

Перечень физкультминуток, комплексов утренней зарядки, подвижных игр



Утренняя гимнастика

Ходьба за взрослым по кругу «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 в 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 упражнение «Поймай комара». Дети стоят по кругу, и воспитатель предлагает им поймать комара — прыжки на двух ногах и хлопки двумя руками над головой.

Утренняя гимнастика

1. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, руки вверх. Бег по кругу с выполнением задания по сигналу воспитателя. Перестроение в круг.

Упражнения без предметов

- 1 И.п.: - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать кистями, опустить руки, вернуться в и.п.
- 2 И.п.: - ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, подняться, вернуться в и.п.
- 3 И.п.: - стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в и.п.
- 4 И.п.: - лёжа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног- «велосипед»
- 5 И.п.: - ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо (влево), в чередовании с ходьбой на месте.

Заключительная

Дыхательные упражнения.

Дышать носом

Физкультминутки

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

Физкультминутка «Клен».

Ветер тихо клен качает,

Влево, вправо наклоняет.

Раз — наклон

И два наклон.

Зашумел листвою клен. Руки подняты вверх, движения по тексту.

Физкультминутка «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.
Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.

Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.
Дети имитируют игру с погремушками.

Физкультминутка «Медведь и заяц».

У медведя дом большой, (развести руки в стороны)
А у зайца – маленький (руки свести вместе)
Наш медведь пошёл домой, (имитируют походку медведя)
А за ним и зайчика. (руки на поясе, прыжки).
Мы медведя провожаем и занятие продолжаем.

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.)

Физкультминутка «Зайчики».

Девочки и мальчики,
Представьте, что вы зайчики (детки делают «ушки» ручками над головой)
Раз, два, три, четыре, пять,
Начал зайчика скакать. (скачут на двух ногах)
Прыгал зайчика весь день,
Прыгать зайчику не лень.

Подвижные игры

«Поймай комара»

Зачем играть: Для развития у ребенка умения согласовывать движения со зрительным сигналом. Упражнять в прыжках (подпрыгивание на месте). Поднятия эмоционального тонуса.

Атрибуты: Вырезанный из картона комар, привязанный на шнур (нитку).

Ход игры:

Взрослый стоит напротив ребенка, лицом к нему. Он держит в руках на шнуре картонного комара. Взрослый «кружит комара», немного выше головы ребенка. Когда комар летит над головой, ребенок должен подпрыгнуть, стараясь его поймать.

Правила:

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

Вариант для улицы: Взрослый бежит впереди ребенка, держа в руках прут с комариком, ребенок его догоняет.

Длительность игры: не более 5 мин.

«Катится колобок»

Зачем играть: Для тренировки крупных мышц туловища ребенка. Разгрузки позвоночника. Вызвать чувство удовольствия от выполняемых движений.

Ход игры:

Игроки изображают колобков. Они ложатся на ковер, выпрямляют ноги, руки и катятся сначала в одну сторону, затем в другую.

Вначале взрослый помогает ребенку, как бы перевертывая его и приговаривая: «Вот и покатился колобок. Катится, катится, не догнать его».

Длительность игры: 2 -3 минуты.

«Остановись возле игрушки»

Зачем играть: Для развития внимания, ловкости. Упражнять в беге.

Атрибуты: Несколько крупных игрушек (6 – 15).

Ход игры:

Игрушки расставляются по комнате на расстоянии 60 см друг от друга, чтобы ребенок мог оббежать их с любой стороны.

Ребенок легко бежит, огибая игрушки.

Как только прозвучит сигнал, например хлопок, он останавливается возле игрушки. Если ребенок не успел, взрослый говорит: «Саша, Саша, торопись, у игрушки становись!»

Взрослый побуждает ребенка бегать между игрушками в разные стороны.

Длительность игры: 2 – 3 раза по 0,5 – 1 минуте.

«Великан»

Зачем играть: Для тренировки мышц спины. Вызывать удовольствие от общения с взрослым.

Атрибуты: Легкий предмет среднего размера (мягкая игрушка, мяч, кукла)

Ход игры:

Взрослый держит предмет над головой ребенка (чуть выше вытянутой руки ребенка), чтобы ребенок, встав на носки, смог дотянуться. Предлагает малышу достать предмет: «Покажи, Вовочка, какой ты большой!»

Ребенок поднимается на носочки и дотягивается до предмета («Вот какой большой Вовочка!»).

Длительность игры: 4 – 5 раз.

«Шалтай-болтай»

Зачем играть: Для развития умения расслаблять мышцы, снятия мышечного напряжения.

Ход игры:

Ребенок стоит в расслабленном состоянии, руки свободно свисают.

Под текст, который произносит взрослый, малыш делает повороты корпуса из стороны в сторону, при этом руки болтаются, как у тряпичной куклы.

Шалтай-болтай

Сидел на стене,
Шалтай-болтай
Свалился во сне.

После окончания слов ребенок в расслабленном состоянии опускается на пол «сваливается». Но должен делать это в медленном темпе.

Длительность игры: 2 – 3 раза.

«Мой веселый, звонкий мяч»

Зачем играть: Учить прыгать на двух ногах, внимательно слушать текст, действовать по сигналу. Вызывать чувство радости от активных действий.

Ход игры:

Взрослый читает стихотворение:

Мой веселый, звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Желтый, красный, голубой,
Не угнаться за тобой!»

(С. Маршак)

Малыш имитирует движения мяча – прыгает на двух ногах на месте.

На слова: «Не угнаться за тобой!» — убегает от взрослого, который пытается его догнать.

Длительность игры: 2 – 3 раза.

«У медведя во бору»

Зачем играть: Для создания положительного настроения, общего физического развития. Учить соблюдать правила в игре.

Атрибуты: Стул, можно использовать маску медведя, аудиозаписи «Звуки леса».

Ход игры:

Ребенок играет роль медведя, который садится в стороне на стульчик.

Взрослый стоит в другом конце комнаты. Проговаривая слова, взрослый продвигается по направлению к медведю. При этом он имитирует собирание ягод и грибов (наклоняется и выпрямляется)

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

А медведь сидит,

И на нас рычит.

С последним словом «медведь» встаёт со стула и, рыча, старается догнать взрослого. Игроки меняются ролями и игра повторяется.

Длительность игры: 2 – 3 раза.

«Птички летают»

Зачем играть: Для тренировки крупной мускулатуры тела. Учить действовать по сигналу.

Атрибуты: Стульчики по количеству игроков, можно использовать аудиозаписи «Пение птиц», «Птичьи голоса».

Ход игры:

Взрослый и ребенок – «птички» садятся на стульчики - гнезда (корточки).

На слова взрослого: «Ай, птички полетели!» «птички» летают по всей комнате, и размахивают руками - крыльями.

На слова взрослого: «Птички в гнезда полетели!» игроки возвращаются и садятся на свои стульчики.

Длительность игры: 3 – 4 раза по 0,5 – 1 минуте.

«Угадай, где спрятано»

Зачем играть: Для поддержания интереса к двигательной активности.

Общего физического развития. Развития внимания, выдержки.

Атрибуты: 1 - 4 игрушки среднего размера.

Ход игры:

Взрослый показывает ребенку игрушки. Он рассматривает их, запоминает. Затем взрослый предлагает малышу отвернуться, а сам одну игрушку прячет. ребенок вспоминает, какой игрушки не стало. Ходит по комнате, ищет ее.

Усложнение:

Когда ребенок начнет хорошо справляться с заданием, то число игрушек постепенно увеличивают.

Длительность игры: 3 – 4 раза.

«Найди пару»

Зачем играть: Для развития зрительно-двигательной координации, крупной моторики, мыслительных навыков (умения классифицировать и сортировать).

Атрибуты: Предметы, которые сочетаются друг с другом по смыслу, способу использования (карандаш и бумага, носок и ботинок, шапка и шарф и т.д.)

Ход игры:

Предметы раскладываются на полу (ковре). Взрослый выбирает любой предмет и просит ребенка найти ему пару (или ребенок выбирает предмет самостоятельно).

Если ребенок находит пару, ее откладывают в сторону.

Берут следующий предмет и повторяют тоже самое.

Игра продолжается до тех пор, пока все предметы не будут собраны по парам.

Усложнение: Вместо предметов можно использовать картин

«Найди по описанию»

Зачем играть: Для развития наблюдательности, памяти и внимания ребенка, координации движений.

Ход игры:

Попросите ребенка принести то, что вы ему опишите.

Например: «Принеси мне, пожалуйста, предмет. Он – круглый, одна сторона у него красная, а другая – синяя. С ним можно играть: катать его, кидать друг другу» (это мяч).

Правила игры: 1. Взрослый описывает ребенку какой-нибудь предмет: его цвет, форму, из чего он сделан, что с ним можно делать.
2. Ребенок по описанию угадывает, приносит и называет предмет.
Длительность игры: 2 – 3 раза.

«Затейники»

Зачем играть: Для общего физического развития. Развития координации движений, способности к подражанию.

Ход игры:

Взрослый - затейник. Игроки идут по кругу со словами:

Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте, дружно, вместе

Сделаем вот так!

Игроки останавливаются, затейник показывает какое-нибудь движение.

Ребенок повторяет это движение.

Игроки меняются ролями. Игра повторяется.

Длительность игры: 3 - 4 раза.