мы на небо посмотрели: Капельки кап – кап запели.	<i>Поднять руки вверх и посмотреть на них</i>
Намочились лица, Мы их вытирали.	<i>Вытирать лицо руками</i>
Туфли, посмотрите, Мокрыми стали.	<i>Смотреть вниз</i>
От дождя мы убежим, Под кусточком посидим.	<i>Присесть</i>

Просмотр содержимого документа  
«03»

## Массаж рук «Гусь»

Слова	Действие
Где ладошка? Тут? Тут!	<i>Показать правую ладошку.</i>
На ладошке пруд? Пруд!	<i>Круговые движения левым указательным пальцем по ладони.</i>
Палец большой – гусь молодой. Указательный – поймал, Средний – гуся ощипал, Безымянный – суп варил, А мизинец – печь топил.	<i>Поочерёдно массировать круговыми движениями каждый палец.</i>
Полетел гусь в рот. А оттуда в живот!	<i>Махи кистями рук. Двумя ладонями погладить живот.</i>



Вот!	
------	--

### Массаж лица «Летели утки»

Слова	Действие
Летели утки Над лесной опушкой.	<i>Лёгкими движениями провести пальцами по лбу 6 раз</i>
Задели ели Самую макушку.	<i>Так же легко провести 6 раз по щекам</i>
И долго елка Ветками качала.	<i>Указательными пальцами массировать крылья носа</i>
А не начать ли нам массаж сначала?	<i>Повторить</i>

### Расслабляющий массаж

*(для снятия физического и эмоционального напряжения)*

1. И.П. – стоя. Лёгкие поглаживания ото лба к вискам и вокруг глаз до переносицы. (5-20 раз)
  
1. И.П. – тоже. Лёгкие поглаживания от переносицы к ушам (как при умывании) 5-20 раз.
  
1. И.П. – тоже. Погладить руки, плечи в направлении к туловищу (5-20 раз)
  
1. И.П. – тоже. Поглаживаем живот круговыми движениями по часовой стрелке ( 5-20 раз)

### Массаж ног

Слова	Действие
Божьей коровки папа идёт.	<i>Сидя, гладить ноги с верху до низу</i>
Следом за папой мама идёт.	<i>Разминать их.</i>
За мамой следом детишки идут.	<i>Похлопать их ладошками</i>
Следом за ними малышки бредут.	<i>«Шагать» пальчиками</i>

Красные юбочки носят они,	<i>Поколачиваем кулачками</i>
Юбочки с чёрными точечками.	<i>Постукиваем пальчиками</i>
На солнышко они похожи, Встречают дружно новый день.	<i>Поднять руки вверх, скрестить, раздвинуть пальцы.</i>
А если будет жарко им, То прячутся все вместе в тень.	<i>Погладить ноги ладонями, спрятать руки.</i>

### Массаж тела «Пирог»

<b>Слова</b>	<b>Действие</b>
За стеклянными дверями Стоит мишка с пирогами.	<i>Хлопки по левой руке от кисти к плечу. Хлопки по правой руке так же.</i>
Здравствуй мишенька – дружок. Сколько стоит пирожок?	<i>Хлопки по груди. Хлопки по бокам.</i>
Пирожок – то стоит три, А лепить их будешь ты!	<i>Хлопки по ногам сверху вниз.</i>
Напекли мы пирогов К празднику и стол готов!	<i>Поглаживание в той же последовательности.</i>

### Массаж биологическиактивных зон «Борода»

<b>Слова</b>	<b>Действие</b>
Да-да-да, да-да-да Есть у деда борода.	<i>Потереть ладони друг о друга.</i>
Де-де-де, де-де-де Есть сединки в бороде.	<i>Провести руками от затылка до ямки.</i>
Ду-ду-ду, ду-ду-ду Расчеши-ка бороду.	<i>Большими пальцами провести по шее от подбородка.</i>
Да-да-да, да-да-да Надоела борода.	<i>Сжав кулачки, косточками указательных пальцев растереть крылья носа.</i>
Ду-ду-ду, ду-ду-ду	<i>Положить три пальца на лоб и погладить.</i>

Сбреем деду бороду.	
Ды-ды-ды, ды-ды-ды Нету больше бороды.	<i>Указательный и средний палец положить перед и за ухом и растереть.</i>

### Массаж тела «Жарче»

<b>Слова</b>	<b>Действие</b>
Жарче, дырчатая тучка Поливай водичкой ручки.	<i>Растереть ладошки.</i>
Плечики и локоточки, Пальчики и ноготочки, мой затылочек, височки, Подбородочек и щёчки.	<i>Постукивать пальцами по плечам, локтям, кистям, затылку, вискам, подбородку и щекам.</i>
Трём мочалкою коленочки, Щёткою хорошенечко, Пяточки, ступни и пальчики. Моем девочек и мальчиков!	<i>Растираем ладонями колени, ступни и пальцы ног.</i>

### Массаж ушей

<b>Слова</b>	<b>Действие</b>
На дальней границе И в холод и в зной, В зелёной фуражке Стоит часовой.	<i>Легко загнуть руками уши вперёд</i>
На дальней границе И ночью и днём, Он зорко, он зорко, Следит за врагом.	<i>Потянуть легко руками мочки ушей вверх, вниз.</i>
И если лазутчик	<i>Указательным и большим пальцем массировать слуховые отвороты.</i>

<p>Захочет пройти, Его остановит Солдат на пути.</p>	
--	--

### Массаж лица «Мельник»

Слова	Действие
<p>Белый, белый мельник Сел на облака.</p>	<p><i>Провести пальцами по лбу от середины к вискам.</i></p>
<p>Из мешка посыпалась Белая мука.</p>	<p><i>Легко постучать пальцами по щекам.</i></p>
<p>Радуются дети, Лепят колобки.</p>	<p><i>Косточками больших пальцев растереть крылья носа.</i></p>
<p>Заплясали сани, Лыжи и коньки.</p>	<p><i>Раздвинув указательный и средний палец, массировать точки за и перед ушами.</i></p>

### Массаж пальцев «Подарок маме»

Слова	Действия
<p>Маме подарок я сделать решила, Короб с катушками тихо открыла.</p>	<p><i>Тереть ладонь о ладонь.</i></p>
<p>Нитки и пяльцы достала я с полки, Вдела зелёную нитку в иголку.</p>	<p><i>Растирать пальцы как бы одевая кольцо.</i></p>
<p>Вот получился красивый цветок. Я закрепляю последний стежок.</p>	<p><i>Потереть ладони.</i></p>
<p>В комнату мама войдет – удивится: Дочка, какая же ты мастерица.</p>	<p><i>Встряхнуть пальцы.</i></p>

### Массаж рук «Плотник»

Слова	Действия
-------	----------

<p>Мастер в руки взял фуганок Остро наточил рубанок.</p>	<p><i>Поглаживание рук от плеча к кисти.</i></p>
<p>Доски гладко остругал, Взял сверло, шурупы взял.</p>	<p><i>Разминать поочерёдно руки пальцами.</i></p>
<p>Доски ловко просверлил, Их шурупами свинтил.</p>	<p><i>Круговые движения пальцами от плеча к кисти.</i></p>
<p>Поработал долотом, Сколотил всё молотком.</p>	<p><i>Постукивание по рукам от плеча к кисти.</i></p>
<p>Получилась рама, Загляденье прямо!</p>	<p><i>Быстро перебирая пальцами, пройтись от плеча до локтя.</i></p>
<p>Прекрасный тот работник Зовётся просто плотник.</p>	<p><i>Погладить обе руки.</i></p>

### Массаж «Ладочки»

<b>Слова</b>	<b>Действия</b>
<p>Вот у нас игра какая: Хлоп ладошка, хлопок другая.</p>	<p><i>Хлопки в ладоши</i></p>
<p>Правой, правой ладошкой Мы пошлёпаем немножко.</p>	<p><i>Шлепки по левой руке от плеча к кисти.</i></p>
<p>А теперь ладошкой левой Ты хлопки погромче делай!</p>	<p><i>Тоже по правой.</i></p>
<p>А потом, потом, потом, Даже щёки мы побьём.</p>	<p><i>Хлопки по щекам.</i></p>
<p>Вверх ладошки – хлопок, хлопок. По коленкам шлёп, шлёп.</p>	<p><i>Хлопки над головой. По коленям.</i></p>
<p>По плечам теперь похлопай, По бокам себя пошлёпай.</p>	<p><i>По плечам, По бокам.</i></p>
<p>Можешь хлопнуть за спиной, Хлопаем перед собой.</p>	<p><i>По спине, По груди.</i></p>
<p>Справа – можем, слева – можем! И крест – накрест руки сложим.</p>	<p><i>Поколачивание ладонями по груди слева, справа.</i></p>
<p>И погладим мы себя, Вот какая красота.</p>	<p><i>Поглаживание по рукам, груди, бокам и ногам.</i></p>

## Массаж лица

Слова	Действия
Тёплый ветер гладит лица, Лес шумит густой листвой.	<i>Провести пальцами от бровей до подбородка и обратно 4 раза.</i>
Дуб нам хочет поклониться, Клён кивает головой.	<i>От точки между бровями большим пальцем массировать лоб до основания волос и обратно 4 раза</i>
А кудрявая берёзка Провожает всех ребят.	<i>Массаж висковых впадин указательными пальцами круговыми движениями.</i>
До свиданья лес зелёный, Мы уходим в детский сад.	<i>Поглаживание лица</i>

## Массаж спины «Паровоз» (дети встают «паровозиком»)

Слова	Действия
Чух - чух, пыхчу, пыхчу, ворчу. Стоять на месте не хочу.	<i>Похлопывание ладонями по спине</i>
Чух - чух, пыхчу, пыхчу, ворчу. Стоять на месте не хочу.	<i>Похлопывание кулачками оп спине</i>
Колёсами стучу, стучу, Колёсами стучу, стучу.	<i>Постукивание пальцами</i>
Садись скорее, прокачу! Чу, чу, чу!	<i>Поглаживание ладонями</i>

Дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж

## Массаж спины «Дождик» (дети встают «паровозиком»)

Слова	Действия
Дождик бегают по крыше – Бом, бом, бом!	<i>Похлопывание ладонями по спине</i>

По весёлой звонкой крыше – Бом, бом, бом!	
Дома, дома посидите – Бом, бом, бом! Никуда не выходите – Бом, бом, бом!	<i>Постукивание пальцами</i>
Почитайте, поиграйте – Бом, бом, бом! А уйду – тогда гуляйте.. Бом, бом, бом!	<i>Поколачивание кулачками</i>
Дождик бегаёт по крыше – Бом, бом, бом! По весёлой звонкой крыше – Бом, бом, бом!	<i>Поглаживание ладонями</i>

Дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж

### **Массаж тела «Черепашка»**

Шла купаться черепаха  
И кусала всех от страха:  
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!  
Никого я не боюсь!

*Дети выполняют лёгкие пощипывания пальцами : рук, ног, груди.*

### **Массаж спины**

*( Движения по тексту, выполняются 40-50 секунд )*

В колонночку в круг встали,

Ладонками по спинке застучали.  
Дети спинку подставляют,  
И со спинками играют,  
Здоровья спинкам прибавляют.

### **Массаж стоп**

Дети садятся на пол, кладут ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делают «щёточку».

- Костяшками пальцев энергично проводят по стопе.
  - Ладонью энергично трут ступню.
  - Двумя руками разминают пальцы.
    - Пальцами разминают пятку.
    - Ладонью поглаживают ступню.

*Повторяют всё с другой ногой.*

### **Оздоровительный массаж**

*( Движения по тексту )*

Чтобы не зевать от скуки,  
Встали и потёрли руки.  
А потом ладошкой в лоб –  
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!

Щёки заскучали тоже?  
Мы и их похлопать можем!  
Ну-ка, дружно, не зевать!  
1, 2, 3, 4, 5!

А теперь уже, гляди,  
Добрались и до груди!  
Постучим по ней на славу:  
Сверху, снизу, слева, справа!

Постучим и тут и там,



И немного по бокам.  
Не скучать и не лениться!  
Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим.  
Потянулись – выше, выше!

Просмотр содержимого документа  
«04»

### Лодочка

Слова	Движения
Две ладошки прижму И по морю поплыву. Две ладошки друзья – Это лодочка моя.	<i>Две ладошки соединить «лодочкой», большой палец внутрь. Волнообразные движения руками</i>
Паруса подниму И морем поплыву.	<i>Попеременно руки вверх, сжимая пальцы в кулак</i>
А по бурным волнам Пляшут рыбки тут и там.	<i>Волнообразные движения руками</i>

### На лужке

Слова	Движения
На лужок пришли зайчата,	<i>При перечислении поочерёдно сгибать пальцы в кулак</i>

Медвежата и лисята, Лягушата и волчок.	
На зелёный на лужок Приходи и ты, дружок.	<i>Хлопки в ладоши</i>
<b><i>Повторить с другой рукой</i></b>	

### Подружились

<b>Слова</b>	<b>Движения</b>
Дружат в нашей группе Девочки и мальчики.	<i>Сжимаем, разжимаем кулачки</i>
А мы с тобой подружим Маленькие пальчики.	<i>Показываем ладошки</i>
Раз, два, три, четыре, пять – Начинаем мы считать.	<i>Попарно соединяем пальцы обеих рук</i>
Раз, два, три, четыре, пять – Мы закончили считать.	<i>Разъединяем пальцы. Показываем ладошки</i>

### Мальчик – пальчик

<b>Слова</b>	<b>Движения</b>
Мальчик-пальчик Где ты был?	<i>Кулак сжат, шевелим большим пальцем</i>
С этим братцем В лес ходил.	<i>Разгибаем указательный палец</i>
С этим братцем Щи варил.	<i>Разгибаем средний палец</i>
С этим братцем Кашу ел.	<i>Разгибаем безымянный палец</i>
С этим братцем Песни пел.	<i>Разгибаем мизинец</i>

### Коготочки

<b>Слова</b>	<b>Движения</b>
У Кошкиной дочки На лапах коготочки.	<i>Поджать подушечки пальцев к верхней части ладони</i>
Ты их прятать не спеши, Пусть посмотрят малыши!	<i>Большой палец спрятать в кулак</i>
Мяу!	<i>Сказать «мяу» и выпустить «когти»</i>

### Снеговик

<b>Слова</b>	<b>Движения</b>
Давай, дружок, смелей, дружок. Кати по снегу свой снежок.	<i>Имитация лепки снежка</i>
Он превратится в толстый ком, И станет ком снеговиком.	<i>Соединить попарно пальцы правой и левой руки, образуя сферу</i>
Его улыбка так светла!	<i>Стучать сверху кулачком по кулачку</i>
Два глаза, шляпа, нос,	<i>Показать руками 2 глаза, голову, нос</i>
Метла!	<i>Растопырить пальцы обеих рук</i>

### Крокодил

<b>Слова</b>	<b>Движения</b>
Крокодил ждёт гостей, Пасть его полна гвоздей.	<i>Сжимать и разжимать пальцы в кулак</i>
Я спросил у крокодила: -Здесь овца не проходила?	<i>Раздвигают указательный, средний и безымянный пальцы</i>
А злодей лежит на дне И подмигивает мне.	<i>Растирают ладонь о ладонь</i>

### Утро настало

<b>Слова</b>	<b>Движения</b>
Утро настало, Солнышко встало.	<i>Скрестить ладони, раздвинуть пальцы, поднять руки вверх</i>
Эй, братец Федя, Разбуди соседей!	<i>Кулак правой руки сжат, сгибать и разгибать большой палец</i>
Вставай, Большак! Вставай, Указка! Вставай, Серёдка! Вставай, Сиротка! И крошка Митрошка!	<i>Большим пальцем правой руки поочерёдно разгибать пальцы левой руки  (Можно заменить щелчками)</i>
Здравствуй ладошка!	<i>Сжимать и разжимать кулак</i>
<b><i>Повторить с пальцами правой руки</i></b>	

### Пироги

<b>Слова</b>	<b>Движения</b>
Мы печём отличные Пироги пшеничные.	<i>«Пекут пироги», меняя ладошки местами</i>
Кто придёт к нам продавать Пироги отличные.	<i>Трут ладони друг о друга</i>
Папа, мама, брат, сестра, Пёс лохматый со двора.	<i>Поочерёдно загибают пальцы, начиная с большого</i>
И другие, все кто может, Пусть приходит с ними тоже.	<i>Сжимают и разжимают пальцы</i>

### Слова

<b>Слова</b>	<b>Движения</b>
Раз, два, раз, два! Сложим мы из букв слова.	<i>Сжимают и разжимают пальцы обеих рук</i>
Солнышко – слово лучистое,	<i>Скрестить ладони, раздвинуть пальцы, поднять руки вверх</i>

Козочка – слово пушистое,	<i>Сделать рожки – придержать большим пальцем средний и безымянный, а указательный и мизинец поднять вверх</i>
Слово корова – рогатое,	<i>Выпрямляют указательный и средний, остальные держать большим</i>
Слово арбуз – полосатое.	<i>Соединить попарно пальцы правой и левой руки, образуя сферу</i>

### Считалка

<b>Слова</b>	<b>Движения</b>
Гусь гнездо своё чинил, Гусь считалку сочинил, И гогочет, и гогочет, Заучить считалку хочет.	<i>Одновременно кончиками больших пальцев правой и левой руки касаться кончиков указательных, средних, безымянных пальцев и мизинцев, делая колечки</i>

### Птичка

<b>Слова</b>	<b>Движения</b>
Птичка крылышки сложила, Птичка крылышки помыла.	<i>Переплести пальцы. Сделать «замок»</i>
Птичка клювом повела, Птичка зёрнышки нашла.	<i>Стучим пальцами правой руки по ладони левой</i>
Птичка зёрнышки поела, Птичка песенку запела.	<i>Делаем «клювик»</i>
Птичка крылышки раскрыла, Полетела, полетела.	<i>Кисти скрестить на запястье и махать ими как крыльями</i>

### Пальчики уснули

<b>Слова</b>	<b>Движения</b>
--------------	-----------------

Пальчики уснули, В кулачки свернулись.	<i>Сжать пальцы обеих рук в кулачки</i>
1, 2, 3, 4, 5 – захотели поиграть!	<i>Поочерёдно разогнуть пальцы правой руки</i>
Разбудили дом соседей!	<i>Постучать кулаком о кулак</i>
Там проснулись 6 и 7, 8, 9, 10 – веселятся все!	<i>Поочерёдно разогнуть пальцы левой руки</i>
Но пора обратно всем: 10, 9, 8, 7. Шесть – калачиком свернулся, Пять – зевнул и отвернулся. 4, 3, 2, 1 –	<i>Поочередно сгибаем пальцы в кулачки, начиная с левой руки</i>
Снова в домике мы спим.	<i>Показать два кулачка</i>

### Скачет зайчик

<b>Слова</b>	<b>Движения</b>
Ловко с пальчика на пальчик Скачет зайчик, скачет зайчик. Вниз скатился, повернулся, И опять назад вернулся	<i>На левой руке пальцы раздвинуты. Два пальца правой руки (указательный и средний) «прыгают» с пальца на палец.</i>
Снова с пальчика на пальчик Скачет зайчик, скачет зайчик.	<i>Повторить в обратном порядке, начиная с мизинца.</i>
<b><i>Повторить с пальцами другой руки</i></b>	

### Считалочка

<b>Слова</b>	<b>Движения</b>
1, 2, 3, 4, 5 – Начинаем мы считать.	<i>Счёт ведётся с большого пальца</i>

Этот котик вытри ротик!	<i>Большим пальцем обвести вокруг рта.</i>
Этот носик – хитроносик!	<i>Указательным пальцем потрогать нос</i>
Этот ёжик – ворчунишка!	<i>Сгибать и разгибать средний палец</i>
Этот мишка – топотыжка!	<i>Сгибать и разгибать безымянный</i>
Этот – зайка-убегайка!	<i>Приставить руки с поднятыми мизинцами к голове и пошевелить ими</i>
Кто последний – догоняй-ка!	<i>Спрятать руки за спину.</i>

### Мастера

<b>Слова</b>	<b>Движения</b>
Если только захотим, Всё из снега смастерим.	<i>Хлопки в ладоши. Кулачок на кулачок.</i>
Лепит Коля колобок.	<i>Имитация лепки снежков</i>
Лепит Таня теремок.	<i>Соединить руки над головой</i>
Лепит Света разных рыб.	<i>Соединить ладони, выполнять волнообразные движения</i>
Лепит Саша белый гриб.	<i>Одну руку сжать в кулак, второй накрыть её как шапочкой</i>

### Две мартышки

<b>Слова</b>	<b>Движения</b>
Две мартышки, слов не тратя,	<i>Приложить ладошки к голове, показывая уши</i>
Раз подрались на кровати.	<i>Стучать кулачком сверху о кулак</i>
Друг из друга в этой схватке Вышибли ума остатки.	<i>Вращательные движения указательными пальцами, затем соединить их</i>
Врач пришёл,	<i>Скрестить руки на груди</i>

Уселся в кресле.	
И сказал мартышкам: «Если драться будете, мартышки!	<i>Грозить указательным пальцем</i>
Выгоню из этой книжки!»	<i>Стучать кулаком о кулак</i>

### Гусеница

<b>Слова</b>	<b>Движения</b>
Этот странный дом без окон У людей зовется кокон.	<i>Сложить руки домиком над головой Сложить ладони «бутоном»</i>
Свив на ветке этот дом, Дремлет гусеница в нём.	<i>Вращательные движения указательными пальцами</i>
Спит без просыпа всю зиму.	<i>Сложить ладони «бутоном»</i>
Но зима промчалась мимо – Март, апрель, капель, весна.	<i>Сжать руку в кулак. Разгибать пальцы, начиная с мизинца</i>
Гусенице не до сна – Стала бабочкой она.	<i>Скрестить кисти рук, сделать маховые движения</i>

### Цветок

<b>Слова</b>	<b>Движения</b>
Словно в бутончик Собрав лепестки.	<i>В горстку собрать пальцы правой и левой руки</i>
Солнце свои Посылает лучи.	<i>Раскрыть пальцы правой руки</i>
Утром на солнце Цветы распускаются.	<i>Раскрыть пальцы левой руки</i>
Солнышко село,	<i>Опустить руки</i>



Сумрак сгустился	
И до утра Мой цветочек закрылся.	<i>Собрать пальцы в горстку</i>

### Какая у кого песенка

<b>Слова</b>	<b>Движения</b>
У ходиков песня такая: - Тик, тик, тик.	<i>Руки – «стрелки» - движения из стороны в сторону</i>
У птички – синички такая: - Пик, пик, пик.	<i>Руки – «клювики»</i>
У поросёнка такая: - Рюх, рюх, рюх.	<i>Ладони – «пяточки»</i>
У ёжика песня такая: - Плюх, плюх, плюх.	<i>Пальчики – «колючки» вверх</i>
У кисоньки песня такая: - Мяу, мяу.	<i>Руки глядят друг на друга</i>
А у ребёнка такая: - Пы, пы, пы.	<i>Движения рук вверх, вниз</i>

