Перечень физкультминуток, комплексов утренней зарядки, подвижных игр, упражнений для развития основных физических качеств

Физкульминутки.

«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)

Кузнечики

Поднимайте плечики,
Прыгайте кузнечики,
Прыг-скок, прыг-скок.
Сели, травушку покушаем,
Тишину послушаем.
Тише, тише, высоко,
Прыгай на носках легко.

«Неваляшки»

Мы веселые милашки

(руки на пояс,

наклоны в стороны)

Чудо – куклы, неваляшки

(продолжать раскачиваться)

Мы танцуем и поем

(приседание)

Очень весело живем

(прыжки на месте)

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ!

С ХОДЬБОЙ И БЕГОМ
«ВОРОБЫШКИ И АВТОМОБИЛЬ»

Задачи- Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге в разных направлениях и прыжках.

Описание- Границы площадки отмечаются флажками. На одном конце площадки на скамейках воробушки. На другом конце обозначается место для автомобиля – гараж. Автомобиль – воспитатель. «Воробушки вылетают из гнезда!» - говорит воспитатель, и дети начинают бегать в разных направлениях, подняв руки в стороны. Появляется автомобиль. Воробушки пугаются и улетают в гнезда. Автомобиль возвращается в гараж.

Правила- Нельзя убегать за границы площадки. Вылетать из гнезда только по сигналу воспитателя. Возвращаться в гнезда при появлении автомобиля.

Варианты- Детям, изображающим в игре автомобили, дать в руки руль или флажки. Воробушки могут помещаться в гнездышках - кружочках, начерченных на земле. Воробушки могут стоять на скамеечках и спрыгивать с них.

MAAM.RU

С ходьбой и бегом
«ПРИНЕСИ ПРЕДМЕТ».

Цель: учить детей ходить и бегать небольшими группами в определенном направлении, ориентироваться в пространстве, развивать ловкость.

Описание: Воспитатель просит кого-либо из детей принести игрушку, предметы положенные заранее другой стороне комнаты. Когда ребенок принесет предмет, воспитатель благодарит его и просит назвать предмет, а затем просит отнести его на место. Другой ребенок приносит другой предмет.

MAAM.RU

С ХОДЬБОЙ И БЕГОМ
«БЕГИТЕ КО МНЕ»

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: Бежать к воспитателю только после слов «Бегите ко мне!» 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!».

MAAM.RU

С ходьбой и бегом
«СОЛНЫШКО И ДОЖДИК»

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: Дети уходят из дома по сигналу «Идите гулять!». 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.

MAAM.RU

С ХОДЬБОЙ И БЕГОМ
«КТО ТИШЕ?»

Задача- учить детей ходить подгруппой (всей группой) на носочках.

Описание- Ребенок идет вместе с вами с одного конца комнаты (площадки) на другой. Вы предлагаете ему пройти тихо-тихо, на носочках, так, чтобы не было слышно. «Осторожно идем по мостику, чтобы не оступиться и не намочить ног».

Указания к проведению.

Правила- воспитатель следит за правильной осанкой ребенка и за тем, чтобы он не утомился.

Варианты- ходьба по кругу на носочках.

MAAM.RU

С ХОДЬБОЙ И БЕГОМ

«ПЕРЕШАГНИ ЧЕРЕЗ ПАЛКУ» (I

Задача- учить ходить по прямой дорожке с перешагиванием через предметы.

Описание- на пол посередине комнаты кладут 2-3 палки на расстоянии 1 м одна от другой. Малыш становится в 2-3 шагах от палок лицом к ним. На противоположной стороне комнаты стоит стул, на котором лежит флажок или погремушка. По указанию ребенок идет, перешагивая через палки, к стулу, поднимает флажок и машет им, затем кладет флажок на стул и возвращается обратно.

Правила- необходимо дойти до стула, поднять флажок (погремушку) и помахать.

Варианты- увеличить количество палок до 5. Можно использовать для перешагивания обручи.

MAAM.RU

С ходьбой и бегом

«ПТИЧКИ ЛЕТАЮТ»

Цель: Учить детей спрыгивать с невысоких предметов, бегать врассыпную, действовать только по сигналу; приучать малышей помогать друг другу.

Описание: Дети становятся на небольшое возвышение – доску, кубики, бруски (высота 5-10 см) – по одной стороне площадки. Воспитатель говорит: «На улице солнышко светит, все птички вылетают из гнёздышек, ищут зёрнышки, крошки». Дети спрыгивают с возвышений, «летают» (бегают, размахивая руками – «крыльями»), приседают, «клюют» зёрнышки (стучат пальчиками по земле). Со словами воспитателя: «Дождик пошёл! Все птички спрятались в гнёздышки!» - дети бегут на свои места. Перед игрой воспитатель должен приготовить невысокие скамеечки или такое количество кубиков, брусков, чтобы хватило всем желающим играть. Расположить их надо в одной стороне площадки на достаточном расстоянии друг от друга, чтобы дети не толкались и могли свободно занять свои места. Нужно показать детям, как мягко спрыгивать, помочь им подняться на возвышение после бега. При повторении игры сигнал можно давать одним словом: «Солнышко!» или «Дождик!» Дети должны знать, по какому сигналу что нужно делать.

MAAM.RU

С ПОЛЗАНЬКМ

«ДОПОЛЗИ ДО ПОГРЕМУШКИ»

Задача: учить детей подлезать под шнур, не задевая его; упражнять в ползании по ограниченной площади; развивать навыки лазанья, воспитывать смелость и ловкость.

Описание: сначала педагог предлагает одному ребенку показать, как нужно подлезать под шнур, и при этом объясняет: «Лена подходит к шнуру, становится на четвереньки (с опорой на ладони и колени) и выполняет ползание, как «жучок», голову наклоняет так, чтобы не задеть шнур. Доползла до погремушки, встала, взяла погремушку и погремела ею». После показа и объяснения воспитатель предлагает детям занять исходное положение и по сигналу приступить к выполнению задания. Упражнение повторяется 3 раза.

Правила: не толкаться, выполнять задание по сигналу воспитателя

Варианты: подлезание под дугу.

MAAM.RU

С ПОЛЗАНЬКМ
«ПРОПОЛЗТИ В ВОРОТЦА»

Задачи- совершенствовать у малыша навыки ползания, побуждать его к этому движению, учить проползать под дугой, не задевая; упражнять в ползании по ограниченной площади.

Описание- Малыш сидит на стульчике. Впереди на расстоянии 2,5 м стоит дуга - воротики. Дальше, на расстоянии еще 2 м, находится стойка с сеткой, у стойки на полу лежит мяч. Предложите ребенку на четвереньках доползти до дуги, подлезть под нее, подползти к мячу, затем встать, поднять мяч двумя руками и опустить его в сетку.

Варианты- пройти под препятствием, пригнувшись, но, не дотронувшись руками до земли ("Пройти под дугой").

MAAM.RU

С ПОДПРЫГИВАНИЕМ
«ПТИЧКИ В ГНЁЗДЫШКАХ»

Задачи: учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу.

Описание. С одной стороны площадки свободно раскладывают обручи («гнёздышки») по количеству детей. Каждый ребёнок («птичка») стоит в своём «гнёздышке». По сигналу воспитателя дети – «птички» выбегают из обручей – «гнёзд» - и разбегаются по всей площадке. Воспитатель имитирует кормление «птиц» то в одном, то в другом конце площадки: дети присаживаются на корточки, ударяя кончиками пальцев по коленям – «клюют» корм. «Полетели птички в гнёзда!» - говорит воспитатель, дети бегут к обручам и становятся в любой свободный обруч. Игра повторяется.

Правила: не толкаться, помогать друг другу вставать в обруч, использовать всю площадь, выделенную для игры.

Варианты: разложить 3-4 больших обруча – «в гнезде живёт несколько птиц». На сигнал: «Полетели птицы в гнёзда» - дети бегут, в каждый обруч встают 2-3 детей.

MAAM.RU

С ПОДПРЫГИВАНИЕМ
«МОЙ ВЕСЕЛЫЙ, ЗВОНКИЙ МЯЧ»

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: 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.

MAAM.RU