

Кинезиологическая сказка «Два котенка».

(способ организации детей – сидя за столами)
Жил-был на свете белый, пушистый котенок по имени Снежок (дети показывают правый кулачок).

Он очень любил прогуливаться по своему саду (выполнение упражнения «Кошка» (последовательно менять два положения руки: кулак, ладонь (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе) со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»)).

В саду росли высокие деревья (руки вверх, развести пальцы в стороны) **и низкие кустарники** (кисти рук стоят на столе, пальцы разведены в стороны).

И вот однажды, Снежок вышел из своего дома, прогуляться (выполнение упражнения «Кошка» правой рукой со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка») **и увидел, что на полянке бегают черные котенки** (выполнение упражнения «Кошка» левой рукой со словами).

Он быстро помчался к нему, чтобы познакомиться (выполнение упражнения «Кошка» в быстром темпе).

Котенка звали Уголек. Они подружились и стали бегать друг за другом (выполнение упражнения «Кошка» с одновременной сменой позиции).

И тут Снежок нашел на траве кольцо (упражнение «Кольцо»: поочередно, соединяя в кольцо большой палец с последующими, со словами: «Раз, два, три, четыре, пять – весело колечко будем примерять!»), **он стал примерять его на правую лапку, а затем на левую, но колечко оказалось ему велико.**

Тогда Уголек стал его примерять (Упражнение «Кольцо»: из большого и указательного пальцев правой руки делаем колечко и начинаем его нанизывать, не размыкая пальцы на каждый палец левой руки со словами: «Мизинец, безымянный, средний, указательный, большой – ой, ой, ой!»).

И тут кольцо упало и покатило по тропинке – котят за ним (упражнение «Кошка»).

И привела их тропинка к пруду, на котором сидела лягушка и громко плакала, от того, что ей было грустно одной.

Котят решили ее развеселить и показали ей интересную игру (упражнение «Ладушки-оладушки»: правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»).

Но лягушка не стала веселей, тогда котят предложили ей станцевать (упражнение «Лезгинка»: левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После, одновременно сменить положение правой и левой рук, ускоряя скорость).

Лягушка развеселилась и поблагодарила котят. А потом сказала, что темнеет, приближается ночь и ей пора в пруд (упражнение «Лягушка»: смена трех положений руки кулак-ребро-ладонь, со словами: «Лягушка хочет

в пруд, лягушке страшно тут!)).
Котятa попрощались с ней и тоже отправились домой (упражнение «Кошка»).

По дороге они наблюдали, как на небе мерцают звезды (упражнение «Звездочки»: правая ладонь пальцы в кулак, левая – пальцы в стороны – смена позиций).

Вот они и дошли до дома, уставшие они улеглись на коврикe (вытянуть пальцы из кулачка) и уснули.

Кинезиологическая сказка «Две обезьянки»

(Дети сидят за столами, руки на коленях.)

«Жили-были две озорные обезьянки - Микки (левый кулачок на стол) и Кики. (Правый кулачок на стол)

Однажды они отправились в сад за яблоками и заблудились (упражнение «кулачок-ладошка», смена рук синхронно)

По дороге они встретили ежа с ежатами (упражнение «кулак-ладошка». Левая рука кулачок, правая – ладошка, одновременная смена рук).

Обезьянки поздоровались с ними и рассказали, что ищут яблоньку (упражнение «колечко» Колечко большое (большой палец соединён с указательным) - колечко маленькое (большой палец с мизинцем). Сначала на правой руке, затем на левой, как усложнение - левая рука колечко большое, правая рука колечко маленькое (синхронное чередование движений)

Ежи показали дорогу обезьянкам к яблоне, а за это обезьянки угостили ежей оладушками (упражнение «оладушки» правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Ладушки-ладушки, кушайте оладушки»).

Обезьянки набрали яблоки, но не знали в чем отнести их домой. Тогда еж с ежатами помогли им (дети рассказывают, как же еж с ежатами помогли обезьянкам) (смена 3 движений рук упражнение «кулак» - «ладонь» - «ребро»)

А потом друзья стали танцевать (упражнение. «Лезгинка»: левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук; ускоряя скорость).

Конспект гимнастики после сна «Путешествие в сказку «Колобок»

(средняя группа)

Цели:

- постепенное пробуждение ребёнка после дневного сна;
- поднятие мышечного и психического тонуса;
- создание хорошего настроения на вторую половину дня;
- закаливание организма ребёнка;
- профилактика нарушений осанки и плоскостопия;
- профилактика и предупреждение простудных заболеваний.

Предварительная работа: чтение сказки, рассматривание иллюстраций к сказке «Колобок», хождение по массажным дорожкам.

Материалы:

1. Демонстрационные: магнитофон, игрушки к сказке Колобок.
2. Раздаточные: мешочки, дорожки «здоровья», массажные губки, платочки.

Ход:

1. Дети просыпаются под звучание спокойной музыки, потягиваются в постели, принимают И. П. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

- Проснись дружок, и улыбнись

От души ты потянись

С боку на бок повернись

В сказке «Колобок» ты окажись!

- Ребята, обратите внимание: сегодня к нам пришли гости, чтобы посмотреть, как вы выполняете гимнастику после сна. Давайте порадуем наших гостей.

Где-то на лесной опушке

В одной старенькой избушке

Жила баба и жил дед,

Было им по сотне лет.

Вот однажды пред обедом

Меж собой ведут беседу:

- Что-то голодно, старушка,

Кушать хочется чуток.

Испеки мне колобок

Так и сделала бабуля.

По сусекам помела,

Горсть муки и наскребла.

Маслица добавила,

Да и в печь поставила.

(Взрослый во время рассказа будит тех, кто еще не проснулся).

2. Разминка в постели:

- Колобочек поднялся (и. п.: лёжа на спине, руки поднимаем вверх)

И румянцем налился (и. п.: растираем ладонями щёчки)

Из печи его достали (и. п.: из положения лёжа поднять туловище, вытянув руки вперёд)

И в сметане обваляли (и. п.: взявшись руками за колени наклонять их на один бок потом на другой)

Положили на окошко,

Чтобы он остыл немножко (и. п.: дуем на ладошки) (сидя по-турецки)

(упр. «Трубочка» для профилактики простудных заболеваний)

- Ребята, чего нет у Колобка? (ушей). Давайте, ему слепим ушки.

3. Самомассаж ушей:

Потянем мочки у себя

Большим и указательным,

Их хорошенько разомнём

Пожмём их основательно.

**По завитку мы вверх пойдём,
Пойдём, пойдём, пойдём.
И крепко оба ушка жмём,
Жмём, жмём, жмём.
Снизу вверх, вверх, вверх
Снизу вверх, вверх, вверх
Делаем это несколько раз
Гибкий завиток у нас.
Ушко разомнём внутри,
Сильным пальчиком крути,
Ямки и воронки
Три без остановки.
Хорошенечко потрём
Ушки сзади сверху вниз
Там же косточки найдём
Ты потри их, не ленись.
Мы потянем ушки вверх
Вверх, вверх, вверх, вверх.
Мы потянем ушки вниз
Вниз, вниз, вниз, вниз.
Ушки мы погладим с лаской
Нам так приятно – просто сказка!**

- Молодцы! Красивые ушки слепили Колобку!

4. Ходьба по массажным дорожкам.

**Колобочек полежал
И в окошко убежал.
Покатился он вперёд,
Докатился до ворот,
За ворота закатился,
В путь - дороженьку пустился.**

(Дети друг за другом идут по массажным дорожкам, спина прямая, руки в стороны).

**И за речкой на пригорке
Зайца встретил возле норки.**

(Взрослый показывает игрушку зайчика, дети прыгают как зайцы)

5. Пробежка по кругу.

**Далеко ли путь лежит,
Колобочек всё бежит
По лесам, по лугам,
Его видно тут и там.
До оврага докатился,
Через ров перекатился,
И в овраге встретил волка,
Волк сидел зубами щёлкал.**

(Взрослый показывает игрушку волка, дети идут по кругу, восстанавливая дыхание, изображают злого волка, стучат зубами)

- **Волк походил среди деревьев и убежал дальше в лес.**

6. Общеразвивающие упражнения игрового характера

«Медвежата»:

-Катится Колобок дальше и вот навстречу по дороге бредет медведь с медвежатами из своей берлоги.

(Взрослый показывает игрушку медведя)

(Дети идут по кругу, переваливаясь с боку на бок)

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили!

Вот так. Вот так

Головой своей крутили.

(ноги на ширине плеч, руки на пояс, повороты головой)

Медвежата мед искали,

Дружно дерево качали,

Вот так. Вот так.

Дружно дерево качали.

(ноги на ширине плеч, руками сделать круг перед собой, наклоны туловища вправо-влево)

Вперевалочку ходили

И из речки воду пили.

Вот так, вот так

И из речки воду пили.

(ходьба на месте вперевалочку, чередуя с приседаниями)

А потом они плясали,

Лапы дружно поднимали.

Вот так, вот так

Лапы дружно поднимали.

(поднимают руки вверх и одну ногу, согнутую в колене)

Вот мишутка наш идет,

Никогда не упадет.

Топ-топ, топ-топ,

Никогда не упадет.

(имитация ходьбы) .

Мишка по лесу гулял,

Музыканта повстречал.

И теперь в лесу густом

Он поет под кустом.

(глубокий вдох, на выдох: «М-М-М»)

-Побродил Медведь с медвежатами среди деревьев и ушел в лес.

Катится Колобок дальше и на опушке в лесу встретил рыжую лису.

(Взрослый показывает игрушку лисы)

У лисицы острый нос. Показывают какой нос, поглаживают

У нее пушистый хвост, воображаемый хвост, поглаживают бока.

Шуба рыжая - лисы грудь.

Несказанной красоты. Оглядываются на хвост,
Лиса похаживает, поворачивая голову направо, налево.

Шубу пышную поглаживает.

- **Что сделала лиса с Колобком?**

(Пригласила сесть на нос и пропеть песенку.)

7. Упражнение для глаз.

-**Представьте, ребята, что ваш Кулачок**

кулачок — Колобок. влево, вправо, вверх, вниз.

- **Ребята, не позволим Лисе съесть Колобка.**

(Дети водят глазами за кулачком)

- **Не ешь, Лиса, Колобка, приходи к нам чай пить.**

Дыхательное упражнение «Самовар»:

Накачаем воды в самовар.

(глубокий вдох через нос, резкий выдох с наклоном)

Раздуем угольки.

(глубокий вдох через нос, плавный и медленный выдох)

Самовар кипит.

(глубокий вдох через нос, быстрый короткий выдох)

- **Вот и закончилась наша сказка! Хорошо закончилась, Лиса Колобка не съела! Давайте все вместе порадуемся за него, поиграем в игру.**

8. Музыкальная игра средней подвижности «У жирафа»

9. Водные закаливающие процедуры и оздоровительная работа с детьми.

- **Хорошо мы с вами повеселились, а сейчас выполним оздоровительные упражнения и водные процедуры.**

(Взрослый с детьми проходит один круг с мешочком на голове, руки в стороны с целью профилактики нарушения осанки, а затем выполняют вместе упражнение «Стирка» (профилактика нарушения плоскостопия).

Упражнение «Стирка»

На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают 2 раза (стирают). Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его (полощут) и снова собирают в гармошку (отжимают) и вешают платочек сушиться.

- **А теперь идем выполнять водные процедуры и обтирание.**

Во время водных процедур взрослый проговаривает стихотворение:

Воду любят все спортсмены,

И штангисты, и яхтсмены,

Хоккеисты и пловцы,

И гимнасты, и гребцы.

Будем спортом заниматься,

А потом в воде плескаться.

10. Итог.

- **Наш динамический час подошел к концу. А завтра мы опять по дорожке в лес пойдем, и здоровье там найдем! Скажите нашим гостям: спасибо, до свидания!**

Кинезиологическая сказка «Предновогодние приключения зайчика»

В ночь, перед Новым годом в лесу собрались лесные жители. Они решили послать самого храброго Зайца к Деду Морозу с письмом, в котором просили прислать им на праздник красивые игрушки на ёлку и подарки. Отправился Заяц в далёкое путешествие на север к Деду Морозу. Но Волк и Лиса решили отобрать у Зайца письмо. «Может нам Дед Мороз игрушки и подарки отдаст?» - подумали они. Подкараулили Зайца, напали на него и отобрали письмо. Вот беда! Что делать? (дети отвечают).

- А вот сегодня мы и будем придумывать, как же нам помочь зверушкам получить подарки и игрушки на Новый год!

- Давайте подумаем, кто в лесу может помочь Зайцу вернуть письмо, и добраться до Дедушки Мороза. (Дети вместе с воспитателем начинают обсуждать все возможные варианты.) Хорошо ребята, многие хотят помочь Зайчику. И Белка, и Сорока, и Ёжик.

Пальчиковая гимнастика «Ёжик»

Под березой раскрывают ладони, растопыривают пальцы

На пригорке показать руками жест – горку

Старый еж сложить руками замок и растопырить пальцы

Построил норку покрутить кулачки вокруг друг друга

А под листьями шуршат потереть ладони друг об друга

Пять показать ладонями

Малюсеньких ежат сложить руками замок и растопырить пальцы.

- А как они могут помочь Зайцу? (Дети отвечают). Интересные способы вы предлагаете, ну а теперь, подумайте ещё, и придумайте свою сказку от начала до конца. Можно использовать все варианты, которые предлагались, но повторять друг друга не стоит – нужно придумать свою сказку.

(Воспитатель заслушивает 4-5 сказок. В ходе рассказа подсказывает слова, фразы, чтобы не было пауз. Оценивает рассказы детей, прежде всего с точки зрения творчества и эмоциональной передачи событий, а так же полноты содержания.)

- А теперь послушайте моё продолжение сказки. Сидит Зайчик и плачет. Прилетели синички, узнали про его беду. Полетели звать на помощь Белку. Белка быстро примчалась. Догнали они Волка и Лису. Белки их шишками закидали, а Синички глаза им крыльями закрыли. Выхватил Заяц у них письмо и пустился наутёк. Вовремя успел он к Деду Морозу.

Лесные жители получили на свою ёлку целую корзину игрушек и подарков. Только Волк и Лиса остались с носом. Потому что они хотели всё забрать себе. И были жадными. Им подарков не досталось.

- Дети, закройте глаза, представьте, что вы в новогоднюю ночь в лесу. (релаксация)

Тишина, стоят красивые, пушистые от снега ели. Около одной из них собрались лесные жители и поют песенку про новый год. Как хорошо в лесу! Звучит тихая музыка.

Пальчиковая гимнастика «Новый год»

Наступает Новый год! Хлопают в ладоши

Звери водят хоровод! Пальцы сцеплены, руки вытянуты вперед, кисти внутрь
– наружу

Висят на елке шарики, поочередно соединяют пальцы рук,
образуя шар

Светятся фонарики. «фонарики»

Вот сверкают льдинки, сжимают и разжимают кулачки

Кружатся снежинки. Плавные движения руками сверху вниз

В гости Дед Мороз идет пальцами шагают по коленям

Всем подарки он несет. Потирают ладони

Чтоб подарки сосчитать хлопают по коленям ладонью одной руки
и кулаком другой, затем меняют

Будем пальцы загибать загибают пальцы рук

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

Мы молодцы. У нас такие интересные рассказы получились!