***Физкультминутка***

1. *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

1. *Физкультминутка «Ракета»*

А сейчас мы с вами, дети,

Улетаем на ракете.

На носки поднимись,

А потом руки вниз..

Раз, два, три, четыре –

Вот летит ракета ввысь!

(1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.)

1. *Физкультминутка «Бабочка»*

Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)

Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)

Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)

Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется. (Покружиться)

1. *Физкультминутка «Будем прыгать как лягушка»*

Будем прыгать, как лягушка,

Чемпионка-попрыгушка.

За прыжком — другой прыжок,

Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)

1. *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.)

**Утренняя гимнастика**

**«Веселый огород»**

В огород мы пойдем, урожай соберем!

Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.

Эй, лошадка, го-гоп,

Отвези нас в огород.

Бег стайкой за взрослым 8 сек.

ОРУ «Веселый огород»

1.«Капуста»

У капусты качаны -вот такой величины!

И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы, образовав кольцо, - И. п. – 3 раза.

2.«Морковка»

Прячет морковка свой носик на грядке.

Видно, морковка играет в прятки!

И. п. – сидя, опора на кисти рук, поставленных с боков. Согнуть ноги, обхватить руками колени, голову опустить – и. п. – 4раза

3.«Горошина»

Не послушный горох

Раскатился …Ох, ох!

Вы, горошины, бегите.

Домик свой скорей найдите.

Бег врассыпную под музыку, с окончанием музыки дети бегут к взрослому. – 2 раза.

Вот и кончилась игра!

А теперь на завтрак дружно зашагала детвора.

Ходьба стайкой за воспитателем.

**Подвижные игры**

**«Дружно по дорожке»**

*Инвентарь:*цветной шнур, веревка или скакалка длиной 1,5-2 м.

На полу комнаты цветным шнуром, веревкой или скакалкой обозначается линия. Мама с ребенком становятся друг за другом в начале линии. Мама предлагает малышу «погулять по дорожке» При этом она произносит следующий текст:

Дружно по дорожке,

Дружно по дорожке

Шагают наши ножки:

Раз, два, раз, два –

Шагают наши ножки.

По кочкам, по камешкам

По кочкам, по камешкам…

В ямку – бух!

Ребенок двигается вслед за мамой вдоль линии. На слова «по кочкам, по камешкам» они вместе прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед, руки на пояс; на слова «в ямку - бух» присаживаются на корточки, руки кладут на колени. Когда мама скажет «Вылезли из ямки», ребенок вместе с ней встает на ногши.

**«За мамой»**

*Инвентарь:*кукла, одетая для прогулки (шапочка, пальто, ботинки), или машинка на веревочке.

Ребенок становится на ковре рядом с мамой. В руках у мамы кукла или машинка. Мама говорит малышу «Я иду с куклой (машинкой) на прогулку. Пойдем со мной!» После этих слов мама начинает движение в обход по комнате, ребенок идет рядом с ней. Через 15-20 секунд мама останавливается, поворачивается лицом к малышу и произносит: «Кукла (машинка) устала, пора отдыхать». Затем мама кладет куклу (веревочку от машинки) на коврик, вместе с ребенком присаживается на корточки, складывают руки под щекой – «засыпают». Через 10-15 секунд мама вновь приглашает ребенка «на прогулку» - игра повторяется.

**Общеразвивающие упражнения**

 Упражнения с мячом:

-прокатывание мяча друг другу

-прокатывание с попаданием в предметы (расстояние 1,5-2 м).

-«Прокати по дорожке» - катание мяча (шарика) между палками (расстояние 2-3 м)

-бросание вверх и ловля (не менее 3-4 раз подряд); удар о землю и ловля

-бросание друг другу и ловля (расстояние 1-1,5 м)

-бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя

-отбивание после удара о землю двумя руками, одной рукой (правой и левой) не менее 5 раз подряд

Упражнения в беге:

-в колонне, со сменой направления.

- «Вот какие быстрые ножки» - бег на носках, широкими шагами.

-по кругу, держась за руки, за шнур.

-змейкой, обегая поставленные в ряд предметы.

-с ускорением и замедлением темпа,

по узкой дорожке, между линиями.

Упражнения в равновесии:

-ходьба по шнуру с мешочком на голове

-ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно.

-«Пройди по мостику» Цель: учить ходьбе по наклонной доске.

Прыжки:

 - «Маленькие зайчики скачут на лужайке» - прыжки на двух ногах с продвижением вперед

- подскоки на месте (ноги вместе -врозь, одна - вперед, другая -назад)

-прыжки на двух ногах с продвижением вперед до середины площадки, обратно вернуться спокойным шагом (3-4 раза).