

**Перечень физкультминуток, комплексов утренней зарядки, подвижных игр,
упражнений для развития основных физических качеств
во второй младшей группе
на май**

Физкультминутки

Детский сад

Детский сад, детский сад,	<i>Хлопки на каждое слово.</i>
Он всегда детям рад.	<i>Развороты кистей в разные стороны,</i>
Буду в садике играть	<i>Пальцы кистей соприкасаются.</i>
И конструктор собирать,	<i>Рука двигается вправо – влево.</i>
И игрушки за собой убирать.	<i>Приседание.</i>
Буду бойко танцевать	<i>Танцевальные движения.</i>
И лепить, и рисовать,	<i>Имитировать лепку, рисование.</i>
Буду песни каждый день напевать.	<i>Руки «замок» перед собой.</i>

Фрукты

Будем мы варить компот.	<i>Маршировать на месте.</i>
Фруктов нужно много. Вот.	<i>Показать руками – «много».</i>
Будем яблоки крошить,	<i>Имитировать, как крошат,</i>
Грушу будем мы рубить.	<i>рубят,</i>
Отожмём лимонный сок,	<i>отжимают,</i>
Слив положим и песок.	<i>кладут, насыпают сахар.</i>
Варим, варим мы компот,	<i>Повернуться вокруг себя.</i>
Угостим честной народ.	<i>Хлопать в ладоши.</i>

В лесу

А в лесу растёт черника,	<i>Поднимаясь на носочках,</i>
Земляника, голубика.	<i>Руки тянуть вверх,</i>
Чтобы ягоду сорвать,	<i>затем плавно опустить, встать на всю ступню.</i>
Надо глубже присесть.	<i>Приседания.</i>
Нагулялся я в лесу,	<i>Ходьба на месте.</i>
Корзинку с ягодой несу.	

Грузовик

Грузовик песок везёт,
Удивляется народ:
«Вот так чудо – чудеса,
В нём песок под небеса».

*Идут по кругу, изображая руль в руках.
Останавливаются,
поворачиваются лицом друг к другу,
разводят руками, делают удивленное лицо.
2 раза наклоняют голову вправо – влево.
Тянутся на носочках, поднимая руки вверх.*

Комплекс утренней гимнастики без предметов «Воробышки»

- 1.«Воробышки машут крыльями». И.п: - ноги слегка расставлены, руки за спину. В: руки развести в стороны, помахать кистями рук, всей рукой, спрятать руки за спину. (5раз).
- 2.«Воробышки греются на солнышке». И.п:- лежа на спине, руки на полу под головой. В: повернуться на живот, вернуться в и.п. (5 раз).
- 3.«Воробышки спрятались». И.п: - о.с В: присесть, опустить голову, обхватить руками голову, вернуться в исходное положение. (5 раз).
- 4.«Воробышки радуются». И.п: О.с В: 8-10 прыжков на месте в чередовании с ходьбой на месте (3 серии).

Упражнение на дыхание «Хлопушка». И.п: ноги слегка расставлены, руки в стороны. В: глубокий вдох, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям (выдох), вернуться в и.п. – вдох. Повторить 4-5 раз.

Перечень подвижных игр

<i>1-2 неделя</i>	<i>3-4 неделя</i>
<p>«Салют» Дети делятся на две команды и встают лицом друг к другу на противоположных концах площадки. В центре зала взрослый высыпает из двух корзин мелкие игрушки (мячи). По сигналу дети собирают свои предметы. Чья команда соберет быстрее. Игра повторяется.</p> <p>Эстафета «Посади картошку» По сигналу ребенок с маленьким ведром, в котором картошка, бежит и раскладывает ее в лунки (обручи), возвращается и отдает ведро следующему, тот бежит и собирает.</p> <p>Малой подвижности «Кто в мешке?» Дети стоят по всему залу врассыпную, взрослый предлагает всем закрыть глаза, а сам накрывает кого либо покрывалом, потом предлагает открыть глаза и угадать кто в мешке.</p>	<p>«Грачи и автомобиль» Дети стоят в обручах, выбирается ведущий (автомобиль), который стоит в гараже, взрослый произносит текст и дети выполняют движения <i>«Как то раннею весной, на опушке на лесной, - машут руками на месте появилась стая птиц, не скворцов и не синиц, - бег врассыпную А большущие грачи цвета черного ночи. - присесть Разбежались по опушке - бег врассыпную прыг да скок, крак-крак, тут жучок, там червячок Крак-крак-крак»</i> - прыжки на месте. По сигналу «Автомобиль!» водящий выезжает из гаража, а грачи улетают в гнезда.</p> <p>Малой подвижности «Узнай по голосу» Играющие стоят по кругу, водящий выходит в середину и закрывает глаза, дети берутся за руки, идут по кругу со словами «Мы немного порезвились, по местам все разместились, а ты</p>

	Маша (даша, Саша), не зевай, кто позвал тебя узнай!». Дети останавливаются и взрослый просит любого ребенка назвать имя водящего, а тот отгадывает кто его позвал. Если узнал, то позвавший становится водящим, игра повторяется)
--	---

Комплексы бодрящей гимнастики после сна

Комплекс №1 Поиграем с ушками. (с элементами самомассажа) Проводится в постели.

Воспитатель: Непоседы, хохотушки, Для чего нужны нам ушки?

Отвечайте поскорей, Вспоминайте про зверей.

Кошка ушки наострила, Мышку взглядом проводила.

Приподнимет ухо пес — Словно задает вопрос.

Зайка ушком поведет — Кто с ним рядом, узнает.

Жарко. В джунглях ходит слон, И ушами машет он.

Есть, представьте, ушки У птиц и у лягушек.

Е. Виноградова

Давайте поиграем с ушками. (Звучит спокойная музыка.)

• «Покажите ушки».

Ушки ты свои найди И скорей мне покажи.

Дети с закрытыми глазами находят уши и слегка дергают за них. Повторить пять раз.

Вариант — предложить детям правой рукой найти левое ухо, а левой рукой — правое ухо.

«Похлопаем ушами». Завести ладони обеих рук за уши и загнуть уши вперед сначала мизинцем, а потом всей остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпустить их. При этом ребенок должен слышать хлопок. Повторить пять раз.

«Надеваем сережки на уши». Захватить кончиками больших и указательных пальцев обеих рук мочки ушей и тянуть их вниз, затем отпустить. Повторить пять—шесть раз.

Покрутим козелок». Ввести большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижать козелок. Захватив таким образом козелок, слегка сдавливать и поворачивать его в течение 20—30 с.

Красивые ушки». Указательными и большими пальцами обеих рук растирать уши снизу вверх и сверху вниз до покраснения и ощущения тепла в течение 30 с.

Моем за ушками». Растирать за ушами до ощущения тепла в течение 20 с.

Согреем наши ушки». Согреть ладошки, потерев друг о друга до ощущения тепла. Затем приложить к ушам и потереть ими всю раковину.

(Дети встают. Выполняют закаливающие процедуры.)

Комплекс №2 Жучки-паучки (с элементами корригирующей гимнастики)

Проводится в постели. Звучит спокойная музыка.

Воспитатель. Наступила весна, теплое время года. Просыпается все — природа, насекомые. Давайте представим, что мы с вами — жучки-паучки. Нам хорошо от теплого солнца.

«Потянулись жучки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Хорошо потянуться — руки в стороны. Повторить три раза; темп медленный.

«Проснулись глазки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно (10 с); темп умеренный

«Проснулись ушки». И .п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Растирать уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла (10 с); темп умеренный.

«Проснулись лапки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять вперед руки и потрясти ими. Затем поднять ноги и тоже потрясти ими (10 с); темп быстрый.

«Жучки греются на солнышке». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поворот на живот. 2 — поворот на спину. Повторить пять раз; темп умеренный.

«Жучки готовятся к прогулке». И .п.— лежа на спине, руки за головой. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Опустить. Поднять левую ногу, согнутую в колене. Опустить. Повторить четыре раза; темп умеренный.

«Веселые жучки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—3 — хлопки руками перед собой. 4 — вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп быстрый. Воспитатель. А сейчас жучки-паучки побегут по дорожкам.

(Воспитатель раскладывает ребристые дорожки — коврики из палочек). Дети идут по коврикам сначала медленно, затем быстрее (2 мин).)

Воспитатель. Жучки-паучки устали, пора им и подкрепиться.

(Дети одеваются.)

Перечень упражнений для развития основных физических качеств

<i>ходьба</i>	В колонне по одному; игровое задание «трамвай»; на носках; на пятках; в горку и с горки; приставным шагом вправо и влево.
<i>бег</i>	В колонне; двумя колоннами, держась за руки, с ускорением по диагонали.
<i>равновесие</i>	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на кубы высотой 20-25см
<i>прыжки</i>	С ноги на ногу; в длину с места.
<i>лазание</i>	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее.
<i>метание</i>	Метание предметов (теннисных мячей и др.) на дальность правой и левой рукой в горизонтальную и вертикальную цель