

Пальчиковые игры

«Белочки»

Раз, два, три, четыре, пять (*поочередно считаем пальчики*)

Пришли белки поиграть (*выставляют пять пальцев*)

Одна куда-то подевалась (*прячут ручку за спину*)

Четыре белочки осталось (*выставляют четыре пальца*)

А теперь скорей смотри (*прячут ручку за спину*)

Их уже осталось три (*выставляют три пальца*)

Ну и ну, какая жалость (*прячут ручку за спину*)

Только две у нас осталось (*выставляют два пальца*)

Эта новость так грустна (*прячут ручку за спину*)

Осталась белочка одна (*выставляют один палец*)

Пока мы с тобою считали,

Белочки от нас сбежали (*пальчики убегают по столу*)

Дружат даже медвежата (*ритмичное касание больших пальцев обеих рук*).

Вот как разыгрались,

По лесу разбежались! (*руки опустить, потрясти кистями*)

Дыхательные упражнения

«Цветок распускается»

И.п.: руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон).

Выполнение: медленно, поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх и в стороны —

вдох (цветок раскрывается).

Возвращение в и.п. — выдох.

Медленно, 4-6 раз.

«Лес шумит»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

Выполнение: наклон вправо - вдох. В и.п. - выдох, наклон влево - вдох, в и.п. - выдох. 5 - 6 раз.

«Травушка колыхнется»

И.п.: основная стойка, руки опущены вниз.

Выполнение: поднять руки вверх, плавно, покачать кистями рук — вдох, опустить руки вниз — выдох. 4-5 раз.

Подвижные игры

«Лягушки в кадучке»

На старой кадучке

Плясали лягушки,

Зеленые ушки,

Глаза на макушке.

Я к ним подошла —

Они в воду бултых!

И нечего больше

Сказать мне про них.

На полу раскладываются обручи, можно использовать кольца от игры «серсо» по количеству участников игры. Каждый играющий — рядом с обручем. Ведущий произносит текст стихотворения. Дети и взрослые - лягушки прыжками двигаются вокруг своего обруча. Текст могут произносить и сами играющие. Со словом «бултых!» играющие прыгают внутрь обруча. Ведущий старается занять обруч зазевавшегося лягушонка.

Ведущий со словами «Эй, зеленые лягушки, вылезайте из кадучки» дает сигнал для новой игры.

Оставшийся без обруча пропускает ход или встает на место ведущего.

Словесная игра

«Охотник»

(Можно проводить на прогулке, рисуя на асфальте)

Игровые действия: перешагивать через черту, называть, не повторяясь, диких зверей. Кто не может вспомнить, возвращается.

В одном конце стоят играющие. Это дом. На расстоянии нескольких шагов от дома - чем дальше, тем лучше - положена какая-нибудь метка и проведена черта. Это лес, где водятся разные звери. В этот лес отправляется охотник - один из играющих. Стоя на месте, произносит: «Я иду в лес на охоту за...», - делает шаг вперед и говорит: «Зайцем», делает другой шаг: «Медведем» и т.д. При каждом шаге охотник называет какого-нибудь зверя. Нельзя называть два раза одного и того же зверя. Нельзя называть птиц, но если играть в охоту на птиц, то нужно называть только птиц. Победит тот, кто дойдет до леса первым.

Можно провести игру «Рыбалка» по этому же принципу.

Кто может помочь?

Директор
Новоселова Надежда Меркульевна
Тел. 26-45-78

Заместитель директора по УВР
Тимофеева Оксана Владимировна
Тел. 26-45-78

Воспитатель
Лышко Светлана Сергеевна



Как нас найти?
625008

Г. Тюмень, ул. Волгоградская, 5
Тел.: (3452) 26-45-78

**МАДОУ д/с № 99
города Тюмени**



Памятка для родителей

**Подвижные игры
и упражнения
с экологическим
содержанием**

2017