**Физкультминутки для детей младшей группы в домашних условиях.**

**«Ладушки»**

Ладушки, ладушки,

Мы пекли оладушки.

Испекли мы целых

*( Поочередно: поворот вправо, левой ладонью сделать хлопок по правой; поворот влево, правой ладонью сделать хлопок по левой.)*

Пять,

*(Показать 5 пальцев.)*

Один кошке надо дать.

*(Отвести правую руку в сторону, показывая один палец.)*

Один коту

*(Отвести руку левую в сторону, показывая один палец.)*

С усами,

*(Показать «усы».)*

Три

*(Показать три пальца.)*

Съедим мы сами!

*(Поглаживать живот.)*

**«Мишка»**

Мишка лапки подними

*(Поднять ручки вверх)*  
Мишка лапки опусти

*(Опустить ручки вниз)*  
Мишка, Мишка покружись

*(Покружиться)*  
А потом земли коснись

*(Накониться вперед)*  
И животик свой потри - раз, два, три!

*(Погладить животик)*

**«Три медведя»**

Три медведя шли домой

*(Дети шагают на месте вперевалочку)*

Папа был большой-большой.

*(Поднять руки над головой, потянуть вверх.)*

Мама с ним поменьше ростом,

*(Руки на уровне груди.)*А сынок — малютка просто.

*(Присесть.)*Очень маленький он был,

*(Присев,   качаться  по-медвежьи.)*С погремушками ходил.

*(Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.)*

Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.

*(Дети имитируют игру с погремушками.)*

**«Зайка*»***

Ну-ка, зайка, поскачи, поскачи,

Лапкой, лапкой постучи, постучи.

*( Прыжки на двух ногах, поджав руки к груди*)

Ты на травку упади, упади,

Полежи и отдохни, отдохни.

*(Присесть на корточки – отдохнуть*)

Отдохнул, теперь вставай,

Прыгать снова начинай!

*( Снова прыжки на двух ножках)*

**«Большой — маленький»**

Сначала буду маленьким,

К  коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большим,

До лампы дотянусь.

*(Дети выполняют движения по тексту стихотворения.)*

**«По ровненькой дорожке»**

По ровненькой дорожке,

*(Дети идут шагом,)*

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки,

Раз-два, раз-два,

По камешкам, по камешкам,

*( Прыгают на двух ногах,)*

По камешкам, по камешкам...

В яму — бух!

*(Приседают на корточки)*

**«Поехали…»**

На лошадке, на лошадке

Покататься я хочу.

*(Ходьба высоко поднимая колени.)*

Сяду, сяду на лошадку,

На лошадке поскачу!

*(Присесть и снова встать.)*

Цок, цок, цок, цок.

*(«Скачем» на лошадке.)*

На лошадке ехали,

До угла доехали.

*(Ходьба.)*

Сели на машину,

Налили бензина,

*(Встать и «взяться» за руль.*)

Машина, машина

Едет, гудит,

В машине, в машине

Шофер сидит.

*(«Едем» на машине и «сигналим».)*

Приехали!

(*Остановились.)*

**Комплекс утренней гимнастики для детей 3 – 4 лет в домашних условиях.**

**Из чего состоит зарядка.**

Утренний гимнастический комплекс всегда должен содержать три основные части: Разминка;

Основной комплекс;

Завершающий этап.

**Разминка.**

Прежде чем предложить упражнения на развитие определенной группы мышц, обязательно предложите малышу разогреться. Пусть он пошагает, после этого пробежится, немного помашет руками. Вместе с крохой проделайте все заданные движения. Во время маршировки удобнее всего начать рассказывать задумку гимнастического комплекса, стихи, подбадривающие на зарядку, начать историю, по ходу развития которой будет необходимо выполнить разные упражнения. Цель разминки – разогрев мышц и суставов во избежание нежелательных последствий. Не пренебрегайте этой важной частью зарядки.

**Основной комплекс.**

Когда малыш хорошо разогреется, можно приступить к упражнениям выбранного комплекса. Хорошо, когда каждый элемент вы делаете вместе. Глядя на ваши движения, карапуз будет пытаться их повторить. Пример взрослого – особая мотивация, позволяющая создавать у ребенка ощущение важности и необходимости ежедневных утренних занятий. Базовые упражнения основной части направлены на развитие мышц всего тела, улучшение подвижности суставов, приобретение навыка ориентации в пространстве. Правильное выполнение позволяет сформировать и поддержать осанку, укрепить организм, усилить иммунитет.

**Завершающий этап.**

В финале зарядки предложите крохе побегать, помаршировать. Идеальное завершение утреннего гимнастического комплекса – массаж. Маленьким деткам его делают родители, после 1,5 лет хорошо обучить карапуза приемам самомассажа. Пусть малыш разотрет свои ручки, ножки, погладит плечи и тело. Утренний гимнастический комплекс должен завершиться спокойным видом деятельность, для возврата дыхания в нормальный режим, постепенного отдыха мышц от активной деятельности. Чтобы подготовка к утренней зарядке прошла легче, мы подготовили несколько блоков упражнения для разных групп мышц. Вводить эти упражнения желательно постепенно, начиная с 1,5-2 лет, изучая по одному из каждого блока. Для удобства применяется сокращение И.П. – исходное положение, подразумевающее, что ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч.

**Апрель (1 – 2 неделя)**

1. Ходьба и бег между предметами змейкой (мячи или кубики, 6–8 шт.). Ходьба и бег врассыпную. Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях; опустить руки, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать, руки убрать за спину, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.

6. Игра «Найди свой цвет».

**Апрель (3 – 4 неделя)**

1. Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, как лошадки. Ходьба и бег чередуются. Упражнения с флажками

2. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону (руки прямые), вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, флажки лежат на полу. Прыжки на двух ногах (перед флажками) в чередовании с небольшой паузой.

6. Игра «Кот и мышки» (кошка ловит мышек по сигналу воспитателя).

**Май (1 – 2 неделя)**

1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе; на сигнал: «Лягушки!» – присесть. Ходьба и бег врассыпную. Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног.

6. Игровое задание «Поймай комара» (прыжки на двух ногах на месте)

**Май (3 – 4 неделя)**

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (кубики, набивные мячи, кегли) змейкой. Упражнения с флажками

2. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки у груди. Присесть, постучать палочками о пол; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя ноги врозь, флажки у плеч. Наклониться, коснуться палочками носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, флажки в опущенных руках. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.

6. Игра «Поезд».