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

**Физкультминутки**

**Бегут, бегут со двора.**  
Бегут, бегут со двора (Шагаем на месте.)   
Гулять, гулять в луга: (Прыжки на месте.)   
Курка-гарабурка-каки-таки, (Хлопаем в ладоши.)   
Утка-поплавутка-бряки-кряки, (Топаем ногами.)   
Гусь-водомусь-гаги-ваги, (Приседаем.)   
Индюк-хрипиндюк-шулты-булды, (Хлопаем в ладоши.)   
Свинка-топ стоспинка-чахи-ряхи, (Топаем ногами.)   
Коза-дерибоза-мехе-беке, (Приседаем.)   
Баран-крутороган-чики-брыки, (Хлопаем в ладоши.)   
Корова-комол а-тпруки-муки, (Топаем ногами.)   
Конь-брыконь-иги-виги. (Шагаем на месте.)  
**А часы идут, идут.**  
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.**  
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.)  
**Самолёты.**  
Самолёты загудели (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),  
Самолёты полетели (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),  
На полянку тихо сели (присесть, руки к коленям),  
Да и снова полетели.  
**Белки.**  
Белки прыгают по веткам.   
Прыг да скок, прыг да скок!   
Забираются нередко   
Высоко, высоко! (прыжки на месте.)   
Будем в классики играть   
Будем в классики играть,   
На одной ноге скакать.   
А теперь ещё немножко   
На другой поскачем ножке. (прыжки на одной ножке.)

**Пальчиковые игры**

**«Замок»**

На двери висит замок —

Кто его открыть бы смог?

*(Быстрое соединение пальцев в замок.)*

Потянули…*(Тянем кисти в стороны.)*

Покрутили…*(Волнообразные движения.)*

Постучали… *(Пальцы сцеплены в замок, дети стучат ладонями.)*

И открыли! *(Пальцы расцепились.)*

**«Помощники»**

Вот помощники мои, как их хочешь поверни.

Раз, два, три, четыре, пять. Не сидится им опять.

Постучали, повертели и работать захотели.

Поработали немного, но дадим им отдохнуть.

*(Выполнять движения пальцами в соответствии с содержанием стихотворения.)*

**«Помиримся»**

Два больших пальца спорят:

*(Дети сжимают руки в кулаки, сближают их и помещают перед грудью.)*

Кто главней из них двоих?

*(Вытягивают вверх большие пальцы и начинают их сгибать и разгибать.)*

Не дадим случиться ссоре

И помирим тут же их.

*(Сцепляют большие пальцы друг с другом.)*

**«Удивительно»**

Наши пальцы сжались тесно.

Удивительно интересно!

*(Дети сжимают левую руку в кулак.)*

Видно, им прохладно стало,

*(Правой рукой обхватывают кулак и сильно сжимают.)*

Их укроем одеялом.

*(Затем меняют руки. Потом опускают руки и слегка трясут ими.)*

**«Прогулка»**

Пошли пальчики гулять,

*(Пальцы рук сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по столу.)*

А вторые догонять,

*(Ритмичные движения по столу указательных пальцев.)*

Третьи пальчики бегом,

*(Движения средних пальцев в быстром темпе.)*

А четвертые пешком,

*(Медленные движения безымянных пальцев по столу.)*

Пятый пальчик поскакал

*(Ритмичное касание поверхности стола обоими мизинцами.)*

И в конце пути упал.

*(Стук кулаками по поверхности стола.)*

**«Маланья»**

У Маланьи, у старушки *(Хлопки в ладоши: то правая, то левая рука сверху.)*

Жили в маленькой избушке *(Сложить руки углом, показывая «избушку».)*

Семь сыновей,*(Показать семь пальцев.)*

Все без бровей, *(Очертить брови пальцами.)*

*Вот с такими ушами,*

*(Ладони с растопыренными пальцами поднести к ушам.)*

Вот с такими носами,

*(Показать длинный нос, поставив ладони с растопыренными пальцами друг за другом.)*

Вот с такой головой, *(Очертить большой круг вокруг головы.)*

Вот с такой бородой! *(Показать руками большую бороду.)*

Они не пили и не ели,

*(Одной рукой поднести ко рту «чашку», другой — «ложку».)*

На Маланью все глядели

*(Держа руки у глаз, похлопать пальцами, как ресницами.)*

И все делали вот так…

*(Дети показывают загаданные действия только при помощи пальцев.)*

**«Белка»**

Сидит белка на тележке,

*(Исходное положение — кисти рук сжаты в кулак.)*

Продает она орешки,

*(Круговые движения кистью вправо, влево.)*

Лисичке-сестричке, *(Разогнуть большой палец.)*

Воробью, *(Разогнуть указательный палец.)*

Синичке, (*Разогнуть средний палец.)*

Мишке толстопятому, *(Разогнуть безымянный палец.)*

Заиньке усатому. (*Разогнуть мизинец.)*

Вот так! *(Раскрыть кисть — пальцы в стороны и в исходное положение.)*

***«Магазин»***

Мы пришли в магазин.

(Идут пальчиками по столу. Вытягивают вперед слегка согнутые в локтях руки, сцепив их перед собой.)

Мы купили торт — один,

(Показывают 1 палец.)

Плюшек — две,

(Хлопают в ладоши 2 раза и показывают 2 пальца.)

Ватрушек — три,

(Хлопают в ладоши 3 раза и показывают 3 пальца.)

А киви купили — сразу четыре!

(Вертят кулачками и показывают 4 пальца.)

**«У девочек и мальчиков»**

У девочек и мальчиков

На руке пять пальчиков:

Палец большой — парень с душой,

Палец указательный — господин влиятельный,

Палец средний — тоже не последний.

Палец безымянный — с колечком ходит чванный,

Пятый — мизинец, принес вам гостинец.

**Подвижные игры**

**МЫ ВЕСЁЛЫЕ РЕБЯТА**

Задачи: учить детей действовать по сигналу, перебегать с одной стороны площадки на другую быстро с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

Содержание игры:

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также проводится вторая черта. В центре площадки находится Ловишка. Игроки хором произносят:

 «Мы весёлые ребята,

Любим бегать и скакать,

Ну, попробуй нас догнать.

Раз, два, три, лови!»

После слова  «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а Ловишка их ловит. Тот, кого Ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечёт черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку.

Варианты:

Дети идут по кругу и проговаривают текст. Ловишка в центре. Разбегаются разными видами бега.

**ГУСИ - ЛЕБЕДИ**

Задачи: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую, чтобы не запятнали. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту.

Содержание игры:

На одном краю зала обозначается дом в котором находятся гуси, на противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от  дома логово, в котором живёт волк, остальное место луг. Выбираются дети на роль волка, пастуха, остальные дети изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.

Пастух: гуси, гуси!

Гуси останавливаются и отвечают хором: га-га-га.

Пастух:        есть хотите?

Гуси: да, да, да!

Пастух:        так летите же домой.

Гуси: нам нельзя, серый волк под горой не пускает нас домой, зубы точит съесть нас хочет.

Пастух: так летите, как хотите, только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья, летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается поймать гусей. Затем - после 2-3 перебежек - выбирается новый пастух и волк.

**СДЕЛАЙ ФИГУРУ**

Задачи: учить детей бегать врассыпную по залу, участку. Приучать менять движение по сигналу, развивать равновесие, умение сохранять неподвижную прозу.

Содержание игры:

по сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу. На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры  получились интереснее, наиболее удачными.

Варианты: можно выбрать водящего, который будет определять, чья фигура интереснее сложнее, тех, кто каждый раз придумывает новые фигуры.

**КАРАСИ И ЩУКА**

Задачи: учить детей ходить и бегать врассыпную, по сигналу прятаться за камешки, приседая на корточки. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

Содержание игры:

Один ребёнок выбирается щукой, остальные делятся на две группы. Одна из них образует круг – это камешки, другая – караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу воспитателя – щука – она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат занять место за кем-нибудь из играющих и присесть за камешки.

Пойманные караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой щукой.

Варианты:

караси плавают не  только в кругу, но и между камней, щука находится в стороне. Можно выбрать две щуки.

**ПЕРЕБЕЖКИ**

 Задачи: Продолжать формировать навыки метания в подвижную цель, умение действовать совместно с товарищами.

Содержание игры:

На одной стороне площадки отделяется линией дом, на расстоянии 5-6 м чертится вторая линия, за которой находится другой дом. Вдоль одной из сторон перпендикулярно домам проводится еще одна черта.

Играющие делятся на две группки – два отряда (не долее 6-8 человек в каждом). Дети одного отряда встают вдоль линии любого дома. Другой отряд размещается вдоль линии любого дома. Третий  размещается вдоль боковой линии; у ног каждого ребенка лежит два снежка.

По сигналу воспитателя первый отряд перебегает из одного дома в другой. Дети второго отряда берут по одному снежку и бросают их в бегущих. Те, в кого попали снежком, отходят в сторону. На новый сигнал перебежка происходит в обратную сторону; дети, стоящие у боковой линии, бросают в бегущих по второму снежку. Осаленные в этот раз также отходят в сторону.

Воспитатель отмечает, кто из детей одного и другого отряда был более ловким, смелым, метким. После этого, временно выбывшие из игры, возвращаются в свои отряды. Отряды меняются, и игра продолжается.

Примечание: 1. Снежки для игры можно заготовить заранее и сложить в кучу, откуда дети будут их брать, а можно лепить их тут же перед началом игры. 2. Для установления очередности (какому отряду первому бежать, какому бросать снежки) отряды могут воспользоваться считалками

**ХИТРАЯ ЛИСА**

Задачи: Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.

Содержание игры:

играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесе хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не  выдаст ли она себя чем-нибудь.

Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затеем громче «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.

Правила: лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет «Я здесь!». Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису. Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.

**Утренняя гимнастика**

Ходьба по кругу, на сигнал взрослого: «Поворот!»- повернуться кругом и продолжать движение, ходьба и бег по комнате в разных направлениях.

**ОРУ:**

1. Основная стойка, руки вдоль туловища.

Руки в стороны, руки к плечам, в стороны, вернуться в исходное положение.

2. Стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Глубокий присед, опираясь ладонями на колени, вернуться в исходное положение.

3. Стойка ноги на ширине плеч.

Руки в стороны, наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх, руки в стороны, вернуться в исходное положение.

4. Стойка в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол.

Выпрямить колени, приняв положение в упор согнувшись, вернуться в исходное положение.

5. Основная стойка, руки вниз.

Руки в стороны, мах правой ногой вперёд-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; руки в стороны, исходное положение. То же левой ногой.

6. Основная стойка, руки на поясе. На счёт 1-8 прыжки на двух ногах под счёт взрослого; 3-4 раза.

**Физическая культура**

**Задачи:** упражнять в беге с высоким подниманием бедра, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон)

**1 часть.** Ходьба, высоко поднимая бедро; бег в среднем темпе, продолжительностью до 1 минуты.

ОРУ (см. комплекс выше)

**2 часть:** Игровые упражнения с мячом- броски мяча о пол и ловля его двумя руками, броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.

«,Отбей волан» ребёнок и взрослый встают напротив друг друга. В руках у ребёнка ракетка и один волан на двоих. Ребёнок и взрослый отбивают волан друг другу, стараясь, чтобы он как можно дольше находился в воздухе.

Подвижная игра «Не оставайся на полу»

**3 часть.** Игра малой подвижности «Найди и промолчи»