

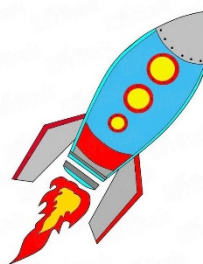
## Физкультминутка

### 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 в рассыпную 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).