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

**Дыхательная гимнастика**

**Дыхательная гимнастика «Качели»**

**Цель**: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),

Качели вниз (выдох),
Крепче ты, дружок, держись.

**Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

**Дыхательная гимнастика «Дровосек»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

**Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик»**

**Цель:** развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

**Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»**

**Цель:** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок сидит или стоит.  «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

**Дыхательная гимнастика «Гуси летят»**

**Цель:** укреплять физиологическое дыхание у детей.

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

**Дыхательная гимнастика «Пушок»**

**Цель**: формирование дыхательного аппарата.

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

**Дыхательная гимнастика «Жук»**

**Цель:** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

**Пальчиковая гимнастика**

**Сорока.**
*При этом указательным пальцем правой руки выполняют круговые движения по ладони левой руки:*
- Сорока - белобока
- Кашку варила,
- Детишек кормила.
*(Затем по очереди загибают мизинец, безымянный, средний, указательный и большой пальцы. )*
- Этому дала,
- Этому дала,
- Этому дала,
- Этому дала,
- Этому дала.
или, как вариант :
- Этому не дала:
- Ты воды не носил,
- Дров не рубил,
- Каши не варил -
- Тебе ничего нет!
*(При этом большой палец не загибается.)*
**Замок**
*Ручки складываете в замок, переплетая пальцы. Читая стишок, ритмично раскачиваете «замок»:*- На двери висит замок.
- Кто его открыть бы мог?
- Постучали,
*На этом слове ритмично постукиваете друг об друга основаниями ладоней, не расцепляя пальцы*- Покрутили,
*Не расцепляя пальцы, одну руку тянете к себе, другую от себя, попеременно меняя их.*- Потянули
*Тянете ручки в разные стороны, выпрямляя пальцы, но не отпуская замок полностью.*
- И открыли!
*Резко отпуская руки, разводите их широко в стороны.*
(Стишок нужно читать не очень быстро, но четко и ритмично, чтобы движения учеников совпадали с ритмом. Особенно выделяйте финальное «открыли», малыши очень любят демонстрировать, как широко они открыли замочек.)
**Ягодки**
*Чуть приподнимите перед собой руку, так чтобы расслабленная кисть оказалась приблизительно на уровне лица. Пальчики расслаблены, свисают вниз.*- С ветки ягодки снимаю
*Пальцами другой руки поглаживаете каждый пальчик от основания до самого кончика, как будто снимая с него воображаемую ягодку.*
- И в лукошко собираю.
*Обе ладошки складываете перед собой чашечкой.*- Будет полное лукошко.
*Одну ладошку, сложенную лодочкой, накрываете другой также сложенной ладошкой.*- Я попробую немножко.
- Я поем еще чуть-чуть.
*Одна сложенная ладошка имитирует лукошко, другой рукой достаем воображаемые ягодки и отправляем их в рот.*- Легким будет к дому путь!
*Имитируя ножки, средний и указательный пальчики на обеих руках «убегают» как можно дальше.***Рыбки**
*Пальцы обеих рук сложены «щепотью». Руки двигаются волной от плеча, изображая ныряющих рыбок.*
- Рыбки плавали, ныряли
- В чистой тепленькой воде.
- То сожмутся,
*На последнем слове пальцы рук очень плотно сжимаются.*
- Разожмутся,
*Пальчики сильно растопыриваются в стороны.*- То зароются в песке.
*Снова сложив пальчики, руками поочередно совершаете движения, как будто раскапываете песок.***Этот пальчик.**
*Предложите  согнуть пальцы левой руки в кулачок, затем слушая потешку, по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.*
- Этот пальчик - дедушка,
- этот пальчик - бабушка,
- этот пальчик - матушка,
- этот пальчик - батюшка,
- Ну а этот пальчик - я.
- Вот и вся моя семья.
**Пальчики.**
*В этих стишках можно сгибать пальцы, начиная то с большого, то с мизинца, то на правой, то на левой руке.*
- Этот пальчик хочет спать.
- Этот пальчик — прыг в кровать!
- Этот пальчик прикорнул.
- Этот пальчик уж заснул.
- Встали пальчики. Ура!
- В детский сад идти пора.
**Зайка.**
*Средний и указательный палец – ушки зайки, остальные сложены щепотью и изображают мордочку зайки.*
- Скачет, скачет зайка,
- Ты его поймай-ка!
и ловит «зайку» другой рукой (или ребенок ловит, или «зайки» ловят друг друга…)

**Подвижные игры**

**ПОЙМАЙ КОМАРА**

Задачи: Развивать у детей умение согласовывать движения со зрительным сигналом, упражнять детей в прыжках (подпрыгивание на месте).

Описание: Играющие становятся по кругу, на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру. Воспитатель находится в середине круга. Он держит в руках прут длиной – 1- 1,2 метра с привязанным на шнуре картонным комаром. Длина шнура – 50 см. Воспитатель обводит прутом, «кружит комара», немного выше головы играющих. Когда комар летит над головой, ребенок подпрыгивает, стараясь его поймать. Тот, кто схватит комара, говорит «Я поймал!». Затем воспитатель снова обводит прутом круг.

Правила:

1. Ловить комара можно только обеими руками и подпрыгивая на двух ногах.
2. Ловить комара нужно не сходя с места.

Варианты: Можно бежать впереди, держа в руках прут с комариком, дети бегут его догонять.

**ПРИНЕСИ МЯЧ**

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движение по сигналу (по слову воспитателя), наблюдательность, сообразительность (выбрать тот мяч, который удобнее взять). Упражнять детей в беге по определенному направлению.

Описание: Дети сидят на стульях вдоль стены. На расстоянии 3-4 шагов от сидящих проводится черта, за которой по назначению воспитателя становятся 5-6 детей спиной к сидящим. Рядом с ними стоит воспитатель. В руках у него ящичек с небольшими мячами, по количеству стоящих детей. «Раз, два, три – беги!» - говорит воспитатель и выбрасывает вперед все мячи из ящика. Стоящие дети бегут за мячами, каждый догоняет какой-нибудь из мячей, бежит с ним к воспитателю и кладет его в ящичек. Затем дети садятся на свои мест, а за чертой становится другая группа. Игра заканчивается, когда все дети пробегут за мячом.

Правила:

1. Бежать за мячом можно только после слова  «беги».
2. Поднимать и класть в ящик нужно только один мяч.

Варианты: Кто быстрее принесет мяч, преодоление преграды через набивное бревно.

**МЫШИ В КЛАДОВОЙ**

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в подлезании, в беге.

Описание: Дети – мыши сидят в норках, на скамеечках. На противоположной стороне площадки натянута веревка на высоте 50 см. Это кладовая. Сбоку от играющих сидит кошка – воспитатель. Кошка засыпает, мыши бегут в кладовую. Проникая в нее они нагибаются, чтобы не задеть веревку. Там они присаживаются и как будто грызут сухарики или другие продукты. Кошка просыпается, мяукает и бежит за мышами. Мыши убегают в норки. Возвратившись на место, кошка засыпает и игра возобновляется.

Правила:

1. Мыши могут бежать в кладовую только тогда, когда кошка заснет.
2. Возвращаться в норки мыши могут лишь после того, как кошка проснется и замяукает.

Варианты: Мышки подлезают под дугу, убегая в норки, вводится вторая кошка.

**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:

1. Нельзя убегать за границы площадки
2. Вылетать из гнезда только по сигналу воспитателя.
3. 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.

**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:

1. 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.

**УГАДАЙ, КТО КРИЧИТ**

Задачи: Развивать у детей наблюдательность, внимание, активность.

Описание: Дети сидят полукругом на стульях, перед ними на расстоянии нескольких шагов ставится ширма. Воспитатель называет кого-нибудь по имени, и тот идет за ширму, договориться, какое животное или птицу ребенок будет изображать. За ширмой раздается мычание коровы, лай собаки и т.д. Воспитатель предлагает одному из детей отгадать, кто кричит.

Правила:

1. Отгадывать животных или птицу может только тот ребенок, на которого укажет воспитатель.

Художественное слово: Вот какой красивый дом.

                                            Кто же в домике живет?

                                           Тук-тук, кто же в домике живет?

Варианты: Включить запись голосов животных.

**НАЙДИ ФЛАЖОК**

Задачи: Развивать у детей наблюдательность, выдержку (не открывать глаза до сигнала «пора»).

Описание: Дети сидят на стульях, по слову воспитателя дети встают и поворачиваются лицом к стене, воспитатель прячет флажки по числу детей. «Пора!» - говорит воспитатель. Дети поворачиваются к нему лицом и идут искать флажки. Тот, кто нашел флажок, садится на свое место. Когда все флажки найдены. Дети идут вдоль площадки. Держа флажок в руке. Впереди колонны идет тот, кто первый нашел флажок. По сигналу «На места!» дети садятся на стулья и игра начинается снова.

Правила:

1. Поворачиваться лицом к воспитателю можно только после слова «пора!».

Варианты: Вместо словесного указания использовать колокольчик. Кто первый найдет флажок, тот его и прячет. Летом прячут флажок в кустах, за деревьями.

**Утренняя гимнастика**

1. Ноги на ширине ступни, руки перед грудью, согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак. Повтор 5 раз.

Руки в стороны, разжать кулаки; вернуться в исходное положение.

2. Ноги слегка расставить, руки за спиной..

Присесть, руки вынести вперёд. Встать, вернуться в исходное положение. Повтор 4-5 раз.

3. Ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Руки в стороны прямые. Наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение.

4. Сидя, ноги врозь, руки на поясе.

 Наклон вперёд, коснуться пола пальцами рук, выпрямиться, вернуться в исходное положение. Повтор 4 раза.

5. Ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.

**Физическая культура.**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге по сигналу взрослого; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.

**1-я часть.** Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу мелким, семенящим шагом – « как мышки»; бег в рассыпную по всему залу.

**2- часть.** См. комплекс утренней гимнастики выше.

*Основные виды движений.*

Лазание на наклонную лесенку. Взрослый уделяет внимание правильному хвату рук за рейки лесенки и тому, чтобы ребёнок не пропускал реек, затем ходьба по доске, положенной на пол (руки на пояс), голову и спину держат прямо.

Подвижная игра «Коршун и наседка».

С одной стороны положен шнур – «домик цыплят». В центре на стуле сидит «коршун» - водящий. «Цыплята» бегают по «двору», присаживаются 0 «собирают зёрнышки», помахивают «крылышками». По сигналу «Коршун летит!» - цыплята убегают в «домик» (за шнур), «коршун пытается их поймать (дотронуться).

**3 часть**. Ходьба.