



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

## СТИХОТВОРНАЯ ЗАРЯДКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

**Н**е 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».*

**П**одвижные 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 бургом –  
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!