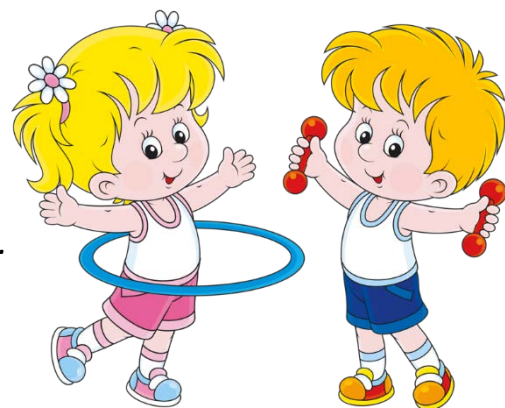


## Физкультминутка

1. Физкультминутка «Большой — маленький».  
Сначала буду маленьким,  
К коленочкам прижмусь.  
Потом я вырасту большим,  
До лампы дотянусь.  
Дети выполняют движения по тексту стихотворения.



2. Физкультминутка «Раз-два».  
Мы становимся все выше,  
Достаем руками крыши.  
Раз-два — поднялись,  
Раз-два — руки вниз.

3. Физкультминутка «Белки»  
Белки прыгают по веткам.  
Прыг да скок, прыг да скок!  
Забираются нередко  
Высоко, высоко! (Прыжки на месте.)

## Утренняя гимнастика

### «Солнышко»

Выглянуло солнышко и зовет гулять.  
Как приятно с солнышком вместе нам шагать  
Ходьба стайкой за взрослым 10 сек.  
Выглянуло солнышко, светит высоко.  
По тропинке с солнышком нам бежать легко.  
Бег стайкой за взрослым 8 сек.

ОРУ «Поиграем с солнышком»

1.«Греем ладошки»

Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,  
Наше солнышко-колоколнышко  
И. п. — о. с. Руки веред, ладони вверх — и. п. — 4 раза.

2.«Ищем лучик»

Показался солнца лучик — стало нам светлее.  
Справа лучик, слева - лучик, стало веселее.

И. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо – И. п., влево – И. п. – 2 раза

3.«Радуюемся солнышку»

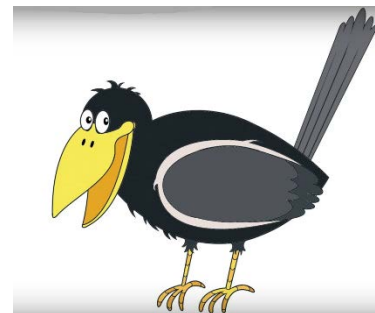
Солнцу рады все на свете и воробушки и дети. 5 раз

И. п. – о. с. – Прыжки на двух ногах на месте.

Вот и кончилась игра!

А теперь на завтрак дружно зашагала детвора

Ходьба стайкой за взрослым.



## Подвижные игры

### «Ворона и собачка»

Цель: учить подражать движениям и голосам птиц; учить передвигаться, не мешая друг другу

Описание:

«Возле елочки зеленой

Скачут, каркают вороны:

Кар! Кар, Кар»- дети прыгают, издают звукоподражание.

Тут собачка прибежала

И ворон всех разогнала:

Ав! Ав! Ав!- дети разбегаются в разные стороны

### «Бегите ко мне»

Цель: учить бегать, не наталкиваясь друг на друга, быстро действовать по сигналу взрослого.

Описание: Дети бегут ко взрослому, который, разведя руки широко в стороны, делает вид, что хочет всех обнять. После того как дети соберутся около взрослого, он уходит на другую сторону площадки и снова говорит: "Бегите ко мне!" Игра повторяется 4-5 раз.

## Общеразвивающие упражнения

Упражнения в лазанье:

-ползание на четвереньках на расстояние 6-8 м

-подлезание под веревку, дугу, поднятую на высоту 40 см, прямо и боком (правым и левым)

-пролезание в обруч, приподнятый от земли на 10 см;

Упражнения в ходьбе:

- на носках, высоко поднимая колени, приставным шагом вперед, в стороны
- ходьба на пятках, на внешней стороне стопы, мелким и широким шагом
- Ходьба по короткой и длинной дорожке. Цель: закреплять представления о длине.

Прыжки:

- «Маленькие зайчики скачут на лужайке» - прыжки на двух ногах с продвижением вперед
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед до середины площадки, обратно вернуться спокойным шагом (3-4 раза).