

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

*Физкультминутки.*

**Цапля ходит по воде**

**Цапля ходит по воде  
И мечтает о еде.  
Ноги выше поднимай  
Ты, как цапля, не зевай!  
Чтоб поймать еду в водице,  
Надо цапле наклониться.  
Ну-ка тоже наклонись,  
До носочка дотянись.**



## На дворе у нас мороз

На дворе у нас мороз.  
Чтобы носик не замёрз,  
Надо ножками потопать  
И ладошками похлопать.

*(Дети хлопают себя ладонями  
по плечам и топают ногами.)*

А теперь представим лето.  
Речка солнышком согрета.  
Мы плывём, плывём, плывём,  
Дно ногами достаём.

*(Плавательные движения рукам...)*

Мы выходим из речушки  
Направляемся к опушке.

*(Ходьба на месте.)*



## Разминка

Раз - подняться, потянуться,  
Два согнуться, разогнуться,  
Три - в ладоши три хлопка  
Головою три кивка.  
(Движения головой.)  
На четыре - руки шире,  
(Руки в стороны.)  
Пять - руками помахать,  
(Махи руками.)  
Шесть - тихо сесть.



## Мы не будем торопиться

Разминая поясницу,  
Мы не будем торопиться.  
Вправо, влево повернись,  
На соседа оглянись.

*(Повороты туловища в стороны.)*

Чтобы стать ещё умнее,  
Мы слегка покрутим шейей.  
Раз и два, раз и два,  
Закружилась голова.

*(Вращение головой в стороны.)*

Раз-два-три-четыре-пять,  
Ноги надо нам размять.

*(Приседания.)*

Напоследок, всем известно,  
Как всегда ходьба на месте.

*(Ходьба на месте.)*

От разминки польза есть?

Что ж, пора на место сесть.



## Подвижные игры.

# «Перелёт птиц»

Игры с ползанием и подползанием

(средняя группа)

**Задачи:** Развивать у детей умение действовать по сигналу, ползать, лазать, навык коллективного движения. Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу.

**Описание:** Стая птиц собирается на одном краю площадки (дети стоят в рассыпную), напротив гимнастической стенки с несколькими пролетами. По сигналу воспитателя «Полетели» птицы разлетаются по площадке, расправив крылья и помахивая ими. По сигналу «Буря» птицы летят к деревьям (влезают на стенку). Когда воспитатель говорит: «Буря прошла», птицы спокойно спускаются с деревьев, продолжают летать. Игра повторяется 3—4 раза.

**Правила:**

При спуске с гимнастической стенки нельзя спрыгивать. Если стенка имеет мало пролетов, надо включать в игру не всех детей сразу. Вместо стенки можно использовать скамейки, стулья и другие предметы.

# «Найди, где спрятано»

Игры на ориентацию в пространстве, внимание  
(средняя группа)

**Задачи:** Развивать у детей умение ориентироваться в пространстве, внимательность. Ловкость, быструю реакцию.

**Описание:** Дети стоят вдоль стены комнаты. Воспитатель показывает им флажок и говорит, что спрячет его.

**Правила:**

Дети поворачиваются лицом к стене. Воспитатель прячет флажок и говорит: «Пора». Дети ищут спрятанный флажок. Кто первым найдет флажок, тот прячет его при повторении игры. Игра повторяется 3—4 раза.

Если дети не могут долго найти флажок, воспитатель под-ходит к месту, где он спрятан, и предлагает поискать там. Когда флажок прячет ребенок, ему надо

помочь подыскать соответствующее место.

# «Найди и промолчи»

Игры на ориентацию в пространстве, внимание

(средняя группа)

**Задачи:** Развивать у детей умение ориентироваться в пространстве, внимательность . Ловкость, быструю реакцию.

**Описание:** Дети стоят вдоль одной стороны площадки лицом к воспитателю. По сигналу воспитателя они поворачиваются лицом к стене.

**Правила:**

Воспитатель в это время прячет платочек. Затем по сигналу дети открывают глаза, поворачиваются и начинают искать платочек. Нашедший, не показывая вида, что он уже нашел, подходит к воспитателю и тихо говорит ему на ухо, где он обнаружил платочек, и становится на свое место в шеренге (или садится на скамейку, стул). Игра продолжается до тех пор, пока большинство детей не найдут платочек. Игра повторяется 3-4 раза.

Надо пояснить детям, что тот, кто найдет платочек, не должен не только его брать, но и показывать вида, что он заметил платочек.

# «Кто ушёл?»

Игры на ориентировку в пространстве, внимание

**(средняя группа)**

**Задачи:** Развивать у детей умение ориентироваться в пространстве, внимательность. Ловкость, быструю реакцию.

**Описание:** Дети стоят по кругу или полукругом. Воспитатель предлагает одному из играющих запомнить стоящих с ним рядом детей (5—6), а затем выйти из комнаты или отвернуться и закрыть глаза.

**Правила:**

Один из детей прячется. Потом воспитатель говорит: «Отгадай, кто ушел?». Если ребенок угадает, то выбирает кого-нибудь вместо себя. Если не угадает, то снова отворачивается и закрывает глаза, а тот, кто прятался, становится на свое место. Отгадывающий должен его назвать. Игра повторяется 4-5 раз.

Указания. Дети не должны подсказывать, кто ушел. Можно никому не прятаться, тогда отгадывающий заметит, что все остались на местах.



# «МЫШИ И КОТ»

Игры с бегом и  
ходьбой (средняя группа)

**Задачи:** Развивать у детей умение быстро действовать по сигналу, ходить, сохраняя форму круга. Упражнять в беге с ловлей.

**Описание:** Все играющие, кроме 2, становятся в круг, на расстоянии вытянутых рук, и берутся за руки. В одном месте круг не замыкается. Этот проход – называется воротами. Двое играющих, находятся за кругом, изображают мышку и кошку. Мышка бегаёт вне круга и в кругу, кошка – за ней, стараясь поймать ее. Мышка может вбежать в круг через ворота и подлезать под руки стоящих в кругу. Кошка – только в ворота. Дети идут по кругу и говорят: «Ходит Васька серенький, хвост пушистый – беленький. Ходит Васька – кот. Сядет, умывается, лапкой вытирается, песенки поет. Дом неслышно обойдет, притаится Васька – кот. Серых мышек ждёт». После слов кошка начинает ловить мышку.

**Правила:**

Стоящие в кругу не должны пропускать кошку под сцепленные руки.

Кошка может ловить мышку за кругом и в кругу.

Кошка может ловить, а мышка убежать после слова «ждёт».

**Варианты:** Устроить дополнительные ворота, ввести 2 мышек, увеличить количество кошек.

# «КРОЛИКИ»

Игры с бегом и  
ходьбой

(средняя группа)

**Задачи:** Развивать у детей умение двигаться в коллективе, находить свое место на площадке. Упражнять в подлезании, в беге, в прыжках на 2 ногах.

**Описание:** На одной стороне площадки отчерчиваются круги – клетки кроликов. Перед ними ставятся стульчики, к ним вертикально привязываются обручи или протягивается шнур. На противоположной стороне ставится стул – дом сторожа. Между домом и клетками кроликов – луг. Воспитатель делит детей на маленькие группы по 3-4 человека. Каждая группа становится в очерченный круг. «Кролики сидят в клетках!» - говорит воспитатель. Дети присаживаются на корточки – это кролики в клетках. Воспитатель поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов на травку. Кролики пролезают в обруч и начинают бегать и прыгать. Воспитатель говорит «Бегите в клетки!». Кролики бегут домой и возвращаются в свою клетку, пролезая снова в обруч. Затем сторож снова их выпускает.

**Правила:**

Кролики не выбегают, пока сторож не откроет клеток.

Кролики возвращаются после сигнала воспитателя «Скорей в клетки!».

**Варианты:** В каждую клетку поставить скамеечку или стульчик по числу кроликов.

# «Кто бросит дальше мешочек»

(средняя группа)

**Задачи:** Развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять в метании в даль правой и левой рукой, в беге, в распознавании цвета.

**Описание:** Дети стоят вдоль стены. Несколько детей, названных воспитателем, становятся на одной линии перед положенной на пол веревкой. Дети получают мешочки 3 разных цветов. По слову воспитателя «Бросай!» дети бросают мешочек вдаль. Воспитатель обращает внимание детей на то, чей мешочек упал дальше и говорит: «Поднимите мешочки!». Дети бегут за своими мешочками, поднимают их и садятся на места. Воспитатель называет других детей, которые занимают места бросавших мешочки. Игра заканчивается, когда все дети бросят мешочки.

**Правила:**

Бросать и поднимать мешочки можно только по слову воспитателя.

**Варианты:** Поставить ориентиры – кто дальше. Бросать шишки, мячики, копы.