

**Перечень физкультминуток, комплексов утренней гимнастики, подвижных игр и упражнений**

**Дыхательные упражнения**

**«Каша кипит»**

Сидя, одна рука лежит на животе, другая – на груди. Втягивая живот и набирая воздух в лёгкие-вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить: «Ф-ф-ф-ф». повторить 3-4 раза

**«Часики идут»**

Стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Размахивая прямыми руками вперёд и назад, произносить: «Тик-тик». Повторить 8-10 раз. Указание: соблюдать устойчивое положение.

**«Звонкий петушок»**

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки через стороны-вдох; выдыхая хлопать руками по бёдрам, произнося: »Ку-ка-ре-ку».

**«Рубим дрова»**

Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Руки поднять вверх-вдох. Наклониться вперёд (имитация рубки дров) – выдох. Повторить 3 раза.

**Игры на развитие физиологического дыхания**

**«Чья птичка дальше улетит»**

Одновременно играть могут несколько детей.

Взрослый ставит на край стола фигурки птичек, вырезанные из бумаги разных цветов., предлагает малышу подойти к столу. Ребёнок садится напротив птички, которая ему больше нравится. По сигналу взрослого «Птички полетели!», ребёнок дует на птичек. По окончании игры взрослый и дети, если их несколько, определяют, чья птичка дальше улетела.

**«Одуванчики»**

Игру лучше проводить на прогулке. Взрослый даёт в руку малышу сорванный одуванчик. По команде «Дуй!», ребёнок делает вдох и длительный один выдох, сдувая пушинки с одуванчика. После выдоха игра повторяется. Играют до тех пор, пока с одуванчика не облетят все пушинки.

**Пальчиковая гимнастика**

**«Дождик, дождик, веселей»**

Дождик, дождик, веселей! *(указательным пальцем правой руки стучать по ладошке левой руки)*

Капли, капли не жалей*. (стучать указательным пальцем по каждому пальцу левой руки, начиная с мизинца и обратно)*

Только нас не замочи, *(указательным пальцем левой руки стучать по ладошке правой руки)*

Зря в окошко не стучи*. (стучать указательным пальцем по каждому пальцу правой руки, начиная с мизинца и обратно).*

«Куд-куда? Куд-куда?»

Стоя или сидя:

Куд-куда? Куд-куда? *(указательным пальцем правой руки загибать пальцы на левой руке, начиная с мизинца).*

Ну-ка, ну-ка все сюда. (*поглаживать ладошкой правой руки согнутые пальцы левой руки).*

Ну-ка к маме под крыло!

Куд-куда вас понесло?

**Утренняя зарядка**

**Комплекс «Сорока»**

1. Дыхательные упражнения.

2. «Сорока» (упражнение для рук)

- Сорока, сорока! Где была?

- Далёко! *(дети водят указательным пальцем одной руки по ладони другой)*

Кашу варила, деток кормила.

Этому дала кашки, этому-киселька.

Этому сметанки, этому конфетку. *(загибают одной рукой по одному пальцу другой руки)*

А этому –не дала:

Ты дров не рубил, воду не носил, кашу не варил (*грозят указательным пальцем обеих рук).*

3. Ходьба 30-40 секунд.

4. Статическое равновесие:

- остановиться, закрыть глазки и поднять руки вверх, постоять;

- идти, остановиться, закрыть глазки, помахать ручками.

5. Подвижная игра «Лови мяч» (с бросанием и ловлей мяча).

6. Релаксация.

**Физическая культура**

**Комплекс «Лучистое солнышко»**

*Вводная часть.*

*Взрослый говорит ребёнку: »Посмотри в окно!»*

Смотрит солнышко в окошко, светит в нашу комнату.

Мы похлопаем в ладоши-очень рады солнышку.

- давай покажем солнышку, как она нам нравится.

*ходьба по кругу, взявшись за руки в течении 15 секунд.*

*Ходьба в разных с взрослым направлениях в течении 10 секунд.*

*Бег по кругу в течении 20 секунд.*

*Основная часть.*

**Упражнение «Погреем руки на солнышке»**

Стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки вперёд, повернуть ладошками вверх-вниз. Повторить 5 раз.

**Упражнение «Спрячь ладошки»**

Стоя, ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперёд, ладони на живот. Повтор 4 раза.

**Упражнение «Греемся на солнышке»**

Лёжа на спине, руки прижать к полу-греем животик. Поворот на живот- греем спинку. Можно повернуться на бочок- погреть бочок. Повторить 5 раз в умеренном темпе.

**Упражнение «Радуемся солнышку»**

Стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8-10 подпрыгиваний на месте. Повторить 2-3 раза, чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное.

*Заключительная часть.*

**Игра «Солнышко и дождик».**

На слова взрослого «Солнышко!», ребёнок бегает по комнате в разных направлениях. На слова «Дождик!», ребёнок бежит в определённое место (под зонтик, к стульчику). Повторить 2 раза.

*Упражнение на дыхание «Вырастем большими».*

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки-вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню-выдох. Произнести- у-х0х-х-х!. повторить 4-5 раз.