

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

Физкультминутки.

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.



Тик-так, тик-так,
 В доме кто умеет так?
 Это маятник в часах,
 Отбивает каждый такт
 (Наклоны влево-вправо.)
 А в часах сидит кукушка,
 У неё своя избушка.
 (Дети садятся в глубокий присед.)
 Прокукует птичка время,
 Снова спрячется за дверью, (Приседания.)
 Стрелки движутся по кругу.
 Не касаются друг друга.
 (Вращение туловищем вправо.)
 Повернёмся мы с тобой
 Против стрелки часовой.
 (Вращение туловищем влево.)
 А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)
 Иногда вдруг отстают.
 (Замедление темпа ходьбы.)
 А бывает, что спешат,
 Словно убежать хотят! (Бег на месте.)
 Если их не заведут,
 То они совсем встают. (Дети останавливаются.)



«Бабочка»

Бабочка летала,
Над цветком порхала
(бег на носочках,
взмахи руками 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)



Подвижные игры.



Раздел 1.
Подвижные игры.

34. Ловишки. (для детей 5-6 лет)

Ведущий выбирает ловишку. Ловишка стоит, повернувшись к стене лицом. Остальные дети у противоположной стены. Под музыку (И. Гайдн, «Рондо». Отрывок) дети подбегают к ловишке, хлопают в ладоши и говорят:

Раз-два-три,
Раз-два-три.
Скорее нас
лови!

Затем — бегут на свои места. Ловишка догоняет ребят. Игра повторяется. Ловишкой становится тот, кого поймали.



Раздел 1.
Игры на развитие внимания.

4. Слушай хлопки! (для детей 5-6 лет)

Играющие идут по кругу.

Когда ведущий хлопнет в ладоши 1 раз, дети должны остановиться и принять позу аиста (стоять на одной ноге, руки в стороны).

Если ведущий хлопнет два раза, играющие принимают позу лягушки (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу).

На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.





**Раздел 1.
Игры на развитие памяти.**

11. Запомни движения (для детей 5 -6 лет)

Дети повторяют движения рук и ног за ведущим. Когда они запомнят очередность упражнений, повторяют их в обратном порядке.



КОРОЛЬ

(вариант народной игры)

Цель. Развивать действия с воображаемыми предметами, умение действовать согласованно.

Ход игры. Выбирается с помощью считалки на роль короля ребенок. Остальные дети — работники распределяются на несколько групп (3—4) и договариваются, что они будут делать, на какую работу наниматься. Затем они группами подходят к королю.

Работники. Здравствуй, король!

Король. Здравствуйте!

Работники. Нужны вам работники?

Король. А что вы умеете делать?

Работники. А ты отгадай!

Дети, действуя с воображаемыми предметами, демонстрируют различные профессии: готовят еду, стирают белье, шьют одежду, вышивают, поливают растения и т.п. Король должен отгадать профессию работников. Если он сделает это правильно, то догоняет убегающих детей. Первый пойманный ребенок становится королем. Со временем игру можно усложнить введением новых персонажей, а также придумать характеры действующих лиц (король — жадный, веселый, злой; королева — добрая).

ЧТО МЫ ДЕЛАЛИ, НЕ СКАЖЕМ, НО ЗАТО МЫ ВАМ ПОКАЖЕМ!

Цель. Развивать воображение, инициативу, внимание, умение действовать согласованно, обыгрывать воображаемые предметы.

Ход игры. Комната делится пополам шнуром или чертой. С одной стороны находятся выбранные с помощью считалки, с другой стороны — остальные дети и педагог, которые будут загадывать загадки. Договорившись, о чем будет загадка, дети идут к «дедушке» и «внучатам».

Дети. Здравствуй, дедушка седой с длинной-длинной бородой!

Дедушка. Здравствуйте, внучата! Здравствуйте, ребята! Где вы побывали? Что вы повидали?

Дети. Побывали мы в лесу, там увидели лису. Что мы делали, не скажем, но зато мы вам покажем!

Дети показывают придуманную загадку. Если «дедушка» и «внучата» дают правильный ответ, дети возвращаются на свою половину и придумывают новую загадку. В загадках дети показывают, как они, например, моют руки, стирают платочки, грызут орехи, собирают цветы, грибы или ягоды, играют в мяч, подметают веником пол, и т.п.

НАСОС И НАДУВНАЯ КУКЛА

Цель. Умение напрягать и расслаблять мышцы, взаимодействовать с партнером, тренировать три вида выдыхания, артикулировать звуки «с» и «ш»; действовать с воображаемым предметом.

Ход игры. Дети распределяются на пары. Один ребенок — надувная кукла, из которой выпущен воздух, он сидит на корточках, все мышцы расслаблены, руки и голова опущены; второй — «накачивает» воздух в куклу с помощью насоса; наклоняясь вперед, при каждом нажатии на «рычаг», он выдыхает воздух со звуком «с-с-с-с» (второй вид выдыхания), при вдохе — выпрямляется. Кукла, «наполняясь воздухом», медленно поднимается и выпрямляется, руки раскинуты немного в стороны. Затем куклу сдувают, выгаскивают пробку, воздух выходит со звуком «ш-ш-ш-ш» (первый вид выдыхания), ребенок опускается на корточки, вновь расслабляя все мышцы. Затем дети меняются ролями. Можно предложить надувать куклу быстро, подключая третий вид выдыхания: «С! С! С!



Игра «Дотронься до...»

Все играющие расходятся по команде. Ведущий говорит: «Дотронься до того, у кого длинные волосы» или «Дотронься до того, кто самый маленький» и т.д. Все участники должны быстро сориентироваться, обнаружить у кого есть названный признак и нежно дотронуться.

Если «да» — похлопай, если «нет» — потопай

Цель: развитие коммуникативных навыков детей, развитие слухового внимания.

Количество играющих: 2 или более человек.

Описание игры: взрослый называет предложения, а дети должны оценить их и показать свое отношение, похлопав в ладоши, если они согласны, или потопав ногами, если утверждение неверно.

«Рома навестил бабушку и так обрадовался, что обиделся на нее».

«Саша отнял игрушку у Пети и побил его, Петя поссорился с ним».

«Лене очень нравился Сережа, поэтому она его побила».

Ау!

Цель: развитие интереса к сверстникам, слухового восприятия.

Количество играющих: 5-6 человек.

Описание игры: один ребенок стоит спиной ко всем остальным, он потерялся в лесу. Кто-то из детей кричит ему: «Ау!» — и «потерявшийся» должен угадать, кто его звал.

Комментарий: игра косвенно стимулирует интерес детей друг к другу через игровое правило. Эту игру хорошо использовать в процессе знакомства детей друг с другом. Ребенку, стоящему спиной ко всем остальным, легче преодолеть барьер в общении, побороть тревогу при знакомстве.

