**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1-2 неделя** | **3-4 неделя** |
| **«Птички»**Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг. Общеразвивающие упражнения.1. «Птички машут крыльями».

И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. 4 раза.1. «Птички пьют воду».

И.п.: то же, наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться. 4 раза.1. «Птички клюют зерна».

И.п.: То же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. 5 раз.Бег и ходьба друг за другом. | **«Поезд»**Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг. Общеразвивающие упражнения.1. «Поезд».

И.п: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях (у пояса), пальцы сжаты в кулаки. Выпрямит руки вперед. Согнуть, произнести «чу-чу». 4 раза.1. «Починим колесо».

И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вперед, постучать по коленям, выпрямиться. 4 раза.1. . «Проверим колеса».

И.п.: то же. Присесть, положить руки на колени, встать. 4 раза.Перестроение из круга. Бег друг за другом – «поезд быстро едет». Ходьба. |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. «Гуляем» - ходьба стайкой.
2. На сигнал «Бегом» - легкий бег на носочках.
3. «Высокое дерево» И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки отпустить. Поднять руки вверх, вернутся в исходное положение. 4-6 раз.
4. «Кто под деревом сидит?» И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки отпустить. Наклониться, присесть, сказать: «сели», вернуться в исходное положение. 4-6 раз.
5. «Медведи» - ходьба на четвереньках.
6. Ходьба за мишкой (куклой)
 | 1. «Медвежата в чаще жили, головой своей крутили» (качаем головой). 5-6 раз.
2. «Медвежата мед искали, дружно дерево качали» (наклоны в сторону, руки вверх). 6-8 раз.
3. «В перевалочку ходили и из речки воду пили» (ходьба на месте, наклоны вперед, вниз). 5-6 раз.
4. «А потом они плясали, выше лапы поднимали» (поднятие рук вверх). 4-5 раз.
5. Спокойная ходьба стайкой за воспитателем.
 |

**Перечень подвижных игр:**

1. Подвижная игра «Солнышко и дождик» - по вашему словесному сигналу «Солнышко светит!» ребёнок начинает бегать по игровой комнате. «Солнышко спряталось за тучку, и закапал дождик!» - ребенок останавливается, поднимает ладошку, стучит по ней пальчиком и медленно произносит: «Кап – кап – кап». «Но вот дождик пошёл сильный – сильный», - говорите вы и открываете зонтик – ребёнок бежит к вам и прячется под ним.

2. Подвижная игра «Ехали, ехали и приехали» - в игровой комнате разместить «гараж»(положить рули), либо «аэродром»(поставить игрушку самолёт), либо место, где будет жить лошадка. Ребенок приходит в «гараж», берёт руль и вот уже он сидит в своей «машине». Шофёр заводит «машину», произносит звук «р-р-р-р!», «мотор» заработал, «колёса» закрутились. «Машина» сначала едет медленно, проезжает по дороге, по мостику, затем едет быстро. Также можно поиграть и с самолётом, и с лошадкой.

3. Подвижная игра «Кот и мыши» Дети – «мыши» сидят в норках (на стульях вдоль стены). В одном из углов площадки сидит «кошка». Кошка засыпает, и мыши разбегаются по залу. Кошка просыпается, мяукает, начинает ловить мышей, которые бегут в норки и занимают свои места. Когда все мыши вернуться в норки, кошка еще раз проходит по залу, затем возвращается на свое место и засыпает.Можно использовать в игре – кошку – игрушку.

Художественное слово: «Котик мышек не нашел и поспать к себе пошел,

 Только котик засыпает, все мышата выбегают!»

4. Подвижная игра «Лягушка» - с помощью верёвки выкладывается круг – это болото. Ребёнок прыгает на двух ногах, продвигаясь вперёд по кругу. Вы хлопаете в ладоши: «Вот лягушки по дорожке скачут, вытянувши ножки. Ква – ква – ква! Скачут, вытянувши ножки». Ребёнок прыгает в болото и присаживается на корточки.

5. Подвижная игра «Прокати мяч ко мне». Ребенок сидит на корточках перед взрослым,который катит мяч,приговаривая:

Ты поймай мой яркий мяч

И отдай его не прячь!

Ребенок катит мяч обратно взрослому,а взрослый ударяет мячом о пол,говоря:

Мячик,прыгай,не спеши

И детишек посмеши.

Ребенок прыгает в такт с мячом. Взрослый катит мяч ребенку, который должен убежать от мяча и сесть на свое место.

6. Подвижная игра «Паровоз» (на умение ориентироваться в пространстве) – ребенок становится за вами и начинаете двигаться, имитируя езду на паровозе. Вы, поворачивая налево, направо, обозначаете всё словами.

7. Подвижная игра «Заинька» - Вы проговариваете потешку и вместе с малышом показываете движения зайки: «Заинька, походи, серенький, походи, вот так, вот сяк походи! Заинька, подбодрись, серенький, подбодрись, вот так, вот сяк, подбодрись! Заинька, топни ножкой, серенький, топни ножкой, вот так, вот сяк топни ножкой! Заинька, повернись, серенький, повернись, вот так, вот сяк повернись! Заинька, попляши, серенький, попляши, вот так, вот сяк попляши! Заинька, поклонись, серенький, поклонись, вот так, вот сяк поклонись!»

8. Подвижная игра «Тянем – потянем»

 Вместе с малышом громко произносите:

 - Мы канат перетянем, очень сильными мы станем!

 Разделитесь на две команды: папа с дочкой, мама с сыночком. Возьмите канат или толстую веревку. Каждая команда встает с разной стороны каната и по сигналу перетягивает канат на себя. Обязательно похвалите победителей.

Физические упражнения, которые можно сделать в паре с мамой, папой:

1.**ПОТЯНУЛИСЬ**Исходное положение: стоя лицом друг к другу на очень близком расстоянии, держимся за руки, ноги вместе. Подняться на носки, руки через стороны вверх – немного «потянуть» ребёнка. От пола ноги не отрывать.

2.**ПОСМОТРИ В ОКОШКО**Исходное положение: стоя спиной друг другу на расстоянии шага, руки на поясе, ноги шире плеч. Наклониться вниз – увидеть лицо партнера. Ноги в коленях не сгибать.

3.**ХОДУЛИ** Исходное положение: поставить ребёнка на свои ноги, развернув его спиной к себе, удерживать за руки. Прогуливаться по комнате, не спуская ребенка со своих ног. Поменяйте исходное положение – разверните ребёнка лицом к себе, походите в разных направлениях и разным способом: приставным шагом… экспериментируйте!

4.**КАЧЕЛИ** Исходное положение: стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, ноги вместе, держимся за руки. Поочередное приседание.

5.**ТЯНИ – ТОЛКАЙ**Исходное положение: сидя на полу спиной друг к другу. Ребёнок выполняет наклон вперед, взрослый наклон назад, укладываясь ему на спину. Ноги в коленях желательно не сгибать.

6.**ЛОДКА** Исходное положение: сидя на полу лицом друг другу, прямые ноги шире плеч, руки сомкнуты. Наклоны вперед и назад (гребем веслами). Ноги в коленях не сгибать, выполнять упражнение плавно без рывков.

7.**ДОМИК**Исходное положение: лёжа на спине, соприкасаясь головами, держась за руки. Поднять прямые ноги вверх, коснуться носками ног партнера.

8.**БРЁВНЫШКО** Исходное положение: лёжа на животе лицом друг к другу, взявшись за руки. Не размыкая рук, прокатываться вправо – влево. Делать упражнение одновременно.

9.**ТАЧКА** Исходное положение: ребёнок лежит на животе с упором на ладони. Взрослый берет ребёнка за щиколотки, ребёнок приподнимается на руках и идет вперед, взрослый удерживает. После окончания упражнения ребёнка аккуратно опустить на пол.

10.**ОТЖИМАЕМСЯ**Исходное положение: взрослый стоит на четвереньках, а ребёнок укладывается коленями на спину взрослому и упирается прямыми руками в пол. И весело отжимается.

Каждое упражнение выполняем 6 – 8 раз. Попробуйте сами придумать вместе со своим ребенком как можно больше новых упражнений: можно добавить предмет (мяч, палку и т. д.)

ссылка на музыкальную зарядку:https://www.youtube.com/watch?v=wJMHmI4RfcY

**Физкультурные минутки для занятий по развитию математических представлений**

**«Раз-два-три-четыре-пять»**

Чтоб получше нам размяться,

Будем глубже наклонятся.

Наклоняемся вперед,

А потом наоборот.

(Наклоны вперед и назад.)

Вот еще одно заданье-

Выполняем приседанья.

Не ленитесь приседать!

Раз-два-три-четыре-пять.

(Приседания.)

Мы шагаем дружно, бодро,

Но пора закончить - отдых.

(Ходьба на месте.)

**«Раз подняться, потянуться»**

Раз подняться, потянуться.

Два согнуться, разогнуться.

Три- в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре-руки шире.

Пять-руками помахать.

Шесть-за столик тихо сесть.

(Выполняются движения по тексту.)

**«Будем прыгать и скакать!»**

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать! (прыжки на месте)

Наклонился правый бок (наклоны туловища влево-вправо)

Раз, два, три.

Наклонился левый бок.

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки (руки вверх)

И дотянемся до тучки.

Сядем на дорожку, (присели на пол)

Разомнем мы ножки.

Согнем правую ножку, (сгибаем ноги в колене)

Раз, два, три!

Согнем левую ножку,

Раз, два, три.

Ноги высоко подняли (подняли ноги вверх)

И немного подержали.

Головою покачали (движения головой)

И все дружно вместе встали (встали)

**Физкультурные минутки для занятий развития речи детей**

**«Много мебели в квартире»**

Раз, два, три, четыре, (хлопают в ладоши)

Много мебели в квартире (прыгают на месте)

В шкаф повесим мы рубашку, (делают повороты вправо-влево)

А в буфет поставим чашку (поднимают руки вверх и потягиваются)

Чтобы ножки отдохнули, (трясут каждой ногой)

Посидим чуть-чуть на стуле. (приседают на корточки)

**«Едет весело машина»**

В руки руль скорей берите,

Да моторчик заводите,

Накачаем дружно шины,

Едет весело машина.

Стой машина, стой мотор!

Перед нами светофор,

Загорелся красный свет,

Значит, нам проезда нет.

Зелёный свет для нас горит-

Это значит, путь открыт!

**«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)

**«Клен»**

Ветер тихо клен качает,

Влево, вправо наклоняет.

Раз — наклон

И два наклон.

Зашумел листвою клен.

 **«Мы летим под облаками»**

Мы летим под облаками,

А земля плывет под нами:

Роща, поле, сад и речка,

И дома, и человечки.

(Махать руками, словно крыльями.)

Мы летать устали что-то,

Приземлились на болото.

(Несколько глубоких приседаний.)

**«Самолеты»**

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. (руки в стороны, "летим" по кругу "У-у-у-у-у")

**«Автобус»**

Мы в автобус дружно сели (приседают на корточки)

И в окошко посмотрели (делают повороты головой вправо, влево)

Наш шофер педаль нажал (одной ногой нажимают на воображаемую педаль)

И автобус побежал (бегут по кругу, в руках «руль»)

**«Едем-едем мы домой»**

Едем-едем мы домой

(движения, имитирующие поворот руля)

На машине легковой

Въехали на горку: хлоп,

(руки вверх, хлопок над головой)

Колесо спустилось: стоп –

(руки через стороны вниз, присесть)

**Физкультурные минутки для занятий по изобразительной деятельности**

**«Разотру ладошки сильно»**

Разотру ладошки сильно, каждый пальчик покручу,

Поздороваюсь с ним сильно, и вытягивать начну,

Затем ручки я помою, пальчик в пальчик я вложу,

На замочек я закрою и тепло поберегу.

Выпущу я пальчики, пусть бегут, как зайчики.

(Выполняются движения по тексту.

После разминки встряхиваем кистями рук.)

**«Мою руки»**

Мыло бывает

(Дети намыливают руки.)

Разным-преразным:

(Соединяют подушечки указательных пальцев.)

Синим,

(Соединяют подушечки средних пальцев.)

Зеленым,

(Соединяют подушечки безымянных пальцев.)

Оранжевым,

(Соединяют подушечки мизинцев.)

Красным…,

(Отображают эмоцию удивления: поднимают вверх брови, округляют глаза.)

Но не пойму,

(Приподнимают плечи, разводят в стороны руки.)

Отчего же всегда

(После окончания упражнения расслабляют мышцы тела.)

Черной-пречерной

(Свободно свесив руки, слегка согнув колени и наклонив голову вперед.)

Бывает вода?