

## Образовательная область «Физическое развитие»

### 1. Комплекс утренней гимнастики №29

*Общеразвивающие упражнения с малым мячом*

1. И. п. – мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – согнуть руки в локтях и передать мяч за головой в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой рукой (6 раз).
2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 – выпрямиться, руки в стороны, мяч в левой руке; 4 – исходное положение (6 раз).
3. Стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1–2 – прокатить мяч вправо, наклонив туловище вправо; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).
4. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, руки прямые, передать мяч в левую руку; 3 – встать, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).
5. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на счет «1–8» (по 2 прыжка на одной ноге и 2 – на другой); после серии прыжков пауза и повторение упражнения.

### Комплекс утренней гимнастики №30

*Общеразвивающие упражнения с обручем.*

1. И.п. – основная стойка, обруч в правой руке. 1 – мах обручем вперед; 2 – мах обручем назад; 3 – мах обручем вперед с передачей обруча в левую руку. То же левой рукой (6 раз).
2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз хватом с боков. 1 – обруч вверх, руки прямые; 2 – наклон туловища вправо (влево), обруч вправо; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение (6 раз).
3. И. п. – основная стойка, обруч в обеих руках вниз. 1–2 – приседая, колени развести, обруч вперед; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).
4. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1 – обруч вверх; 2 – наклон вперед, коснуться обручем пола между носками ног; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение (6 раз).
5. И. п. – основная стойка в обруче. На счет «1–7» прыжки на двух ногах в обруче, на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повторение прыжков (2–3 раза).

### Комплекс утренней гимнастики №31

*Общеразвивающие упражнения*

1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки за голову; 2 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).
2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение (5 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую – вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение.
4. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1–2 – присед, колени развести в стороны, удерживая равновесие; 3–4 – исходное положение (5 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжком ноги врозь, руки в стороны; прыжком в исходное положение. Выполняется на счет «1–8». Повторить 3–4 раза, с небольшой паузой между сериями прыжков.

### Комплекс утренней гимнастики №32

*Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках*

1. И. п. – сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

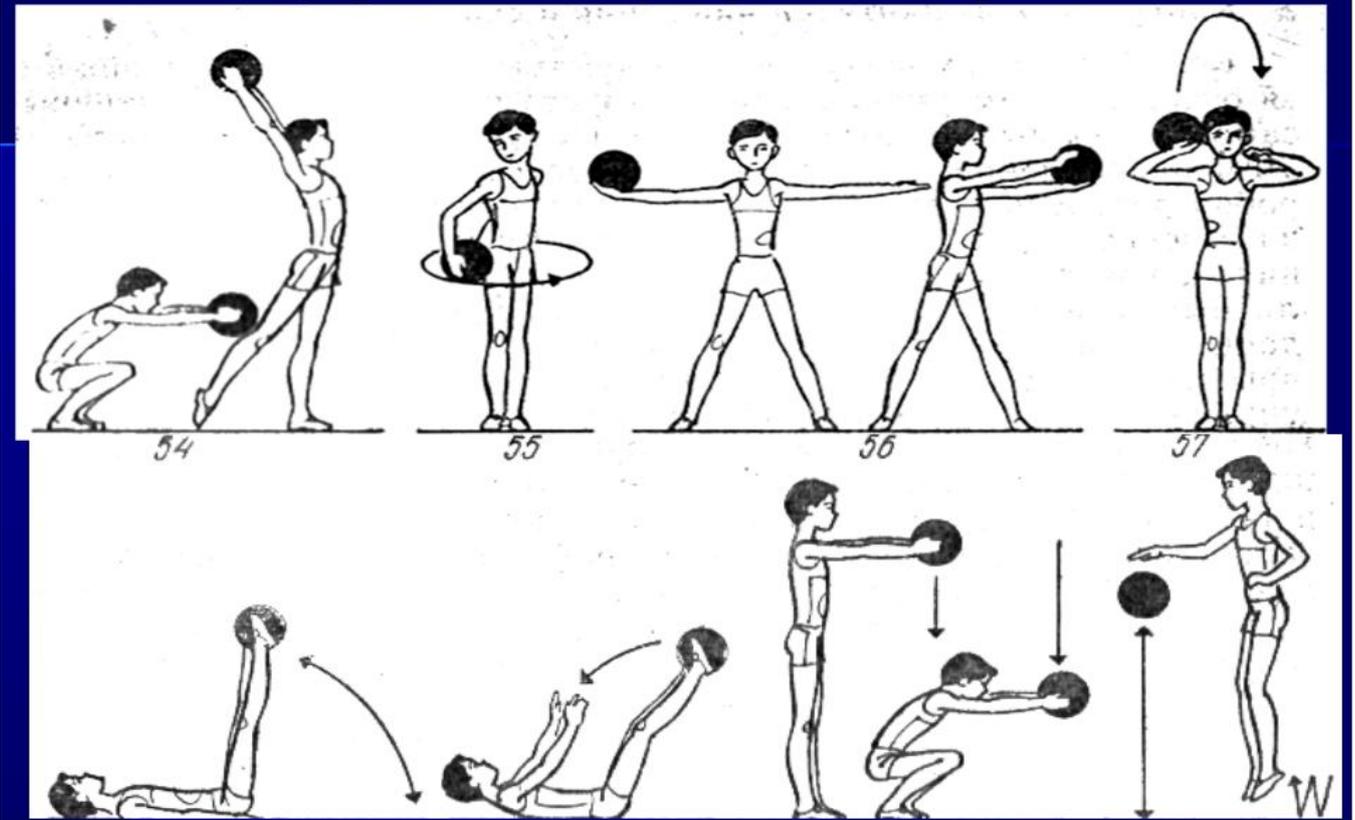
2. И. п. – сидя верхом на скамейке, руки за голову. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), коснуться пальцами пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

3. И. п. – сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – поворот, руки за голову; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 – шаг на скамейку правой ногой; 2 – шаг на скамейку левой ногой; 3 – шаг со скамейки правой ногой; 4 – шаг со скамейки левой ногой. Поворот кругом и повторение задания (3–4 раза).

5. И. п. – стоя правым боком к скамейке, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки на счет «1–8»; поворот кругом и повторить прыжки (3–4 раза).

## Разминка с мячом



## 2.О чем рассказать ребенку: «О правильном питании и пользе витаминов».

Формировать привычку правильно питаться. Спросите у ребенка какое у него любимое блюдо. Попробуйте объяснить, в чем разница между «вкусным» и «полезным».

В продуктах содержатся очень важные для здоровья вещества, которые называются витаминами.

### ВИТАМИН

# А

Расскажу Вам не тая,  
Как полезен я, друзья!  
Я морковке и томате,  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня – и подрастешь,  
Будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или пьет морковный сок!



### ВИТАМИН

# В

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
Мясо, птица и кефир,  
Дрожжи, курага, орехи –  
Вот для Вас секрет успеха!  
И в горохе тоже я.  
Много пользы от меня!  
Очень важно спозаранку  
Съесть завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам –  
И не только по утрам.



### ВИТАМИН

# С

Земляничку ты сорвешь –  
В яголке меня найдешь.  
Я в смородине, в капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоли и картошке,  
В помидоре и горошке!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.



### ВИТАМИН

# D

Я – полезный витамин.  
Вам, друзья, необходим!  
Кто морскую рыбу ест,  
Тот силен как Геркулес!  
Если рыбий жир полюбишь,  
Силачом тогда ты будешь!  
Есть в икре я и в яйце,  
В масле, в сыре, в молоке.



### 3. «Бережем свое здоровье, правила гигиены».

Для формирования здорового образа жизни необходимо напомнить правила личной гигиены.

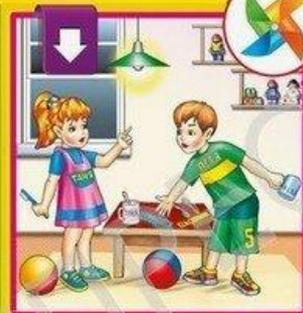
## ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ



Зубы чтоб всегда блестели,  
Никогда чтоб не болели,  
Будет пусть тебе не лень  
Чистить их 2 раза в день!



Вот ещё совет простой:  
Руки мой перед едой!



Полотенце, и расчёска,  
И стакан, зубная щётка  
Быть всегда должны своими -  
Ты не пользуйся чужими!



Пусть запомнят все ребята:  
Регулярно мыться надо  
И водичкой обливаться,  
Чтоб расти и закаляться!



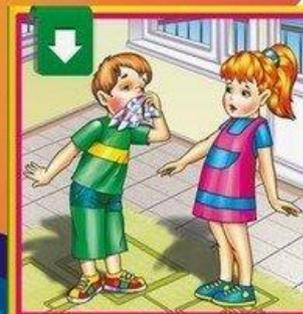
Очень важно это знать  
Всем ребятам и тебе:  
Ногти надо подстригать  
И держать их в чистоте!



Тщательно,  
очень старательно **МОЙ**  
Фрукты и овощи  
перед едой!



Запомни:  
**никогда не надо трогать**  
**Животных во дворах**  
**и на дорогах!**



Обязательное правило  
Соблюдать не забывай:  
Рот при кашле и чихании  
Ты ладошкой прикрывай!

### 4. Игры малой подвижности.

#### Игра малой подвижности "Летает – не летает"

Цель: Развитие внимания, реакции на словесную команду и произвольной регуляции поведения.

Ход: Дети стоят в шеренге. Ведущий называет различные предметы и поднимает руки вверх. Дети должны поднимать руки вверх только тогда, когда названный предмет летающий. В конце отметить тех, кто ни разу не ошибся.

#### Игра малой подвижности "Великаны и гномы"

Цель: Упражнять детей действовать по сигналу.

Ход: Водящий (*чаще всего взрослый*) объясняет ребятам, что он может произносить только слова "великаны" и "гномы". При слове "великаны", все должны подняться на

носки и поднять руки. А при слове "гномы", все должны присесть пониже. Тот, кто ошибается — выбывает из **игры**.

Конечно, водящий хочет добиться, чтобы игроки ошибались. Для этого он вначале произносит слова "великаны!" громко и басом, а "гномы" — тихим писклявым шёпотом. А потом, в какой-то момент — наоборот. Или произнося "великаны", водящий приседает, а говоря "гномы" — поднимается на носочки.

#### **Игра малой подвижности «Горячо холодно»**

Цель: Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу.

Развивать качество внимательности

**Ход игры**: Взрослый заранее прячет какой-либо предмет и предлагает его найти. Ребенку при поиске предмета говориться (направляется) с помощью слов «Горячо» (близко), «Холодно» (далеко от предмета). При нахождении предмета ребенок меняется с взрослым.

#### **Игра малой подвижности «Краски»**

Для игры "Краски" среди участников выбирают одного ведущего-продавца и одного покупателя-монаха, остальные дети становятся красками. Участники-краски сидят в кругу или в беседке, иногда дети становятся в шеренгу. Продавец тихо (на ушко) говорит каждому какой цвет краски ему соответствует. Дети запоминают свой цвет. Монах-покупатель не должен знать цвета красок.

#### **Ход игры**:

Монах приходит в магазин красок и обращается к продавцу:

- Я монах в синих штанах, пришел за краской.

- За какой?

Монах называет цвет краски (например, голубой). Если такой краски нет, то продавец отвечает:

- Нет такой! Скачи по голубой дорожке, на одной ножке, найдешь сапожки, поноси, да назад принеси!

Задания для монаха могут быть разные: проскакать на одной ножке, пройти уточкой, вприсядку или как-то по другому.

Если названная краска в магазине присутствует, то продавец отвечает монаху:

- Есть такая!

- Сколько стоит?

- Пять рублей (Монах громко хлопает по ладони продавца пять раз).

При последнем хлопке названная "краска" вскакивает со своего места и бежит вокруг беседки или шеренги остальных детей. Монах пытается ее догнать. Если он догоняет краску, то сам становится краской, а пойманный участник-краска становится покупателем-монахом и игра продолжается.

Если же монах не смог поймать краску, то игра начинается сначала.