

Физкультминутка

1. *Физкультминутка «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

2. *Физкультминутка «Ракета»*
А сейчас мы с вами, дети,
Улетаем на ракете.
На носки поднимись,
А потом руки вниз..
Раз, два, три, четыре –
Вот летит ракета ввысь!
(1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—
4 — основная стойка.)

3. *Физкультминутка «Бабочка»*
Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)
Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)
Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)
Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется. (Покружиться)

4. *Физкультминутка «Будем прыгать как лягушка»*
Будем прыгать, как лягушка,
Чемпионка-попрыгушка.
За прыжком — другой прыжок,
Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)

5. *Физкультминутка «Вот летит большая птица»*
Вот летит большая птица,
Плавно кружит над рекой. (Движения руками, имитирующие махи крыльями.)
Наконец, она садится
На корягу над водой. (Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед.)

Утренняя гимнастика

«Веселый огород»

В огород мы пойдем, урожай соберем!
Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.
Эй, лошадка, го-гоп,
Отвези нас в огород.
Бег стайкой за взрослым 8 сек.

ОРУ «Веселый огород»

1.«Капуста»

У капусты качаны - вот такой величины!

И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы, образовав кольцо, - И. п. – 3 раза.

2.«Морковка»

Прячет морковка свой носик на грядке.

Видно, морковка играет в прятки!

И. п. – сидя, опора на кисти рук, поставленных с боков. Согнуть ноги, обхватить руками колени, голову опустить – и. п. – 4раза

3.«Горошина»

Не послушный горох

Раскатился ...Ох, ох!

Вы, горошины, бегите.

Домик свой скорей найдите.

Бег врассыпную под музыку, с окончанием музыки дети бегут к взрослому. – 2 раза.

Вот и кончилась игра!

А теперь на завтрак дружно зашагала детвора.

Ходьба стайкой за воспитателем.

Подвижные игры

«Дружно по дорожке»

Инвентарь: цветной шнур, веревка или скакалка длиной 1,5-2 м.

На полу комнаты цветным шнуром, веревкой или скакалкой обозначается линия. Мама с ребенком становятся друг за другом в начале линии. Мама предлагает малышу «погулять по дорожке» При этом она произносит следующий текст:

Дружно по дорожке,

Дружно по дорожке

Шагают наши ножки:

Раз, два, раз, два –

Шагают наши ножки.

По кочкам, по камешкам

По кочкам, по камешкам...

В ямку – бух!

Ребенок двигается вслед за мамой вдоль линии. На слова «по кочкам, по камешкам» они вместе прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед, руки на пояс; на слова «в ямку - бух» присаживаются на корточки, руки кладут на колени. Когда мама скажет «Вылезли из ямки», ребенок вместе с ней встает на ноги.

«За мамой»

Инвентарь: кукла, одетая для прогулки (шапочка, пальто, ботинки), или машинка на веревочке.

Ребенок становится на ковре рядом с мамой. В руках у мамы кукла или машинка. Мама говорит малышу «Я иду с куклой (машинкой) на прогулку. Пойдем со мной!» После этих слов мама начинает движение в обход по комнате, ребенок идет рядом с ней. Через 15-20 секунд мама останавливается, поворачивается лицом к малышу и произносит: «Кукла (машинка) устала, пора отдыхать». Затем мама кладет куклу (веревочку от машинки) на коврик, вместе с ребенком присаживается на корточки, складывают руки под щекой – «засыпают». Через 10-15 секунд мама вновь приглашает ребенка «на прогулку» - игра повторяется.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения с мячом:

- прокатывание мяча друг другу
- прокатывание с попаданием в предметы (расстояние 1,5-2 м).
- «Прокати по дорожке» - катание мяча (шарика) между палками (расстояние 2-3 м)
- бросание вверх и ловля (не менее 3-4 раз подряд); удар о землю и ловля
- бросание друг другу и ловля (расстояние 1-1,5 м)
- бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя
- отбивание после удара о землю двумя руками, одной рукой (правой и левой) не менее 5 раз подряд

Упражнения в беге:

- в колонне, со сменой направления.
- «Вот какие быстрые ножки» - бег на носках, широкими шагами.
- по кругу, держась за руки, за шнур.
- змейкой, обегая поставленные в ряд предметы.
- с ускорением и замедлением темпа, по узкой дорожке, между линиями.

Упражнения в равновесии:

- ходьба по шнуру с мешочком на голове
- ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно.
- «Пройди по мостику» Цель: учить ходьбе по наклонной доске.

Прыжки:

- «Маленькие зайчики скачут на лужайке» - прыжки на двух ногах с продвижением вперед
- подскоки на месте (ноги вместе -врозь, одна - вперед, другая -назад)
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед до середины площадки, обратно вернуться спокойным шагом (3-4 раза).