

## Физкультминутка

### «Пирамидка»

Вот большая пирамидка (потянуться вверх)  
И веселый мячик звонкий (прыжки на месте)  
Мягкий мишка косолапый  
(шаги на месте, на внешней стороне стопы)  
Все живут в большой коробке (показать большой квадрат)  
Но когда ложусь я спать (руки под щеку, закрыть глаза)  
Начинают все играть (изобразить любое движение)



### «Фрукты»

Будем мы варить компот (маршировать на месте)  
Фруктов нужно много. Вот (показать руками - "много")  
Будем яблоки крошить,  
Грушу будем мы рубить,  
Отожмем лимонный сок,  
Слив положим и песок (имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают песок)  
Варим, варим мы компот, (повернуться вокруг себя)  
Угостим честной народ (хлопать в ладоши)

### «Попрыгай!»

На каждую строчку стихотворения — четыре прыжка.  
Левой ножкой — прыг, прыг.  
Правой ножкой — прыг, прыг.  
Мы попрыгаем на двух:  
Ух, ух, ух, ух!  
Влево мы попрыгаем,  
Вправо мы попрыгаем.  
Мы вперед пойдём  
И назад отойдем!

### «О левой и правой руке»

Смотрите-ка, вот две руки:  
Правая и левая!  
(вытягиваем руки вперед, показывая)  
Они в ладоши могут бить —  
И правая, и левая!  
(хлопаем в ладоши)  
Они мне могут нос зажать —  
И правая, и левая!

(по очереди зажимаем нос правой и левой рукой)  
 Ладшкой могут рот прикрыть -  
 И правая, и левая!  
 (прикрываем рот той и другой)  
 Дорогу могут показать –  
 И правая, и левая!  
 (показываем направление то правой, то левой рукой)  
 И с правою, и с левою!  
 (дружеское рукопожатие)  
 И могут ласковыми быть  
 И правая, и левая!  
 Обнимут вас, ко мне прижмут –  
 И правая, и левая!  
 (обхватываем себя руками – “обнимаем”)

### «Яблоко»

Вот так яблоко! (встали)  
 Оно (руки в стороны)  
 Соку сладкого полно (руки на пояс)  
 Руку протяните, (протянули руки вперед)  
 Яблоко сорвите (руки вверх)  
 Стал ветер веточку качать, (качаем вверху руками)  
 Трудно яблоко достать (подтянулись)  
 Подпрыгну, руку протяну (подпрыгнули)  
 И быстро яблоко сорву! (хлопок в ладоши над головой)  
 Вот так яблоко! (встали)  
 Оно (руки в стороны)  
 Соку сладкого полно (руки на пояс)

## Утренняя гимнастика

### Комплекс №1

Ходьба на носках, на пятках с разным положением рук.  
 Упражнения без предметов

- «Поклонись головой» И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1- наклон головы вперед, 2- и. п., 3- наклон назад, 4-и. п.
- «Рывки руками» И. П.: ноги на ш. п., руки перед грудью, согнуты в локтях 1- рывок руками перед грудью, 2- поворот вправо, прямые руки развести в стороны. То же влево
- «Повороты» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- поворот вправо, п. руку за спину, л. – на п. плечо, 2- и. п. То же в л. сторону



- «Наклоны – скручивания» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- наклон вправо, левая рука над головой тянется вправо, правая – за спиной тянется влево, 2- и. п. То же в л. сторону
- «Стойкий оловянный солдатик» И. П.: стоя на коленях, руки прижаты к туловищу 1- отклониться назад, задержаться, 2- и. п.
- «Прыжки» И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1-8 прыжки на двух ногах на месте  
Ходьба, легкий бег.

## **Комплекс №2**

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя.

Упражнения с флажками

- «Флажки в стороны» И. П.: основная стойка, флажки внизу 1- флажки в стороны; 2 –вверх; 3 –в стороны; 4 – и.п.
- «Повороты» И. П.: стойка ноги врозь, флажки внизу. 1- поворот вправо (влево), взмахнуть флажками; 2 – вернуться в и.п. То же влево.
- «Приседания» И. П.: основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1- флажки в стороны; 2 – присесть, флажки вперед; 3 – встать, флажки в стороны; 4 – и.п.
- «Наклоны вперед». И. П.: стойка ноги врозь, флажки за спиной. 1 – флажки в стороны; 2 – наклониться вперед, скрестить флажки перед собой; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – и.п.
- «Флажки вверх». И. П.: основная стойка, флажки внизу. . 1 – шаг вправо, флажки вверх; 2 - и.п. То же влево.
- «Прыжки – не попадись» .Прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего.

Ходьба

## **Подвижные игры в домашних условиях**

### **«Четыре стихии»**

*Инвентарь:* пластиковый или резиновый мяч диаметром 18-23 см.

Мама и ребенок становятся на расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга. В руках у мамы мяч. Она объясняет ребенку, что четыре стихии – это земля, вода, воздух и огонь; на земле живут звери, в воде – рыбы, в воздухе – птицы, в огне не живет никто.

Мама бросает ребенку мяч и произносит, например слово «земля». Ребенок сразу же кидает мяч обратно маме и называет какого-либо зверя, например

зайца. Если мама скажет огонь и бросит ребенку мяч, то его ловить нельзя, от мяча нужно увернуться.

*Примечания:*

1) Мама кидает ребенку мяч несколько раз подряд (3-5), постепенно ускоряя темп.

2) Если ребенок даст неправильный ответ или затрудниться с ответом, то они с мамой меняются ролями. (и наоборот).

3) По мере овладения правилами игры первый водф\ящий выбирается по считалки.

### **«У Меланьи, у старушки»**

Мама и ребенок встают друг напротив друга на расстоянии 80-100 см. Мама читает стихотворения и показывает движения, которые ребенок повторяет вслед за ней:

*У Меланьи, у старушки «Завязывают платочек» под подбородком*

*Жили в маленькой избушке*

*Складывают руки «домиком» над головой.*

*Пять сыновей и пять дочерей*

*Показывают правую ладошку с широко расставленными пальцами, левая рука на пояс, то же – с переменной рук.*

*И все без бровей Закрывают брови ладонями обеих рук.*

*Вот с такими носами*

*Движением от носа выпрямляют вперед правую руку, потом – левую.*

*Вот с такими усами*

*Сложенные вместе пальцы обеих рук помещают под носом, затем руки разводятся в стороны.*

*Вот с такими ушами*

*Выполняют машущие движения кистями рук вперед – назад около ушей.*

*И все с бо-ро-дой.*

*Движением от подбородка выпрямляют вперед – вниз правую руку, то же - левой рукой.*

*Они не пили, не ели*

*Подносят ко рту правую руку, кисть сжата в кулачок, то же – левой рукой.*

*Друг на друга смотрели*

*Выполняют полунаклон вперед, руки вперед – в стороны.*

*И разом делали, как я.*

*Мама показывает любую фигуру или движение, которое ребенок повторяет как можно точнее.*

*Примечания:* По мере освоения правил игры водящим назначается ребенок. При следующем повторении игры водящего выбирают по считалке.

### **«Запрещенное движение»**

Мама и ребенок становятся в центре комнаты друг напротив друга на расстоянии 1-1,5 м. Мама произносит слова:

Чтобы всем нам закаляться,

Чтобы нам не захворать,

Нужно делать всем зарядку

И движенья выполнять!

Кто там спит в постели сладко?

Выбегайте на зарядку!

Вы старайтесь, не зевайте,

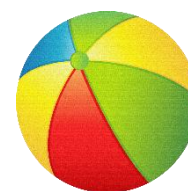
Упражненья выполняйте!

После этого мама начинает выполнять разные движения, ребенок должен их повторять. Но одно из движений - «запрещенное», его за мамой повторять нельзя (например запрещено выполнять движение «руки к плечам»). Мама делает разные движения, ребенок их повторяет, неожиданно мама выполняет «запрещенное движение». Если ребенок повторил его, он совершил ошибку, игра останавливается. Через 10-15 секунд игра продолжается.

*Примечания:*

- 1) По мере освоения ребенком правил игры можно увеличить темп показа движений.
- 2) При совершении игроком ошибки игру можно не прекращать, а предложить игроку. Например сделать шаг вперед, после чего продолжить игру.
- 3) «Запрещенные движения» следует менять после 4-5 повторений.

## **Общеразвивающие упражнения**



### **Комплекс № 1 (с мячом)**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в обеих руках внизу  
1-поднять мяч вверх 2-опустить мяч за голову 3-поднять мяч вверх 4-исходное положение (6-8 раз)
2. И.п. стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8-10 раз)
3. И.п. стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону)
4. И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исходное положение. (6-8 раз)

5. И.п. стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный. (8-10 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу 1-2 присесть, мяч вынести вперёд 3-4 исходное положение (6 раз)
7. И.п. – стоя ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. Повторить 3-4 раза

### **КОМПЛЕКС № 2 (без предметов)**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища 1- шаг вправо, руки в стороны 2-руки вверх 3-руки в стороны 4-исходное положение. То же влево (6-8 раз)
2. И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе 1-поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево) 2-вернуться в исходное положение (6 раз)
3. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки внизу 1-руки в стороны 2- наклониться вперёд, коснуться пальцами рук правого носка 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное положение То же, но коснуться левого носка (по 6 раз)
4. И.п. – лёжа на животе, руки прямые 1-2-прогнуться, руки вперёд-вверх 3-4- исходное положение (6-8 раз)
5. И.п. сидя на полу, руки в упоре сзади 1-поднять прямые ноги вверх-вперёд (угол) 2-исходное положение плечи не проваливать (6-8 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. 1-2- приседая, колени развести в стороны, руки вперёд 3-4-выпрямиться, исходное положение (7-8 раз)
7. И.п. стойка ноги вместе, руки на поясе 1-прыжком ноги врозь руки в стороны 2-исходное положение прыжки выполняются на счёт 1-8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними