

**Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад № 5 «Теремок» общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по физическому направлению развития
детей»**

**Комплексы
бодрящей, пальчиковой, зрительной
гимнастики
на 2017-2018 учебный год**

**Инструктор по физкультуре
Оглы Светлана Анатольевна**

Минусинск – 2017

Сентябрь

Бодрящая гимнастика:	
<p>Ходьба на носочках, руки на пояс; -ходьба на пятках,руки к плечам; -ходьба: одна нога на пятке, другая на носке; Подскоки; -боковой галоп правым и левым боком; -бег; -ходьба змейкой.</p>	
Пальчиковая гимнастика:	
<p>Тук, тук, тук Раздается громкий стук Мы капусту порубили Перетерли, посолили И набили плотно в кадку Все теперь у нас в порядке</p>	<p>Стучат кулачком о кулачек; Соединя ладоши вверх-вниз рубим» Трем руку об руку» Правый кулачек, левая рука сверху круговые движения; Потираем ладоши.</p>
<p>Раз, два, три, четыре, пять Будем листья собирать. - Листья березы, - Листья рябины, Листики тополя, Листья осины, Листики дуба мы соберем, Маме осенний букет отнесем –</p>	<p>- загибаем пальчики, начиная с большого, сжимаем и разжимаем кулачки загибаем пальчики, начиная с большого хлопаем.</p>
Зрительная гимнастика	
«Волшебный сон»	
<p>Реснички опускаются... Глазки закрываются... Мы спокойно отдыхаем... Сном волшебным засыпаем... Дышится легко... ровно... глубоко... Наши руки отдыхают... Отдыхают... Засыпают... Шея не напряжена И рассла-бле-на... Губы чуть приоткрываются... Все чудесно расслабляется... Дышится легко... ровно... глубоко... (Пауза.) Мы спокойно отдыхаем... Сном волшебным засыпаем... (Громче, быстрее, энергичней.) Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать! Крепче кулачки сжимаем. Их повыше поднимаем. Потянулись! Улыбнулись! Всем открыть глаза и встать!</p>	

Октябрь

Бодрящая гимнастика:	
<p>Ходьба на носочках, руки в стороны; -ходьба на пятках ,руки за голову; -ходьба полуприсяду, руки за спиной; Прыжки с продвижением вперед; -боковой крестный галоп правым и левым боком; -бег 1 минута; -ходьба восстановление дыхания.</p>	
Пальчиковая гимнастика:	
<p>Ветер северный подул все листочки с липы сдул с-с- Полетели, закружились и на землю опустились. Дождик стал по ним стучать кап-кап-кап –Град по ним заколотил, Листья все насквозь пробил, Снег потом припорошил, - Одеялом их накрыл.</p>	<p>- подуть на пальцы смахивать руками, будто сдувает листочки - руки зигзагами плавно поднимаем и опускаем; постучать пальцами друг о друга; - постучать кулачками друг о друга; плавные движения вперед-назад кистями - ладони прижать друг к другу.</p>
<p>Осень. Ветер по лесу летал, Ветер листики считал: Вот дубовый, Вот кленовый Вот рябиновый резной, Вот с березки – золотой, Вот последний лист с осинки Ветер бросил на тропинку</p>	<p>Плавные, волнообразные движения ладонями) Загибать по одному пальчику) Плавные движения вперед-назад кистями.</p>
Зрительная гимнастика	
«Ветер»	
<p>Ветер дует нам в лицо. (Часто моргают веками.) Закачалось деревцо. (Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо.) Ветер тише, тише, тише... (Медленно приседают, опуская глаза вниз.) Деревца все выше, выше. (Встают и глаза поднимают вверх.)</p>	
«Солнышко и тучки»	
<p>Солнышко с тучками в прятки играло. (Посмотреть глазами вправо-влево, вверх-вниз) Солнышко тучки-летучки считало: Серые тучки, черные тучки. Легких - две штучки, Тяжелых три тучки Тучки попрятались, тучек не стало. (Закрывать глаза ладонями) Солнце на небе всю засияло. (Поморгать глазками)</p>	

Ноябрь:

Бодрящая гимнастика:	
Ходьба на носочках, руки вперед-вверх; -ходьба на пятках ,на пояс; -ходьба на внешней стороне стопы; -ходьба полном приседе, руки на колени; Подскоки ; -бег 1,5 минуты -ходьба восстановление дыхания; -ходьба гимнастическим шагом.	
Пальчиковая гимнастика:	
«Салат».	
Мы морковку чистим- чистим Мы морковку трём-трём Сахарком её посыплем И сметаню польём. Вот какой у нас салат, Витаминами богат.	(Энергично проводят кулачком правой руки по ладони левой). , (Прижимают кулачки к груди и делают ими резкие движения вперед-назад). («Посыпают сахарком», мелко перебирая пальчиками). (Кулачком делают движения сверху вниз, как бы поливая). Протягивают ладони вперед). ! (Поглаживают ладошкой живот)
Посуда.	
Девочка Иришка порядок наводила. Девочка Иришка кукле говорила: «Салфетки должны быть в салфетнице, Масло должно быть в маслёнке, Хлебушек должен быть в хлебнице, А соль? Ну, конечно, в солонке!	Потираем ладони друг о друга; Поочередно соединяют большой палец с остальными.
Зрительная гимнастика	
«Ветер»	
Ветер дует нам в лицо. (Часто моргают веками.) Закачалось деревцо. (Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо.) Ветер тише, тише, тише... (Медленно приседают, опуская глаза вниз.) Деревца все выше, выше. (Встают и глаза поднимают вверх.)	
«Солнышко и тучки»	
Солнышко с тучками в прятки играло. (Посмотреть глазами вправо-влево, вверх-вниз) Солнышко тучки-летучки считало: Серые тучки, черные тучки. Легких - две штучки, Тяжелых три тучки Тучки попрятались, тучек не стало. (Закрывают глаза ладонями) Солнце на небе всю засияло. (Поморгать глазками)	

Декабрь:

Бодрящая гимнастика:

Ходьба на носочках, руки за голову;
-ходьба на пятках ,руки впереди с крестно;
-ходьба с высоким подниманием колен;
-ходьба на внешней стороне стопы;
Подскоки ;
-бег за хлестом голени;
Легкий бег;
-ходьба восстановление дыхания;
-ходьба гусеница.

Пальчиковая гимнастика:

«Покормите птиц!»

Покормите птиц зимой
Пусть со всех концов
К нам слетятся, как домой
Стайки на крыльцо.
Сколько гибнет их – не счесть
Видеть тяжело.
А ведь в нашем сердце есть
И для птиц тепло.
Приучите птиц в мороз
К своему окну)
Чтоб без песен не пришлось
Нам встречать весну.

(Изображают как сыплют крошки)
(Разводят руки в стороны)
(Большие пальцы соединяют, остальными машут, как крыльями)
(Кончики пальцев соединяют изображая крышу дома)
(Держатся за голову и качают ей)
(Прижимают руки к сердечку)
(Обнимают и гладят себя)
(Изображают как сыплют крошки) ,
(Соединяют руки кольцом, над головой
(Пальцы щепоткой «открывают и закрывают клюв»))

Раз, два, три, четыре, пять
Мы во двор пошли гулять
Бабу снежную слепили
Птичек крошками кормили
С горки мы потом катались
А ещё в снегу валялись)
Все в снегу домой пришли
Суп поели
спать легли

(загибаем пальчики)
(указательным и средними пальчиками "идем" по столу)
(катаем ручками "комоч")
("кормим птичек ")
(ведём указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)
(кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой
(отряхиваем ладошки)
("едим суп"),
(ладошки под щечку).

Зрительная гимнастика.

«Елка»

Вот стоит большая елка, (Выполняют круговые движения глазами.)
Вот такой высоты.(Посмотреть снизу вверх.)
У нее большие ветки.
Вот такой ширины. (Посмотреть слева направо.)
Есть на елке даже шишки, (Посмотреть вверх.)
А внизу – берлога мишки. (Посмотреть вниз.)
Зиму спит там косолапый
И сосет в берлоге лапу. (Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз.)

Январь:

Бодрящая гимнастика:

Ходьба на носочках, руки вперед;
-ходьба на пятках ,руки за спину полочкой;
-ходьба в полу приседе;
-ходьба на внешней стороне стопы;
Боковой галоп;
-бег с ускорением по сигналу;
Легкий бег;
-ходьба приставным шагом правым и левым боком

Пальчиковая гимнастика:

Лыжники

Мы бежим с тобой на лыжах
Снег холодный лыжи лижет ”,
А потом – на коньках
Но упали мы. Ах!
А потом снежки лепили,
А потом снежки катили,
А потом без сил упали
И домой побежали

Дети “скользят” машет руками и ногами (на лыжах)
“Скользят
 (“бегут” на коньках)
(сверху то одна рука, другая)
Показывают, как лепят снежки
Катят воображаемый комок
"Кидают друг в друга"

Наши ручки замерзают.
Поиграем – ка немножко
Да похлопаем в ладошки.
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!
Пальчики, чтоб их согреть,
Сильно надо растереть..
Пальчики мы согреваем,
Их сжимаем – разжимаем!

Кулачки крепко прижать друг к другу
Разжать кулачки, хлопать в ладони.
Хлопать в ладоши

Прижать ладони друг к другу, тереть ладонь о ладонь
Греем руки круговыми движениями,
сжимаем и разжимаем кулачки.

Зрительная гимнастика.

«Снежинки»

Мы снежинку увидели, -
со снежинкою играли.
(Дети берут снежинку в руку. Вытянуть снежинку вперед перед собой, сфокусировать на ней взгляд)
Снежинки вправо полетели,*(Отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом.)*
Дети вправо посмотрели.
Вот снежинки полетели,
Глазки влево посмотрели*(Отвести снежинку влево, проследить движение взглядом.)*
Ветер снег вверх поднимал
И на землю опускал... *(Поднимать снежинки вверх и опускать вниз. Дети, смотрят вверх и вниз.)*
Все! На землю улеглись.*(присесть, опустив снежинку на пол.)*
Глазки закрываем,
Глазки отдыхают. *(Закрывать ладошками глаза.)*

Февраль:

Бодрящая гимнастика:	
<p>Ходьба на носочках, руки вверх; -ходьба на пятках ,руки к плечам; -ходьба пятки вместе ,носки врозь; -ходьба спиной вперед; Подскоки ; -бег с заданием(змейкой, по диагонали, врассыпную, в колонну); -ходьба с высоким подниманием колен; -ходьба восстановление дыхания</p>	
Пальчиковая гимнастика:	
<p>«Сегодня праздник всех отцов» Сегодня праздник всех отцов Всех сыновей, всех кто готов, Свой дом и маму защитить, Всех нас от бед отгородить!</p>	<p>Сжимают и разжимают пальцы Хлопают в ладоши Из ладошек делают «домик», руки прикладывают к сердцу Сжимают и разжимают пальцы</p>
<p>Бойцы Пальцы эти – все бойцы. Удалые молодцы. Два больших и крепких малых, И солдат в боях бывалых. Два гвардейца – храбреца! Два сметливых молодца! Два героя безымянных, Но в работе очень рьяных! Два мизинца – коротышки – Очень славные мальчишки!</p>	<p>Растопырить пальцы на обеих руках, сжать их в кулак. Приподнять два больших пальца другие крепко прижать Приподнять указательные пальцы, Приподнять средние пальцы, другие крепко прижать Приподнять безымянные пальцы, Хлопнуть в ладоши.</p>
Зрительная гимнастика.	
«Ёжик»	
<p>Ходил ежик по полянке (Ходьба на месте) Он искал грибы – опятки(Посмотреть вправо и влево, не поворачивая головы) Глазки шурил и моргал, (Сильно прищуриться) Но грибов не увидел. (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(Движения по тексту) Через левое плечо, Через правое еще. Еж затопал по тропинке И грибок унес на спинке. (Ходьба на месте, топающим шагом.)</p>	

Март:

Бодрящая гимнастика:	
<p>Ходьба на носочках, руки вверх; -ходьба на пятках ,руки на пояс; -ходьба пятки вместе ,носки врозь; -ходьба «обезьянки»; Галоп; -бег с заданием(круг, шеренга, колонна); -ходьба с крестным шагом; -ходьба восстановление дыхания</p>	
Пальчиковая гимнастика:	
Много мам на белом свете, Всех их очень любят дети! Журналист и инженер,. Повар, милиционер, Швея, кондуктор и учитель, Врач, парикмахер и строитель – Мамы разные нужны, Мамы разные важны!	Разводят руки в разные стороны, затем крепко обхватывают себя за плечи. Поочерёдно сгибают пальчики, начиная с мизинца, сначала на одной, затем на другой руке Сжимают обе ладони в «замочек» Разводят руки, поднимают ладонями вверх.
Дружная семья Этот пальчик – дедушка, Этот пальчик – бабушка, Этот пальчик – папочка, Этот пальчик – мамочка, А вот этот пальчик – я, Вместе – дружная семья!	(загибаем поочередно пальцы, начиная с большого) (хлопаем в ладоши)
Зрительная гимнастика.	
«Подснежник»	
<p>(Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога) В руки вы цветы возьмите, И на них вы посмотрите. А теперь их поднимите Вверх, на них вы посмотрите. Вниз цветы вы опустите, И опять на них взгляните. Цветок вправо, Цветок влево. “Нарисуйте” круг умело. Цветок близко, вот вдаль, Ты внимательно смотри. Вот такой у нас цветок, Улыбнись ему, дружок. Быстро, быстро вы моргайте</p>	

Апрель:

Бодрящая гимнастика:	
Ходьба на носочках, руки на голове; -ходьба на пятках ,руки в стороны; -ходьба на внешней стороне стопы; -ходьба «выпадами»; Подскоки ; -бег ; -ходьба пятка-носок; -ходьба восстановление дыхания	
Пальчиковая гимнастика:	
«За работу» Ну-ка, братцы, за работу Покажи свою охоту. Большаку дрова рубить Печи все тебе топить, А тебе воду носить, А тебе обед варить, А тебе посуду мыть. А потом всем песни петь, Песни петь да плясать, Наших деток забавлять.	Поочередно разгибать пальцы, начиная с большого. Энергично шевелить пальцами.
Пекарь Пекарь, пекарь, из муки Испеки нам колобки. Две сушки — Ванюшке, Две баранки – Танюшке, Два бублика – Мишке, Два калача – Маришке.	Выполняем круговые движения ладонями Имитируем скатывание колобка. Поочередно соединяем большие пальцы обеих рук с остальными пальцами – упражнение «колечки».
Зрительная гимнастика.	
«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?	
«Лучик солнца»	
Лучик, лучик озорной, Поиграй-ка ты со мной. (Моргают глазами.) Ну-ка, лучик, повернись, На глаза мне покажись (Делают круговые движения глазами.) Взгляд я влево отведу, Лучик солнца я найду. (Отводят взгляд влево.) Теперь вправо посмотрю, Снова лучик я найду. (Отводят взгляд вправо.)	

Май:

Бодрящая гимнастика:

-Ходьба на носочках, руки вверх;
-ходьба на пятках,руки к плечам;
--ходьба пятки вместе, носки врозь;
-ходьба «слоны»;
Галоп;
-бег;
-ходьба по канату;
-ходьба восстановление дыхания;

Пальчиковая гимнастика:

<p style="text-align: center;">Любимые сказки</p> <p>Будем пальчики считать Будем сказки называть Рукавичка, Теремок, Колобок – румяный бок. Есть Снегурочка – краса, Три медведя, Волк – Лиса. Не забудем Сивку-Бурку, Нашу вещую каурку. Про жар-птицу сказку знаем, Репку мы не забываем Знаем Волка и козлят Этим сказкам каждый рад.</p>	<p>Хлопают в ладоши Поочередно загибают пальчики на левой руке Поочередно загибают пальчики на правой руке. Сжимают кулачки. Хлопают в ладоши</p>
<p style="text-align: center;">Сказки</p> <p>Мышка быстренько бежала Мышка хвостиком виляла Ой, яичко уронила Посмотрите-ка, разбила Вот ее мы посадили И водой ее полили Вырастала репка хороша и крепка А теперь ее потянем И из репы кашу сварим И будем мы от репки здоровые и крепкие Мы славна семья козлят Мы любим, прыгать и скакать Мы любим, бегать и играть Любим рожками бодаться</p>	<p>(бег пальцами по столу) (имитация движения) (сжать ручки в кулачки «яичко») (показать «яичко» на вытянутых руках) (наклониться) (имитация движения) (развести руки в стороны) (имитация движения) («держим ложку» имитация еды) (показать «силу») (хлопаем в ладоши) (пальчиками обеих рук показывают «рожки»)</p>
<p style="text-align: center;">Зрительная гимнастика. «Бабочка»</p> <p>Спал цветок (Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.) И вдруг проснулся, (Поморгать глазами.) Больше спать не захотел, (Руки поднять вверх (вдох), посмотреть на руки.) Встрепенулся, потянулся, (Руки согнуты в стороны (выдох).) Взвился вверх и полетел. (Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)</p>	