**Инструктор по физической культуре рекомендует**

**родителям (законным представителям)**

**детей 2 младшей группы:**

**перечень физкультминуток, комплексов утренней гимнастики, подвижных игр и видов основных движений.**



**Физкультминутка**

**Физкультминутка «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

**Физкультминутка «Клен».**

Ветер тихо клен качает,

Влево, вправо наклоняет.

Раз — наклон

И два наклон.

Зашумел листвою клен. Руки подняты вверх, движения по тексту.

**Физкультминутка «Три медведя».**

Три медведя шли домой             Дети шагают на месте вперевалочку

Папа был большой-большой.    Поднять руки над головой, потянуть вверх.

Мама с ним поменьше ростом,  Руки на уровне груди.  
А сынок — малютка просто.         Присесть.  
Очень маленький он был,         Присев,   качаться  по-медвежьи.  
С погремушками ходил.               Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.

Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.         Дети имитируют игру с погремушками.

**Физкультминутка «Вот летит большая птица»**

Вот летит большая птица,

Плавно кружит над рекой. (Движения руками, имитирующие махи крыльями.)

Наконец, она садится

На корягу над водой. (Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед.)

**Физкультминутка «Зайчики».**

Девочки и мальчики,

****Представьте, что вы зайчики (детки делают «ушки» ручками над головой)

Раз, два, три, четыре, пять,

Начал заинька скакать. (скачут на двух ногах)

Прыгал заинька весь день,

Прыгать заиньке не лень.

**Физкультминутка «Медведь и заяц».**

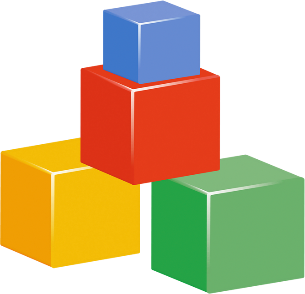
У медведя дом большой, (развести руки в стороны)

А у зайца – маленький (руки свести вместе)

Наш медведь пошёл домой, (имитируют походку медведя)

А за ним и заинька. (руки на поясе, прыжки).

Мы медведя провожаем и занятье продолжаем.

**Утренняя гимнастика**

1.«ПОКАЖИ КУБИКИ» И. п.: ноги слегка расставить, кубики за спину.

Выполнение: кубики вперед, сказать «вот», спрятать за спину.

Повторить: 5 раз.

2. «ПОКАЖЕМ ДРУГ ДРУГУ»

И. п.: ноги врозь, кубики у пояса.

Выполнение: поворот в сторону, показать кубики, сказать «вот», вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

3. «НЕТ КУБИКОВ»

И. п.: сидя кубики в стороны.

Выполнение: кубики к животу, согнутыми ногами прикрыть кубики, сказать «нет», выпрямиться.

Повторить: 5 раз.

4. «МЯЧИКИ»

И. п.: ноги слегка расставить, кубики опущены.

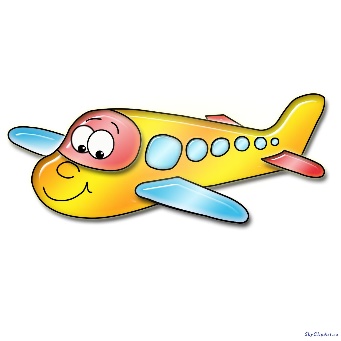
Выполнение: 2 пружинки, 8 подпрыгиваний и ходьба.

Повторить: 3 раза.

**Подвижные игры**

**«Самолеты»**

*Инвентарь:*цветной шнур или веревка 2-3 метра.

На полу комнаты шнуром или веревкой выкладывают круг – это аэродром. Мама объясняет малышу, что сейчас они вместе превратятся в самолеты. Затем она произносит:

Самолетики летят

И на землю не хотят.

В небе весело несутся,

Но друг с другом не столкнуться

*Самолетики, которых изображают ребенок и мама, расставив руки в стороны, начинают «летать» за пределами круга. Через 20-30 секунд мама говорит:*

Вдруг летит большая туча,

Стало все темно вокруг.

Самолетики – свой круг!

После этих слов мама и малыш бегут по кругу – «самолетики садятся на аэродром»

**«Котик к речке подошел»**

Мама и ребенок берутся за руки, образуя небольшой кружок. Мама читает стихотворение, показывает движения, вслед за ней движения и слова повторяет ребенок

Котик к печке подошел,

Котик к печке подошел,

*Идут по кругу, взявшись за руки.*

Горшок каши он нашел,

Горшок каши там нашел,

*Идут по кругу в другую сторону, взявшись за руки.*

А на печке калачи,

Ох, вкусны и горячи!

*Останавливаются, поворачиваются лицом к центру круга, хлопают в ладоши.*

Пироги в печи пекутся,

*Выполняют наклон вперед, руки вперед, ладони вверх.*

Они в руки не даются

*Выпрямляются, прячут руки за спину.*

**«За мамой»**

*Инвентарь:*кукла, одетая для прогулки (шапочка, пальто, ботинки), или машинка на веревочке.

Ребенок становится на ковре рядом с мамой. В руках у мамы кукла или машинка. Мама говорит малышу «Я иду с куклой (машинкой) на прогулку. Пойдем со мной!» После этих слов мама начинает движение в обход по комнате, ребенок идет рядом с ней. Через 15-20 секунд мама останавливается, поворачивается лицом к малышу и произносит: «Кула (машинка) устала, пора отдыхать». Затем мама кладет куклу (веревочку от машинки) на коврик, вместе с ребенком присаживается на корточки, складывают руки под щекой – «засыпают». Через 10-15 секунд мама вновь приглашает ребенка «на прогулку» - игра повторяется.

**Общеразвивающие упражнения**

**Комплекс ОРУ без предметов №1.**

1. «Покажи ручки»

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки убрать за спину.

Вып: «Где наши ручки?», «Вот!» - вынести руки вперёд, и.п. Пов:4-5 раз.

2. «Маленькие - большие»

И.п.: то же, руки внизу.

Вып: подняться на носки, руки вверх, потянуться - «Вот какие мы большие»; присесть, положить руки на колени, -  «Вот какие мы маленькие» Пов:4-6 раз.

3. «Покажи колени»

И.п.: стоя, руки на поясе.

Вып: «Где колени?» наклониться вперёд, коснуться колен руками «Вот!», и.п.

Пов:4-5 раз.

4. «Чьи ножки?»

И.п.: сидя, ноги прямо, упор рук сзади.

Вып: «Чьи ножки?», «Мои» согнуть ноги в коленях, обхватить руками, и.п. Пов:4-5 раз.

5. « Как умеют прыгать ножки»

Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

**Комплекс ОРУ без предметов №2.**

1. «Хлопок»

И.п.:  ноги слегка расставить, руки опущены

Вып: руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, сказать «Хлоп!», и.п. Пов:4-6 раз.

2. «Лягушонок»

И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе.

Вы: присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать «Ква!», и.п. Пов:4-5 раз.

3. «Гуси»

И.п.: сидя, ноги врозь, упор рук сзади.

Вып: наклон вперёд, достать носочков, сказать «ш-ш-ш», и.п. Пов:4-6 раз.

4. «Кошка выгибает спину»

И.п.: стоя на коленях и ладонях.

Вып: опустить голову вниз, смотреть на ноги – кошка сердится, поднять голову, прогнуть спину – кошка добрая. Пов:4-5 раз.

5. «Прыгают на лужайке зайчики»

Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

**Виды основных движений**

1.Перешагивание кубиков (4-5 шт, высота 5 см) повтор 3 раза.

2.Ползание на четвереньках по прямой.