

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 18 «Солнышко»



## КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ, РАЗМИНОК И КОММУНИКАТИВНЫХ ИГР ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ



инструктор по физической  
культуре: М.Н. Калиниченко

г.Приморско-Ахтарск

### Упражнение «Потягушки»

Это кто уже проснулся? смотрим по сторонам, ладошка как «козырёк»  
Кто так славно потянулся? тянемся вверх двумя руками и опускаем через стороны  
Потягушки-потягушечки, вытягиваем правую, затем левую руку вверх  
От носочков до макушечки! прикасаемся двумя руками от носков вверх к макушке  
Мы потянемся, потянемся, выполняем наклоны вправо- влево, руки на поясе  
Маленькими не останемся. грозим указательными пальчиками двух рук перед собой  
С каждым часом, с каждым днём хлопаем в ладоши ритмично  
мы растем, растем, растем! руки на поясе, выполняем лёгкие прыжки на месте.

### Упражнение «Ёлка»

Вот стоит большая ёлка, вытянуть через стороны руки вверх  
вот такой высоты. замереть, глядя на ладони  
У неё большие ветки: плавно опустить руки в стороны, ладони выпрямить  
вот такой ширины. покачаться на расставленных ногах  
Есть на ёлке даже шишки, перед собой в разных местах быстро сжимать кулачки - шишки  
ап - ап, ап - ап!  
А внизу – берлога мишки присесть, изобразив над головой купол  
и оттуда слышен храп! сложить ладони под голову.

### Упражнение «Ножки бежали по дорожке»

Ножки, ножки бежали по дорожке. бегут на носочках друг за другом  
Бежали лесочком, прыгали по кочкам.  
Прыг-скок, прыг-скок, прыгают на 2 -х ногах с продвижением вперёд  
прискакали на лужок,  
прискакали на лужок, сели дружно все в кружок! садятся на пол, вытянув ноги  
А теперь в кружочке отдыхайте, ножки! поглаживают ножки от коленей вниз  
А теперь на ножки наденем мы сапожки: хлопают по коленкам  
этот с левой ножки, сначала «натягивают» сапог на левую ногу  
этот с правой ножки. потом на правую  
Вот так хорошо, поднимаются на ножки  
мы пойдем в сапожках по мокрым дорожкам! топают быстро ножками на месте.

### Гимнастика «Гномики»

Жили-были гномики указательными и большими пальцами рук показываем  
размер  
В расчудесном домике. ладони сложены в виде крыши

Папа-гном дрова рубил, ребром правой ладони ударяем по левой ладони  
Гном-сынчик их в дом носил, хватательные движения кистями рук  
Мама-гномик суп варила, «варят кашу» правым указат. пальцем на левой ладони  
Дочка-гном его солила, пальцы правой руки сложены в «щепотку», солят  
Гномик-бабушка вязала, имитируем вязание на спицах вытянутыми указат.  
пальцами  
Гномик-тетушка стирала, потираем кулачки друг о друга  
Дед – окошко открывал, кистями рук делаем приглашающий жест к себе  
Всех знакомых в гости звал!

### **Динамическая разминка «Уж ты, зимушка -зима!»** (для детей старшего возраста)

Уж ты, зимушка - зима, выполняют 4 ритмичных хлопка в ладоши  
закружила, замела делают согнутыми перед собой руками «моторчик»  
все дорожки, все пути, руки на поясе, топают на месте  
ни проехать, ни пройти. «удивляются» и пожимают плечами  
Мы на лыжи дружно встали, двигаются друг за другом скользящим шагом, «едут  
на лыжах»  
друг за другом побежали.  
Уж ты, зимушка – зима, выполняют 4 ритмичных хлопка в ладоши  
закружила, замела делают руками перед собой «моторчик»  
все дорожки, все пути, руки на поясе, топают на месте  
ни проехать, ни пройти. «удивляются» и пожимают плечами  
На коньки мы дружно встали, двигаются друг за другом «едут на коньках»  
друг за другом побежали.

### **Разминка «Дождевые капли»** (для детей старшего возраста)

*Дождевые капли*, 4 ритмичных хлопка правой ладонью по левой.  
прыгайте в ладоши! 4 ритмичных хлопка левой ладонью по правой.  
*Дождевые капли*, пошлёпывание ладошками по ногам от лодыжек вверх, затем  
вниз  
***вымойте мне ножки!***  
*Дождевые капли*, 4 постукивания правой рукой по левому плечу сзади  
бейте по спине! 4 постукивания левой рукой по правому плечу сзади  
*Дождь грибной*, вытянуть обе руки вверх, выпрямить спину, потянуться на  
носочках  
но нужно и замереть  
***подрасти и мне!***

## **Динамическая разминка «Был у Зайки огород»**

(для детей старшего возраста)

Был у зайки огород, разводим руки в стороны  
Ровненьких две грядки. вытягиваем прямые руки вперед  
Там играл зимой в снежки, имитируем «лепку снежков».  
Ну, а летом- в прятки. закрываем и открываем ладонями глаза.  
А весной в огород шагаем на месте  
Зайка радостно идет.  
Он сначала всё вскопает, имитируем копание лопатой  
А потом всё разровняет, топаем ногами на месте, руки на поясе  
Семена посеет ловко правой рукой с левой ладони «разбрасываем семена»  
И пойдет сажать морковку.  
И глядишь, на грядке вновь медленно поднимаем руки вверх  
Вырастут горох, морковь. качаем руками вверх  
А как осень подойдет, разводим руки в стороны, одновременно кружась 1 раз  
Урожай свой соберет. прижимаем ладони к груди.

## **Упражнение - самомассаж «Будем здоровы!»**

(для детей старшего возраста)

Чтобы горло не болело, поглаживаем горло поочередно ладонями сверху вниз  
Мы погладим его смело.  
Чтоб не кашлять, не чихать растираем носик снизу-вверх указательными  
пальчиками  
Будем носик растирать..  
Лобик тоже разотрём, ладонями по очереди растираем лоб  
Не забудем мы о нём  
Вилку пальчиками сделай, делаем «вилочку» из указательного и среднего  
пальчиков  
Ушко ты погладь умело. разглаживаем ушки  
Знаем, знаем, да, да, да: чередуем хлопки в ладоши и хлопки по коленям  
Нам простуда не страшна!

## **Разминка - самомассаж «Любит ёжик умываться»**

(для детей старшего возраста)

Любит ёжик умываться, активно разжимаем и сжимаем кулачки перед собой  
Вместе с нами закаляться:  
Лапку правую вперёд вытягиваем правую руку вперёд  
Он немножечко потрёт, левой рукой выполняем растирание правой руки  
А потом наоборот – вытягиваем левую руку вперёд  
Лапку левую потрёт. правой рукой выполняем растирание левой руки  
Грудку тоже моет чисто выполняем растирание груди двумя ладонями  
Быстро-быстро, быстро-быстро. ускоряем движение

Чтобы чистым ему быть, выполняем растирание ушей  
Надо ушки ведь помыть.  
Ёжик, ёжик, всё помыл? качаем головой  
Носик вымыть не забыл? выполняем растирание носа указательными пальчиками.

### **Гимнастика «Осенние листья»** (для детей старшего возраста)

Раз, два, три, четыре, пять, делают пять ритмичных хлопков в ладоши  
Будем листья собирать. разжимают и сжимают кулачки  
Листья березы, разгибают пальцы на двух руках одновременно, с большого  
Листья рябины, разгибают указательные пальцы  
Листья тополя, разгибают средние пальцы  
Листья осины, разгибают безымянные пальцы  
Листья дуба мы соберем, соединяют тыльной стороной две раскрытые ладони в виде вазы  
Маме осенний букет отнесем! в таком положении шевелят всеми пальцами.

### **Игра - разминка на внимание «Сосны, ёлочки, пенёчки»** (для детей старшего возраста)

**Ход игры:** Под спокойную музыку дети свободно двигаются по залу (например, «гуляют в лесу»).

По окончании музыки и команде педагога «СОСНЫ», «ЁЛОЧКИ» или «ПЕНЁЧКИ»,

дети должны остановиться и изобразить:

«СОСНЫ» -поднять руки высоко вверх.

«ЁЛОЧКИ» -раскинуть руки в стороны и вниз.

«ПЕНЁЧКИ» -присесть на корточки.

### **Игра «Море волнуется»** (для детей старшего возраста)

Дети стоят врассыпную, плавно покачивают руками вниз и поют или произносят слова:

Море волнуется – раз!

Море волнуется – два!

Море волнуется – три!

Морская фигура – замри!

Дети замирают в позе какого -либо морского обитателя.

1 вариант: Ребёнок - водящий ходит между детьми, смотрит, чтобы они не шевелились.

2 вариант: Ребёнок - водящий ходит между детьми и пытается угадать, кого изображают дети.

### **Игра «Найди мяч»**

(игра для старших дошкольников)

Выбирается ведущий - ребёнок. Дети встают в шеренгу лицом к нему. За спинами передаётся мяч или другой предмет (мягкая игрушка). Передача предмета прекращается по сигналу (звонку колокольчика). По выражению лиц играющих, ведущий - ребёнок должен угадать у кого из детей остановился мяч (игрушка). В музыкальном варианте игры начало и окончание передачи мяча определяется звучанием музыки.

### **Игра -разминка «Корабль пришёл»**

(игра для старших дошкольников)

Дети стоят в кругу, ребёнок- ведущий в центре.

Ведущий: Корабль пришёл?

Дети: С чем корабль?

Ведущий: С одной повертушкой. Дети должны прокружиться на месте 1 раз

Ведущий: Корабль пришёл?

Дети: С чем корабль?

Ведущий: С одной попрыгушкой. Дети выполняют 1 прыжок

Ведущий: Корабль пришёл?

Дети: С чем корабль?

Ведущий: С двумя попрыгушками. Дети выполняют 2 прыжка

Ведущий: Корабль пришёл?

Дети: С чем корабль?

Ведущий: С 1 присядушкой. Дети приседают один раз

Ведущий: С 2 присядушками. Дети приседают 2 раза

Ведущий: С 1 похлопушкой. Дети выполняют 1 хлопок

Ведущий: С топотушками. Дети топают и. т. д.

### **Упражнение »Шарик красный»**

(для старших дошкольников)

Воздух мягко набираем, медленный долгий вдох носом

Шарик красный надуваем, активный и долгий выдох ртом

Шарик тужился, пытел, быстро набрать ртом воздух и надуть щёки

Лопнул он и засвистел: долгий выдох со звуком с-с-с через сомкнутые зубы.

### **Игра «Приглашаем в наш оркестр!»**

(для старших дошкольников)

Цель: развивать слуховое восприятие, память, воображение, проявлять внимание к собеседнику.

Ход: Дети - участники рассаживаются на стульчики, образуя круг.

Педагог говорит: Представьте себе, знаменитый дирижёр приглашает в свой оркестр музыкантов!

Подумайте, с каким музыкальным инструментом вы пришли бы в этот оркестр? Важно помнить, что инструменты в оркестре не должны повторяться.

Первый ребёнок называет музыкальный инструмент, с которым он придёт в оркестр, второй ребёнок повторяет то, что сказал первый, а затем называет свой инструмент. Третий припоминает, что взял второй и называет свой инструмент и так далее.

**Вариант усложнения**: для детей подготовит. групп можно уточнить, что оркестр будет только с использованием струнных инструментов, или только духовых, или ударных, или смешанный. Можно усложнить задание, попросив детей повторять название всех инструментов, которые прозвучали до них.

### **Игра - завершение занятия «Пирамида комплиментов»**

(для старших дошкольников)

**Цель игры**: воспитание у детей доброжелательного отношения друг к другу, создание положительного эмоционального настроения в детском коллективе, развитие умения замечать и ценить положительные качества других.

**Оборудование**: любые мягкие кубики, модули, кружки, плоские цветы.

Игра проводится в конце совместной деятельности.

Дети располагаются в кругу свободно: стоя, сидя, лёжа

**Ход игры**: педагог показывает детям коробку, наполненную кубиками, высыпает их и предлагает детям представить, что каждый кубик –это комплимент, который можно подарить, сказать кому-либо из детей. И из этих комплиментов можно построить пирамиду. Дети, по- очереди берут кубики и, говоря комплимент кому-либо, складывают пирамиду.

Педагог следит, чтобы комплименты адресовались всем детям.

### **Игра «Много нас»**

(для старших дошкольников)

Двигаясь в хороводе, дети произносят четверостишие, последняя строчка содержит задание.

Шел по крыше воробей.

Собирал своих друзей!

Много, много, много нас:

Спляшут девочки сейчас!

Девочки выходят в центр и пляшут под музыку.

В дальнейшем первые три строчки повторяются, а последняя строчка может иметь разные варианты:

(например) - прыгают мальчики сейчас;

(например) - кружатся Танечки сейчас;

(например) - смеются девочки сейчас; и т.д.  
К последней строке всегда добавляется слово «сейчас».

### **Коммуникативная игра «Волшебная поляна цветов»** (для старших дошкольников)

**Цель:** Учить проявлять внимание к окружающим, устанавливать доброжелательные отношения, замечать положительные качества других и выражать это словами, делать комплименты.

**Оборудование:** Зеленая ткань или полотно в форме полянки, плоские цветы по кол-ву детей.

**Педагог:** (показывает на лежащую на полу ткань). Ребята, это зеленая полянка. Какое у вас настроение, когда вы смотрите на полянку, где нет цветов?  
(Грустное, печальное, скучное)

**Педагог:** Не веселая жизнь на такой полянке. Вот так и между людьми: жизнь без уважения и внимания получается скучной и печальной. А хотели бы вы сейчас порадовать друг друга?

Давайте украсим эту полянку цветами, но необычными, а цветами - комплиментами!

Дети по- очереди берут по одному цветку, говорят комплимент любому ровеснику и выкладывают цветок на полянке. Добрые слова должны быть сказаны каждому ребенку.

**Педагог:** Посмотрите, ребята, как ваши добрые слова украсили полянку!  
А сейчас какое у вас настроение?

Дети: Веселое, счастливое.

**Педагог:** Я очень рада, что вы умеете внимательно относиться друг к другу и говорить хорошие слова.

### **Игра «Поменяемся норками»** (для старших дошкольников)

Игра развивает ловкость, внимание, координацию движений. Учат выполнять действия разной направленности ( поймать игрушку, увидеть того, кому досталась вторая и поменяться с ним местами). **Атрибуты:** две мягкие игрушки (заяц и заяц, медведь и медведь, и.т.д) **Описание игры:** дети становятся в круг, немного сужают его, а педагог говорит с детьми слова игры и одновременно проходит внутри круга с 2-мя игрушками.

**Слова игры:** По лесочку я гуляла, и две норки (две берлоги) увидела. Ну-ка, звери, не зевайте, быстро норки поменяйте! По окончании слов, одновременно опускает игрушки под ноги двум детям, которые должны быстро взять игрушку и поменяться местами.



**Комментарий:** Разучивать игру следует в спокойном темпе. Когда правила игры понятны всем детям, игра проводится в достаточно высоком темпе, чтобы увеличить её интенсивность и сложность.

### **Коммуникативная игра «Все друзья!»** (для старших дошкольников)

**Ход игры:** педагог и дети встают в круг и выполняют движения в соответствии с текстом.

1. В нашей группе все друзья. держась за руки, идут в центр круга

И раз, два, три. делают 3 притопа

Вы и мы, и ты и я. держась за руки, отходят назад

И раз, два, три. делают 3 притопа

Повернись к тому, кто слева, движения по тексту

Повернись к тому, кто справа.

Здесь мы все друзья, хлопки

Здесь мы все друзья!

2. В нашей группе все друзья. держась за руки, идут в центр круга

И раз, два, три. делают 3 притопа

Вы и мы, и ты и я. держась за руки, отходят назад

И раз, два, три. делают 3 притопа

Подмигни тому, кто слева, движения по тексту

Подмигни тому, кто справа.

Здесь мы все друзья, хлопки

Здесь мы все друзья!

3. В нашей группе все друзья. держась за руки, идут в центр круга

И раз, два, три. делают 3 притопа

Вы и мы, и ты и я. держась за руки, отходят назад

И раз, два, три. делают 3 притопа

Обними того, кто слева,

Обними того, кто справа.

Здесь мы все друзья, хлопки

Здесь мы все друзья!

#### **Интернет - источники:**

1). <https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2021/02/14/kartoteka-igr-dlya-formirovaniya-kommunikativnyh>

2). <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/401366-kommunikativnye-igr-dlja-razvitija-navykov-o>

3). <http://preschool33.ru/dyhatelnaya-gimnaplastika/>

4). <https://www.maam.ru/detskij-sad/kartoteka-palchikovyh-igr-starshaja-grupa.html>

5). <https://nsportal.ru/npo-spo-obrazovanie-i-pedagogika/library/2020/04/06/igr-i-uprazhneniya-dlya-razvitiya>