**Игры и упражнения для использования**

**совместной образовательной деятельности взрослых и детей**

**в режимных моментах.**

***Картотека упражнений***

|  |
| --- |
| Группы |
|  | Средняя | Старшая | Подготовительная |
| 1.Укрепление мышц спины и брюшного пресса путём прогиба назад. |
| 1 | Змея | Рыбка | Кобра |
| 2 | Кораблик | Кошечка | Мост |
| 3 | Кузнечик | Лодочка | Волк |
| 2.Укрепление мышц спины и брюшного пресса путём наклона вперёд. |
| 1 | Книжка | Веточка | Летучая мышь |
| 2 | Птица | Слон | Пчелы |
| 3 | Крот |  | Улитка |
| 3.Укрепление позвоночника путём поворотов туловища и наклонов его в стороны. |
| 1 | Ветер | Лисичка | Маятник |
| 2 | Солнце | Стрекоза | Узелок |
| 3 | Деревце | Муравей |  |
| 4 |  | Снежинка |  |
| 4.Укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног. |
| 1 | Бабочка | Лягушка | Обезьяны |
| 2 | Медведь |  |  |
| 5.Укрепление и развитие стоп. |
| 1 | Зайчик | Гусеница |  |
| 6.Укрепление мышц плечевого пояса. |
| 1 | Веточки | Пчелка | Пловцы |
| 2 | Цветок |  |  |
| 7.Упражнения для тренировки равновесия. |
| 1 | Петушок | Аист | Ласточка |
| 2 | Цапля | Лошадка |  |

***Картотека упражнений игрового стретчинга***

***(Средняя группа)***

«Змея»

И.п.– лечь на живот, ноги вместе, руки сложить за спиной так, что бы кисти рук тыльной стороной касались ягодиц. Пальцы рук переплетены. Плавно, без рывков поднять голову, затем грудь и верхнюю часть живота как можно выше, прогнуться, руки оторвать от ягодиц. Задержаться. Выполнить 3раза.

«Деревце».

И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.1. Поднять прямые руки над головой – вдох. 2. Опустить руки, расслабиться – выдох.

«Книжка»

И.п. сесть в позу прямого угла (ноги вытянуты), руки подняты вверх, ладонями вперёд. 1. не сгибая ног, нагнуться вперёд, стараясь коснуться руками пальцев ног. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п. Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й. Повторить нужное число раз.

«Зайчик»

И.п. - сидя, натянуть стопы от себя, затем на себя – ушки у зайчика. 6 раз.

«Ветер»

И.п. – встать, ноги на ширине плеч руки вытянуть наверх. Наклоны в стороны с поднятыми руками. 4наклона в каждую сторону.

«Листочки»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Руки перед собой, натянуть кисти на себя, затем от себя. Повторить 8раз.

 «Цапля»

И.п. стать прямо, ноги вместе, руки на поясе. 1. поднять согнутую в колене ногу, носок сильно вытянуть, прикоснуться им к колену, бедро параллельно полу. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п. 3.4. повторить то же с другой ногой. Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз.

***Картотека упражнений игрового стретчинга***

***(Старшая группа)***

«Снежинка»

И.п. – сидя в позе прямого угла, руки вытянуть в стороны. Разворачивать корпус из стороны в сторону, достать рукой до противоположной ноги. Повторить 8 раз.

«Лисичка»

Встать на колени, руки перед собой, садиться с ровной спиной не помогая руками то вправо, то лево, смещая таз по сторонам от стоп. 4 раза.

 «Слон»

И.п. - Встать прямо, ноги вместе, прямые руки за спиной, наклониться вперёд, не сгибая колен, не разжимая рук, коснуться лбом ног. Повторить 3-4раза.

«Лодочка»

И.п. – лёжа на животе. Ноги и руки вытянуть, на раз –поднять прямые руки и ноги над полом, на два -вернуться в и.п .повторить 3 раза
«Лошадка»

И. п. - стоя на четвереньках, одновременно вытянуть вперёд правую руку и назад левую ногу, задержать, опустить и поменять ногу и руку. 2 раза в каждом положении

«Кошечка»

И.п. - стоя на четвереньках – наклоняем голову вперёд и выгибаем спину наверх. Поднимаем голову наверх -прогибаем спину. Повторить 3-4 раза.

«Лягушка»

И. п. - лёжа на животе, соединить пятки и развести колени на выворот.
Стараться таз опустить как можно ниже к полу. Задержаться на 32 счёта.

***Картотека упражнений игрового стретчинга (Подготовительная группа)***

«Ящерица»

И.п. лечь на пол ничком, руки расположены вдоль тела, ладони положить на пол.1. поднять прямые ноги насколько можно вверх, опираясь о пол руками, грудью и подбородком. Задержаться нужное время. 2. медленно вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.

«Кобра»

И.п. лечь на пол ничком, руки сложить за спиной так, чтобы кисти рук тыльной стороной касались ягодиц. Пальцы рук переплетены. 1. плавно, без рывков поднять голову, затем грудь и верхнюю часть живота как можно выше. Задержаться нужное время. 2. медленно вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.

«Маятник»

И.п. лечь на спину, ноги выпрямить, носки натянуть, руки в стороны ладонями вниз. 1. не разводя ноги и не сгибая их в коленях, поднять ноги вертикальное положение, затем наклонить вправо до касания пола. Задержаться нужное время. 2. поднять ноги вертикальное положение и наклонить их влево до касания пола. Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз.

«Пловцы»

И.п.: лечь ничком, ноги прямые вместе, носки натянуты, руки вытянутые вперёд, ладонями вниз. 1. приподняв голову и грудь, делать руками круговые движения (поочерёдно или вместе). 2. вернуться в и.п. Движение динамичное. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.

«Мост»

И.п. – лёжа на спине. Со гнуть ноги и руки, кисть развернуть пальцами к себе,стопами и кистями упереть ся в пол. Поднять таз на верх, посмотреть на пальцы рук. Вернуться в и.п. повторить 3 раза.

«Волк»

И.п. – стоя на ко ленях, руки опущены вдоль корпуса. Наклониться назад, руками касаясь, пола. Плечи не поднимать. Вернуться в и. п.повторить 4 раза.

***Разминка для воспитанников***Разминка 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название упражнения | Описание действий |
| 1 | Упражнения дляулучшения гибкости шеи: | - наклоны головы влево вправо (4 раза)- наклоны головы вправо влево с приседанием (4раза)- наклоны головы вперёд назад (4 раза)- наклоны головы вперёд назад с маленьким приседанием (4раза)- поочерёдное поднимание плеч (8 раз)- хлопки в ладоши в ритме -4раза.На конец музыкальной фразы покружиться вокруг себя на носочках. |
| 2 | Упражнения дляулучшения подвижности плечевого пояса и плечевых суставов: | поочерёдное поднимание согнутых ног вперёд («цапля»)– 4 раза- движение цапля с подниманием рук в стороны ( взмахивает крыльями) – 4 раза- «птички» - прыжки на двух ногах, корпус слегка на клонить вперёд, руки вдоль корпуса на каждый прыжок слегка поднимаются (как «крылышки») - 4раза- покружиться вокруг себя лёгким бегом.- повторить движение «птички» и кружение. |
| 3 | Упражнения дляулучшения подвижности суставов позвоночника | - приставные шаги в сторону (1 шаг вправо, 1 шаг влево) – 4 раза- округлить спину руки вывести вперёд, выпрямиться руки поставить на пояс – 4раза. |
| 4 | Упражнения дляулучшения подвижности голеностопногосустава и стопы | - пор де бра (руки из подготовительной позиции переходят в третью, затем во вторую и опускаются в подготовительную) 2раза- покачивание из стороны в сторону, руки внизу плавно переходят из стороны в сторону – 4 раза- поочерёдное поднимание рук в сторону наверх – 4 раза- прыжки на двух ногах 8 раз- прыжки с поочерёдным выставлением ноги в сторону на носок – 8 раз- прыжки на двух ногах – 8 раз- прыжки с поочерёдным выставлением ноги в сторону на носок – 8 раз |

Разминка 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название упражнения | Описание действий |
| 1 | Разогрев:  | Дети строем друг за другом идут по кругу под музыку в зале или группе и не останавливаясь, выполняется шаг на носочках, ходьба на пятках, ходьба с высоким подъёмом колена и натянутым носком, лёгкий бег, подскоки, прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. |
| 2  | Упражнения на координацию и развитиеартистизма | Дети идут по кругу как медвежата, лисичка, бегут как мышки, прыгают как зайчики. |
| 3  | Упражнения для улучшения гибкости шеи: | исходное положение (стоя, ноги ширине плеч или вместе)•наклон головы вниз «Озеро»•подъем головы вверх «Небо»•наклон вправо, влево «Дотянуться ушком до плеча»голова направо «Любопытный носик»голова налево «Любопытный носик»круговое движение (справа налево вниз) «Рисуем круг» (повторение в обратном порядке)круговое движение (справа налево вверх) «Радуга» (повторение в обратном порядке) |
| 4 | Упражнения для улучшения подвижностиплечевого пояса и плечевых суставов: | Круговые движения прямыми руками вперёд и назад«Плывём».«Сильно любим» на слова - как любим маму (папу, бабушку, дедушку) – скрещиваем руки и обнимаем себя за плечи. |
| 5 | Упражнения для улучшения подвижностисуставов позвоночникаи таза | Наклоны корпуса вперёд, вправо, влево, назад «Ванька-встанька».Движения тазом из стороны в сторону.Круговые движения тазом вправо, влево. |
| 6 | Упражнения для улучшения подвижности голеностопного сустава и стопы | «Острый носочек» - вытянуть прямую ногу вперёд на носок и быстро коснуться им пола. Поменять ногу через и повторить тоже самое |

*Музыкально – ритмические игры.*

***«Журавель»***Дети стоят в кругу друг за другом.
1. С весёлой песней мы идём
И к журавлю мы попадём (лёгкими подскоками двигаемся по кругу, 2 раза.
Останавливаемся, поворачиваемся к центру).
2. Я - журавль длинноногий (поднимаем руки в стороны, будто это крылья),
Я шагаю по дороге (Высоко поднимаем колени, двигаясь на одном месте).
3. Топну правою ногой,
Постою часок другой (стоим на одной ноге, сохраняя равновесие с помощью рук-«крыльев»).
Топну левою ногой, постою, часок другой (стоим на одной ноге, сохраняя
равновесие с помощью рук - «крыльев»).
(Встаём на обе ноги или остаёмся стоять на одной ноге. Руки вытянуты
вперёд, складываем ладонь к ладони в горизонтальном направлении, чтобы
можно было раскрывать их вверх - вниз, как клюв).
4. Длинный клюв свой раскрываю (широко разводим руки)
Лягушонка поджидаю.
Лягушонок прискакал.
5. Ам! Его я не поймал (резко сводим руки, будто клюв захлопнулся).
Повторить 2-3 раза

*«Воробьи и журавушки»*Под быструю музыку дети весело прыгают по залу словно воробьи. При
замедлении темпа переходят на мягкий шаг, а затем по сигналу педагога,
поджимают ногу, придерживая её руками, либо одной рукой, сзади и замирают, как «журавушки». Удержаться как можно дольше.

*Игры на расслабление.**«Макароны»*Описание: Это короткое и приятное расслабляющее упражнение, которое
очень нравится детям.
Возраст участников: с 3 лет.
Станьте все вместе вплотную друг к другу и опустите руки вниз. Представьте, что вы — пучок макарон, которые подают на обед. Вы в кастрюле с
водой. Сейчас я включу плиту, и макароны начнут вариться.
Макароны варятся и делаются все мягче и мягче. Они медленно, очень
медленно опускаются на дно кастрюли легким красивым клубком…
А когда я крикну «Кетчуп!», вы можете снова встать, осмотреть свои ладони, руки и ноги и почувствовать, какие вы замечательные.
*«Круг, начертанный мелом»*Описание: Игра помогает детям расслабить мышцы ног и ступней.
Возраст участников: с 4 лет.
Ложитесь на пол. Поднимите одну ногу вверх и представьте, что большой палец ноги - это кусок мела. Какого цвета ваш мел: белый, красный, зеленый или желтый?
Нарисуйте мелом большой круг…
Теперь начертите совсем маленький круг…
Подвиньте ногу немного в сторону и нарисуйте мелом еще один большой круг и еще один маленький…
То же самое сделайте с другой ногой. Поднимите ногу вверх и представьте, что большой палец ноги — это кусок мела. Какого цвета этот мел?..
Начертите им большой круг в воздухе…
Теперь нарисуйте маленький круг…
Подвиньте ногу немного в сторону и нарисуйте мелом еще один большой круг… и еще один маленький…
А теперь снова встаньте.

*Подвижные игры*

|  |  |
| --- | --- |
| ***«Льдинка»***Бег, ползание. Одного ребенка выбирают «льдинкой», а остальные разбегаются в разных направлениях. «Льдинка» считает до 5, а затем догоняет убегающих. Когда до тех дотрагивается «льдинка», они замирают на месте в широкой стойке. Чтобы разморозить их,другие дети должны проползти между ногами замороженных. Игра проводится 2-3 раза по 2-3 минуты. Каждый раз выбирается новая «льдинка | ***«Бабочки»***Дети - "бабочки" стоят на краю площадки, где хотят. Под музыку или на слова воспитателя: "бабочки, бабочки полетели в сад" дети отводят руки в стороны, бегают в разные стороны, обегая один другого. Воспитатель продолжает: "на цветочек беленький все тихонько присели". Дети приседают возле цветочков названого цвета. На сигнал воспитателя: "у-у-у", который означает завывание ветра, бури, бабочки убегают из сада на край площадки. Игра повторяется на слова: "бабочки, бабочки, в поле полетели" Воспитатель постоянно отмечает детей, которые легко и тихо бегали и приседали**.** |
| ***«Караси и щука»***На противоположных концах площадки чертят линиями две "затоки", где живут караси. Расстояние между затокамиприблизительно 10-12 шагов. Среди детей выбирается "щука", которая становится посередине площадки - речки. Все дети "караси", становятся в шеренгу наодном конце площадки. На слова воспитателя "раз, два, три!" все караси переплывают на противоположный берег, вдругую затоку. Щука их ловит. При повторении выбирают другого ребенка "щуку". | ***«Пауки и мухи»***С помощью считалки выбирается водящий - паук, остальные мухи. Паук стоит в стороне, мухи бегают по всей комнате или площадке. По сигналу воспитателя мухи должны замереть, т.е. остановится в той позе, в такой их застал сигнал. Паук обходит играющих, и у кого заметитхоть малейшее движение, того забирает к себе. Игра повторятся несколько раз, пауки меняются. В заключение воспитатель отмечает детей, которые отличились большей выдержкой. |