



«Разноцветная полянка»

По полянке в жаркий день Летом нам гулять не лень;  
Свежим воздухом дышать И цветочки собирать.  
Цветочки все разные — Голубые, красные.  
Соберем букет большой, А потом пойдем домой.

**1. «Цветочки качаются от ветерка»**

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Взмахи руками вперед-назад — дует ветерок; после 4—6 движений отдых — «ветерок спит». Повторить 3—4 раза. Дыхание произвольное

**2. «Цветочки тянутся к солнышку»**

И. п.: ноги врозь, руки к плечам. Руки вверх; пошевелить пальцами. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

**3.«Цветочки растут»**И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз — «маленькие цветочки»; встать. Вернуться в и. п., выпрямиться, приподнять голову — «цветочки растут». Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

**4. «Дождик на цветочки кап-кап-кап»**

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний — «сильный дождик»; 8—10 шагов — «дождик кончается». Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—

**5. «Соберем букет большой»**

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, подняться на носки, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «большой». Повторить 3—4 раза.

**6. «Птички»**

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, изобразить пальцами рук, как птичка клюет, произнести «клю-клю-клю». Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

**7. Упражнение «Бабочки отдыхают».**

И.П.: сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон вправо. 2 – И.П. 3 – наклон влево. 4 – И.П. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

**8. Упражнение «Радуются бабочки».** И.П.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах. Повторить 2 раза по 8 прыжков, чередовать с ходьбой на месте

**1.Веселая мульт зарядка .**

[https://yandex.ru/efir?stream\\_id=42e1b15068009ed38f365327f1aad48a&f=1](https://yandex.ru/efir?stream_id=42e1b15068009ed38f365327f1aad48a&f=1)

**2.Веселая мульт зарядка.**

<https://youtu.be/Pc44Xmgt0IU>



### «Шарик»

*Ход игры:* Дети изображают как воздушный шарик постепенно наполняется воздухом: медленно поднимают руки вверх и надувают щеки. Но шарик «лопнул», дети медленно в расслабленном состоянии и опускаются на пол произнося: ш-ш-ш



### «Зернышки»

*Задачи:* учить детей действовать по правилам, развивать выносливость.

*Ход игры:*

Воспитатель: Посадили зернышки в землю. (Дети садятся на пол, сжимаются в комок.) Полил дождь, и потом засветило солнце. Стали зернышки прорастать, появились росточки. (Дети медленно поднимаются, подтягиваются, поднимая руки-«росточки» вверх - и поворачиваясь к «солнышку»).



### «Кошечка»

*Задачи:* игра развивает артистизм ловкость.

*Ход игры:*

Ребенок ползает на четвереньках, изображая кошечку. Останавливается и поворачивает голову (кошечка оглядывается), затем наклоняет голову (кошечка пьет молоко).

Для детей старше двух лет можно усложнить игру: кошечка проползает под стулом, взбирается на диван, ложится, мурлычет.



### «Найдём синичку»

Дети стоят свободно по залу, у воспитателя в руках игрушка – синичка.

Пойду прятать я синичку –  
Очень маленькую птичку.  
Быстро глазки закрывайте,  
Где синичка – угадайте.

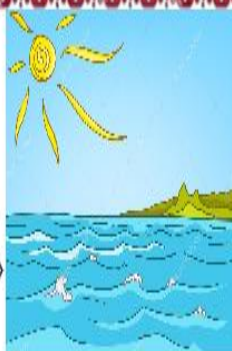
Дети присаживаются на корточки, закрывают глаза. Воспитатель прячет игрушку.

«Ищите синичку!» - дети идут искать птичку.



### «Море волнуется»

Дети стоят по кругу.  
Произносят вслух слова и раскачивают руками вперед-назад. «Море волнуется, раз!»  
Море волнуется, два! Море волнуется, три! Морская фигура, замри!». Дети замирают в разных позах. Взрослый рассматривает фигуры, отмечает наиболее интересные.



### «Холодно – жарко»

Дети садятся в круг в свободных позах. «Подул холодный северный ветер» (дети съжились в комочки).  
«Выглянуло яркое солнышко, можно загорать» (дети расслабились, улыбаются, поднимают лицо к солнышку).  
Для напряжения и расслабления мышц туловища. Повторить 2-3 раза.



### «Великаны и гномы»

Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Великаны» дети идут на носочках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы» - ходьба в полуприседе, и так в чередовании.



### «Едет-едет паровоз»

Дети становятся друг за другом, согнув руки в локтях – они вагончики поезда, и выполняют движения. Взрослый становится впереди детей и произносит слова.  
«Едет-едет паровоз  
Ходьба друг за другом. С выпрямлением согнутых в локтях рук.  
Две трубы и сто колес  
Машинистом рыжий пес.  
Ту-ту-ту-ту-ту!»

