

Физкультминутки для детей.

Возраст 1,5-3, 3-4 года.

Для данного возраста подойдут музыкальные физкультминутки. Используем сеть интернет. Сайт Lightaudio.ru ищем «Музыка с мамой». Либо социальная сеть ВКонтакте ищем «Екатерина Железнова» или «Музыка с мамой» в разделе музыка. Выбираем любую понравившуюся аудиозапись и занимаемся с ребенком. Эти же музыкальные разминки используем в качестве утренней гимнастики.

Возраст 4-5 лет

Отдых наш-физкультминутка.

Отдых наш – физкультминутка.

Занимай свои места:

Шаг на месте левой, правой, (Шагаем на месте.)

Раз и два, раз и два!

Прямо спину все держите,

Раз и два, раз и два!

И под ноги не смотрите, (Движения руками: в стороны, вверх, в стороны, вниз.)

Раз и два, раз и два!

Листопад.

Падают, падают листья, (Взмахи руками.)

В нашем саду листопад

Желтые, красные листья (Повороты вокруг себя.)

По ветру вьются, летят.

Детский сад.

Детский сад, детский сад, (Хлопки на каждое слово)

Он всегда детям рад. (Развороты кистей в разные стороны, пальцы кистей соприкасаются.)

Буду в садике играть

И конструктор собирать, (Рука двигается вправо-влево.)

Буду бойко танцевать (Приседание. Танцевальные движения.)

И лепить, и рисовать, (Имитировать лепку и рисование.)

Буду песни каждый день напевать. (Руки «замком» перед собой.)

Фрукты.

Будем мы варить компот. (Маршировать на месте)

Фруктов нужно много. Вот. (Показать руками «Много».)

Будем яблоки крошить, (Имитировать, как крошат,

Грушу будем мы рубить, рубят, отжимают,)

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок. (Кладут, насыпают песок.)

Варим, варим мы компот, (Повернуться вокруг себя.)

Угостим честной народ. (Хлопать в ладоши.)

Ягоды.

А в лесу растет черника, (Поднимаясь на носочках, руки)
Земляника, голубика. (Тянуть вверх, затем плавно опустить,)
Чтобы ягоду сорвать, (встать на всю ступню.)
Надо глубже приседать. (Приседания.)
Нагулялся я в лесу,
Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте.)

Возраст 5-7 лет

Бегут, бегут со двора.

Бегут, бегут со двора (Шагаем на месте.)
Гулять, гулять в луга: (Прыжки на месте.)
Курка-гарабурка-каки-таки, (Хлопаем в ладоши.)
Утка-поплаватка-бряки-кряки, (Топаем ногами.)
Гусь-водомусь-гаги-ваги, (Приседаем.)
Индюк-хрипиндюк-шулты-булды, (Хлопаем в ладоши.)
Свинка-топ стоспинка-чахи-ряхи, (Топаем ногами.)
Коза-дерибоза-мехе-беке, (Приседаем.)
Баран-крутороган-чики-брыки, (Хлопаем в ладоши.)
Корова-комол а-тпруки-муки, (Топаем ногами.)
Конь-брыконь-иги-виги. (Шагаем на месте.)

А часы идут, идут.

Тик-так, тик-так,
В доме кто умеет так?
Это маятник в часах,
Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)
А в часах сидит кукушка,
У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)
Прокукует птичка время,
Снова спрячется за дверью, (Приседания.)
Стрелки движутся по кругу.
Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)
Повернёмся мы с тобой
Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)
А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)
Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)
А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят! (Бег на месте.)
Если их не заведут,
То они совсем встанут. (Дети останавливаются.)

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.)

Самолёты.

Самолёты загудели (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),
Самолёты полетели (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),
На полянку тихо сели (присесть, руки к коленям),
Да и снова полетели.

Подвижные игры.

Возраст 3-4 года.

«У медведя во бору», «Лиса и зайки», «Лохматый пес», «Наседка и цыплята», «Кто кричит?»

Возраст 4-5 лет.

«Кот и мыши», «Волк и зайцы», «Ловишки», «Лошадки»

Возраст 5-6 лет.

«Совушка», «Салки», «Затейники», «Море волнуется раз»

Возраст 6-7 лет.

«Гуси-лебеди», «Хитрая лиса», «Фигуры», «Не останься на полу»

Утренняя гимнастика

Возраст 4-5 лет.

Комплекс 1

1. И.п. о.с. Руки через стороны вверх, хлопок над головой.
2. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед с хлопком перед собой.
3. И.п. тоже. Повороты в стороны.
4. И.п. сидя. Упражнение «Бабочка».
5. И.п. о.с. Прыжки ноги врозь вместе.

Комплекс 2 (выполняем с маленьким мячом, шариком от сухого бассейна, яблоком, апельсином и прочими круглыми предметами, помещающимися в одну руку ребенка).

1. И.п. о.с. Мяч внизу. Руки в стороны, сверху мяч переложить, в стороны, и.п.
2. И.п. Ноги на ширине плеч. Наклон вперед, мяч прокатить от ноги к ноге, и.п.
3. И.п. на коленях, сидя на пятках. Прокатить мяч к носку ноги одной рукой. Повторить в другую сторону.
4. И.п. Лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть колени и дотронуться мячом до них.
5. И.п. о.с. Мяч внизу. Прыжки с поворотом вокруг себя.
Для разнообразия можно прыгать вокруг мяча, лежащего на полу.

Второй комплекс можно выполнять с кубиком или любым другим предметом квадратной или прямоугольной формы.

Возраст 5-6 лет.

Комплекс 1.

1. И.п. о.с. Руки к плечам, вверх, к плечам, и.п.
2. И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны в стороны, одна рука над головой. По два в каждую сторону.
3. И.п. тоже. Наклоны вперед с хлопком перед собой.
4. И.п. сидя ноги вместе, руки в упоре сзади. Поднимаем прямые ноги.
5. И.п. лежа на животе, руки вытянуты вперед. Упражнение «Щучка». (чередуем с упражнением «Корзиночка»)
6. И.п. о.с. Прыжки ноги врозь вместе, руки в стороны вниз. (чередуем с прыжками на одной другой ноге попеременно, руки на поясе)

Комплекс 2. (выполняем упражнения с маленьким мячом, с мячиком от сухого бассейна, с яблоком, апельсином либо любым предметом подобной формы)

1. И.п. о.с. Мяч внизу. Руки к груди, сверху переложить в другую руку, к груди, и.п.
2. И.п. ноги на ширине плеч. Наклон вперед, прокатить мяч вокруг одной ноги, и.п. Тоже самое вокруг другой.
3. И.п. ноги на ширине ступни. Приседания с перекладыванием мяча перед собой. (чередуем с перекладыванием мяча за спиной).
4. И.п. стоя на коленях. Повороты в стороны с оставлением/взятием мяча между стоп.
5. И.п. сидя ноги вместе, мяч на стопах. Поднятие прямых ног с прокатыванием мяча по ногам.(чередуем с поднятием прямых ног с зажатым между стопами мячом)
6. И.п. о.с. Прыжки с поворотом вокруг себя. (чередуем с прыжками вокруг мяча)

Второй комплекс можно выполнять с предметами квадратной и прямоугольной формы. Везде, где написано «чередуем с...», меняем упражнения, т.е. один день делаем «Щучку», а на следующий «Корзиночку» и т.д.

Возраст 6-7 лет.

Комплекс 1.

1. И.п. о.с. Руки к плечам, вверх, в стороны, и.п.
2. И.п. ноги на ширине плеч. Наклоны в стороны, одна рука над головой, другая по животу. По два в каждую сторону.
3. И.п. тоже. Наклоны к ногам. (чередуем с упражнением «Мельница»)
4. И.п. сидя ноги вместе, руки в упоре сзади. Поднимаем прямые ноги. (чередуем с упражнением: ноги согнули, выпрямили вверх, согнули, и.п. Работает пресс)
5. И.п. лежа на животе, руки вытянуты вперед. Упражнение «Щучка». (чередуем с упражнением «Корзиночка»)
6. И.п. стоя на четвереньках. Упражнение «Кошечка»
7. И.п. о.с. Прыжки ноги врозь вместе, руки хлопком вверх. (чередуем с прыжками на одной другой ноге попеременно, руки на поясе)

Комплекс 2. (выполняем упражнения с маленьким мячом, с мячиком от сухого бассейна, с яблоком, апельсином либо любым предметом подобной формы)

1. И.п. о.с. Мяч внизу. Руки к плечам, вверху переложить в другую руку, к груди, и.п.
2. И.п. ноги на ширине плеч. Наклон вперед, прокатить мяч вокруг одной ноги, вокруг другой ноги, и.п. Прокатываем восьмеркой. (Чередуем с передачей мяча из одной руки в другую под коленом, наклон вперед остается)
3. И.п. ноги на ширине ступни. Приседания с перекладыванием мяча перед собой. На следующем приседе за спиной. Поочередно. (Чередуем с перекладыванием мяча над головой)
4. И.п. стоя на коленях. Повороты в стороны с оставлением/взятием мяча между стоп. (чередуем с прокатыванием мяча в обе стороны вокруг себя)
5. И.п. сидя ноги вместе, мяч на стопах. Поднятие прямых ног с прокатыванием мяча по ногам.(чередуем с поднятием прямых ног с зажатым между стопами мячом)
6. И.п. о.с. Прыжки с поворотом вокруг себя. (чередуем с прыжками вокруг мяча на одной ноге попеременно)

Второй комплекс можно выполнять с предметами квадратной и прямоугольной формы. Везде, где написано «чередуем с...», меняем упражнения, т.е. один день делаем «Щучку», а на следующий «Корзиночку» и т.д.

Развитие основных двигательных качеств.

Возраст 1,5-3 года.

Научить ребенка ловить катящийся ему в руки мяч, можно пробовать тихонько бросать. Учимся катать в цель, пинать в цель, катить двумя руками по прямой. Прыгать на двух ногах по прямой, бег по прямой и по кругу, ходьба между предметами. Ходьба на носочках по прямой и с высоким подниманием бедра по прямой.

Возраст 3-4 года.

Прыжки на двух ногах по прямой, продвижение по прямой подскоками, ходьба на носках и пятках с разным положением рук, бег с остановкой по хлопку или другому сигналу, бег, ходьба, ползание на четвереньках между предметами змейкой.

Ходьба по повышенной опоре для равновесия, с перешагиванием через небольшие предметы. В домашних условиях это могут быть несколько табуретов, поставленные в ряд (страховка обязательна), либо скамейка во дворе или бордюр тротуара у дома. Ребенок может идти без страховки – лучший результат!

Работа с мячом: подкинуть – поймать, прокатить между предметами, бросить взрослому – поймать от взрослого, прокатить в цель.

Возраст 4-5 лет.

Прыжки на двух ногах по прямой, продвижение по прямой подскоками, ходьба на носках и пятках с разным положением рук, ходьба на внутренней и внешней стороне стопы, бег с остановкой по хлопку или другому сигналу, бег, ходьба, ползание на четвереньках между

предметами змейкой, бег с высоким подниманием бедра, как лошадки, боковой галоп (прыжки боком по прямой), бег с изменением направления по сигналу.

Ходьба по повышенной опоре для равновесия, с перешагиванием через небольшие предметы. В домашних условиях это могут быть несколько табуретов, поставленные в ряд (страховка обязательна), либо скамейка во дворе или бордюр тротуара у дома. Ребенок может идти без страховки – лучший результат! Ходьба по повышенной опоре боком приставным шагом.

Работа с мячом: броски об пол и ловля двумя руками, бросок вверх и ловля двумя руками, бросок о стену и ловля после отскока от пола, бросок партнеру и ловля от него, бросок партнеру с отскоком от пола.

Прыжки через скакалку на месте (учимся)

Возраст 5-6 лет.

Прыжки на двух ногах по прямой, прыжки на одной/другой ноге по прямой, прыжки ноги врозь вместе по прямой, продвижение по прямой подскоками, ходьба на носках и пятках с разным положением рук, ходьба на внутренней и внешней стороне стопы, бег с остановкой по хлопку или другому сигналу, бег, ходьба, ползание на четвереньках между предметами змейкой, бег с высоким подниманием бедра, как лошадки, боковой галоп (прыжки боком по прямой), бег с изменением направления по сигналу, с поворотом вокруг себя по сигналу, бег с захлестом (достаем пяточками до попы).

Ходьба по повышенной опоре для равновесия, с перешагиванием через небольшие предметы. В домашних условиях это могут быть несколько табуретов, поставленные в ряд (страховка обязательна), либо скамейка во дворе или бордюр тротуара у дома. Ребенок может идти без страховки – лучший результат! Ходьба по повышенной опоре боком приставным шагом. Ходьба по повышенной опоре с приседом по середине.

Работа с мячом: броски об пол и ловля двумя руками, бросок вверх и ловля двумя руками, бросок о стену одной рукой и ловля после отскока от пола, бросок партнеру и ловля от него, бросок партнеру с отскоком от пола, бросок партнеру от груди/из-за головы и ловля такого броска от партнера. Ведение мяча по прямой. Броски без партнера выполняем и маленьким и большим мячом.

Прыжки через скакалку на месте.

Лазание вверх по шведской стенке, лестнице на спорт площадке. Заменой лестнице может быть родитель. Взрослый садится на стул, руки в замок перед собой. Ребенок встает лицом к лицу перед взрослым и залезает вверх, ставя одну ногу на одно колено, другую – на другое, при этом держась за руки взрослого, сцепленные в замок. Взрослый не помогает ребенку забраться. Слезает также, одна другая нога. Не спрыгиваем!

Возраст 6-7 лет.

Прыжки на двух ногах по прямой, прыжки на одной/другой ноге по прямой и змейкой между предметами, прыжки ноги врозь вместе по прямой, продвижение по прямой подскоками,

ходьба на носках и пятках с разным положением рук, ходьба на внутренней и внешней стороне стопы, ходьба по шнуру, нарисованной линии, поясу, веревке - носки/пятки на шнуре, пятки/носки на полу, бег с остановкой по хлопку или другому сигналу, бег, ходьба, ползание на четвереньках и с опорой на ладони и ступни между предметами змейкой, бег с высоким подниманием бедра, как лошадки, боковой галоп (прыжки боком по прямой), бег с изменением направления по сигналу, с поворотом вокруг себя по сигналу, бег с захлестом (достаем пяточками до попы).

Ходьба по повышенной опоре для равновесия, с перешагиванием через небольшие предметы. В домашних условиях это могут быть несколько табуретов, поставленные ряд (страховка обязательна), либо скамейка во дворе или бордюр тротуара у дома. Ходьба по повышенной опоре боком приставным шагом. Ходьба по повышенной опоре с приседом по середине, с разворотом на 180 и 360 градусов по середине. Ходьба по повышенной опоре на носках.

Работа с мячом: броски об пол и ловля двумя руками, бросок вверх и ловля двумя руками, бросок о стену одной рукой и ловля после отскока от пола, бросок партнеру и ловля от него, бросок партнеру с отскоком от пола, Бросок партнеру от груди/из-за головы и ловля такого броска от партнера. Ведение мяча по прямой и между предметами, ведение одной другой рукой поочередно. Ведение с броском вверх в конце движения. Броски без партнера выполняем и маленьким и большим мячом. Подбрасывание вверх и бросок о стену выполняем и двумя руками и одной рукой попеременно.

Прыжки через скакалку на месте. Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

Лазание вверх по шведской стенке, лестнице на спорт площадке. Заменой лестнице может быть родитель. Взрослый садится на стул, руки перед собой. Ребенок встает лицом к плечу сбоку взрослого и залезает вверх, ставя одну ногу и другую на одно бедро взрослого, при этом держась за руку взрослого, переступает приставными шагами за спину взрослого и перелезает на другое бедро, перехватываясь руками за плечи, а затем за другую руку взрослого. Спускается вниз. Взрослый не помогает ребенку забраться. Можно спускаться прыжком, если ребенок держится уверенно. Не приземляемся на прямые ноги!

Уважаемые родители детей всех возрастов, если Вас появятся вопросы, просьбы, проблемы, связанные с физическим развитием Ваших детей, Вы можете обратиться к инструктору по физической культуре, Агнии Сергеевне, пишите в соц. Сети vk.com/id62285236 либо на эл. Почту agnya2009@yandex.ru