*Воспитатель младшей группы* ***:***

***Чурбанова Людмила Владимировна***

**Разные виды гимнастик:**

**Утренняя гимнастика.**

* 1.Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, как лошадки. Ходьба и бег чередуются.

**Упражнения с флажками**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону (руки прямые), вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, флажки лежат на полу. Прыжки на двух ногах (перед флажками) в чередовании с небольшой паузой.

6. Игра «Котика и мышки» (кошка ловит мышек по сигналу воспитателя).

* 1.Ходьба и бег между предметами змейкой (мячи или кубики, 6–8 шт.). Ходьба и бег врассыпную.

**Упражнения без предметов**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях; опустить руки, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать, руки убрать за спину, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.

6. Игра «Найди свой цвет».

* **1.Игра «Мы топаем ногами».**

Дети стоят по кругу на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу (на расстоянии вытянутых в стороны рук). Воспитатель медленно произносит текст, и дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаем.

И бегаем кругом,

И бегаем кругом.

Дети соединяют руки, образуя круг, и бегут по кругу. На сигнал воспитателя: «Стой!» останавливаются. Игру можно повторить (бег проводится в другую сторону). Темп упражнений умеренный.

* **1.Упражнения с кубиками**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, ударить ими друг о друга, сказать: «Тук-тук», опустить руки, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Наклониться, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – лежа на спине, кубики в обеих руках за головой. Согнуть колени, коснуться колен кубиками, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.

6. Ходьба в колонне по одному.

* 1.Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе; на сигнал: «Лягушки!» – присесть. Ходьба и бег врассыпную.

**Упражнения без предметов**

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног.

6. Игровое задание «Поймай комара» (прыжки на двух ногах на месте).

**Гимнастика после дневного сна**

* **1.Потягивание в кроватях. Самомассаж лица.**

|  |  |
| --- | --- |
| Если солнце жарко греет, Если легкий ветер веет, Стало сухо и тепло — Это лето к нам пришло. | *Поглаживающие движения от середины лба, носа, верхней губы, подбородка к ушам.* |
| Если дождь стучит по крыше, Листья падают неслышно. Птицам улетать пора — Это осень к нам пришла.  | *Постукивающие движения подушечками пальцев по лбу, щекам, подбородку.* |
| Если вьюга кружит, злится, Всюду белый снег кружится, В снежных шапках все дома, -Это к нам пришла зима. | *Круговые движения в области лба, щек, подбородка.*  |
| Если тает снег и лед, Звонкий ручеек течет, Распускается листва — Это к нам пришла весна. | *Поглаживающие движения обеими ладонями сверху вниз по боковым сторонам лица и шеи.* |

**2. Ходьба по массажной дорожке («Гусеница»).**

**3. Речь с движением**

Мы ручками похлопаем - Хлоп-хлоп-хлоп,
Мы ножками потопаем - Топ-топ-топ,
Мы руки все подняли, И дружно опустили.
И сели все в волшебный самолёт. (руки, согнутые в локтях, перед грудью)
**4. Дыхательное упражнение**

Завели мотор - Ж- ж- ж,ж-ж-ж-ж-ж-ж (крутим медленно руками перед грудью, увеличивая темп)
Самолёт летит, а мотор гудит- У-у-у, у-у-у (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),

Полетели..( "подлетаем" к своей обуви , обуваемся и идём умываться)

**5. Обширное умывание.**

* **1.Потягивание в кроватях.**

 **2. Ходьба по дорожке из пуговиц.**

 **3. Речь с движением.**

Мы хлопаем руками, мы топаем ногами,

Качаем головой.

Мы руки поднимаем, мы руки опускаем,

Мы руки подаём,

По кругу мы идём.

Мы хлопаем руками, мы топаем ногами,

Качаем головой.

Мы руки поднимаем, мы руки опускаем,

Мы руки подаём,

А потом бегом.

 **4. Дыхательное упражнение «Успокоимся, подышим».**

На счёт «раз» - делаем глубокий вдох, поднимая руки вверх,

на «два» - делаем выдох, кидая руки вниз, наклоняясь.

**5. Обширное умывание.**

* **1.Потягивание, разминка в кроватях.**

Объявляется подъем!
Сон закончился – встаем!
Но не сразу.
Сначала руки

 Проснулись, потянулись.
Выпрямляются ножки, Поплясали немножко.
На живот перевернемся, Прогнемся.
А потом на спину снова, вот уж мостики готовы.
Немножко поедем На велосипеде.
Голову приподнимаем, Лежать мы больше не желаем.
**2. Ходьба по дорожкам.**

**3. Речь с движением**

Покажите все ладошки *(подняв руки над головой, вращаем кистями, "фонарики")*
И похлопайте немножко
Хлоп- хлоп- хлоп, Хлоп- хлоп- хлоп.
На меня теперь смотрите *(делаем любое движение)*
Точновсё вы повторите.
Раз-два-три, раз-два-три.
А теперь покажем ножки
И потопаем немножко.
Топ-топ-топ, Топ-топ-топ.
Покажи мне ручки, ножки,
Ими поиграй немножко *(произвольные движения руками и ногами)*
Раз-два-три, раз-два-три.

**4. Дыхательное упражнение «Писк комара».**

Исходное положение «стоя». Руки вытянуть перед грудью ладонями друг к другу.

При счёте «раз» вместе с глубоким бесшумным вдохом через нос быстро развести до отказа руки в стороны,

затем, медленно выдыхая воздух, свести руки, чтобы ладони встретились.

Дальше совместить эти движения с произнесением долгого звучания звука[з-з-з].

на выдохе со звуком медленно соединять руки, чтобы прихлопнуть воображаемого комара.

5. Обширное умывание.

* **Потягивание в кроватях. Самомассаж лица.**

|  |  |
| --- | --- |
|  Если солнце жарко греет, Если легкий ветер веет, Стало сухо и тепло — Это лето к нам пришло. | *Поглаживающие движения от середины лба, носа, верхней губы, подбородка к ушам.* |
| Если дождь стучит по крыше, Листья падают неслышно. Птицам улетать пора — Это осень к нам пришла.  | *Постукивающие движения подушечками пальцев по лбу, щекам, подбородку.* |
| Если вьюга кружит, злится, Всюду белый снег кружится, В снежных шапках все дома, -Это к нам пришла зима. | *Круговые движения в области лба, щек, подбородка.*  |
| Если тает снег и лед, Звонкий ручеек течет, Распускается листва — Это к нам пришла весна. | *Поглаживающие движения обеими ладонями сверху вниз по боковым сторонам лица и шеи, по центральной части лица и шеи.* |

**2. Ходьба по массажной дорожке («Гусеница»).**

**3. Упражнение "Ветер"**

Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише.
Деревцо все выше, выше, выше.(Дети имитируют дуновения ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова "тише, тише" дети приседают, на "выше, выше" - выпрямляются.)

 **4. Дыхательная гимнастика "Коровка".**

Сделать глубокий вдох носом.

 Выдох произвести через рот со звуком,

имитирующим мычание коровы: му-у-у-у.

**5. Обширное умывание**

**Артикуляционная гимнастика.**

* **«Кто дальше загонит мяч»**

(выработка плавной , непрерывной струи,

 идущей по середине языка)

***Цель:*** развитие артикуляционной моторики.

Улыбнуться, положить широкий передний край на нижнюю губу.

 Подуть длительно так, чтобы воздушная струя шла по середине языка,

и сдуть ватку на противоположной стороне стола

* **«Почистим за нижними зубами»**

***Цель:*** развитие артикуляционной моторики.

Улыбнуться, рот приоткрыть,

упереться кончиком языка за нижними зубами

и поводить им из стороны в сторону.

* **«Паровозик свистит»**

***Цель:*** развитие артикуляционной моторики.

Высунуть вперед край языка и через него подуть на горлышко пузырька.

Пузырек засвистит.

* **«Киска сердится»**

***Цель:*** развитие артикуляционной моторики.

Улыбнуться, приоткрыть рот, зацепить кончиком языка за нижние зубы и,

 не отрывая его от зубов, выдвигать спинку языка вперед, как кошка выдвигает спинку

* **«Парашютик»**

***Цель:*** развитие артикуляционной моторики.

На кончик носа положить ватку,
широким языком в форме "чашечки", прижатым к верхней губе, сдуть ватку с носа вверх

* **«Гармошка»**

***Цель:*** развитие артикуляционной моторики.

Улыбнуться, сделать "грибочек" (т.е. присосать шарокий язык к нёбу), не отрывая языка, открывать и закрывать рот (зубы не смыкать).

* **«Барабанщик»**

***Цель:*** развитие артикуляционного аппарата.

Улыбнуться, открыть рот, кончик языка за верхними зубами - "дэ-дэ-дэ..."

.

* **«Блинчик»**

***Цель:*** развитие артикуляционной моторики.

Улыбнуться, приоткрыть рот,
положить широкий язык на нижнюю губу.

 **Подвижные игры**

* **«Птички».**

Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, бегать в разных направлениях одновременно всей группой, использовать всю площадь.

* **"«Быстрый мяч».**

Цель: упражнять детей прокатывать мяч в прямом направлении, действовать по сигналу педагога.

* **«По ровненькой дорожке».**

Цель: упражнять детей действовать в соответствии с текстом и ритмом стихотворения, выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, действовать совместно, использовать всю площадь.

* **«Быстро в домик».**

Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, двигаться врассыпную в разных направлениях, бегать одновременно всей группой, использовать всю площадь.

* **«Зайка серый умывается».**

Цель: упражнять детей выполнять действия в соответствии с текстом стихотворения, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, использовать всю площадь зала.

* **«Лягушки-попрыгушки».**

Цель: упражнять детей выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, перепрыгивание через лежащий на полу шнур.

* **"Беги ко мне".**

Цель: формировать умение бегать в определённом направлении.

* **"Скачут зайки".**

Цель: формировать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперёд.

* **«Кот и мыши».**

Цель: совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, избегать столкновений; двигаться в общей игровой ситуации..

* **"Раздувайся пузырь".**

Цель: формировать умение становиться в круг.

* **"Солнышко и дождик".**

Цель: приучать детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.

**Пальчиковая гимнастика**

* **"Кактус"**

***Цель:*** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук

На окне цветок колючий

*(показать прямоугольник перед собой)*

Смотрит за околицу

*(сделать «бинокль» из ладошек)*

Вы его не троньте лучше

*(погрозить пальчиком)*

Очень больно колется

*(дуем на пальчики)*

* **«Деревья»**

***Цель:*** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Здравствуй, лес, *(Поднять обе руки ладонями к себе, широко расставить пальцы.)*

Дремучий лес,

Полный сказок и чудес!

* **«Дикие животные жарких стран»**

***Цель:*** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Хобот носит только он – *(Рукой плавно двигаем перед собой – изображаем хобот.)*

Лопоухий серый слон. *(Приставляем руки к ушам.)*

* **«Домашние птицы и их детёныши»**

***Цель:*** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Есть у курицы цыплёнок, *(Большим пальцем поочерёдно касаются остальных, начиная с мизинца.)*

У гусыни есть гусёнок,

У индюшки – индюшонок,

А у утки есть утёнок.

У каждой мамы малыши – *(Перебирают пальцы по очереди.)*

Все красивы, хороши.

* **«Цветы»**

***Цель:*** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Ромашки белые цветки – *(Ладонь вперёд, пальцы раздвинуть – это «ромашка».)*

Как пальцы маленькой руки.

И вот слетаются жуки *(Перебираем пальцы «руки-ромашки» по одному.)*

Считать ромашки лепестки.

* **«Насекомые»**

***Цель:*** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Мы пошли гулять на луг, *(«Идём» указательными и средними пальцами обеих рук.)*

А по лугу ползал жук! *(Одна рука «ползёт» по бедру или по одной руке.)*

* **"Радуга"**

***Цель:*** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук
Гляньте: радуга над нами,
*(Нарисовать рукой над головой полукруг (маховое движение).*Над деревьями,
*(Руки поднять вверх, пальцы разомкнуты)*Домами,
*(Руки сложены над головой крышей)*И над морем, над волной,
*(Нарисовать волну рукой)*И немножко надо мной.
*(Дотронуться до головы)*

* **«Лето»**

***Цель:*** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Солнцем ласковым согрето, *(«Идём» указательным и средним пальцами одной руки.)*

За весной приходит лето.

Будем в озере нырять *(«Ныряем» соединёнными вместе ладонями от груди вперёд.)*

И цветочки собирать. *(«Срываем» одной рукой и «собираем» в другую.)*

 **Гимнастика для глаз.**

* **Носик**

    Смотрит носик вправо-влево  *(Резко переместить взгляд   вправо и влево.)*

    Смотрит носик вверх и вниз  *(Резко перенести взгляд  вверх и вниз.)*

    Что увидел хитрый носик?  (*Мягко провести указательными пальцами по векам.)*

    Ну, куда мы забрались?

* **Ёжик.**

 Ходил ежик по полянке   (*Ходьба на месте)*

Он искал грибы – опятки (*Посмотреть вправо и влево, не поворачивая головы)*

Глазки щурил и моргал, (*Сильно прищуриться  )*

Но грибов не увидал.*(широко открыть глаза, развести руки в стороны)*

Вверх смотрел он,  ( *посмотреть вверх голова неподвижна)*

Вниз глядел,  ( *посмотреть вниз)*

Сам тихонечко пыхтел.  (*Произнести «пых», «пых», «пых».)*

Смотрел влево,  (*Посмотреть влево, не поворачивая головы)*

Смотрел вправо, (*Посмотреть вправо , не поворачивая головы)*

Вдруг увидел гриб на славу!  ( *Плотно закрыть и широко открыть глаза.)*

Оглянулся он еще (Д*вижения по тексту)*

Через левое плечо, Через правое еще.

Еж затопал по тропинке и грибок  унес  на спинке.  ( *Ходьба на месте, топающим шагом.)*

* **Жук.**

В группу жук к нам залетел,

Зажужжал и запел – ЖЖЖ

Вот он вправо полетел, (О*твести руку вправо, проследить глазами за направлением руки)*

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел (*тоже влево)*

Жук на нос к нам хочет сесть,  (*Указательным пальцем правой руки совершить движение к носу)*

Не дадим ему присесть.

Жук наш приземлился, (*Направление рукой вниз сопровождает глазами)*

Зажужжал и закружился – ЖЖЖ.  ( *Делать вращательные движения руками и встать)*

* **Солнечный зайчик.**

  Солнечный мой заинька,  *( Дети вытягивают руку вперед)*

  Прыгни на ладошку.

  Солнечный мой заинька, *( Ставят на ладонь указательный* палец.)

 Маленький, как крошка.

 Прыгни на носик, на плечо *(Прослеживают взглядом дви жение пальца, который* *медленно касается носа)*

  Ой, как стало горячо*!*

  Прыг на лобик, и опять

  На плече давай скакать.   *(Отвести вновь вперед, дотронуться до плеча, лба, другого  плеча)*

  Вот закрыли мы

  Нежно согревает.

глаза*,   (  Закрывают глаза ладонями.   )*

   А солнышко играет,

  Щёчки теплыми лучами