



Наталья Дорошкевич,
воспитатель,
детский сад №84,
г. Белгород

СТИХОТВОРНАЯ ЗАРЯДКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

Не каждый ребёнок быстро и легко расстаётся со сладким сном, и долгое время может оставаться сонным и вялым. Весёлая игра-гимнастика после дневного сна помогает встряхнуться, создать хорошее настроение, поднимает общий тонус, развивает гибкость, подвижность, дыхание. Да и закаливает!

«Я любитель-стихоплёт, – пишет нам автор. – Не только игры собственного изобретения, но и стихи к играм – тоже мои. Они за неделю набираются легко. Дети их любят, а мне нетрудно».

Подвижные игры – это радость движения, заложенная в ребёнка природой. Подвижные игры развивают ловкость и точность, силу и быстроту реакции, выносливость и координацию движений. При этом дети развиваются

не только физически, но и психически – учатся общаться, договариваться, дружить...

Дорогие коллеги, родители, пополните свою «картотеку подвижных игр» моими наработками.

«СОВА И МЫШИ»

На возвышении располагается «сова», все остальные дети – «мышки» – бегают вокруг, пищат. «Сова» говорит:

– Высоко сажу!

Далёко гляжу!

Кто мешает дышать?

Буду быстро догонять!..

«Мышки» разбегаются, «сова» их ловит.

(Вариант. Заранее оговаривается место для движения убегающих детей – например, вокруг песочницы к дому «совы». Кто первым займет место, тот становится «совой».)

«ТУЧКА И ДЕТИ»

Дети весело прыгают на площадке, к ним движется «тучка» со словами:

– По дорожкам шла, шла
И детей нашла.

Слева дети, справа дети,
Разбегайтесь все на свете!

(Или: Туча по небу гуляла,
Дождик сверху поливала)

На дорожки, на цветы –
Мокрым будешь даже ты.

Если сможешь, убеги!)
«Тучка» догоняет убегающих на скамейку детей, они ей отвечают:

– Не догнала никого,
Дома все уже давно!

Игра повторяется. Тот, кого поймали, становится «тучкой».

«РЫБАЛКА»

На очерченной площадке «рыбки» бегают, имитируя плавательные движения, пока ведущий говорит:

– Рыбки плавали, ныряли,

Дружно, весело играли.

Появились рыбаки –

Рыбок словят для ухи!

С появлением двух «рыбаков» «рыбки» замирают, а «рыбаки», проходя мимо каждой «рыбки», «ловят для ухи» тех, кто пошевелился (те на время выбывают из игры). Две оставшиеся самые стойкие «рыбки» становятся «рыбаками».



(Звук колокольчика помогает детям проснуться.)

Наши дети все проснулись
И друг другу улыбнулись *(улыбаемся).*

Ручки к солнцу потянулись *(потягиваемся вверх).*

Глазки хитро улыбнулись.

Шар большой нарисовали *(круговое движение руками)*

И скорей с кроваток встали.

Дружно ножки разомнём,

По дорожке все пойдём *(шагаем на месте).*

Раз-два, раз-два, здесь высокая трава *(встаём на носочки, потягиваемся).*

Раз-два, раз-два, это низкая трава *(наклоняемся вниз).*

По дорожке долго шли *(шаги на месте)*

И грибки в траве нашли *(наклоняемся вниз).*

Мы грибочки соберём *(руки на поясе, повороты в стороны)*

И с собой домой возьмём *(крепко обнимаем себя руками).*

Раз – грибок, два – грибок *(приседаем)*

Мы положим в рюкзачок *(крепко обнимаем себя руками).*

На пути стоит бычок *(делаем пальчиками рожки).*

– Му! Му! *(наклоняем голову из*



стороны в сторону)

Надо дать травы пучок *(тянемся вперёд, раскрываем ладошки)!*

Каждый весело идёт,

И никто не отстаёт *(шагаем на месте).*

На поляну мы пришли,
Здесь понюхаем цветы *(глубокий медленный вдох)!*

Слева бабочка летает,

Справа бабочка летает *(руки на поясе, повороты в стороны, движения согнутыми в локтях руками вперёд-назад),*

На цветочках отдыхает.

Видим речку за бувром –

Умываться все идём *(переходим в комнату для водных процедур)!*

АВТОРСКИЕ ИГРЫ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

Пополним картотеку подвижных игр

«ПАУЧОК»

На дорожке нарисована паутина, в ней располагается «паук». Все остальные дети – «мушки» – встают вокруг паутины и говорят:

– Чек, чек, чердачок,

В уголочке паучок.

Быстро мушки пролетайте,

К паучку не попадайте!

Все дети бегают-летают вокруг паутины, далеко не отбегая. «Паучок» старается осалить пробегающих и забрать их к себе. Покидать паутину «пауку» нельзя. Из пойманных «мушек» считалкой выбирают нового «паучка».

«ВОЛК, ЛИСА И ЗАЙЦЫ»

Под деревьями спят «волк» и «лиса». «Зайцы» прыжками передвигаются по площадке. На территории разложены обручи-домики «зайчат».

На поляне шум и гам,
Зайцы скачут тут и там.

Волк с лисою крепко спали

И зайчат поймать мечтали.

Волк с лисой спешат сюда,

Разбегайтесь кто куда!..

«Волк» и «лиса» ловят «зайчат», не успевших запрыгнуть в домики. Самые ловкие «зайчата» становятся «лисой» и «волком». Ловишек может быть и больше двух.

«МЕДВЕДЬ И ПЧЁЛЫ»

Ведущий с «бочонком мёда» созывает детей в круг. На другом конце площадки – «медведь».

В круг большой все соберёмся,
Дружно за руки возьмёмся.

Это улей, пчёлка дом.

Полетаем над лужком?

Дети-«пчёлки» летают, жужжат.

Ведущий сообщает о появлении «медведя», все «пчёлки» должны успеть собраться в круг. Если «медведь» прибежит раньше, забирает мёд и становится водящим.

Бурый мишка к нам идёт –

Очень любит сладкий мёд.

В улей, пчёлы, все спешите,

От медведя мёд спасите!