**Инструктор по физической культуре рекомендует**

**родителям (законным представителям)**

**для детей средней группы:**

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



***Физкультминутка***

**Физкультминутка «Замок»**

На двери висит замок,

(пальцы рук соединены в «замок»)

Кто открыть бы его смог,

(повторение движений)

Потянули,

(руки тянут одну, потом в другую сторону)

Покрутили,

(сцепленные пальцы к себе от себя)

Постучали,

(основаниями ладоней постучали друг о друга)

И открыли.

(пальцы расцепить, ладони в стороны)

**Физкультминутка «Прогулка»**

Пошли пальчики гулять

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

А вторые – догонять

(ритмичные движения о стол указательных пальцев)

Третьи пальчики – бегом

(движение средних пальцев быстро)

А четвертые – пешком

(медленное движение безымянных пальцев по

поверхности стола)

Пятый пальчик поскакал

(касание стола мизинчиками)

И в конце пути упал.

(хлопок кулаками по поверхности стола.)

**Физкультминутка «Все умеем мы считать».**

Раз, два, три, четыре, пять!

******шаги на месте

Все умеем мы считать.

(хлопки в ладоши)

Отдыхать умеем тоже.

(прыжки на месте)

Руки за спину положим,

(руки за спину)

Голову поднимем выше,

(голова вверх)

И легко-легко подышим.

(глубокий вдох-выдох)

Подтянитесь на носочках

Столько раз, Ровно столько,

Сколько пальцев на руке у вас.

(показали, сколько пальцев на руках, поднялись на носочках 10 раз.)

**Физкультминутка «Бабочка».**

Видишь, бабочка летает,

(махи руками-крылышками)

На лугу цветы считает.

(счет пальчиком)

Раз, два, три, четыре, пять.

(хлопки в ладоши)

Ох, считать, не сосчитать!

(прыжки на месте)

За день, за два и за месяц.

(шаги на месте)

Шесть, семь, восемь, девять, десять.

(хлопки в ладоши)

Даже мудрая пчела

(махи руками-крылышками)

Сосчитать бы не смогла!

(счет пальчиком)

**Физкультминутка «Маленький гном»**

Жил-был маленький гном

(приседают, встают)

У гнома был маленький дом

(изображают руками «крышу» над головой)

Гномик кашу варил

(«помешивают» кашу)

И всем – всем - всем говорил

(показывают друг на друга)

«Все мы, и ты, и я – друзья!

(кладут руку на плечо соседа)

В гости ко мне прибегайте

(бег на месте)

Ноги вытирайте!

(«вытирают» ноги)

Садитесь за стол

(приседают)

Кашей угощайтесь!

(имитируют действия с ложкой)

И друг другу – улыбайтесь!

(Улыбаются)

**Утренняя гимнастика**

**Комплекс № 1**

Ходьба друг за другом. Легкий бег.

Общеразвивающие упражнения

1. *«Руки вверх»*. И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, посмотреть на них, опустить, сказать *«вниз»*. Повторить 6 раз.

2. *«Молоток»*. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, постучать по коленям, сказать *«тук-тук»*, выпрямиться. Повторить 5-6 раз.

3. *«Пружинки»*. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Слегка присесть, развести колени, выпрямиться. Повторить 5-6 раз.

4. *«Волчок»*. И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 10—12 подскоков, поворачиваясь вокруг себя. Прыгать пружинисто, легко. Повторить 3—4 раза, меняя направление и чередуя с ходьбой.

5.. *«Прыжки»* И. п. ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой.

6. *«Петушок»*. *(дыхательное упражнение)*. И. п. - о. с. *«Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг»*. 1-2 – развести руки в стороны *(вдох)*; 3 - 4 – опустить руки вниз, хлопать по бёдрам *(ку-ка-ре-ку)*; выдох на каждый слог) *(6 раз)*.

Легкий бег. Ходьба друг за другом.

**Комплекс № 2**

Ходьба. Лёгкий бег.

Общеразвивающие упражнения с кубиками

1. *«Постучи кубиками»*. И. п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиками внизу. Руки поднять вверх, постучать кубиками, опустить, сказать *«вниз»* *(рис. 31)*. Повторить 5 раз.

2. *«Наклоны в стороны»*. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с кубиками наверху. Наклониться вправо (влево, сказать *«вправо»* (*«влево»*, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

3. *«Положи кубики»*. И. п.: ноги слегка расставлены, кубики внизу. Присесть, положить кубики на пол, встать, присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.

4. *«Кубики в стороны»*. И. п.: то же. Развести руки в стороны, опустить вниз. Повторить 5 раз.

5. *«Подпрыгивание»*. И. П.: ноги слегка расставить, кубики на полу с боков. 10—16 подскоков на дорожке. Прыгать легко, красиво. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

6. «Сдуем с ладошки пушинку. *(дыхательное упражнение)*. И. п. – о. с. *«Положи на ладошку пушинку и сдуй ее – она полетела далеко-далеко»*. *(сдувать с правой и левой руки)*. Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба. Легкий бег.

**Подвижные игры в домашних условиях**

**«Пилоты»**

*Инвентарь:*2 кегли (или 2 кубика) разных цветов.

Мама и ребенок становятся на противоположных концах комнаты, рядом с кеглями. Они – пилоты самолетов, находящихся на разных аэродромах. По команде мамы: «Готовим самолеты к полету!» они расходятся по комнате, останавливаются каждый у своего самолета, «наливают в банки керосин» (наклоняются), «заводят моторы» (вращают руками перед грудью) и «летят» (разводят руки в стороны и разбегаются по комнате в разных направлениях). Самолеты находятся в воздухе до тех пор, пока мама не скомандует «Самолеты на посадку!» После этого мама и ребенок должны быстро добежать до своих кеглей – «вернуться на свои аэродромы».

**«Чего не стало»**

*Инвентарь:*10 игрушек небольшого размера (машинка, кубик, мячик, погремушка, матрешка, куколка, птичка и т. п.)

Соревнуются мама и ребенок. На столе перед ними стоят 6-10 игрушек. Мама и ребенок по очереди рассматривают их. Затем водящий предлагает игроку повернуться спиной и закрыть глаза, а сам в это время убирает или добавляет 2-3 игрушки. По команде водящего «Раз, два, три – смотри!» игрок открывает глаза и поворачивается лицом к столу. Он должен правильно ответить на вопросы водящего: «Какие игрушки исчезли? Больше стало игрушек или меньше? На сколько?» и т. п. Побеждает игрок, который во время игры был более внимательным.

**«Веселые мячи»**

*Инвентарь:* 2 резиновых мяча диаметром 18-20 см.

Мама и ребенок становятся на расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга. В руках каждого из игроков по мячу. Мама читает стихотворение:

Мячик мой веселый

Прыгает и скачет

Я ладонью бью его,

Мячик мой не плачет!

Вверх подброшу мячик,

А потом поймаю.

Сможешь это повторить? –

Я сейчас не знаю.

И выполняет движения согласно тексту – ударяет мячом об пол, подбрасывает мяч вверх и ловит его. Затем мама предлагает ребенку повторить тоже самое.

*Примечания:*

*1)*Можно предложить ребенку выполнить следующие задания: подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками; Подбросить мяч вверх и поймать его правой, затем левой рукой; ударить мяч об пол, хлопнуть в ладоши и затем поймать мяч.

*2)*По мере освоения ребенком движений рекомендуется подсчитывать количество пойманных мячей.

**Общеразвивающие упражнения**

**КОМПЛЕКС № 1**

1. "Хлопок над головой" И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз.

Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой;

опустить руки через стороны вниз, вернуться в и. п. *(5—6 раз)*.

2. "Хлопок перед собой" И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс.

Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой,

выпрямиться, вернуться в исходное положение *(5—6 раз)*.

3."Повороты" И. п —стойка на коленях, руки на пояс.

Поворот вправо (влево, коснуться пальцами рук носков ног,

вернуться в исходное положение *(5-6 раз)*.

4. "Вверх-вниз"И. п. —лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поднять правую *(левую)* ногу вверх, опустить ногу,

вернуться в исходное положение *(5-6 раз)*.

5. "Прыжки"И. п. —стойка ноги слегка расставлены,

руки вдоль туловища произвольно.

Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен.

После серии прыжков ходьба на месте *(3—4 раза)*.

**КОМПЛЕКС № 2**

1. "Ладошки к солнышку" И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз.

Поднять руки через стороны вверх,

опустить руки, вернуться в исходное положение *(5-6 раз)*.

2."Наклоны" И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны,

наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног.

Выпрямиться, руки в стороны,

вернуться в исходное положение *(5-6 раз)*.

3."Вместе -дружно" И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову.

Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками.

Распрямиться, вернуться в исходное положение *(5-6 раз)*

4."Присядания" И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Присесть, руки вперед; выпрямиться, вернуться в исходное положение *(5-6 раз)*

5. "Прыжки" И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно.

Прыжки на двух ногах —ноги врозь, руки в стороны, вернуться в исходное положение.

**Виды основных движений**

1.Прокатывание мяча друг другу (повтор 10 раз).

2.Ходьбы по кромке ковра приставным шагом (повторить 2 раза).