

Упражнение для профилактики плоскостопия

«Рисуем пальчиком на полу». Дети садятся на пол и вместе с собачкой рисуют пальчиками ног на полу солнышко — сначала правой, потом левой ногой.

Бег в медленном темпе (30 секунд).

Ходьба.

«Сильный слон»

Воспитатель загадывает им загадку:

Зверь огромный-преогромный,

Южным солнцем прокаленный.

И в цирке он,

И в зоопарке он.

Большой и добродушный

Африканский...

(Слон)

Правильно, слон. Давайте покажем слону Гоше,
как мы с вами делаем зарядку.

Педагог ставит на стол игрушечного слона и
проводит

зарядку.

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Ходьба по кругу, взявшись за руки (15 секунд).

Бег в разных направлениях (20 секунд).

Ходьба в разных направлениях (10 секунд).

Построение врассыпную.

Воспитатель раздает детям платочки.

Упражнение «Подуй»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены,
платочек опущен.

Платочек перед грудью, подуть на него.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза.

Указание: «Выдох длиннее вдоха».

Упражнение «Положи платочек»

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, платочек в опущенных руках.

Наклон вперед, положить платочек на пальцы ног.

Вернуться в исходную позицию.

Наклон вперед, взять платочек.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Сесть на платочек»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены платочек на полу сзади.

Сесть на платочек, встать.

Повторить 4 раза. Показ воспитателя.

Упражнение «Подпрыгивание»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены платочек на полу сзади.

6—8 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг платочков.

Повторить 3 раза.

Индивидуальные указания. Поощрения.

Заключительная часть

Воспитатель. Ребята, я предлагаю вам выполнить интересное упражнение.

Упражнение

для профилактики плоскостопия

«Подними платочек ногой». Ребята захватывают пальчиками ног платочек, сначала одной ногой, затем другой. Указание: «Руками не помогать».

Ходьба по кругу друг за другом.

Ребята прощаются со слоном и возвращаются в группу

«Зима»

Воспитатель. Ребята, какое сейчас время года?

Чем вам нравится зима?

Давайте покажем в упражнениях, как нам нравится зимушка-зима.

Гуляем по зимней дороге. (Ходьба по залу в колонне по одному (15 секунд).)

Гуляем с друзьями. Ходьба парами, держась за руки.

(10 секунд.)

Радуемся прогулкам на воздухе. (Бег врассыпную (15 секунд)).

Ходьба врассыпную (10 секунд).

Построение в круг.

Упражнение «Падает снег»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Руки поднять вверх — вдох.

Опустить — выдох.

Повторить 5 раз. Темп медленный.

Упражнение «Греем колени»

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Наклон вперед, ладони на колени, подуть на колени,

выпрямиться.

Повторить 4 раза, темп умеренный.

Указание: «Выдох должен быть длиннее вдоха».

Упражнение «Глазки устали от снега»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Присесть. Поморгать глазами. Закрыть глаза. Поморгать глазами, посмотреть вверх.

Повторить 3 раза.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Холодно»

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади.

Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, обхватить руками. Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Детвора рада зиме»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

2—3 пружинки, 6—8 подпрыгиваний.

Дыхание произвольное.

Повторить 2 раза, чередовать с ходьбой.

Заключительная часть

Бег по залу врассыпную (20 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на снежинки» На счет 1, 2 — вдох. На счет 1, 2, 3, 4 — выдох Повторить 3 раза.

Ходьба по залу враспынную (15 секунд). Дети возвращаются в группу.

«Деревья в лесу»

Воспитатель. Ребята, посмотрите в окно. Обратите внимание на высокие деревья, которые растут около нашего детского сада. Давайте покажем в наших упражнениях деревья.

Ходьба по кругу (15 секунд).

Приставной шаг в сторону (10 секунд).

Бег в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба по кругу (10 секунд).

Построение в круг.

Упражнение « Деревья высокие»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Руки через стороны вверх.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание: «Спина прямая». Индивидуальные указания.

Упражнение «Ветер качает деревья»

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки за спину.

Покачивание (наклон) вправо — влево.

Через 2—3 движения остановка.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя. Поощрения.

Упражнение «Спрячемся под деревом от дождика»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Присесть, голову положить на колени.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя. Поощрения.

Упражнение «Попрыгаем вокруг деревьев»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

2—3 пружинки и 6—8 подпрыгиваний. Повторить 2—3 раза, чередовать с ходьбой.

Дыхание произвольное.

Заключительная часть

Бег в медленном темпе (25 секунд).

Игра-массаж «Дождик»

Дети садятся на пол. На слова воспитателя: «Дождик!» фалангами пальцев одной руки постукивают по другой руке. Начинать от кистей рук, подниматься выше. Затем опускаться вниз. На слова: «Солнышко!» дети выполняют поглаживающие движения одной рукой по другой и наоборот. То же можно выполнить и по ногам.

Дети возвращаются в группу.

«Лучистое солнышко»

Воспитатель. Ребята, посмотрите в окно.

Смотрит солнышко в окошко,

Светит в нашу комнату.

Мы захлопаем в ладоши,

Очень рады солнышку.

А. Барто

Давайте покажем солнышку, как оно нам нравится.

Ходьба по кругу, взявшись за руки (15 секунд).

Ходьба в разных направлениях (10 секунд).

Бег по кругу (20 секунд).

Ходьба по кругу (10 секунд).

Построение в круг.

Упражнение «Погреем руки на солнышке»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Руки вперед, повернуть ладонками вверх — вниз.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание: «Спина прямая».

Индивидуальные указания.

Упражнение «Спрячь ладошки»

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки в стороны.

Наклон вперед, ладони на живот.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя. Поощрения.

Упражнение «Греемся на солнышке»

Исходная позиция: лежа на спине, руки прижать к полу — греем животики.

Поворот на живот — греем спину. Можно повернуться на бок — погреть бочок.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя. Поощрения.

Упражнение «Радуеться солнышку»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс.

8—10 подпрыгиваний на месте.

Повторить 2—3 раза, чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное.

Заключительная часть

Игра «Солнышко и дождик»

На слова воспитателя: «Солнышко!» дети бегают по залу в разных направлениях. Указание: «Не сталкиваться».

На слова: «Дождик!» дети бегут в определенное место (под зонтик, садятся на стульчики).

Повторить 2 раза.

Упражнение на дыхание «Вырастем большими»

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Произнести: «У-х-х-х»! Повторить 4—5 раз.

Дети возвращаются в группу.

Упражнения и игры пальчиковой гимнастики

Пальчик, мальчик (народная потешка)

Исходная позиция: все пальцы кроме большого зажаты и кулак. Большой палец оттопырен.

Пальчик, мальчик,

Где ты был?

С этим братцем — в лес ходил. (Показать указательный палец.)

С этим братцем — щи варил. (Показать средний палец.)

С этим братцем — кашу ел. (Показать безымянный палец.)

С этим братцем — песни пел. (Показать мизинец.)

Сомни платочек

Предложите малышу одной рукой (второй рукой не помогать) смять как можно сильнее носовой платочек (салфетку). Затем это же задание выполнить другой рукой. Задание можно выполнить и двумя руками вместе.

В гости к пальчику большому

Исходная позиция: все пальцы сжаты в кулак.

В гости к пальчику большому (Оттопырить большой палец.)

Приходили прямо к дому:

Указательный (Показать указательный палец.)

И средний, (Показать средний палец.)

Безымянный (Показать безымянный палец.)

И последний

Сам мизинчик-малышок

Постучался на порог. (Показать мизинчик. Затем все пальцы сжать в кулачки и постучать кулачками перед собой.)

Пальцы все друзья, (Сложить обе руки в замок.)

Друг без друга им нельзя. (Имитация мытья рук.)

Маленькие ножки идут по дорожке

Исходная позиция: сидя за столом, руки лежат на столе.

Маленькие ножки

Идут по дорожке. (Ходьба пальчиками по столу вперед и обратно.)

Большие ножки

Бегут по дорожке. (Бег пальчиками по столу вперед и обратно.)

Мы умеем быстро бегать

Исходная позиция: сидя за столом, руки лежат на столе.

Мы умеем быстро бегать,

Песни петь и танцевать. (Пробежаться пальцами по столу вперед и обратно. Темп умеренный, затем быстрый.)

А еще мы можем очень, очень ловко постучать. (Запястья лежат на столе. Пальчиками постучать по столу: каждым пальцем, затем всеми пальцами вместе.)

Моя семья

Исходная позиция: стоя или сидя.

Вот мой папа, (Все пальцы сжаты в кулак. Показать большой палец.)

Рядом мама, (Показать указательный палец.)

Брат, (Показать средний палец.)

Сестра, (Показать безымянный палец.)

А это я. (Показать мизинчик. Похлопать в ладоши.)

Вот и вся моя семья!

Дружная семья

Исходная позиция: сидя или стоя, руки согнуты в локтях, все пальцы сжаты в кулак.

Вот дедушка, (Показать большой палец.)

Вот бабушка, (Показать указательный палец.)

Вот папочка, (Показать средний палец.)

Вот мамочка. (Показать безымянный палец.)

Вот я. (Показать мизинец.)

Наша дружная семья! (Соединить пальцы рук в замок.)

Наши пальчики устали

Исходная позиция: сидя за столом.

Наши пальчики устали. (Пошевелить всеми пальцами.)

Долго, долго рисовали. (Постучать пальчиками друг о друга (мизинец правой руки о мизинец левой, безымянный о безымянный, средний о средний и т. д.).)

Мы немного отдохнем (Поглаживание ладошкой правой руки по левой руке и наоборот.)

И рисовать опять начнем. (Подуть на пальчики.)

Зайки, зайки — молодцы

Исходная позиция: сидя за столом. Руки лежат на столе. Все пальцы сжаты в кулаки.

Зайки, зайки — молодцы.

Вышли на зарядку.

Раз-два, раз-два

Вышли на зарядку. (Выдвигать одновременно вперед указательный и средний пальцы. Спрятать пальцы в кулак. И так далее.)

Зайки, зайки — молодцы

Делают зарядку.

Раз-два, раз-два

Делают зарядку. (Положить кулаки на стол. Выставить указательные пальцы обеих рук, убрать; затем средние, затем безымянные пальцы и т. д.)

Раз, два, три, четыре, пять

Исходная позиция: стоя, руки согнуты в локтях перед грудью. Пальцы сжаты в кулаки.

Раз, два, три, четыре, пять. (Под счет педагога раскрывать пальчики по одному, начиная с большого.)

Будем в пальчики играть. (Постучать пальчиками одной руки по пальчикам другой руки.)

Закрываем и молчок. (Сжимать пальчики по одному, начиная с мизинцев.)

Сжали пальцы в кулачок. (Покрутить в воздухе кулачками.)

«Мы играем на рояле»

Исходная позиция: сидя за столом, кисти рук на столе.

Мы играем на рояле,

Посмотрите все на нас.

Ловко двигаются пальцы,

Играть научим мы и вас.

Предложите детям «поиграть на рояле» (имитация).

Меняйте темп игры: «играйте» медленное произведение, затем быстрое.

«Рисуем пальчиками»

Предложите детям порисовать пальчиками.

Подготовьте краски, воду, лист бумаги, салфетку. Пусть малыши рисуют всеми пальчиками по очереди правой и левой рукой.

Интереснее будет, если вместе с малышами рисовать будете и вы. Затем вымойте детям руки.

Дождик, дождик, веселей (народная потешка)

Исходная позиция: сидя или стоя.

Дождик, дождик, веселей! (Указательным пальцем правой руки стучать по ладошке левой руки.)

Капли, капли не желей. (Стучать указательным пальцем по каждому пальцу левой руки, начиная с мизинца и обратно.)

Только нас не замочи, (Указательным пальцем левой руки стучать по ладошке правой руки.)

Зря в окошко не стучи. (Стучать указательным пальцем по каждому пальцу правой руки, начиная с мизинца и обратно.)

Ладушки, ладушки (народная потешка)

Исходная позиция: сидя или стоя.

Ладушки, ладушки! (Потереть ладошки друг о друга.)

Где были?

У бабушки. (Хлопать в ладоши.)

Что вы ели?

Кашку. (Указательным пальцем правой руки делать круговые движения по ладошке левой руки, затем наоборот.)

Пили

Простоквашку.

Простоквашка вкусенька, (Хлопать в ладоши.)

Кашка сладенька. (Указательным пальцем правой руки делать круговые движения по ладошке левой руки.)

Бабушка добренька. (Указательным пальцем левой руки делать круговые движения по ладошке правой руки.)

Сидит белка на тележке (русская народная потешка)

Исходная позиция: сидя или стоя, руки согнуты в локтях, пальцы рук сжаты в кулак.

Сидит белка на тележке,

Продает она орешки. (Кулачки вниз, вверх, вниз, вверх перед грудью.)

Кому?

Лисичке-сестричке, (Выпрямить большие пальцы обеих рук.)

Воробью, (Выпрямить указательные пальцы обеих рук.)

Синичке, (Выпрямить средние пальцы.)

Мишке толстопятому, (Выпрямить безымянные пальцы.)

Зайнышке усатому. (Выпрямить мизинцы.)

«Сорока — белобока» (русская народная потешка)

Исходная позиция: сидя или стоя.

Кашу варила, (Пальцы левой руки соединить вместе, приподнять. Указательным пальцем правой руки «мешать кашу» в центре ладошки левой руки.)

Деток кормила.

Этому дала, (Указательным и большим пальцами правой руки загибать к центру ладошки большой палец левой руки.)

Этому дала, (Указательным и большим пальцами правой руки загибать к центру ладошки указательный палец левой руки.)

Этому дала, (Указательным и большим пальцами правой руки загибать к центру ладошки средний палец левой руки.)

Этому дала, (Указательным и большим пальцами правой руки загибать к центру ладошки безымянный палец левой руки.)

А этому не дала. (Подергать мизинчик.)

Ты воды не носил,

Дров не рубил,

Каши не варил —

Тебе нет ничего.

Дождик (народная потешка)

Исходная позиция: сидя за столом, кисти рук лежат на столе.

Дождик-дождик,

Полно лить,

Малых детушек

Мочить. (Постукивать по поверхности стола подушечками пальцев обеих рук: сначала большим пальцем, потом указательным и т. д.)

«Этот пальчик хочет спать»

Исходная позиция: стоя или сидя, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки.

Этот пальчик хочет спать. (Оттопырить указательный пальчик левой руки.)

Этот пальчик — прыг в кровать. (Оттопырить средний пальчик левой руки.)

Этот пальчик прикорнул. (Оттопырить безымянный пальчик левой руки.)

Этот пальчик уж заснул. (Оттопырить мизинчик левой руки.)

Встали пальчики: «Ура!» (Соединить все прямые пальцы.)

В детский сад идти пора. (Помахать всеми пальцами левой руки в воздухе.)

М. Кольцова

«Веер»

Исходная позиция: стоя или сидя.

Солнце светит очень ярко (Помахать руками над головой.)

И ребятам очень жарко. (Погладить пальчиками обеих рук свое лицо.)

Достаем красивый веер, (Согнуть руки в локтях, поднять ладони перед лицом, пальцы на каждой руке раздвинуть.)

Пусть прохладой повеет. (Помахать руками налицо.)

Т. Сикачева

«Идет коза рогатая» (народная потешка)

Исходная позиция: сидя за столом.

Идет коза рогатая, (Выставить вперед указательный палец, остальные пальцы соединить, приставить ко лбу — «рожки». Покачать головой.)

Идет коза бодатая. (Выставить вперед указательный и средний пальцы, остальные пальцы соединить. Поиграть пальчиками перед собой.)

Ножками топ-топ, (Сложить все пальцы в кулак, постучать по столу.)

Глазками хлоп-хлоп. (Поморгать.)

Кто каши не ест, (Погрозить указательным пальчиком правой руки.)

Молока не пьет — (Погрозить указательным пальчиком левой руки.)

Забодает, забодает. (Выставить вперед указательный и средний пальцы, остальные пальцы соединить. Поиграть пальчиками перед собой.)

Вышли мыши как-то раз (английская песенка)

Исходная позиция: сидя за столом.

Вышли мыши как-то раз. (Походить всеми пальчиками по столу.)

Поглядеть, который час. (Пальчики соединить, приставить к глазам, посмотреть словно в бинокль.)

Раз-два-три-четыре — (Загибать пальчики на руках, начиная с мизинцев до указательных одновременно на обеих руках.)

Мыши дернули за гири. (Кулачками стукнуть по столу.)

Вдруг раздался страшный звон — (Хлопнуть в ладоши перед собой.)

Убежали мышки вон. (Пробежаться пальчиками по столу.)

Раз-два-три-четыре-пять!

Исходная позиция: стоя или сидя.

Раз-два-три-четыре-пять!

Будем пальчики считать. (Под счет педагога загибать пальчики на правой руке, начиная с мизинца.)

Крепкие, дружные,

Все такие нужные. (Соединить руки в замок перед грудью, надавить ладонью правой на ладонь левой руки.)

На другой руке опять:

Раз-два-три-четыре-пять! (Под счет загибать пальчики на левой руке, начиная с мизинца.)

Пальчики быстрые,

Хоть не очень чистые... (Пошевелить пальчиками в воздухе.)

Пальчики дружные,

Все такие нужные. (Хлопать в ладоши перед грудью.)

3. Александрова

Куд-куда? Куд-куда?

Исходная позиция: стоя или сидя.

Куд-куда?

Куд-куда? (Указательным пальцем правой руки загибать пальцы палевой руке, начиная с мизинца.)

Ну-ка, ну-ка

Все сюда. (Поглаживать ладошкой правой руки согнутые пальцы левой руки.) Ну-ка к маме под крыло!

Куд-куда вас понесло?

В. Берестов

Я слепил пять караваев

Исходная позиция: стоя или сидя.

Я слепил пять караваев (Растопырить пальцы на обеих руках и помахать ими перед грудью.)

И несу домой.

Этот — папе, (Указательным пальцем правой руки загнуть мизинец на левой руке.)

Этот — маме, (Указательным пальцем правой руки загнуть безымянный палец на левой руке.)

Этот — деду, (Указательным пальцем правой руки загнуть средний палец на левой руке.)

Это — бабе, (Указательным пальцем правой руки загнуть указательный палец на левой руке.)

Ну а этот — мой. (Указательным пальцем правой руки загнуть большой палец на левой руке.)

«Улитка, улитка» (народная потешка)

Исходная позиция: сидя за столом.

Улитка, улитка,

Покажи свои рога, (Кулаки положить на стол. Выставить одновременно на обеих руках указательные и средние пальцы.)

Дам кусок пирога, (Соединить пальцы вместе на каждой руке, положить на стол, ладошками вверх.)

Пышки и ватрушки,

Сдобной лепешки. (Имитация лепки пирожков.)

Высуну рожки! (Кулаки положить на стол. Выставить одновременно на обеих руках указательные и средние пальцы.)

«Рисунок»

Исходная позиция: стоя или сидя.

Киска кисточку взяла (Поднять к плечу согнутую в локте руку.)

Что рисует нам она? (Имитировать рисование, поднимая и опуская руку.)

Это дом с высокой крышей. (Соединить руки над головой — «крыша».)

На крыльцо котенок вышел. (Вытянуть ладони перед собой.)

Побежит он по дорожке

К полосатой маме-кошке. («Пробежать» пальчиками по бедрам.)

Вот зеленая трава. (Пошевелить перед собой пальцами.)

Вот скамейка у пруда. (Положить ладони одну на другую — «скамейка».)

В небе круглая луна. (Поднять руки, соединив указательные и большие пальцы — «луна».)

Видно Кисе спать пора. (Положить ладони под щечку.)

М. Картушина

«Пальчики»

Исходная позиция: стоя или сидя, руки согнуты в локтях, подняты, пальцы сжаты в кулаки.

Раз-два-три -четыре - пять!

Вышли пальчики гулять. (Поочередно, начиная с большого пальца, разогнуть все пальчики.)

Раз-два-три-четыре-пять!

В домик спрятались опять. (Поочередно, начиная с большого пальца, согнуть все пальчики. Поднять прямые руки и немного потрясти ими.)