Перечень физкультминуток, комплексов утренней зарядки, подвижных игр, упражнений для развития основных физических качеств в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования, с учетом возраста детей и домашних условий.

Тематические физминутки для детей раннего возраста

Развивать двигательную память ребенка, научить соотносить движения в соответствии с текстом.

Тематическая картотека

Физминуток

ЗАДАЧИ:

Развивать двигательную память ребенка, научить соотносить движения в соответствии с текстом.

Физкультурная минутка как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста.

Цель проведения физкультурной минутки - повысить или удержать умственную работоспособность детей (по счету, развитию речи и т. п.), обеспечить кратковременный активный отдых , когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

Исходя из этого, для физкультурной минуты составляют комплекс, включающий в себя 3-4 простых упражнения для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища), активизирующие дыхание и кровообращение. Выполняются они в течение 1,5-2 минут.

Тема: «Скоро лето»

Будем летом мы играть

Раз, два, три, четыре, пять, - (скачут по кругу)
Будем летом мы играть,
Будем плавать и качаться, - (плывут)
Будем прыгать и кататься. – (прыгают)
Будем бегать, загорать – (бегают по группе)
И цветочки собирать. – (наклоняются)

Дождь

Дождь! Дождь! Надо нам – (шагаем на месте)
Расходиться по домам!
Гром! Гром, как из пушек. – (прыжки на месте)
Нынче праздник для лягушек.
Град! Град! Сыплет град, - (присели, хлопки в ладоши)
Все под крышами сидят.
Только мой братишка в луже –(шагаем на месте)
Ловит рыбу нам на ужин.

Боровик

По дорожке шли, - (маршировать)
Боровик нашли. – (наклониться)
Боровик боровой - (руки над головой в "замке).
В мох укрылся с головой,
Мы его пройти могли –(ходьба на месте)
Хорошо, что тихо шли.

КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ДЕТЕЙ 2 – 3 лет

РАЗВИТИЕ БЕГА, ПРЫЖКОВ

Медведь и дети (2 — 3 года)

Задачи. Учить бегать в одном направлении, действовать в соответствии со словами взрослого; вызывать удовольствие от совместных действий; поощрять самостоятельность детей.
Содержание игры. Роль медведя исполняет помощник воспитателя или ребенок старшей группы. Дети размещаются на одном конце групповой комнаты или участка. Воспитатель произносит слова:
Мишка по лесу гулял, Долго, долго он искал,
Мишка деточек искал, Сел на травку, задремал.

Медведь ходит по группе и делает вид, что ищет детей. Затем он садится на противоположном конце комнаты на стул и дремлет. Воспитатель говорит:
Стали деточки плясать, Мишка, Мишка, вставай,
Стали ножками стучать. Наших деток догоняй.
Под эти слова дети бегают по комнате, топают ножками, выполняют движения

по своему желанию. Взрослый поощряет их.

Поезд (2 — 3 года)

Задачи. Учить двигаться в определенном направлении, согласовывать действия с другими детьми; вселять чувство *уверенности и спои возможности; побуждать к самостоятельным действиям.*

Содержание игры. Взрослый предлагает нескольким детям встать друг за другом. Дети выполняют роль вагончиков, а взрослый — паровоза. Паровоз дает гудок, и поезд начинает движение: вначале медленно, а затем все быстрее и быстрее. Дети двигают руками в такт словам «чу-чу-чу».

Варианты игры (2 года 6 месяцев — 3 года)

1. Роль паровоза выполняет ребенок.
2. Детям предлагают выйти на остановку, где они играют, собирают цветы и т. п.
3. Игра может проводиться под пение следующей песенки:

Вот поезд наш едет,
Колеса стучат,
А в поезде этом
Ребята сидят.
Чу-чу-чу, чу-чу-чу!
Бежит паровоз
Далеко-далеко.

Ребят он повез
Далеко-далеко.
Но вот остановка,
Кто хочет слезать?
Вставайте, ребята,
Пойдемте гулять!

После этих слов дети разбегаются по группе или участку. По сигналу взрослого они встают друг за другом, изображая вагончики.

Уточки и собачка (2 — 3 года)

Задачи. Совершенствовать ходьбу, бег; побуждать к подражанию; вызывать чувство радости от совместных действий со взрослым и сверстниками.

Материал. Шапочки или нагрудные эмблемы с изображением уточек по количеству играющих детей, шапочка собачки или собачка -игрушка.

Содержание игры. Взрослый берет на себя роль утки-мамы, а дети изображают маленьких утят. Утка-мама показывает утятам, где пруд, и предлагает пойти поучиться плавать:

Рано-рано утречком
Вышла мама-уточка
Поучить утят.
(А. Барто)

Уж она их учит, учит!
Вы плывите, ути-деточки,
Плавно в ряд.

Утка-мама плавно двигается, отводя руки слегка назад, дети-уточки

подражают ей. Затем она говорит: «Уточки в пруду плавают, крылышки приглаживают» (гладит руки, бока плавными движениями), хвалит деток-уточек: «Вот молодцы, как хорошо пригладили свои крылышки, кря-кря, кря-кря».
Вдруг с лаем появляется собачка (помощник воспитателя или ребенок старшей группы). Утка-мама говорит:

Ты, собачка, не лай!
Наших уток не пугай!
Утки наши белые
Без того не смелые.
(И. Токмакова)

Собачка подбегает к пруду, а утята быстро плывут к утке-маме и прячутся у нее под крыльями. Собачка убегает. Игра повторяется. Затем утка-мама говорит:

Ты, собачка, не лай!
Наших уток не пугай!
Лучше с нами поиграй.

Пойдем к нам в гости, мы тебя угостим чем-нибудь вкусным. (Дети угощают собачку.)

Я люблю свою лошадку (2—3 года)
Задачи. Учить бегать галопом; развивать внимание, учить действовать по сигналу; развивать воображение, подражание.
Содержание игры. Дети имитируют наездников. На слова из стихотворения А. Барто «Я люблю свою лошадку, причешу ей шерстку гладко, гребешком приглажу хвостик...» гладят, причесывают своих лошадок. На слова «И верхом поеду в гости...» скачут галопом (если еще не умеют, то как могут). Взрослый вначале действует с детьми, а они подражают ему. Затем дети действуют самостоятельно, а взрослый поощряет их.

Солнечные зайчики (2—3 года)

Задачи. Повышать двигательную активность, развивать ловкость; вызывать положительные эмоции от совершаемых действий.
Содержание игры. Воспитатель пускает с помощью зеркала солнечных зайчиков и одновременно произносит текст стихотворения А. Бродского:

Скачут побегайчики —
Солнечные зайчики,
Мы зовем их — не идут.
Были тут — и нет их тут.
Прыг, прыг по углам,
Были там — и нет их там.
Где же зайчики? Ушли.
Мы нигде их не нашли.

В соответствии со словами текста дети манят зайчиков, разводят руки в стороны, прыгают за солнечными зайчиками. Взрослый направляет зайчиков в разные стороны комнаты.

Птички (2—3 года)

Задачи. Обогащать двигательный опыт; побуждать детей к выполнению элементарных правил игры; поощрять самостоятельность; вызывать чувство удовольствия от общения со взрослым и сверстниками, а также от выполнения движений.
Материал. Шапочки или эмблемы с изображением птичек.
Содержание игры. Дети изображают птичек. Взрослый обозначает гнезда для них. По сигналу взрослого «Птички захотели полетать!» птички вылетают из гнездышек, машут крыльями, приседают, клюют зерна, летают по всему обозначенному участку. По сигналу «Птички, в свои гнездышки!» птички занимают свои гнезда.
Примечание. Вначале взрослый проделывает все действия вместе с детьми. Когда дети запомнят игру, взрослый может с помощью слов руководить действиями детей.

Мой веселый, звонкий мяч (2- 3 года)

Задачи. Учить детей прыгать на двух ногах; учить внимательно слушать текст, действовать по сигналу; вызывать чувство радости от активных действий.
Содержание игры. Взрослый читает стихи:

Мой веселый, звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Желтый, красный, голубой,
Не угнаться за тобой!
(С. Маршак)
Дети имитируют движения мяча, прыгают на месте. На слова «Не угнаться за тобой!» дети бегут от взрослого, который догоняет их. Дети, не умеющие прыгать, делают «пружинку».

Гуси (2—3 года)

Задачи. Совершенствовать бег в сочетании с действиями рук; вызывать потребность к подражанию; получать удовольствие от совместных действий.
Содержание игры. Дети изображают гусей, располагаясь в одном конце комнаты, в другом конце стоит взрослый. По очереди говорят:
Взрослый. Гуси-гуси!
Дети. Га-га-га!
Взрослый Есть хотите?

Дети. Да-да-да!
Взрослый. Идите ко мне!
Дети-гуси летят к взрослому, размахивая крыльями, шипя: «Ш-ш-ш»
Затем взрослый говорит: «Кш! Бегите в поле!» Гуси убегают на свое место.

ОРИЕНТИРОВКА В ПРОСТРАНСТВЕ

Кто пройдет тише? (2—3 года)

Дети идут в свободном построении в одном направлении. Неожиданно взрослый предлагает им тихо-тихо идти на носочках. Сам он также идет тихо-тихо, показывая образец ходьбы детям. Затем взрослый может дать сигнал: «А теперь зашагали быстро-быстро». Взрослый и дети меняют скорость ходьбы. Так игра повторяется несколько раз.
Варианты игры
1. Дети могут выполнять роль мышек, а взрослый берет на себя роль кошки. Мышки вышли погулять, пока кошка спит, они идут тихо-тихо, чтобы не разбудить ее. Но вот кошка просыпается, говорит «мяу-мяу», смотрит по сторонам, прогибает спину. Мышки быстро уходят. Они не должны убегать.
2. Взрослый предлагает детям пройти мимо него тихо-тихо, так, чтобы он не услышал. Взрослый закрывает глаза и встает в центре комнаты, а дети тихо-тихо ходят вокруг него.

Автомобили (2—3 года)

Задачи. Учить двигаться, сохраняя направление; выполнять действия в разных условиях; поддерживать интерес к движениям; развивать внимание, умение действовать в коллективе; закреплять представления о цвете, форме предмета; вызывать чувство радости от общения со взрослыми и со сверстниками.
Материал. Нагрудные эмблемы с изображением машин (по числу играющих), дорожки разного типа, круги, квадраты, треугольники из картона (гараж).
Содержание игры. Дети изображают автомобили и встают за обозначенной чертой — гаражом. По сигналу взрослого автомобили выезжают из гаража и едут по дороге, соблюдая элементарные правила (ехать в одном направлении, не наталкиваясь друг на друга). По сигналу взрослого «Автомобили, в гараж!» дети меняют направление и едут в гараж.

Варианты игры

1. Автомобили могут ехать по мосту (доске, лежащей на полу), по извилистой дорожке, по мягкой дорожке (болото) и т. п.
2. У каждого автомобиля может быть свой гараж в виде круга, треугольника, квадрата. Гараж может быть обозначен цветным флажком, в этом

случае дети запоминают, какой формы или цвета их гараж.

Птички и автомобили (2—3 года)

Задачи. Совершенствовать ходьбу в разных направлениях, по ограниченной поверхности; развивать внимание, умение реагировать на сигнал; побуждать к активному взаимодействию со сверстниками.
Материал. Шапочки или эмблемы с изображением птичек, эмблемы автомобиля, скамейка, кубы или другие предметы.
Содержание игры. Все дети изображают птичек. Роль автомобиля вначале выполняет взрослый. Он говорит: «Птички вылетели погулять». Дети-птички летают по группе, машут крыльями, клюют зерна. По сигналу взрослого «Автомобиль!» птички быстро убегают с дороги.
Вариант игры. Одна часть детей размещается на одной стороне группы, площадки — это птички. На другой стороне размещается другая часть детей — это автомобили. Взрослый говорит: «Птички летят!» —
птички летают, машут крыльями, приседают, клюют зерна. По сигналу «Автомобили выехали!» дети, изображающие автомобили, выезжают на дорогу, а птички улетают в свои гнездышки. Автомобили ездят по дороге, объезжая препятствия (скамейки, кубы). При повторе игры дети меняются ролями.

РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ

Карусели (2 — 3 года)

Задачи. Развивать равновесие, умение согласовывать свои действия со словами текста; вызывать положительные эмоции.
Содержание игры. Дети берутся за руки и под слова взрослого двигаются по кругу, сначала медленно, потом все быстрее и быстрее, а затем постепенно замедляют движение.

Еле, еле, еле, еле
Завертелись карусели,
А потом, потом, потом
Все бегом, бегом, бегом.
Тише, тише, не спешите,
Карусель остановите.
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра.

УКРЕПЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА, МЫШЦ ТУЛОВИЩА

Мышки спрятались (2-3 года)

Задачи. Развивать мышцы позвоночника и плечевого пояса; побуждать к самостоятельности; развивать подражание; вызывать чувство радости от выполненных движений.
Содержание игры. Ставится скамейка, дети изображают мышек, встают на колени за скамейкой на некотором расстоянии от нее. По сигналу взрослого «Кошка спит» они кладут кисти рук и предплечья на скамейку (позвоночник прогибается) и находятся в этом положении 1,5—2 с. Затем взрослый дает сигнал: «Кошка проснулась!», мышки опять прячутся за скамейку. Игра повторяется 4—5 раз.

ИГРЫ НА ПОДРАЖАНИЕ

Мышки

Задачи. Побуждать детей действовать в соответствии со словами; учить согласовывать свои действия с действиями других детей; развивать подражание; поощрять самостоятельность, инициативу детей.
Содержание игры. Дети изображают мышек-трусишек. Ни слова взрослого (дети могут повторять) «Вышли мышки как-то рн.) посмотреть, который час» мышки идут по группе. «Раз-два, три-четыре, мышки дернули за гири» — мышки имитируют движение руками. «Вдруг раздался страшный звон (можно позвонить в колокольчик, ударить в бубен), убежали мышки вон» — дети убегают. Дети должны стяряться действовать в соответствии со словами взрослого.

Кошечка (2 — 3 года)

Ребенок ползает на четвереньках, изображая кошечку. Останавливается и поворачивает голову (кошечка оглядывается), затем наклоняет голову (кошечка пьет молоко). После двух лет можно усложнить игру. Кошечка может проползать между ног взрослого, под стул, взбираться на диван, ложиться, мурлыкать «мур-мур-мур» (кошечка довольна) и т. п.

Зернышко (2 — 3 года)

Взрослый говорит: «Посадили зернышки в землю - дети садится на пол, обхватывают колени руками. Взрослый продолжат «Полил дождь, а потом засветило солнце. Стало зернышко прорастать, появились росточки» — дети широко позевывают, медленно поднимаются, потягиваются, поднимая ручки-росточки вверх и поворачиваясь к солнышку. Воспитатель все действия выполняет вместе с детьми

Холодно — тепло (2 — 3 года)

Дети сидят на ковре, сложив ноги по-турецки. Взрослый говорит: «Подул

северный ветер. Стало холодно-холодно». Малыши сжимаются в комочки, скрестив руки на груди. На слова взрослого «Но выглянуло солнышко. Стало тепло-тепло» дети расслабляются, обмахиваются плеточками. Взрослый выполняет действия, а малыши подражают ему,

Шарик (2 — 3 года)

Дети представляют себя воздушными шариками. Они постепенно наполняются воздухом, поднимая руки вверх и надувая щеки Но вот шарик лопнул. Дети медленно расслабляются и потихоньку опускаются на пол, произнося звук «ш-ш-ш».

Пузырь (2—3 года)

Дети вместе со взрослым встают лицом в Воспитатель говорит:

Надувайся, пузырь, Оставайся такой,
Надувайся большой, Да не лопайся.

Дети, постепенно отходя назад, расширяют круг. На слова «Пузырь лопнул» дети опускают руки и произносят звук «ш-ш-ш».

ИГРЫ С МЯЧЁМ

Прокати мяч (2—3 года)

Задачи. Учить отталкивать мяч двумя руками, придавать ему нужное направление; побуждать к самостоятельному выполнению движений, выбору партнера; вызывать интерес к действиям с мячом.
Содержание игры. Дети садятся на пол друг против друга на расстоянии 1,5—2 м и катают друг другу мячи.
Вначале взрослый катит мяч детям, фиксируя внимание на том, что его надо толкнуть двумя руками.
Вариант игры. Дети сидят лицом в круг и прокатывают мяч по желанию от одного ребенка другому, называя имя: «Вова, лови мяч!» И т. д.

Тяжелый — легкий (2 года 6 месяцев — 3 года)

Задачи. Учить катать мяч; познакомить с понятиями «тяжелый» — «легкий»; развивать ловкость.
Материал. Мячи надувные, легкие диаметром 20—25 см; мячи набивные, тяжелые диаметром 20—25 см, весом 500 г.
Содержание игры. Взрослый предлагает детям по очереди взять сначала

тяжелый мяч, а потом легкий. При этом он обозначает словами свойство мяча: тяжелый, легкий.
Затем дети садятся около черты, обозначенной взрослым, и катят по очереди мячи, при этом произнося: «Тяжелый мяч, легкий мяч». Затем бегут за мячами.

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ЛАЗАНИЯ

Проползи в воротики (2—3 года)

Задачи. Учить детей ползать под предметами, не задевая их; побуждать к самостоятельному выполнению движений; поощрять малышей за успешные действия.
Содержание игры. На расстоянии 4 м от детей располагается стойка с подвешенной на уровне роста ребенка сеткой. У стойки на полу лежит большой мат. На расстоянии 2,5 м от ребенка располагается дуга — ворота. Взрослый предлагает малышу проползти на четвереньках под дугой, доползти до мяча, поднять его и положить в сетку.
Вариант игры. Можно расставить двое-трое ворот для включения в игру сразу 2—3 детей.

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ, РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ

Найди свой домик (2—3 года)

Задачи. Учить детей сочетать ходьбу с другими видами движений; развивать умение ориентироваться в пространстве, согласовывать действия с другими детьми; закреплять знание цвета, формы, величины; поддерживать самостоятельность, инициативу детей.
Материал. Круги или квадраты разной величины или цвета.
Содержание игры. Дети размещаются в своих домиках, которые могут в зависимости от цели иметь разную величину, цвет или форму. Когда малыши будут хорошо ориентироваться во всех свойствах предметов (величина, цвет, форма), можно объединить два свойства, например форму и цвет или величину и цвет.
Дети запоминают свои домики и по сигналу взрослого выходят гулять на поляну. Они выполняют самостоятельно по своему усмотрению разные движения (ходят, собирают цветы, бегают, влезают на пеньки, бросают шишки в цель, перешагивают через ручейки). По сигналу взрослого «Дождь!» дети бегут в свои домики. Взрослый вместе с ними проверяет, все ли заняли свои домики, помогает детям найти свои домики, если они их не запомнили.
Вариант игры. Если игра проводится на участке, домики можно обозначить около разных деревьев. Дети запоминают названия деревьев, учатся ориентироваться в пространстве в условиях участка детского сада.

Путешествие в лес (2—3 года)

Задачи. Совершенствовать основные движения; учить подражанию животным; учить действовать в коллективе; стимулировать самостоятельность; вызывать чувство радости от совместных действий.
Материал. Эмблемы с изображением животных, размещенные на стойках на расстоянии 4—5 м друг от друга.
Содержание игры. Взрослый предлагает детям поехать в лес на поезде. Дети встают друг за другом и по сигналу взрослого двигаются, произнося: «Чу-чу-чу-чу!» По сигналу взрослого «Стоп, вагончики остановились!» дети останавливаются. Взрослый обращает внимание ребят на эмблему с изображением зайчика и спрашивает: «Кто это?» Дети отвечают: «Зайчик». Взрослый предлагает всем выйти на поляну и попрыгать как зайчики. Затем по сигналу взрослого дети опять строятся друг за другом и едут до следующей остановки, где на эмблеме изображен медведь. Затем все опять выходят на поляну и подражают медведям, ходят, переваливаясь с боку на бок.
Примечание. Игру лучше проводить на улице. Эмблемы со стойками могут располагаться по кругу или по прямой. Количество эмблем с изображением зверей берется с учетом уровня развития и возраста детей, но не более 6 штук.

Утренняя гимнастика в возрастной подгруппе от 3-4лет.

Комплекс №33

1. Ходьба и бег по мостику (доска или дорожка длиной в 3 м, шириной 25-30 см); ходьба и бег врассыпную.

Упражнения на гимнастической скамейке (с кубиками)

2. И. п.— сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклониться вправо (влево), положить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики внизу. Встать, поднять кубики в стороны, опустить кубики, вернуться в исходное положение.

4. И. п. — сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики перед собой, хват рук с боков скамейки. Поднять прямые ноги вперед, опустить.

5. И. п. — стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой.

6. Игра «Поезд».

Комплекс №34.

1. Ходьба в колонне по одному на сигнал воспитателя «Лошадки!» (ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе); на сигнал «Лягушки!» присесть; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки вернуться и исходное положение.

3. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.

4. И. п. — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение.

5. И. п. — лежа на животе, руки согнуты перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног.

6. Игровое задание «Поймай комара» (прыжки на двух ногах на месте).

Комплекс №35.

1. Игра «Мы топаем ногами». Дети стоят по кругу на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу (на вытянутые в стороны руки). Воспитатель медленно произносит текст, и дети выполняют движения в соответствии с текстом.

«Мы топаем ногами, ты хлопаем руками, киваем головой. Мы руки поднимаем, мы руки опускаем, мы руки подаем, и бегаем кругом, и бегаем кругом.»

Дети соединяют руки, образуя круг, и бегут по кругу.

На сигнал воспитателя «Стой!» малыши останавливаются. Игру можно повторить (бег проводится в другую сторону). Темп упражнений умеренный.

Упражнения с кубиками

2. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 11однять кубики через стороны вверх, ударить ими друг о друга, сказать «тук-тук», опустить руки, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Наклониться, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.

4. И. п. — лежа на спине, кубики в обеих руках за головой. Согнуть колени, коснуться колен кубиками, вернуться в исходное положение.

5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.

6. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №36.

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами змейкой (кубики, набивные мячи, кегли).

Упражнения с флажками

2. И. п. — ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — ноги на ширине ступни, флажки у груди. Присесть, постучать палочками о пол; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. — сидя ноги врозь, флажки у плеч. Наклониться, коснуться палочками носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. — ноги слегка расставлены, флажки в опущенных руках. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.

6. Игра «Поезд».

Подвижные игры в возрастной подгруппе 3-4 лет

КОТ И МЫШИ (младшая группа)

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движение по сигналу.

Упражнять в беге по разным направлениям.

Описание: Дети – «мыши» сидят в норках (на стульях вдоль стены). В одном из углов площадки сидит «кошка» - воспитатель. Кошка засыпает, и мыши разбегаются по залу. Кошка просыпается, мяукает, начинает ловить мышей, которые бегут в норки и занимают свои места. Когда все мыши вернуться в норки, кошка еще раз проходит по залу, затем возвращается на свое место и засыпает.

Правила:

1. Воспитатель следит за тем, чтобы все дети выбегали из норок.

2. Воспитатель может использовать в игре – кошку – игрушку.

Варианты: Мышки перепрыгивают через ручеек, преодолевают препятствия, идут по мостику.

Художественное слово: Котик мышек не нашел и поспать к себе пошел,

Только котик засыпает, все мышата выбегают!

НАСЕДКА И ЦЫПЛЯТА (младшая группа)

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге в разных направлениях и в подлезании.

Описание: Дети изображают цыплят, а воспитатель – наседку. На одной стороне площадки огорожено место – дом, где находятся цыплята с наседкой (натягивается веревка между стойками на высоте 50 см. от пола). Сбоку, в стороне, помещается «большая птица». Наседка подлезает под веревку и отправляется на поиски корма. Она зовет цыплят – «ко-ко-ко». По сигналу все цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют пол площадке. Воспитатель говорит – «большая птица», все цыплята бегут домой.

Правила:

1. По зову наседки все цыплята выбегают из дома, подлезая под веревку.
2. По сигналу «большая птица» цыплята должны возвращаться домой

Варианты: Цыплята взбираются на насест – скамейку, натягиваются 2 шнура на расстоянии друг от друга, роль наседки поручается самим детям.

ПОЙМАЙ КОМАРА (младшая группа)

Задачи: Развивать у детей умение согласовывать движения со зрительным сигналом, упражнять детей в прыжках (подпрыгивание на месте).

Описание: Играющие становятся по кругу, на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру. Воспитатель находится в середине круга. Он держит в руках прут длиной – 1- 1,2 метра с привязанным на шнуре картонным комаром. Длина шнура – 50 см. Воспитатель обводит прутом, «кружит комара», немного выше головы играющих. Когда комар летит над головой, ребенок подпрыгивает, стараясь его поймать. Тот, кто схватит комара, говорит «Я поймал!». Затем воспитатель снова обводит прутом круг.

Правила:

1. Ловить комара можно только обеими руками и подпрыгивая на двух ногах.
2. Ловить комара нужно не сходя с места.

Варианты: Можно бежать впереди, держа в руках прут с комариком, дети бегут его догонять.

ПРИНЕСИ МЯЧ (младшая группа)

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движение по сигналу (по слову воспитателя), наблюдательность, сообразительность (выбрать тот мяч, который удобнее взять). Упражнять детей в беге по определенному направлению.

Описание: Дети сидят на стульях вдоль стены. На расстоянии 3-4 шагов от сидящих проводится черта, за которой по назначению воспитателя становятся 5-6 детей спиной к сидящим. Рядом с ними стоит воспитатель. В руках у него ящичек с небольшими мячами, по количеству стоящих детей. «Раз, два, три – беги!» - говорит воспитатель и выбрасывает вперед все мячи из ящика. Стоящие дети бегут за мячами, каждый догоняет какой-нибудь из

мячей, бежит с ним к воспитателю и кладет его в ящичек. Затем дети садятся на свои мест, а за чертой становится другая группа. Игра заканчивается, когда все дети пробегут за мячом.

Правила:

1. Бежать за мячом можно только после слова «беги».
2. Поднимать и класть в ящик нужно только один мяч.

Варианты: Кто быстрее принесет мяч, преодоление преграды через набивное бревно.

МОЙ ВЕСЕЛЫЙ, ЗВОНКИЙ МЯЧ (младшая группа)

Задачи: Развивать у детей умение прыгать ритмично, в соответствии с текстом стихотворения, выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге, в подпрыгивании на 2 ногах.

Описание: Дети сидят на стульях, поставленных в разных местах комнаты. Воспитатель находится в центре. Берет большой мяч и начинает отбивать его рукой о землю, говоря: «Мой веселый, звонкий мяч…». Воспитатель подзывает к себе детей и предлагает им попрыгать как мячики. Дети прыгают в том же темпе. Воспитатель кладет мяч и повторяет стихотворение, делая движение рукой, так, как будто отбивает мяч, а дети прыгают. Закончив стихотворение, воспитатель говорит: «Догоню!». Дети убегают.

Правила:

1. Убегать можно только после слов: «Догоню!»

Варианты: Воспитатель имитирует отбивание движение мяча, показывая на детях (они мячики, затем они катятся, бегут в разных направлениях). Можно

поставить рядом с собой несколько детей, которые будут вместе с ним отбивать свои мячи, затем ловить убегающих.

УГАДАЙ, КТО КРИЧИТ (младшая группа)

Задачи: Развивать у детей наблюдательность, внимание, активность.

Описание: Дети сидят полукругом на стульях, перед ними на расстоянии нескольких шагов ставится ширма. Воспитатель называет кого-нибудь по имени, и тот идет за ширму, договориться, какое животное или птицу ребенок будет изображать. За ширмой раздается мычание коровы, лай собаки и т.д. Воспитатель предлагает одному из детей отгадать, кто кричит.

Правила:

1. Отгадывать животных или птицу может только тот ребенок, на которого укажет воспитатель.

Художественное слово: Вот какой красивый дом.

Кто же в домике живет?

Тук-тук, кто же в домике живет?

Варианты: Включить запись голосов животных.

БЕГИТЕ КО МНЕ (младшая группа)

Задачи: Учить детей действовать по сигналу. Упражнять в ходьбе и беге в прямом направлении.

Описание: Дети сидят на стульях, поставленных у одной из стен комнаты. Воспитатель отходит к противоположной стене и говорит «бегите ко мне!». Дети бегут к воспитателю. Воспитатель приветливо их встречает. Затем он переходит на другую сторону площадки и говорит «бегите ко мне!» На слова воспитателя «Бегите домой!» дети садятся на стульчики и отдыхают.

Правила:

1. Бежать к воспитателю только после слов «Бегите ко мне!»
2. Дети бегут к стульям и садятся только после слов «Бегите домой!»

Варианты: Вначале дети могут занимать любой стул, а затем находить свое место. Внести колокольчик. Позвонить, сигнал «Побежали!».

ПО РОВНЕНЬКОЙ ДОРОЖКЕ (младшая группа)

Задачи: Развивать у детей умение двигаться ритмично, согласовывать движения со словами, находить свое место. Упражнять в ходьбе, прыжках, приседаниях, беге.

Описание: Дети сидят на стульях, воспитатель предлагает им пойти гулять. Они встают с места, свободно группируются или строятся в колонну. Воспитатель говорит «по ровненькой дорожке, шагают наши ножки, раз-два, раз-два, по камушкам, по камушкам, в яму - бух». При словах «По ровненькой дорожке..» дети идут шагом. «По камешкам» прыгают на двух ногах слегка продвигаясь вперед. «В яму бух» - присаживаются на корточки. Вылезли из ямы – дети поднимаются. После 2-3 повторов воспитатель произносит «по ровненькой дорожке устали наши ножки, вот наш дом – там мы живем».

Правила:

1. Движения должны соответствовать тексту.
2. Вставать с корточек после слов «Вылезли из ямы».
3. Убегать домой только после слов «там мы живем».

Варианты: Пройти по скамейкам, поставленным вдоль стены. Спрыгивание в глубину на мягкую дорожку.

БЕГИТЕ К ФЛАЖКУ (младшая группа)

Задачи: Развивать у детей внимание, умение различать цвета. Учить действовать по зрительному сигналу. Упражнять в беге и ходьбе.

Описание: Дети получают флажки двух цветов – одни красные, другие синие. Воспитатель встает на одной стороне площадки и держит в одной руке синий, в другой красный флажок. Дети с синими флажками группируются около синего, с красными – около красного. Затем воспитатель предлагает детям погулять. Дети ходят и бегают по площадке. Воспитатель переходит на другую сторону и говорит: «Раз, два, три – сюда скорей беги!». Он протягивает руки в стороны, дети бегут к воспитателю и группируются около флажка соответствующего цвета. Когда все дети соберутся, он предлагает помахать флажками.

Правила:

1. Расходиться по площадке можно только по слову воспитателя «Идите гулять!».
2. Собираться около воспитателя можно только после слов «Раз, два, три – сюда скорей беги!».

Варианты: Взять вместо флажка ленточку или платочек, затем поплясать с ним. Ввести по 2 красных и синих флажка. Воспитатель может менять флажки, перекладывая их из одной руки в другую. Включить добавочный сигнал «Стоп!» (все закрывают глаза).

СОЛНЫШКО И ДОЖДИК (младшая группа)

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу воспитателя, находить свое место на площадке. Упражнять в ходьбе и беге.

Описание: Дети сидят на стульях вдоль комнаты, это их «дом». Воспитатель смотрит в окно и говорит «Какая хорошая погода, идите гулять!». Дети встают и идут в любом направлении. «Дождь пошел, бегите домой!» -

говорит воспитатель. Дети бегут к стульям и занимают свои места. Воспитатель приговаривает «Кап – кап – кап!». Постепенно дождь утихает и воспитатель говорит «Идите гулять. Дождь перестал!».

Правила:

1. Дети уходят из дома по сигналу «Идите гулять!».
2. Бегут домой на сигнал «дождь пошел!».

Варианты: Дети вначале занимают любой стул, затем только свой. Вместо домика устроить переносной навес – прятаться от дождя. Во время прогулки могут собирать «грибы и ягоды». Ходьбу можно заменить пляской.

ПОЕЗД (младшая группа)

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по звуковому сигналу, закреплять навык построения в колонну. Упражнять в ходьбе, беге друг за другом.

Описание: Дети строятся в колонну по одной стороне площадки. Первый – паровоз, остальные вагоны. Воспитатель дает гудок, дети начинают двигаться вперед (без сцепления). Вначале медленно, затем – быстрее, постепенно переходя на бег, произносят «Чу – чу – чу!». «Поезд подъезжает к станции» - говорит воспитатель. Дети постепенно замедляют темп и останавливаются. Воспитатель вновь дает гудок, движения поезда возобновляется.

Правила:

1. Двигаться можно только после гудка, т.е. по сигналу воспитателя.

Варианты: Ввести остановку. Дети выбегают на полянку. Собирают «грибы и ягоды», танцуют.

ВОРОБУШКИ И КОТ (младшая группа)

Задачи: Развивать у детей умение размещаться в пространстве и двигаться в коллективе, не задевая друг друга. Действовать по сигналу, упражнять в прыжках в глубину, с места в длину, в быстром беге.

Описание: Дети вдоль стен: на скамейках, на больших кубах или в обручах. Это воробушки на крыше или в гнездышках. Поодаль сидит кошка – воспитатель. «Воробушки полетели!» - говорит воспитатель. Воробушки спрыгивают с крыши, расправив крылья – руки в стороны. Бегают врассыпную по всей комнате. «Кошка спит». Просыпается, произносит «мяу–мяу!», бежит догонять воробушков, которые прячутся, заняв свои места. Пойманных воробушков кошка отводит к себе в дом.

Правила:

1. Воробушки спрыгивают по сигналу воспитателя «Воробушки, полетели!».
2. Воробушки возвращаются на места. Когда кошка произносит «Мяу!».

Варианты: Ввести второго кота. Воробушки клюют зернышки.

НАЙДИ СВОЙ ЦВЕТ (младшая группа)

Задачи: Развивать у детей внимание, умение различать цвета, действовать по сигналу. Упражнять в беге, ходьбе.

Описание: Дети получают флажки 3-4 цветов и группируются по 4-6 человек в разных углах комнаты, в каждом углу воспитатель ставит на подставке цветной флажок. По сигналу воспитателя «Идите гулять!» дети расходятся по площадке. На слова «Найди свой цвет!» - дети собираются

возле флага соответствующего цвета. Воспитатель отмечает, какая группа быстрей собралась.

Правила:

1. Выходить из домиков можно по сигналу воспитателя «Идите гулять!».
2. Бежать и собираться возле флажка соответствующего цвета только после слов «Найдите свой цвет!»

Варианты: Предложить закрыть глаза, переставить флажки, стоящие в углах комнаты.

Чтобы научить ребенка делать упражнение, взрослому предварительно необходимо самому освоить технику его выполнения. *При обучении детей сначала рекомендуется показать упражнение, а потом предложить ребенку его выполнить.*

Картотека дыхательной гимнастики

Часики. Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 5-6 раз.
Трубач. Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.
Пузырики. Сделать глубокий вдох через нос, надуть «щёчки – пузырики» и медленно выдыхать через чуть приоткрытый рот. Повторить 3-4 раза.
Петух. Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.
Каша кипит. Сесть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.
Паровозик. Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.
Шагом марш! Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая

колени. На 2 шага — вдох, на 6–8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 мин.
Летят мячи. Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.
Насос. Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону — выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.
Регулировщик. Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.
Вырасти большой. Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.
Лыжник. Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».
Маятник. Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону.
Гуси летят. Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны — вдох, опустить вниз — выдох, произносить «г-у-у-у».
Семафор. Стоя или сидя, спина прямо. Поднять руки в стороны — вдох, медленно опустить вниз — длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3–4 раза.
Большой и маленький. Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.
Курочки. Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

Насос. Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону — выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.
В лесу. Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз
Веселая пчелка. На выдохе произнесите "з-з-з". Представьте, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. Таким образом, ребенок учится направлять внимание на определенный участок тела.
Мышка и мишка. У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох) У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш) Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках) Он же к ней не попадёт. Повторить 3 – 4 раза.

Картотека физкультминуток в возрастной подгруппе от 3-4лет.

Зайка серый умывается, (Дети «умываются»)

Видно, в гости собирается.

Вымыл носик, (Дети трут ладошками носы, «хвосты», уши)

Вымыл хвостик,

Вымыл ухо.

Вытер сухо!

И поскакал: (Дети скачут)

Скок – поскок!

Скок – поскок!

«А в лесу растёт черника»

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже приседать. (Приседания.)

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте.)

«Ветер веет над полями»

Ветер веет над полями,

И качается трава. (Дети плавно качают руками над головой.)

Облако плывет над нами,

Словно белая гора. (Потягивания — руки вверх.)

Ветер пыль над полем носит.

Наклоняются колосья —

Вправо-влево, взад-вперёд,

А потом наоборот. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)

Мы взбираемся на холм, (Ходьба на месте.)

Там немного отдохнём. (Дети садятся.)

«Динамическая пауза»

Раз – два – три – четыре – пять –

В лес отправимся гулять. (Обычная ходьба)

По извилистым тропинкам потихоньку мы пойдем. (Ходьба «змейкой”).

Может быть, и под листочком

Сладкую ягоду найдем.

На носочки дети встали, по дорожкам побежали. (Бег на носках)

И на каблучках пойдем,

Через лужи перейдем. (Ходьба на пятках).

Отдохнули, вот и славно.

Поговорим теперь о главном.

«Гром»

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения

Перед нами луг широкий,

А над нами лес высокий.

А над нами сосны, ели

Головами зашумели.

Грянул гром,

Побежали быстро в дом.

«Листики»

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения:

Мы листики осенние,

На ветках мы сидели,

Ветер дунул — полетели,

Мы летели, мы летели

И на землю тихо сели.

Ветер снова набежал

И листочки все поднял.

Закружились, полетели

И на землю снова сели.

«Птички невелички»

Лапка, раз! (выдвигают вперед одну ногу).

Лапка, два! (выдвигают другую ногу).

Скок-скок-скок! (скачут на обеих ногах).

Крылышко, раз! (одну руку в сторону).

Крылышко, два! (другую руку в сторону).

Хлоп, хлоп, хлоп! (хлопают крыльями).

Глазик, раз! (закрывают один глаз).

Глазик, два! (закрывают другой глаз).

Открыли глазки и бегают, машут крылышками, чирикают, пищат.

Прилетали птички,

Птички — невелички.

Весело скакали

Зернышки клевали

И быстро улетали.

«Корзинка»

Стояла корзинка на полке без дела (присесть, округлить руки – изобразить корзину)

Скучала, наверно, все лето она (наклоны головы, вправо-влево)

Вот осень пришла и листва пожелтела, (встать, изобразить ветви деревьев)

Настала пора собирать урожай (потянуться, изобразить срывание фруктов с деревьев)

Корзинка довольна (руки округлить перед собой, кивать головой)

Она удивилась (развести руки)

Что так много фруктов в саду уродилось! (подняться на носочки, показать руками большой круг)

«Мячик»

Яркий красный мячик, прыгает как зайчик (прыжки на месте)

Покатился по дорожке (бег на месте)

Подождал меня немножко (остановиться)

Наклонюсь, возьму его (наклониться)

И подброшу высоко (имитация движения)

«Мышка»

Мышка быстренько бежала (бег на месте)

Мышка хвостиком виляла (имитация движения)

Ой, яичко уронила (наклониться, «поднять яичко»)

Посмотрите-ка, разбила («показать яичко» на вытянутых руках)

«Неваляшки»

Мы веселые милашки (руки на пояс раскачиваться в стороны)

Чудо – куклы, неваляшки (продолжать раскачиваться)

Мы танцуем и поем (приседание)

Очень весело живем (прыжки на месте)

«Репка»

Вот мы репку посадили (наклониться)

И водой ее полили (имитация движения)

А теперь ее потянем (имитация движения)

И из репы кашу сварим (имитация еды)

И будем мы от репки здоровые и крепкие! (показать «силу»)

«Машина»

Чтоб поехать на машине накачать нам надо шины (имитация движения со звуком ш-ш-ш)

В бензобак нальем бензин (имитация движения)

И поедем в магазин («поездить» по комнате)

«Соберем букет»

Мы гуляем, мы гуляем в садике - садочке. (погулять по комнате)

Собираем, собираем в садике цветочки (наклоны с продвижением вперед)

Вот какой у нас букет,

Лучше в целом мире нет! (потянуться – «показать букет»)

«Раз, два, три, четыре, пять»

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем отдыхать! (потянуться)

Спинку бодро разогнули,

Ручки кверху потянули!

Раз и два, присесть и встать,

Чтобы отдохнуть опять.

Раз и два вперед нагнуться,

Раз и два назад прогнуться (движения стишка)

Вот и стали мы сильней, (показать «силу»)

Здоровей и веселей! (улыбнуться друг другу)

«В поле я гуляю»

В поле я гуляю, ноги поднимаю (ходьба на месте с высоким подниманием колена)

Наклонюсь к цветам поближе

Красоту их всю увижу,

Нежный чудный аромат

Ощутить я тоже рад! (наклониться, сделать несколько вдохов носом)

Рвать не буду я цветы (выпрямиться повороты головы вправо – влево)

Много будет красоты (развести руки)

«Бабочка»

Бабочка летала, над цветком порхала (медленный бег на носочках, руки делают взмахи вверх-вниз)

Села, посидела и нектар поела (присесть, покачать головой вниз — вверх)

Два своих больших крыла опустила, подняла (встать опустить и поднять выпрямленные руки)

Полетела дальше, чтобы мир был краше (медленный бег на носочках, руки делают взмахи вверх-вниз)

«Клен»

Ветер тихо клен качает,

Влево, вправо наклоняет.

Раз — наклон

И два наклон.

Зашумел листвой клен. (Руки подняты вверх, движения по тексту)

«Три медведя»

Три медведя шли домой	Дети шагают на месте вперевалочку
Папа был большой-большой.	Поднять руки над головой, потянуть вверх.
Мама с ним поменьше ростом,	Руки на уровне груди.
А сынок — малютка просто.	Присесть.
Очень маленький он был,	Присев, качаться по-медвежьи.
С погремушками ходил.	Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.
Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.	Дети имитируют игру с погремушками.

«Аист»

Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.

—Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу.

(Аист отвечает.)

—Топай правою ногою,

Топай левою ногою,

Снова — левою ногою.

Снова — правою ногою,

После — правою ногою,

После — левою ногою.

И тогда придешь домой.

«Мишка»

Мишка лапки подними

Мишка лапки опусти

Мишка, Мишка покружись

А потом земли коснись

И животик свой потри - раз, два, три.

Утренняя гимнастика для детей 4-5лет.

1. Ходьба и бег в колонне по одному, задания чередуются.

Упражнения без предметов

- И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (5 раз).
- И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пола между пяток ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).
- И. п. — стойка на коленях, руки за головой. 1 — поворот вправо (влево), отвести правую руку; 2 — исходное положение (6 раз).
- И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1-2 — глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3-4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).
- И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — мах правой ногой вправо (влево); 2 — исходное положение (5-6 раз).

Игра «Совушка». Выбирается Совушка. Остальные дети изображают бабочек, птичек, и т.д. По сигналу «День» дети бегают по всему залу, на сигнал «Ночь» все замирают, останавливаясь на том месте, где их застал

сигнал. Совушка выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелился, забирает к себе. Игра повторяется

Комплекс 34

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8-10 шт.), поставленными вдоль площадки на расстоянии 0,5 м один от другого.

Упражнения с кубиками

- И. п. — основная стойка, кубики внизу.

1 — кубики вперед;

2 — кубики вверх;

3 — кубики в стороны;

4 — исходное положение (5-6 раз).

- И. п. — сидя ноги врозь, кубики у плеч.

1 — наклониться вперед, положить кубики у носков ног;

3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

- И. п. — стойка на коленях, кубики у плеч.

1 — поворот вправо, положить кубик у носков ног;

2 — выпрямиться;

3 — поворот влево, поставить кубик;

4 — выпрямиться; 5 — поворот вправо (влево), взять кубик;

6 — вернуться в исходное положение (по 3 раза).

- И. п. — основная стойка, кубики у плеч.

1-2 — присесть, вынести кубики вперед;

3-4 — исходное положение (5 раз).

- И. п. — стоя перед кубиками, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков.

3. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 35

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с косичкой (длина 50 см)

- И. п. — основная стойка, косичка внизу в двух руках за концы.
  1 — косичку на грудь;

2 — косичку вверх;

3 — косичку на грудь;
4 — исходное положение (5-6 раз).

- И. п. — основная стойка, косичка внизу в двух руках.

1 — присесть, косичку вперед;

2 — исходное положение (4-5 раз).

- И. п. — стойка ноги врозь, косичка внизу в обеих руках.

1 — косичку поднять вверх;

2 — наклон вправо (влево);

3 — выпрямиться;

4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

- И. п. — сидя ноги врозь, косичка на груди.

1-2 — наклон вперед, коснуться носков ног (рис. 20);

3-4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

- И. п. — стоя боком к косичке, руки на поясе, косичка на полу. Прыжки через косичку справа и слева, продвигаясь вперед. Поворот кругом и снова прыжки вдоль косички на двух ногах.

3. Игра малой подвижности по выбору детей.

Комплекс 36

1. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс; на сигнал «Лягушки!» присесть. Бег врассыпную.

Упражнения с мячом большого диаметра

- И. п. — основная стойка, мяч внизу.

1-2 — поднимаясь на носки, поднять мяч вверх;

3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

- И. п. — стойка ноги врозь, мяч внизу.

1 — поднять мяч вверх;

2 — наклон вправо (влево);

3 — выпрямиться;

4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

- И. п. — основная стойка, мяч на груди.

1 — присесть, мяч вперед;

2 — исходное положение (4-5 раз).

- И. п. — лежа на спине, ноги прямые мяч за головой.

1-2 — поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом колена; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

Игра «Удочка». Дети становятся в круг на расстоянии 2-3 шагов. В центре находится воспитатель, в руках держит верёвку, на конце которой привязан мешочек. Воспитатель вращает верёвку у самой земли, дети перепрыгивают через мешочек по мере его приближения. Тот, кто задел за мешочек, т.е. выполнил прыжки недостаточно высоко, делает шаг назад. Игра останавливается и подсчитывается количество проигравших. При повторении игры все дети вновь вступают в игру.

2.Ходьба в колонне по одному.

<u>Примерный перечень подвижных игр и упражнений для детей 4–5 лет</u>

Даже в самоизоляции детям необходимо двигаться и вам предлагается примерный перечень подвижных игр и упражнений. Уважаемые родители двигаемся вместе с детьми, выполняя игровые упражнения о основные движения.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону *(направо и налево)*. Ходьба в колонне по одному, по двое *(парами)*. Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами, врассыпную. Ходьба с выполнением заданий *(присесть, изменить положение рук)*; ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии.

Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см, по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с **перешагиванием через предметы**, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз *(ширина 15–20 см, высота 30–35 см)*.

Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга, с разными положениями рук. Кружение в обе стороны *(руки на поясе)*.

Бег.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне *(по одному, по двое)*;бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами, врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м *(5,5–6 секунд; к концу года)*.

Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м, между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу *(высота 50 см)* правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке *(перелезание с одного пролета на другой вправо и влево)*.

Прыжки.

Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой, продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м, с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге *(на правой и левой поочередно)*. Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета *(поочередно через каждый)* высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места *(не менее 70 см)*. Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его *(на расстоянии 1,5 м)*; перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия *(с расстояния 2 м)*. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд, отбивание мяча о землю правой и левой рукой *(не менее 5 раз подряд)*. Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м, в горизонтальную цель *(с расстояния 2–2,5 м)* правой и левой рукой, в вертикальную цель *(высота центра мишени 1,5 м)* с расстояния 1,5–2 м.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки **вперед**, в стороны, вверх (одновременно, поочередно,отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула *(к стенке)*; поднимать палку *(обруч)* вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться **вперед**, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться,выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений *(ноги вместе, ноги врозь)*. Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения *(сидя и стоя на коленях)*; перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой *(правой и левой)*; сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания *(4–5 раз подряд)*; приседания, держа руки на поясе, вытянув руки **вперед**, в стороны. Поочередно

поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку *(канат)*. Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.
Статические упражнения.Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе *(5–7 секунд)*.

Подвижные игры
С бегом. *«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».*
С прыжками. *«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».*
С ползанием и лазаньем. *«Пастух и стадо», «**Перелет птиц**», «Котята и щенята».*
С бросанием и ловлей. *«Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».*
На ориентировку в пространстве, на внимание. *«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».*
Народные игры. *«У медведя во бору»* и др

***Картотека физкультминуток для детей 4-5 лет*.**

Для отдыха и снятия напряжения уместны и необходимы небольшие физкультминутки.

Гимнастика для глаз.

.....«Весёлая неделька».....

- Всю неделю по - порядку,
Глазки делают зарядку.
- В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.

- Во вторник часики глаза,
Водят взгляд туда – сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.

- В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем
Так игру мы продолжаем.

- По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.

- **В пятницу** мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять.

Физкультминутки для детей.

1.«На водопой»

Звери шли на водопой.

За мамой-лосихой топал лосёнок, (Идут громко топая.)

За мамой-лисицей крался лисенок, (Крадутся на носочках.)

За мамой-ежихой катился ежонок, (Приседают, медленно двигаются вперед.)

За мамой-медведицей шел медвежонок, (Идут вперевалку.)

За мамою-белкой скакали бельчата, (Скачут вприсядку.)

За мамой-зайчихой – косые зайчата, (Скачут на прямых ногах.)

Волчица вела за собою волчат, (Идут на четвереньках.)

Все мамы и дети напиться хотят. (Лицом в круг, делают движения языком – "лакают”.

2.«Динамическая пауза»

Раз – два – три – четыре – пять –

В лес отправимся гулять. (Обычная ходьба)

По извилистым тропинкам потихоньку мы пойдем. (Ходьба "змейкой”).

Может быть, и под листочком

Сладкую ягоду найдем.

На носочки дети встали, по дорожкам побежали. (Бег на носках)

И на каблучках пойдем,

Через лужи перейдем. (Ходьба на пятках).

Отдохнули, вот и славно. Поговорим теперь о главном.

3.«Медвежата»

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили:

Вот так, вот так, вот так, вот так.

Медвежата мед искали,

Дружно дерево качали:

Вот так, вот так, вот так, вот так.

А потом они плясали,

Выше лапы поднимали:

Вот так, вот так, вот так, вот так

4.«Листики»

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения:

Мы листики осенние,

На ветках мы сидели,

Ветер дунул - полетели,

Мы летели, мы летели

И на землю тихо сели.

Ветер снова набежал

И листочки все поднял.

Закружились, полетели

И на землю снова сели.

5.«Улыбнитесь»

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения:

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше потянитесь.

Ну-ка плечи распрямите.

Поднимите, опустите.

Влево, вправо повернулись,

Руками коленей коснулись.

Сели - встали, сели - встали

И на месте побежали.

Подвижные игры в возрастной группе 6-7 лет

Зарядку, которую можно сделать в паре с мамой, папой, братом, сестрой и даже с бабушкой и дедушкой.

И в мальчишке, и в девчонке,
Есть по двести грамм взрывчатки
Или даже полкило.
Должен он скакать и прыгать,
Всё хватать, ногами дрыгать,
А иначе он взорвётся неизвестно от чего.

ПОТЯНУЛИСЬ

Исходное положение: стоя лицом друг другу на очень близком расстоянии, держимся за руки, ноги вместе. Подняться на носки, руки через стороны вверх – немного «потянуть» ребёнка. От пола ноги не отрывать.

ПОСМОТРИ В ОКОШКО

Исходное положение: стоя спиной друг другу на расстоянии шага, руки на поясе, ноги шире плеч. Наклониться вниз – увидеть лицо партнера. Ноги в коленях не сгибать.

ХОДУЛИ

Исходное положение: поставить ребёнка на свои ноги, развернув его спиной к себе, удерживать за руки. Прогуливаться по комнате, не спуская ребенка со своих ног. Поменяйте исходное положение – разверните ребёнка лицом к себе, походите в разных направлениях и разным способом: приставным шагом… экспериментируйте!

КАЧЕЛИ

Исходное положение: стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, ноги вместе, держимся за руки. Поочередное приседание. Выполняем дружно (ждем пока партнер не встанет) и весело!

КАРУСЕЛЬ

Исходное положение: ребёнка развернуть спиной к себе. Приподнять ребёнка, обхватив его – покружить влево и вправо. Не переусердствуйте! Может закружиться голова. После упражнения подстрахуйте своего дитя.

ТЯНИ – ТОЛКАЙ

Исходное положение: сидя на полу спиной друг к другу. Ребёнок выполняет наклон вперед, взрослый наклон назад, укладываясь ему на спину. Дружно потолкались. Ноги в коленях желательно не сгибать.

ЛОДКА

Исходное положение: сидя на полу лицом друг другу, прямые ноги шире плеч, руки сомкнуты. Наклоны вперед и назад (гребем веслами). Ноги в коленях не сгибать, выполнять упражнение плавно без рывков.

ДОМИК

Исходное положение: лёжа на спине, соприкасаясь головами, держась за руки. Поднять прямые ноги вверх, коснуться носками ног партнера.

БРЁВНЫШКО

Исходное положение: лёжа на животе лицом друг к другу, взявшись за руки. Не размыкая рук, прокатываться вправо – влево. Делать упражнение одновременно.

ТАЧКА

Исходное положение: ребёнок лежит на животе с упором на ладони. Взрослый берет ребёнка за щиколотки, ребёнок приподнимается на руках и идет вперед, взрослый удерживает. После окончания упражнения ребёнка аккуратно опустить на пол.

ОТЖИМАЕМСЯ

Исходное положение: взрослый стоит на четвереньках, а ребёнок укладывается коленями на спину взрослому и упирается прямыми руками в пол. И весело отжимается.

ПОКАТАЕМСЯ – упражнение выполняется всей семьей

Исходное положение: все члены семьи (чем больше, тем лучше) укладываются на живот плотно друг к другу, ребенок укладывается сверху. Все члены семьи начинают одновременно выполнять упражнение бревнышко, а ребенок прокатывается вперёд.

Каждое упражнение выполняем 6 – 8 раз.

Попробуйте сами придумать вместе со своим ребенком как можно больше новых упражнений: можно добавить предмет (мяч, палу и т.д.), сюжет.