



«ЗАЯЧЬИ» СТИШКИ, УПРАЖНЕНИЯ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Для самых маленьких

Тамара Коробейникова,
воспитатель, детский сад № 29,
г. Сыктывкар, Республика Коми

«МЕДВЕДЬ И ДОБРЫЕ ЗАЙЧАТА»

Дети изображают зайчат. Они прыгают, бегают под музыку или бубен.

Неожиданно появляется «медведь». Медведь проходит среди зайчат и рычит.

Зайчата спрашивают медведя:

Мишка бурый, мишка бурый,

Отчего такой ты хмурый?

Мишка отвечает:

Я медком не угостился –

Вот на всех и рассердился!

Зайчата просят его не сердиться, а поиграть с ними в прятки. Они обещают угостить мишку мёдом.

Зайчата прячутся.

Мишка: *«Раз-два-три-четыре-пять, я иду зайчат искать».*

Ходит по группе и ищет зайчат. Зайчата могут перебегать с одного места на другое. Мишка находит зайчат, и они угощают его мёдом.

УТРЕННЯЯ «ЗАЯЧЬЯ» ЗАРЯДКА

Стал наш зайка среди травы,
Уши больше головы.

*Руки вверх, подняться на носочки.
Руки в стороны.*

Зайке весело стоять,
Стал он лапками махать.
Раз-два, раз-два –
Стал он лапками махать.

*Поднять руки перед собой.
Сгибаем и разгибаем кисти рук.*

Зайки, ставьте лапки шире.
Ну-ка, зайка, повернись.
Вот так покажись,
Вот так повернись.

*Ноги на ширине плеч, руки на поясе.
Повороты вправо-влево.*

Лапки быстро опустили,
Корешок в земле отрыли.
Раз-два, раз-два
Корешок в земле отрыли.

*Наклон вперёд,
руками «роют корень»*

На лужайке мы присядем,
К лапкам мы тянуться станем.
Но хоть лапки далеко,
Их достанем всё равно.

*Садимся, руки на поясе.
Наклоны вперёд.*

Зайки лапки ставим вместе
И попрыгаем на месте.
Стал наш зайчик плясать,
Наших деток забавлять
Зайка, зайка, попляши,
Твои лапки хороши.

*Ноги вместе, руки на поясе.
Прыжки на месте на двух ногах.*

«ВОЛК И ЗАЙЦЫ»

В этой игре все дети – зайчата. Волк – воображаемый. Зайчики свободно играют на лужайке: пляшут, бегают, ходят.

На слова «Серый волк!» – бегут друг к другу и обнимаются. Можно придумать домик, в котором зайцы будут прятаться от волка: стульчики, обруч, занавески и т.п.

Потом зайцы осторожно выглядывают из укрытия, сообщают друг другу, что волка нет, и опять идут веселиться.

«СОЛНЕЧНЫЕ ЗАЙЧИКИ»

Взрослый с помощью маленького зеркала пускает солнечного зайчика и произносит стихотворение:

*Солнечные зайчики
Играют на стене,
Поманю их пальчиком,
Пусть бегут ко мне.
Ну, лови, лови скорей!
Вот он, светленький кружок,
Вот, вот, вот – левой, левой!
Убежал на потолок.*

Дети ловят «зайчика» на стене. Пусть взрослый направляет его пониже: дети любят подпрыгивать, стараясь поймать «зайчика».

Эта игра вызывает у детей большую радость, особенно если удаётся рукой поймать солнечного зайчика.



«ЗАЯЧЬЯ» ЗАРЯДКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

А зайчата, как проснутся,
Очень любят потянуться,
Обязательно – зевнуть.
Ловко хвостиком махнут

Широко разводят лапки.
То одну, то обе вместе.
Долго прыгают на месте,
Скачут, пляшут, лапками машут!

Дети стоят по кругу и «потягиваются», «зевают».

*Ставят руки на пояс, повороты влево и вправо.
Поочередно отводят руки в стороны.*

Прыжки на месте на двух ногах.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

«Зайка прыгал»

Зайка прыгал, прыгал, прыгал.
Прыгал и устал.
Хвостиком пошевелил
Ушки вверх поднял
И услышал зайка тихий
Очень тихий звук.
Посмотрел по сторонам,
В норку прыгнул вдруг.

Прыжки на месте.

*Повороты попами вправо – влево.
Руки к голове, присесть.*

Встать, повороты вправо – влево.

Прыжок вперёд, присесть.

«Охотник и зайцы»

Шёл охотник лесочком,
Вот идёт, идёт, глядит:
А под кустиком, кусточком (3 раза)
Заинька сидит.
«Ну-ка, зайка, вылезай-ка», –
Так охотничек сказал.
«Не хочу!» – ответил зайка (3 раза)
Прыг – и ускакал!

Ходьба по кругу.

Присесть и обхватить колени.

*Встать, наклон вперёд, встать погрозить пальцем.
Руки к ушам, повороты влево, вправо всем телом.
Прыжки с продвижением вперёд.*

«Скок-поскок»

Скок-поскок, скок-поскок,
Зайка прыгнул на пенёк.
В барабан он громко бьёт,
В чехарду играть зовёт.
Зайцу холодно сидеть,
Нужно лапочки погреть.
Лапки вверх, лапки вниз,
На носочки подтянись.
Лапки ставим на бочок,
На носочках скок-скок-скок.
А затем вприсядку,
Чтоб не мерзли лапки.

Прыжки на месте на двух ногах.

Шагаем на месте.

Хлопаем в ладоши.

Присели.

Хлопаем в ладоши

Руки вверх – вниз.

Подтянулись, подняли руки вверх.

Руки на пояс.

Прыжки на месте на двух ногах.

Приседаем.

Топаем ногами.

