

Перечень физкультурминуток, комплексов утренней зарядки, подвижных игр, упражнений для развития основных физических качеств в домашних условиях

Комплексы оздоровительной гимнастики

Комплекс 1.

1. Ходьба на месте или по комнате, на носках, руки на поясе; легкий бег на месте или по комнате; ходьба.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка (стоя пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6-8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6-8 раз).

4. И. п. – основная стойка, руки на поясе; 1-2 – присесть, руки вынести вперед; 3-4 – вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6-8 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6-8 раз).

7. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8 (или под музыкальное сопровождение).

8. Ходьба на месте.

Комплекс 2.

1. Ходьба; легкий бег между предметами (кубики, кегли).

Упражнения с малым мячом

2. И. п. – основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз (8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 – поворот вправо (влево), ударить мячом о пол; 3-4 – вернуться в исходное положение (6 раз в каждую сторону).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой/левой руке. 1 – присесть, ударить мячом о пол, поймать его; 2 – вернуться в исходное положение (5-6 раз справа и слева).

5. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4 – с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (6 раз).

6. Игровое упражнение «Пингвины». Стоя, зажать мяч между колен, выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, как пингвины.

7. Ходьба на месте.

Комплекс 3.

1. Игра «Фигуры». Для игры необходимо использовать музыкальное сопровождение (любая детская песня).

Ходьба или легкий бег под музыку. Когда музыка останавливается, ребенок тоже останавливается на месте и принимает какую-либо позу.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки за голову, правую (левую) ногу назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение (8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6-8 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2 – исходное положение (8 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, руки вдоль туловища. 1–2 – сесть справа (слева) на бедро, руки вперед; вернуться в исходное положение (4–6 раз).

6. И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 – поднять вперед-вверх прямые ноги – угол; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

7. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах – левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняется под счет 1–8, затем пауза, ходьба на месте и снова прыжки (2–3 раза).

8. Игра «Прокати мяч»

Сидя на полу, ноги врозь. Прокатывание мяча друг другу. Если играющих больше двух, то можно расположиться по кругу.

Комплекс 4.

1. Ходьба и легкий бег, перешагивая через предметы (например, кубики, небольшие мягкие игрушки), положенные на расстоянии 40 см один от другого по кругу.

Упражнения с обручем

2. И. п. – основная стойка, обруч вниз. 1 – обруч вперед; 2 – обруч вверх; 3 – обруч вперед; 4 – вернуться в исходное положение (6-8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков. 1 – поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, хват рук с боков, обруч на груди. 1 – присесть, обруч вынести вперед; 2. – вернуться в исходное положение (6-8 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 – обруч вверх; 2 – небольшой наклон вправо/влево; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка около обруча, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить 2–3 раза.

7. Игра «Автомобили».

Взрослый дает сигнал: «Зеленый свет!» Ребенок, легким бегом изображает движение автомобиля. По сигналу: «Красный!», ребенок останавливается.

8. Ходьба на месте или по комнате.

Комплекс 5.

1. Ходьба и легкий бег между предметами змейкой.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 – мяч вверх; 2 – шаг вправо; 3 – приставить левую ногу; 4 – вернуться в исходное положение – мяч вниз. Повторить в другую сторону – мяч вверх, шаг влево, приставить правую ногу, мяч вниз (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках перед собой. 1–2 – присесть, мяч вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 – мяч вверх, руки прямые; 2 – небольшой наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – вернуться в исходное положение (4–6 раз).

5. И. п. – сидя, ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади. 1–2 – поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1–2 – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

7. Игровое упражнение «Поймай мяч».

Отбивание мяча от пола. Ловля двумя руками.

8. Ходьба на месте.

Комплекс 6.

1. Ходьба и легкий бег.

Упражнения с гимнастической палкой

2. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – опустить за голову, на плечи; 3 – палку поднять вверх; исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – наклон вперед, руки вперед; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1–2 – присесть, палку вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, палка на лопатках. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

6. И. п. – основная стойка, палка на груди хватом шире плеч, руки согнуты. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – исходное положение. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.

7. И. п. – основная стойка, палка внизу 1 – правую (левую) ногу в сторону на носок, палку вперед; 2 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

8. Игровое упражнение «Фигуры» (см. *Комплекс 3*)
Комплекс 7.

1. Ходьба и легкий бег упражнений для рук по команде взрослого (руки в стороны, за голову, на пояс), бег между предметами змейкой.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой. 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 – встать; руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки прямые за головой. 1–2 – поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

6. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1–2 – прогнуться, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

7. Прыжки ноги вместе.

8. Ходьба на месте.

Комплекс 8.

1. Игровое упражнение «Перепрыгни через лужу».

Ребенок выполняет ходьбу по кругу. На сигнал «Лужа!» ребенок должен перепрыгнуть через воображаемую лужу.

Упражнения с малым мячом

2. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 – переложить мяч в правую руку за спиной; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – наклон вперед; 2–3 – прокатить мяч вокруг левой ноги, взять мяч в левую руку; 4 – исходное положение (по 4 раза в каждую сторону).

4. И. п. – сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1–2 – прокатить мяч вправо подальше от себя; 3–4 – прокатить его обратно в исходное положение. Переложить мяч в левую руку. То же влево (по 4 раза в каждую сторону).

5. И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1 – поднять правую ногу вверх, коснуться мячом; 2 – исходное положение. То же левой ногой (по 4 раза).

6. Игра «Не урони!» (подбрасывание мяча на небольшую высоту и ловля его двумя руками).

7. Ходьба на месте.

Комплекс 9.

1. Ходьба, по сигналу взрослого ходьба с замедлением или ускорением темпа движения: на частые удары в ладоши – короткие, семенящие шаги, руки на поясе; на редкие удары – широкий шаг со свободными движениями рук. Бег между предметами (мячи, кубики, кегли). Ходьба и бег чередуются.

Упражнения без предметов

1. И. п. – основная стойка, руки за головой. 1 – руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение; 3–4 – то же влево (8 раз).

3. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. 1 – поднять прямую правую ногу, носок оттянуть; 2 – исходное положение; 3–4 – то же левой ногой (8 раз).

4. И. п. – лежа на спине, руки прямые за головой; 1–2 – поворот на живот; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком в исходное положение. На счет 1–8, повторить 2–3 раза в чередовании с небольшой паузой (ходьбой на месте).

6. Игра «Ёлочки-пенёчки». Игра на внимание. На сигнал взрослого «ёлочки!», дети поднимают руки вверх. На сигнал «пенёчки!» - опускают руки вниз. Взрослый выполняет те же движения, но старается запутать ребенка, выполняя на сигнал «ёлочки» движение руки вниз. Ребенок должен выполнить движение точно по сигналу.

Комплекс 10.

1. Игра «Пауки и мухи».

В одном из углов обозначается «паутина», где живет паук (взрослый). Ребенок (дети) изображает муху: летает, жужжит. Паук в это время находится в паутине. По сигналу: «Паук!» муха замирает, останавливаются в том месте, где ее застал сигнал. Паук выходит и смотрит. Если ребенок пошевелился, паук отводит в свою паутину. (После выполнения комплекса упражнений можно еще раз сыграть в эту игру, но уже меняясь ролями)

Упражнения с короткой скакалкой

2. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – скакалку вверх; 2 – опустить скакалку за голову, на плечи; 3 – скакалку вверх; 4 – исходное положение (8 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 – скакалку вверх; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение (8 раз в каждую сторону).

4. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 – скакалку вверх; 2 – наклон вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, скакалку вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).

5. И. п. – лежа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног, руки прямые. 1–2 – поднять прямые ноги, натягивая скакалку, сделать угол; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, скакалку вверх; 2 – вернуться в исходное положение.

7. Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. Выполняется серией из 10–15 прыжков, затем пауза, и повторить прыжки.

8. Ходьба на месте.