

Физкультминутки

День Победы.

Оловянный солдатик стойкий
Оловянный солдатик стойкий,
На одной ноге постой-ка.
На одной ноге постой-ка, (Стоим на правой ноге.)
Если ты солдатик стойкий.
Ногу левую — к груди,
Да смотри — не упади! (Шагаем на месте.)
А теперь постой на левой, (Стоим на левой ноге.)
Если ты солдатик смелый. (Прыжки на месте.)

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.)

Быстро встаньте.

Быстро встаньте, улыбнитесь,
Выше, выше подтянитесь.
Ну-ка, плечи распрямите,
Поднимите, опустите,
Влево, вправо повернулись,
Рук коленями коснулись.
Сели, встали, сели, встали
И на месте побежали.

Грибок.

Гриша шел-шел-шел,
(ходьба на месте)
Белый гриб нашел.
Раз - грибок,
Два - грибок,
Три - грибок,
(наклоны корпуса вперед)
Положил их в кузовок

Комплекс утренней гимнастики

- И.п.: о. с., руки к плечам, локти в стороны. 1- свести локти перед грудью - выдох. 2-и.п. 3- локти отвести назад до сведения лопаток. 4- и.п. Д- 6 раз.
- И.п.: стоя, ноги на ш.п. руки в стороны. 1- поворот вправо, руки за спину – выдох. 2- и.п. вдох. 3-4 и.п. – вдох. Поворот влево, руки за спину выдох. Д- 4 раза в каждую сторону.
- И.п.: о.с., руки на поясе. 1- поднять согнутую в колене ногу. 2- отвести ногу в сторону. 3- снова колени вперед. 4- и.п. Д- 4 раза каждой ногой.
- И.п.: упор на коленях. 1-2- выпрямить ноги, выгнуть спину, голову на грудь. 3-4- и.п., голову поднять вверх, спину прогнуть. Д-6 раз.
- И.п.: стоя на коленях, руки опущены. 1- сесть на пол вправо, руки на пояс. 2-и.п. 3- сесть на пол влево, руки на пояс. 4- и.п. Д- 4 раз.
- И.п.: сидя, ноги вместе, руки на плечах. 1- наклон вперед, коснуться пальцами рук ступней ног - выдох. 2- и.п. Д- 6 раз.
- И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-3- подпрыгивание на двух ногах на месте. 4- поворот на 180 градусов. Д-4 раза, в чередовании с ходьбой.

Основные движения

- Ходьба по рейке с мешочком (любым другим предметам) на голове.
- Броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.
- Лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке .
- Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10см), прямо и боком приставным шагом.
- Прыжки на одной и двух ногах между предметами (5-6 шт., расстояние между предметами 40 см.)

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Мишень

Тренируем меткость детей в домашних условиях. Мишенью для игры может послужить что-угодно: пластиковая пятилитровая бутылка, в которой вырезано отверстие для мячей, корзинка или детское ведёрко. Далее из фольги делаем мячики и пробуем попадать в мишень. Усложняем условия: целимся по очереди левой и правой руками. Можно устроить семейные соревнования: кто забросит больше шариков в мишень за определённое время или одновременно после команды «Начали!».

«Капуста – редиска»

Взрослый объясняет правила игры: на слово «капуста» нужно поднять руки вверх, а на слово «редиска» – хлопнуть в ладоши.

Затем взрослый в произвольном порядке произносит эти слова, а дети выполняют движения. Усложнить игру можно ускорением или добавлением еще одного слова (например, на слово «морковка» – прыжок на месте).

«Зайцы и волк»

Выбираются «волк» и «зайцы». Волк сидит в своём «логове». Зайцы по сигналу прыгают по «лужайке», кушают травку, проговаривая слова:

Зайцы скачут – скок, скок, скок – на заснеженный лужок,

Травку ищут, слушают, не идёт ли волк.

«Волк» рычит, «зайцы» прыгают в «норки». Тот, до кого дотронется «волк», выходит из игры.

«Прыжки с мячом»

Дети по очереди или одновременно выполняют задания:

- допрыгать до определенного места, зажав мяч между коленями;
- установить мяч на голове и поддерживать его одной рукой;
- зажать мяч между ступней ног;
- удерживать мяч локтями перед грудью.

«Не урони мяч»

Лёжа на ковре (вытянувшись на спине), зажать мяч между ног. Пусть ребёнок попробует перевернуться на живот, не выронив мяча.