

## Физкультминутка



### Физкультминутка «Замок»

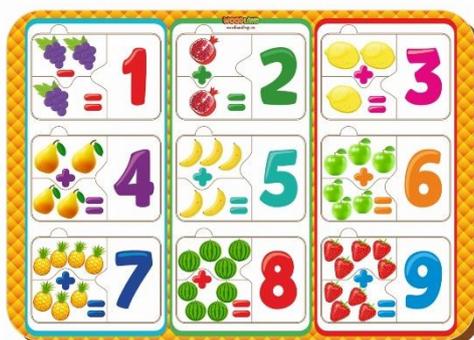
На двери висит замок,  
(пальцы рук соединены в «замок»)  
Кто открыть бы его смог,  
(повторение движений)  
Потянули,  
(руки тянут одну, потом в другую сторону)  
Покрутили,  
(сцепленные пальцы к себе от себя)  
Постучали,  
(основаниями ладоней постучали друг о друга)  
И открыли.  
(пальцы расцепить, ладони в стороны)

### Физкультминутка «Прогулка»

Пошли пальчики гулять  
(пальцы сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по столу)  
А вторые – догонять  
(ритмичные движения о стол указательных пальцев)  
Третьи пальчики – бегом  
(движение средних пальцев быстро)  
А четвертые – пешком  
(медленное движение безымянных пальцев по поверхности стола)  
Пятый пальчик поскакал  
(касание стола мизинчиками)  
И в конце пути упал.  
(хлопок кулаками по поверхности стола.)

### Физкультминутка «Все умеем мы считать».

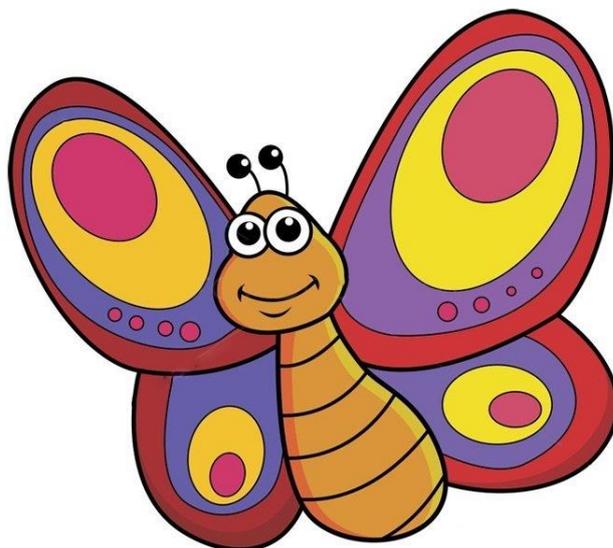
Раз, два, три, четыре, пять!  
шаги на месте  
Все умеем мы считать.  
(хлопки в ладоши)  
Отдыхать умеем тоже.  
(прыжки на месте)  
Руки за спину положим,  
(руки за спину)  
Голову поднимем выше,



(голова вверх)  
И легко-легко подышим.  
(глубокий вдох-выдох)  
Подтянитесь на носочках  
Столько раз, Ровно столько,  
Сколько пальцев на руке у вас.  
(показали, сколько пальцев на руках, поднялись на носочках 10 раз.)

### **Физкультминутка «Бабочка».**

Видишь, бабочка летает,  
(махи руками-крылышками)  
На лугу цветы считает.  
(счет пальчиком)  
Раз, два, три, четыре, пять.  
(хлопки в ладоши)  
Ох, считать, не сосчитать!  
(прыжки на месте)  
За день, за два и за месяц.  
(шаги на месте)  
Шесть, семь, восемь, девять, десять.  
(хлопки в ладоши)  
Даже мудрая пчела  
(махи руками-крылышками)  
Сосчитать бы не смогла!  
(счет пальчиком)



### **Физкультминутка «Маленький гном»**

Жил-был маленький гном  
(приседают, встают)  
У гнома был маленький дом  
(изображают руками «крышу» над головой)  
Гномик кашу варил  
(«помешивают» кашу)  
И всем – всем - всем говорил  
(показывают друг на друга)  
«Все мы, и ты, и я – друзья!  
(кладут руку на плечо соседа)  
В гости ко мне прибегайте  
(бег на месте)  
Ноги вытирайте!  
(«вытирают» ноги)  
Садитесь за стол

(приседают)  
Кашей угощайтесь!  
(имитируют действия с ложкой)  
И друг другу – улыбайтесь!  
(Улыбаются)

## Утренняя гимнастика

### **Комплекс № 1**

Ходьба друг за другом. Легкий бег.

Общеразвивающие упражнения

1. «*Руки вверх*». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, посмотреть на них, опустить, сказать «*вниз*». Повторить 5 раз.
2. «*Постучи по коленям*». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, постучать по коленям, сказать «*тук-тук*», выпрямиться. Повторить 4 раза.
3. «*Пружинки*». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Слегка присесть, развести колени, выпрямиться. Повторить 4 раза.
4. «*Волчок*». И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 10—12 подскоков, поворачиваясь вокруг себя. Прыгать пружинисто, легко. Повторить 3—4 раза, меняя направление и чередуя с ходьбой.
5. «*Прыжки*» И. п. ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой.
6. «*Петушок*». (*дыхательное упражнение*). И. п. - о. с. «*Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг*». 1-2 – развести руки в стороны (*вдох*); 3 - 4 – опустить руки вниз, хлопать по бёдрам (*ку-ка-ре-ку*); выдох на каждый слог) (*6 раз*).

Легкий бег. Ходьба друг за другом.

### **Комплекс № 2**

Ходьба в колонне. Лёгкий бег.

Общеразвивающие упражнения с кубиками

1. «*Постучи кубиками*». И. п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиками внизу. Руки поднять вверх, постучать кубиками, опустить, сказать «*вниз*» (*рис. 31*). Повторить 5 раз.
2. «*Наклоны в стороны*». И. п.: ноги на ширине плеч, руки с кубиками наверху. Наклониться вправо (влево, сказать «*вправо*» («*влево*»), вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
3. «*Положи кубики*». И. п.: ноги слегка расставлены, кубики внизу. Присесть, положить кубики на пол, встать, присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение. Повторить 3 раза.

4. «Кубики в стороны». И. п.: то же. Развести руки в стороны, опустить вниз. Повторить 5 раз.
5. «Подпрыгивание». И. П.: ноги слегка расставить, кубики на полу с боков. 10—16 подскоков на дорожке. Прыгать легко, красиво. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.
6. «Сдуем с ладошки пушинку. (дыхательное упражнение). И. п. – о.  
с. «Положи на ладошку пушинку и сдуй ее – она полетела далеко-далеко». (сдувать с правой и левой руки). Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба. Легкий бег.

## Подвижные игры в домашних условиях

### «Пилоты»

*Инвентарь:* 2 кегли (или 2 кубика) разных цветов.

Мама и ребенок становятся на противоположных концах комнаты, рядом с кеглями. Они – пилоты самолетов, находящихся на разных аэродромах. По команде мамы: «Готовим самолеты к полету!» они расходятся по комнате, останавливаются каждый у своего самолета, «наливают в банки керосин» (наклоняются), «заводят моторы» (вращают руками перед грудью) и «летят» (разводят руки в стороны и разбегаются по комнате в разных направлениях). Самолеты находятся в воздухе до тех пор, пока мама не скамандует «Самолеты на посадку!» После этого мама и ребенок должны быстро добежать до своих кеглей – «вернуться на свои аэродромы».

### «Чего не стало»

*Инвентарь:* 10 игрушек небольшого размера (машинка, кубик, мячик, погремушка, матрешка, куколка, птичка и т. п.)

Соревнуются мама и ребенок. На столе перед ними стоят 6-10 игрушек. Мама и ребенок по очереди рассматривают их. Затем водящий предлагает игроку повернуться спиной и закрыть глаза, а сам в это время убирает или добавляет 2-3 игрушки. По команде водящего «Раз, два, три – смотри!» игрок открывает глаза и поворачивается лицом к столу. Он должен правильно ответить на вопросы водящего: «Какие игрушки исчезли? Больше стало игрушек или меньше? На сколько?» и т. п. Побеждает игрок, который во время игры был более внимательным.

### «Веселые мячи»

*Инвентарь:* 2 резиновых мяча диаметром 18-20 см.

Мама и ребенок становятся на расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга. В руках каждого из игроков по мячу. Мама читает стихотворение:

Мячик мой веселый  
Прыгает и скачет

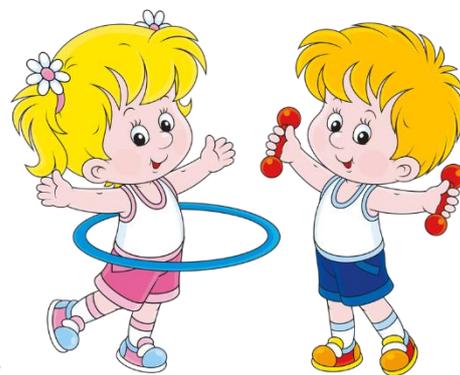
Я ладонью бью его,  
Мячик мой не плачет!  
Вверх подброшу мячик,  
А потом поймаю.  
Сможешь это повторить? –  
Я сейчас не знаю.

И выполняет движения согласно тексту – ударяет мячом об пол, подбрасывает мяч вверх и ловит его. Затем мама предлагает ребенку повторить тоже самое.

*Примечания:*

1) Можно предложить ребенку выполнить следующие задания: подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками; Подбросить мяч вверх и поймать его правой, затем левой рукой; ударить мяч об пол, хлопнуть в ладоши и затем поймать мяч.

2) По мере освоения ребенком движений рекомендуется подсчитывать количество пойманных мячей.



## Общеразвивающие упражнения

### КОМПЛЕКС № 1

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз.

Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в и. п. (5—6 раз).

2. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс.

Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

3. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс.

Поворот вправо (влево, коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно.

Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен.

После серии прыжков ходьба на месте (3—4 раза).

### КОМПЛЕКС № 2

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз.

- Поднять руки через стороны вверх,  
опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны,  
наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног.  
Выпрямиться, руки в стороны,  
вернуться в исходное положение (4—5 раз).
3. И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову.  
Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками.  
Распрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз)
4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.  
Присесть, руки вперед; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—5 раз)
5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно.  
Прыжки на двух ногах —ноги врозь, руки в стороны, вернуться