

Перечень физкультминуток, комплексов утренней зарядки, подвижных игр, упражнений для развития основных физических качеств в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования, с учетом возраста детей 4-5 лет.

Физминутка «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)

Физминутка «Алые цветочки».

Наши алые цветки

Распускают лепестки (плавное раскрытие пальцев)

Ветерок чуть дышит

Лепестки колышет (помахивание руками перед собой и опускание их на стол)

Наши алые цветки

Закрывают лепестки (сжимание пальцев)

Тихо засыпают

Головой качают. (разжимание пальцев)

Физминутка «Самолет».

Пролетает самолет,

(раскинули руки, летим, глазки вниз)

С ним собрался я в полет!

(смотрим вниз, не опуская головы, словно оглядывая из кабины землю)

Правое крыло отвел –

(посмотрели как можно дальше вправо)

Левое крыло отвел - (посмотрели влево)

Я мотор завожу

(рука описывает большой круг, глазки следят за движением руки)

И внимательно гляжу!

(описываем круг в другую сторону)

Поднимаюсь и лечу,

(описываем рукой большие восьмёрки)

Возвращаться не хочу!

(следим за движением руки глазами)

Комплекс упражнений для утренней гимнастики.

И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться, 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – вернуться в И.п.-повтор 5раз.

И.п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пола между пяток ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – И.п.-повтор.5раз.

И.п. – стойка на коленях, руки за головой, 1 – поворот вправо (влево), отвести правую руку; 2 – И.п.-повтор.5раз.

И.п. – стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1-2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3-4 – вернуться в И.п.-повтор.5раз.

И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1- мах правой ногой вправо (влево); 2 – И.п.-повтор.6раз.

Подвижная игра «Пчелки».

Ход игры: Все дети — пчелки, они бегают по комнате, размахивают крыльями, жужжат: «Ж-ж-ж». Появляется медведь (выбранный по желанию) и говорит:

Мишка-медведь идет,

Мед у пчелок унесет.

Пчелки отвечают:

Этот улей — домик наш.

Уходи, медведь, от нас,

Ж-ж-ж-ж!

Пчелки машут крыльями, жужжат, прогоняя медведя.

Подвижная игра «Бездомный заяц».

Ход игры: Выбирается «охотник» и «бездомный заяц». Остальные «зайцы» стоят в обручах – «домиках». «Бездомный заяц» убегает, а «охотник» догоняет. «Заяц» может встать в домик, тогда «заяц», стоявший там, должен убегать. Когда «охотник» поймал «зайца», он сам становится им, а «заяц» - «охотником».