

**Подвижные игры, физминутки,  
пальчиковые гимнастики и гимнастики  
для глаз по проекту**



## **Подвижные игры:**

### **Подвижная игра “Караси и щука”**

Один ребенок выбирается щукой, остальные делятся на “камешки” и “карасей”, которые плавают внутри круга. По сигналу “щука” - она вбегает в круг, стараясь поймать карасей. А “караси” спешат спрятаться за “камешки”. Пойманные “щукой” “караси”, уходят за круг. Игра повторяется с другой “щукой”.

### **«Рыбы»**

После первой команды: «День», - все «рыбы» (дети) плавают; после второй – «Опасность» - замирают; третьей - «Ночь» - присаживаются на корточки и «засыпают».

### **«Рыбки плавают в водиче»**

Ставятся модели (речные, морские, проходные и аквариумные) – это домики для рыб. Читается стихотворение – рыбки плавают, на слове «поймать» плывут к своим домикам.

- Рыбки плавают в водиче, рыбкам весело играть.

Рыбки, рыбки, озорницы, я хочу вас всех поймать.

Проверить друг у друга, правильно ли все приплыли к своим домикам.

### **Игра малой подвижности “Ручеёк”**

Дети встают парами друг за другом, берутся за руки и поднимают их, образуя воротца. Один ребенок – ведущий, проходит в воротца и выбирает любого играющего из пары, ведет его за собой до конца коридорчика. Ребёнок, оставшийся без пары, становится ведущим.

### **Подвижная игра «Ходят капельки по кругу»**

Воспитатель предлагает детям поиграть в интересную волшебную игру. Но для этого нужно превратиться в маленькие капельки дождя. Звучит музыка, напоминающая дождь, воспитатель произносит волшебные слова, и игра начинается.

Воспитатель говорит, что она — мама Тучка, а ребята — ее детки капельки, им пора отправляться в путь. Капельки прыгают, разбегаются, танцуют.

Мама Тучка показывает, что им делать.

Воспитатель. Полетели капельки на землю... Попрыгаем, поиграем. Скучно им стало поодиночке прыгать. Собрались они вместе и потекли маленькими веселыми ручейками. Капельки составят ручей, взявшись за руки.

Встретились ручейки и стали большой рекой.

Ручейки соединяются в одну цепочку.

Плывут капельки в большой реке, путешествуют. Текла-текла речка и попала в океан.

Дети перестраиваются в хоровод и движутся по кругу.

Плавали-плавали капельки в океане, а потом вспомнили, что мама Тучка наказывала им домой вернуться. А тут как раз солнышко пригрело. Стали капельки легкими, потянулись вверх.

Присевшие капельки поднимаются и вытягивают руки вверх. Испарились они под лучами солнышка, вернулись к маме Тучке. Молодцы, капельки, хорошо себя вели, проходим за воротники не лезли, не брызгались. Теперь с мамой побудьте, она по вам соскучилась.

### **Игра «Капельки и тучи»**

На полу разложены круги (из бумаги) на один меньше, чем детей. Это облака и тучи. Все дети «капельки». Пока звучит музыка, дети свободно перемещаются по группе. Как только музыка остановилась, каждая капелька должна занять любую «тучу». «Капелька», которой не хватило «Тучки», испарилась. (2 -3 раза)

Волны плещут в океане. *(Дети машут руками, изображая волны).*

Что там чудится в тумане? *(Дети вытягивают руки вперед)*

Это мачты кораблей. *(Дети поднимают руки вверх)*

Пусть плывут сюда скорей! *(Дети машут руками)*

Мы по берегу гуляем

Мореходов поджидаем *(ходьба на месте)*

Ищем ракушки в песке *(наклоны)*

И сжимаем в кулаке. *(Дети сжимают кулачки)*

Чтоб побольше их собрать

Надо чаще приседать *(Приседание)*

Сядем дружно на песок

Снова начался урок. *(Дети садятся на стулья)*

### **Подвижная игра “На болоте”**

Дети, по объяснению педагога, имитируют повадки животных, обитающих на болоте, через выразительность и пластичность движений.

## **Пальчиковая гимнастика.**

### **«Рыбки»**

(Ладони сомкнуты, чуть округлены.

Выполняем волнообразные движения в воздухе.)

Пять маленьких рыбок играли в реке,

(Руки прижаты друг к другу.

Переворачиваем их с боку на бок.)

Лежало большое бревно на песке,

(Ладони сомкнуты и чуть округлены.

Выполняем ими "ныряющее" движение.)  
И рыбка сказала: "Нырять здесь легко!"  
(Качаем сомкнутыми ладонями -  
отрицательный жест).  
Вторая сказала: "Ведь здесь глубоко."  
(Ладони поворачиваются на  
тыльную сторону одной из рук – рыбка спит.)  
А третья сказала: "Мне хочется спать!"  
(Быстро качаем ладонями – дрожь.)  
Четвёртая стала чуть-чуть замерзать.  
(Запястья соединены.  
Ладони раскрываются и соединяются – рот.)  
А пятая крикнула: "Здесь крокодил!"  
(Быстрые волнообразные движения  
сомкнутыми ладонями – уплывают.)  
Плывите отсюда, чтоб не проглотил!

#### «Капельки»

Эй, друзья, вы не видали?  
С неба капельки упали!  
*(Набираем в ладошки воду и выливаем)*  
По цветочкам поскакали  
*(Поливаем себя на голову)*  
И по крыше постучали  
*(Хлопки по воде)*  
Кап-кап-кап — звенят с утра,  
Рада лужам детвора!  
*(Плещем руками в воде)*

#### «Дождик, капелька»

Дождик, дождик, капелька,  
Водяная сабелька.  
*(Хлопки согнутыми пальцами по воде)*  
Лужи резал, лужи резал.  
Резал, резал, не разрезал.  
*(Ребром ладони «режем» воду)*  
И устал и перестал  
*(Круговые движения ладонями по воде)*  
Дождик, дождик, нужно нам  
Возвращаться по домам  
*(Указательными и безымянными пальцами шагаем по воде)*

### «Дождик капает по крышам»

Дождик капает по крышам  
Кап-кап-кап-кап  
*(Хлопки над головой)*  
По веселым звонким крышам  
Кап-кап-кап-кап  
*(Хлопки по воде)*  
По дорожкам и по ножкам  
Кап-кап-кап-кап  
*(Хлопки по ножкам)*  
По рукам и по цветочкам  
Кап-кап-кап-кап  
*(Хлопки по рукам)*

### «Маленькие лодочки»

Маленькие лодочки по волнам плывут  
Весело, весело, веслами гребут.  
(Обе ладони соединены вместе. Выполняем плавные движения по поверхности воды от себя, изображая плывущую лодочку)

### «Дождик»

Дождик, дождик, веселей!  
*(Набираем в ладошки воду и выливаем)*  
Капай, капай, не желей!  
*(Брызги пальцами)*  
Только нас не замочи!  
*(«Домик» над головой)*  
Зря в окошко не стучи.  
*(Стучим кулачком об кулачок)*  
Брызни в поле пуще:  
*(Брызги пальцами)*  
Станет травка гуще!  
*(Растопырить пальцы и водить ладонями по поверхности воды)*

## Гимнастика для глаз

### «Дождик»

Капля первая упала – кап!  
И вторая прибежала – кап!  
Мы на небо посмотрели  
Капельки "кап-кап" запели,  
Намочили лица,  
Мы их вытирали.  
Туфли – посмотрите –  
Мокрыми стали.  
Плечами дружно поведем  
И все капельки стряхнем  
От дождя убежим,  
Под кусточком посидим.

### «Снежинки»

Закружились, завертелись  
Белые снежинки. *Руками делают «Фонарики»*  
Вверх взлетели белой стаей  
Белые пушинки. *Руки вверх, следить за ними глазами*  
Чуть затихла злая вьюга –  
Улеглись по всюду. *Опустить руки, следя глазами*  
Заблестали, словно жемчуг  
Все дивятся чуду. *Развести руки в стороны поочерёдно, следя глазами*  
Заискрились, засверкали  
Белые подружки. *Выполнить руками «ножницы»*  
Заспешили на прогулку  
Дети и старушки. *Шаги на месте.*

### «Снегопад»

Белых хлопьев белый пух *Медленно опустить сверху вниз левую руку, затем правую, следя глазами*  
Плавно и спокойно  
Над деревьями кружит  
И над колокольней.  
Каждый дом и каждый куст  
Греет, одевает. *Поочерёдно вытягивать руки вправо, влево, следя глазами.*  
Снеговая шубка и  
Шапка снеговая. *Вытянуть руку вперёд и коснуться лба*  
Белых хлопьев белый пух  
С неба валит валом.  
Укрывая белый свет  
Белым одеялом. *Поднимать и опускать руку до пояса*

Чтобы слева, впереди,  
Позади и справа *Указательным пальцем коснуться правого плеча*  
Сладко спали до весны  
Дерева и травы *Закрывать глаза руками*

### «Снежки».

*(Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога).*  
В руки вы снежки возьмите,  
И на них вы посмотрите.  
А теперь их поднимите  
Вверх, на них вы посмотрите.  
Вниз снежки вы опустите,  
И опять на них взгляните.  
Снежок вправо,  
Снежок влево.  
«Нарисуйте» круг умело.  
Снежок близко, вот вдали,  
Ты внимательно смотри.  
Вот такой у нас снежок,  
Улыбнись ему, дружок.  
Быстро, быстро вы моргайте,  
А теперь в игру вступайте.

## Физминутка про воду

### Как приятно в речке плавать!

Как приятно в речке плавать! (Плавательные движения.)  
Берег слева, берег справа. (Повороты влево и вправо.)  
Речка лентой впереди. (Потягивания — руки вперёд.)  
Сверху мостик — погляди. (Потягивания — руки вверх.)  
Чтобы плыть ещё скорей,  
Надо нам грести быстреей.  
Мы работаем руками.  
Кто угонится за нами? (Плавательные движения.)  
А теперь пора нам, братцы,  
На песочке поваляться.  
Мы из речки вылезаем (Ходьба на месте.)  
И на травке отдыхаем.

### К речке быстрой

К речке быстрой мы спустились, (Шагаем на месте.)  
Наклонились и умылись. (Наклоны вперед, руки на поясе.)  
Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)  
Вот как славно освежились. (Встряхиваем руками.)  
Делать так руками нужно:

Вместе — раз, это брасс. (Круги двумя руками вперед.)  
Одной, другой — это кроль. (Круги руками вперед поочередно.)  
Все, как один, плывем как дельфин. (Прыжки на месте.)  
Вышли на берег крутой (Шагаем на месте.)

## А над морем — мы с тобою!

Над волнами чайки кружат,  
Полетим за ними дружно.  
Брызги пены, шум прибоя,  
А над морем — мы с тобою! (Дети машут руками, словно крыльями.)  
Мы теперь плывём по морю  
И резвимся на просторе.  
Веселее загребай  
И дельфинов догоняй. (Дети делают плавательные движения руками.)

## Что там чудится в тумане?

Что там чудится в тумане? (Дети вытягивают руки вперёд.)  
Волны плещут в океане. (Дети машут руками, изображая волны.)  
Это мачты кораблей. (Дети вытягивают руки вверх.)  
Пусть плывут сюда скорей! (Дети приветственно машут руками.)  
Мы по берегу гуляем,  
Мореходов поджидаем, (Ходьба на месте.)  
Ищем ракушки в песке (Наклоны.)  
И сжимаем в кулаке. (Дети сжимают кулачки.)  
Чтоб побольше их собрать, —  
Надо чаще приседать. (Приседания.)

## Тихо плещется вода

Тихо плещется вода,  
Мы плывём по тёплой речке. (Плавательные движения руками)  
В небе тучки, как овечки,  
Разбежались, кто куда. (Потягивания — руки вверх и в стороны)  
Мы из речки вылезаем,  
Чтоб обсохнуть, погуляем. (Ходьба на месте)  
А теперь глубокий вдох.  
И садимся на песок. (Дети садятся)

## Речка

К речке быстро мы спустились,  
Наклонились и умылись. Раз, два, три, четыре,  
Вот как славно освежились.  
А теперь поплыли дружно. Делать так руками нужно:  
Вместе — раз, это — брасс.  
Одной, другой — это кроль. Все, как один, плывем, как дельфин.  
Вышли на берег крутой  
И отправились домой. (Выполняем движения по тексту)

## Встал гусак на лапки

Утром встал гусак на лапки, (Потянулись, руки вверх — вдох-выдох)  
Приготовился к зарядке. (Рывки рук перед грудью)  
Повернулся влево, вправо, (Повороты влево-вправо)  
Приседанье сделал справно, (Приседания)



Клювиком почистил пух, (Наклоны головы влево-вправо)  
Поскорее в воду — плюх! (Присели)

## Вышли уточки на луг

Вышли уточки на луг, кря-кря-кря! (Шагаем.)  
Пролетел веселый жук, ж-ж-ж! (Машем руками-крыльями.)  
Гуси шеи выгибают,  
Га-га-га! (Круговые вращения шеей.)  
Клювом перья расправляют. (Повороты туловища влево-вправо.)  
Ветер ветки раскачал? (Качаем поднятыми вверх руками.)  
Шарик тоже зарычал, р-р-р!  
(Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой.)  
Зашептал в воде камыш,  
Ш-ш-ш! (Подняли вверх руки, потянулись.)  
И опять настала тишь, ш-ш-ш. (Присели.)

## Цапля ходит по воде

Цапля ходит по воде  
И мечтает о еде.  
Ноги выше поднимай  
Ты, как цапля, не зевай!  
(Рывком поднять ногу, согнутую в колене, как можно выше, потом другую.)  
Чтоб поймать еду в водице,  
Надо цапле наклониться.  
Ну-ка тоже наклонись,  
До носочка дотянись.  
(Наклониться и достать правой рукой левую ступню, потом левой рукой правую ступню.)

## Кто?

Кто среди болотных вод  
На одной ноге стоит?  
Цапля в грязь не упадёт,  
Даже если стоя спит.  
Ну и ты попробуй тоже.  
Устоять, как цапля, сможешь? (Стоять по очереди на одной ноге, удерживая равновесие.)  
По болоту мы пройдемся (Ходьба на месте.)  
И на место вновь вернемся. (Дети садятся.)

## Кулик

Влез кулик молодой  
На колоду — бултых в воду. (садятся на корточки, обхватывая колени руками и низко опустив голову)  
Вынырнул. Вымок. Вылез. Высох. (встали)  
Влез на колоду и снова в воду. (повторили приседание)  
Совсем кулик головой поник.  
Вспомнил кулик молодой,  
Что у него крылья за спиной, (вытягивают руки в стороны и встряхивают ими)  
И полетел. (прыгают на месте, потряхивая руками)

## Над водой летят стрижи

Над водой летят стрижи, (Руки в стороны.)  
Под водой плывут ерши, — (Присели.)

Плывет лодочка-краса — расписные паруса.  
(Руки сцеплены в замок перед грудью, плавные движения туловища.)