**Перечень физкультминуток для детей старшей- подготовительной группы в домашних условиях.**

**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.)

**Улыбнись.**  
Вверх и вниз рывки руками,   
Будто машем мы флажками.   
Разминаем наши плечи.   
Руки движутся навстречу. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)   
Руки в боки. Улыбнись.   
Вправо-влево наклонись. (Наклоны в стороны.)   
Приседанья начинай.   
Не спеши, не отставай. (Приседания.)   
А в конце — ходьба на месте,   
Это всем давно известно. (Ходьба на месте.)   
Упражненье повтори   
Мы руками бодро машем,   
Разминаем плечи наши.   
Раз-два, раз-два, раз-два-три,   
Упражненье повтори. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)   
Корпус влево мы вращаем,   
Три-четыре, раз-два.   
Упражненье повторяем:   
Вправо плечи, голова. (Вращение корпусом влево и вправо.)   
Мы размяться все успели,   
И на место снова сели. (Дети садятся.)  
  
  
**Удивляемся природе**  
Мы стоим на огороде,  
Удивляемся природе. (Потягивания—руки в стороны.)  
Вот салат, а здесь укроп.  
Там морковь у нас растёт. (Правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)  
Поработаем с тобой,  
Сорнякам объявим бой —  
С корнем будем выдирать  
Да пониже приседать. (Приседания.)  
У забора всем на диво  
Пышно разрослась крапива. (Потягивания — руки в стороны.)  
Мы её не будем трогать —  
Обожглись уже немного. (Потягивания — руки вперёд.)  
Все полили мы из лейки  
И садимся на скамейки. (Дети садятся.)  
  
  
**Космонавт**  
В небе ясном солнце светит,  
Космонавт летит в ракете. (Потягивания — руки вверх.)  
А внизу леса, поля —  
Расстилается земля. (Низкий наклон вперёд, руки разводятся в стороны.)  
  
**Наша Родина -Россия. Столица Родины-Москва.**  
Отдых наш - физкультминутка,   
Занимай свои места:   
Раз - присели, два - привстали.   
Руки кверху все подняли.   
Сели, встали, сели, встали   
Ванькой-встанькой словно стали.   
А потом пустились вскачь,   
Будто мой упругий мяч.   
  
  
**Моя семья.**  
Кто живет у нас в квартире?  
Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)  
Кто живет у нас в квартире? (Шагаем на месте.)  
Раз, два, три, четыре, пять (Прыжки на месте.)  
Всех могу пересчитать: (Шагаем на месте.)  
Папа, мама, брат, сестра, (Хлопаем в ладоши.)  
Кошка Мурка, два котенка, (Наклоны туловища влево-вправо.)  
Мой сверчок, щегол и я — (Повороты туловища влево-вправо.)  
Вот и вся моя семья, (Хлопаем в ладоши.)  
  
**День Победы.**  
Оловянный солдатик стойкий  
Оловянный солдатик стойкий,  
На одной ноге постой-ка.  
На одной ноге постой-ка, (Стоим на правой ноге.)  
Если ты солдатик стойкий.  
Ногу левую — к груди,  
Да смотри — не упади! (Шагаем на месте.)  
А теперь постой на левой, (Стоим на левой ноге.)  
Если ты солдатик смелый. (Прыжки на месте.)  
  
**На параде**  
Как солдаты на параде,  
Мы шагаем ряд за рядом,  
Левой — раз, левой — раз,  
Посмотрите все на нас.  
Все захлопали в ладошки —  
Дружно, веселей!  
Застучали наши ножки  
Громче и быстрей! (Ходьба на месте.)  
  
  
**Скоро в школу.**  
Ты давай-ка, не ленись!  
Руки вверх и руки вниз.  
Ты давай-ка, не ленись!  
Взмахи делай чётче, резче,  
Тренируй получше плечи. (Обе прямые руки подняты вверх, рывком опустить руки и завести за спину, потом рывком поднять — вверх-назад.)  
Корпус вправо, корпус влево —  
Надо спинку нам размять.  
Повороты будем делать  
И руками помогать. (Повороты корпуса в стороны.)  
На одной ноге стою,  
А другую подогну.  
И теперь попеременно  
Буду поднимать колени. (По очереди поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше.)  
Отдохнули, посвежели  
И на место снова сели. (Дети садятся.)

**Перечень комплексов утренней зарядки**

**Комплекс утренней гимнастики №1**

*(старшая и подготовительная группы)*

1. **Вводная часть:**

-ходьба обычная;

-ходьба парами;

-руки на затылке в замке, ходьба на пятках;

-руки вверху, ходьба на носочках;

-бег «мышки»;

-ходьба обычная.

**2. ОРУ без предметов**

1. «Сова». И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Наклоны головы влево-вправо.

2. «Попугай». И. п. – ноги на ширине ступни, руки внизу. Плечи поочередно поднимаем- опускаем.

3. «Барсук и бурундук». И. п. – ноги на ширине ступни, руки внизу. Вращение согнутыми в локтях руками вперед-назад.

4. «Цапля». И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны вниз, руками коснуться пола.

5. «Бегемот». И. п. – основная стойка, руки на поясе. Топаем ногами.

6. «Медведь». И.п. – основная стойка, руки на поясе. Приседания, руки выносим вперед.

7. Прыжки – ноги врозь, руки в стороны, ноги вместе, руки внизу.

8. Подскоки вокруг себя.

**3. Дыхательное упражнение «Паровоз».**

Стоим, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, делаем вдох носом, на выдохе произносим «Чух-чух-чух-чух».

**Комплекс утренней гимнастики №2**

*(старшая группа)*

1. Ходьба обычная, на носочках (руки вверху), на пяточках (руки на поясе), в полуприседе (руки вытянуты вперед), подскоки с изменением направления движения, заключительная ходьба.
2. Комплекс ритмической гимнастики «Разминка».

*Звучит мелодия (С. В. Рахманинов «Итальянская полька»).*

- Наклоны головы вправо-влево (4 раза).

- Наклоны головы вправо – влево с приседанием (4 раза).

- Наклоны головы вперед – назад (4 раза).

- Наклоны головы вперед – назад с маленьким приседанием (4раза).

- Поочередное поднимание плеч (8 раз).

- Хлопки в ладоши.

- «Цапля» - поочередное поднимание согнутых ног вперед (4раза).

- «Цапля» с подниманием рук в стороны (взмахивают крыльями; 4 раза).

- «Птички» - прыжки на двух ногах, корпус слегка наклонить вперед, руки вдоль корпуса на каждый прыжок слегка поднимают, как крылышки (4 раза).

- Покружиться вокруг себя легким бегом.

- Повторить движение «Птички» и кружение.

- Приставные шаги в сторону: один вправо, один влево (4 раза).

- Округлить спину, руки вывести вперед, выпрямиться, руки на пояс (2 раза).

**3.** Дыхательная гиманстика.

**Комплекс ритмической гимнастики №3**

*(старшая, подготовительная группы)*

1. *Ходьба выполняется под музыку М. Н. Протасова «Веселые шаги»*

- Ходьба в колонне по одному.

- На носках (хлопаем в ладоши).

- На пятках (руки на поясе).

- Ходьба в полном приседе.

- Бег галопом, приставным шагом.

- Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.

**2. Ритмическая гимнастика (с мячом)** *(муз. В. Викторов – Е. Туманов «Все спортом занимаются»)*

1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в двух руках внизу.1 – 3 – поднять мяч вверх, голову вправо (влево); 2 – 4 – и. п.

2. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 – 3 – поворот вправо (влево), мяч вынести вперед; 2 – 4 – и. п.

Пружинка, поворот вокруг себя подскоками.

3.И. п.: пятки вместе, носки врозь, руки с мячом вверху. 1 – 3 – присесть и опустить мяч на лопатки; 2 – 4 – и. п.

4.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч у груди. 1 – 3 – наклон, мяч вынести вперед; 2 – 4 – и. п.

5.И. п.: ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 – 3 – мяч к правому (левому) плечу, пружинка. 2 – 4 – и. п.

6. И. п.: ноги вместе, мяч внизу. 1 – 3 – прыжок, ноги прямые врозь, мяч вверх; 2 – 4 – прыжок, ноги вместе, мяч вниз.

**3.** Дыхательная гимнастика.

**Комплекс утренней гимнастики №4**

*(старшая и подготовительная группы)*

1. - Ходьба в колонне по одному.

- Ходьба на носках с хлопками.

- Ходьба «змейкой» без ориентира.

- Ходьба в приседе, руки на коленях.

- Ходьба и дыхательное упр.

**2. ОРУ с мячами.**

**1**. И. п. – о.с.,мяч в руках внизу. 1 – полуприсед, мяч к правому плечу; 2 – и.п.; 3 – полуприсед, мяч к левому плечу; 4 – и. п.(8 раз)

**2**. И. п. – о.с.,руки согнуты в локтях, мяч прижат к груди. 1 – поднять плечи, локти, голову повернуть в правую сторону; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же, поворот головы в левую сторону. (8 раз)

**3**. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в прямых руках вверху. Руки не сгибать в локтевых суставах. 1 – наклон вправо; 2 – и. п.; 3 – наклон влево; 4 – и.п. (8 раз)

**4**. И. п. – то же, мяч прижат к груди. 1 – полуприсед, поворот туловища вправо, пятки от пола не отрывать, мяч вперед; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в левую сторону. (8 раз)

**5**. И. п. – ноги врозь, мяч над головой в вытянутых руках. Спину держать прямо. 1 – наклон вперед, коснуться мячом пола; пятки от пола не отрывать; 2 – и. п.; 3 – 4 – 5 – пружинящий наклон вперед; 6 – и. п. (4 раза)

**6**. И. п. – о. с., мяч прижат к груди. 1 – поднять правую ногу, согнутую в колене, носок тянуть вниз, мячом коснуться колена; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же, левую ногу. (6 -8 раз)

**7**. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч прижат к груди. Держать осанку. 1 – поворот в правую сторону, присесть на левое колено, руки вытянуть вперед; 2 – и. п.; 3 – поворот в левую сторону, присесть на правое колено, руки вперед; 4 – и.п. (8 – 10 раз)

**8**. И. п. – о. с., руки с мячом опущены вниз. Спина прямая, колени вместе. Переступающий шаг.

3. Дыхательная гимнастика

**Подвижные игры**

У оленя дом большой

Цель: закреплять умение соотносить движение с текстом.

Ведущий на сцене произносит следующие слова, сопровождая их движениями: У оленя дом большой, Он глядит в свое окно. Заяц по лесу бежал, В дверь к нему стучал. Тук - тук –тук, - олень, открой. Там в лесу охотник злой. Заяц, заяц, забегай, лапу подавай  
Ведущий разучивает слова с детьми и поясняет, что каждое слово обыгрывается соответствующими движениями рук. Темп постоянно нарастает.

У оленя дом большой,

Он глядит в свое окошко.

Заяц по лесу бежит.

В дверь ему стучит:

«Тук, тук, дверь открой,

Там в лесу охотник злой!

Быстро двери открывай,

Лапу мне давай  
Вед. обращается к ребятам: Для того чтобы нам сыграть в одну интересную игру, необходимо выучить лова и движения. Повторяйте за мной. Вед. напевает следующие слова: — У оленя дом большой (поднимает скрещенные руки над головой, изображая рога оленя). — Он глядит в свое окошко (имитирует окошечко). — Заяц по полю бежит (изображает бег на месте). — В дверь к нему стучит (стучит в воображаемую дверь). — Тук, тук, дверь открой (имитирует стук в дверь и тянет на себя ручку воображаемой двери). Там в лесу охотник злой (показывает большим пальцем назад, затем имитирует ружье). — Заяц, заяц забегай (машут руками над головой, изображая уши зайца, затем делают приглашающий жест). — Лапу мне давай (сцепляют руки в замок). Когда ребята запоминают слова, они произносят их и делают движения в более быстром темпе.

Кто дольше простоит на одной ноге

Цель: учить быстро действовать при потере равновесия.

Встать, руки на поясе, согнуть правую ногу, стопу разместить на голени левой. Глаза закрыты. Выигрывает тот, кто дольше всех смог удержать устойчивое положение.

Мышеловка

Цель: развивать быстроту и выносливость.

Двое становятся друг против друга соединяют руки и поднимают их повыше.  
Оба хором говорят:  
- Как нам мыши надоели, все погрызли, все поели. Мышеловку мы поставим и мышей тогда поймаем!  
Задача играющих пока ведущие говорят стишок, пробежать под их сцепленными руками. Но на последних словах ведущие резко опускают руки и кого-то из игроков обязательно ловят. Тот кто попал в мышеловку присоединяется к ловцам. Мышеловка вырастает. Игра продолжается до тех пор пока не останется одна мышь - победительница.

Найди где спрятано

Цель: учить ориентироваться в пространстве.

Дети сидят с одной стороны площадки (комнаты). Ведущий показывает детям игрушку или флажок, который он будет прятать. Ведущий предлагает детям встать, отвернуться к стене. Сам отходит от детей на несколько шагов и прячет флажок, после чего говорит: «Ищите!» Дети начинают искать. Кто первый найдет флажок, тот имеет право прятать его при повторении игры.

Холодно-горячо

Цель: добиваться выполнения правильной техники в освоенных ранее видах ходьбы.

С помощью этой игры хорошо дарить ребенку в заранее спрятанный сюрприз/подарок, т.к. у ребенка в процессе поиска усиливается интерес к подарку (точно также, как вкусный запах из кухни усиливает аппетит перед обедом).

Описание игры  
От ребенка в заранее прячется сюрприз/подарок. Он должен его найти по подсказкам ведущего:

* Совсем замерз - значит, что от сюрприза очень далеко и ребенок ищет совершенно не в том направлении
* Холодно - значит, что ребенок ищет не в том месте
* Опять зимушка-зима пришла - означает, что ребенок идет в неправильном направлении, после правильного
* Уже теплее - означает, что ребенок повернул в нужном направлении
* Теплее - значит, что ребенок продолжает идти/искать в нужном направлении
* Горячее - ребенок уже близок к сюрпризу
* Жарко - ребенок близко-близко к сюрпризу
* Совсем пожар! - ребенок в нескольких сантиметрах от своего подарка

Очевидно, что наградой ребенку является найденный подарок.

Правила игры

1. В укромном месте (чтобы сразу не догадаться) прячется сюрприз/подарок.
2. Ребенок ищет спрятанный сюрприз, по вышеописанным подсказкам ведущего.
3. Ребенок наслаждается найденным подарком. :)

Примечания  
Если ребенок не один, а с несколько, то поиском занимаются все эти дети сразу. Для этого случая подарок должен быть соответствующим!

Ловишки с приседаниями

Цель: учить соблюдать правила игры.

В этой игре нельзя ловить того ребенка, который успел присесть.





