**Инструктор по физической культуре рекомендует**

**родителям (законным представителям)**

**детей подготовительной группы:**

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



***Физкультминутка***

**«Пирамидка»**

Вот большая пирамидка (потянуться вверх)

И веселый мячик звонкий (прыжки на месте)

Мягкий мишка косолапый

(шаги на месте, на внешней стороне стопы)

Все живут в большой коробке (показать большой квадрат)

Но когда ложусь я спать (руки под щеку, закрыть глаза)

Начинают все играть (изобразить любое движение)

**«Фрукты»**

Будем мы варить компот (маршировать на месте)

Фруктов нужно много. Вот (показать руками - "много")

Будем яблоки крошить,

Грушу будем мы рубить,

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок (имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают песок)

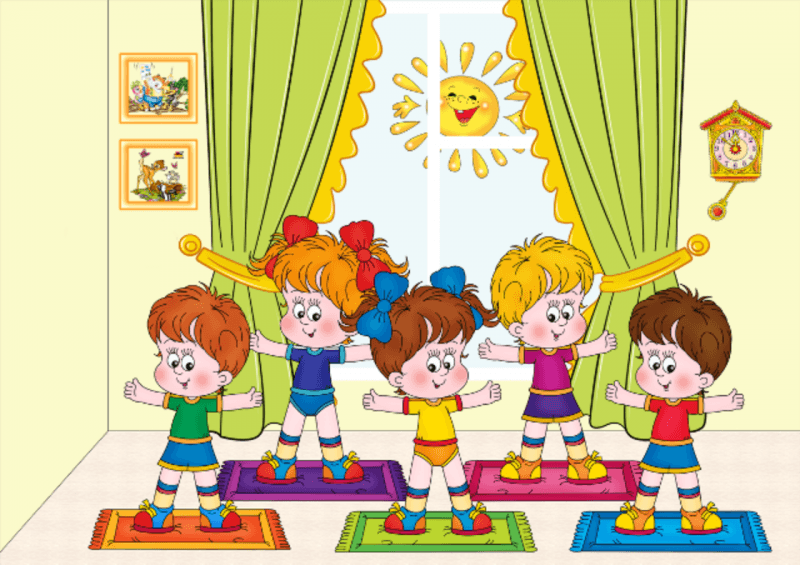
Варим, варим мы компот, (повернуться вокруг себя)

Угостим честной народ (хлопать в ладоши)

**«Попрыгай!»**

На каждую строчку стихотворения — четыре прыжка.

Левой ножкой — прыг, прыг.

******Правой ножкой — прыг, прыг.

Мы попрыгаем на двух:

Ух, ух, ух, ух!

Влево мы попрыгаем,

Вправо мы попрыгаем.

Мы вперед пойдем

И назад отойдем!

**«О левой и правой руке»**

Смотрите-ка, вот две руки:

Правая и левая!

(вытягиваем руки вперед, показывая)

Они в ладоши могут бить –

И правая, и левая!

(хлопаем в ладоши)

Они мне могут нос зажать –

И правая, и левая!

(по очереди зажимаем нос правой и левой рукой)

Ладошкой могут рот прикрыть -

И правая, и левая!

(прикрываем рот той и другой)

Дорогу могут показать –

И правая, и левая!

(показываем направление то правой, то левой рукой)

И с правою, и с левою!

(дружеское рукопожатие)

И могут ласковыми быть

И правая, и левая!

Обнимут вас, ко мне прижмут –

И правая, и левая!

(обхватываем себя руками – “обнимаем”)

**«Яблоко»**

Вот так яблоко! (встали)

Оно (руки в стороны)

Соку сладкого полно (руки на пояс)

Руку протяните, (протянули руки вперед)

Яблоко сорвите (руки вверх)

Стал ветер веточку качать, (качаем вверху руками)

Трудно яблоко достать (подтянулись)

Подпрыгну, руку протяну (подпрыгнули)

И быстро яблоко сорву! (хлопок в ладоши над головой)

****Вот так яблоко! (встали)

Оно (руки в стороны)

Соку сладкого полно (руки на пояс)

**Утренняя гимнастика**

**Комплекс №1**

Ходьба на носках, на пятках с разным положением рук

(руки в стороны, на пояс).

Упражнения без предметов

• «Поклонись головой» И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1- наклон головы вперед, 2- и. п., 3- наклон назад, 4-и. п. Повторить 8 раз.

• «Рывки руками» И. П.: ноги на ш. п., руки перед грудью, согнуты в локтях 1- рывок руками перед грудью, 2- поворот вправо, прямые руки развести в стороны. То же влево. Повторить 8 раз.

• «Повороты» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- поворот вправо, п. руку за спину, л. – на п. плечо, 2- и. п. То же в л. сторону. Повторить 8 раз.

• «Наклоны – скручивания» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- наклон вправо, левая рука над головой тянется вправо, правая – за спиной тянется влево,2- и. п. То же в л. сторону. Повторить 8 раз.

• «Стойкий оловянный солдатик» И. П.: стоя на коленях, руки прижаты к туловищу 1- отклониться назад, задержаться, 2- и. п. Повторить 8 раз.

• «Прыжки» И. П.: ноги вместе, руки на поясе.1-8 прыжки на двух ногах на месте. Повторить 2-3 раза.

Ходьба, легкий бег.

**Комплекс №2**

Упражнения с флажками

• «Флажки в стороны» И. П.: основная стойка, флажки внизу 1- флажки в стороны; 2 –вверх; 3 –в стороны; 4 – и.п. Повторить 8-10 раз.

• «Повороты» И. П.: стойка ноги врозь, флажки внизу.1- поворот вправо (влево), взмахнуть флажками; 2 – вернуться в и.п. То же влево. Повторить 8-10 раз.

• «Приседания» И. П.: основная стойка, флажки в согнутых руках у груди.1- флажки в стороны;2 – присесть, флажки вперёд; 3 – встать, флажки в стороны; 4 – и.п. Повторить 8-10 раз.

• «Наклоны вперед». И. П.: стойка ноги врозь, флажки за спиной. 1 – флажки в стороны; 2 – наклониться вперёд, скрестить флажки перед собой; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 –и.п.Повторить 8-10 раз.

• «Флажки вверх». И. П.: основная стойка, флажки внизу. . 1 – шаг вправо, флажки вверх; 2 - и.п. То же влево.Повторить 8-10 раз.

• «Прыжки – не попадись» .Прыжки на двух ногах вокруг стула или пуфа. Повторить 2 раза.

Ходьба на месте.

Упражнение на дыхание "Воздушный шар". Повторить 4 раза.

**Подвижные игры в домашних условиях**

**«Четыре стихии»**

*Инвентарь:* пластиковый или резиновый мяч диаметром 18-23 см.

Мама и ребенок становятся на расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга. В руках у мамы мяч. Она объясняет ребенку, что четыре стихии – это земля, вода, воздух и огонь; на земле живут звери, в воде – рыбы, в воздухе – птицы, в огне не живет никто.

Мама бросает ребенку мяч и произносит, например слово «земля». Ребенок сразу же кидает мяч обратно маме и называет какого-либо зверя, например зайца. Если мама скажет огонь и бросит ребенку мяч, то его ловить нельзя, от мяча нужно увернуться.

*Примечания:*

*1)*Мама кидает ребенку мяч несколько раз подряд (3-5), постепенно ускоряя темп.

*2)*Если ребенок даст неправильный ответ или затрудниться с ответом, то они с мамой меняются ролями. (и наоборот).

*3)*По мере овладения правилами игры первый водф\ящий выбирается по считалки.

**«У Матрены, у старушки»**

Мама и ребенок встают друг напротив друга на расстоянии 80-100 см. Мама читает стихотворения и показывает движения, которые ребенок повторяет вслед за ней:

У Матрены, у старушки *«Завязывают платочек» под подбородком*

Жили в маленькой избушке

*Складывают руки «домиком» над головой.*

Пять сыновей и пять дочерей

*Показывают правую ладошку с широко расставленными пальцами, левая рука на пояс, то же – с переменой рук.*

И все без бровей *Закрывают брови ладонями обеих рук.*

Вот с такими носами

*Движением от носа выпрямляют вперед правую руку, потом – левую.*

Вот с такими усами

*Сложенные вместе пальцы обеих рук помещают под носом, затем руки разводят в стороны.*

Вот с такими ушами

*Выполняют машущие движения кистями рук вперед – назад около ушей.*

И все с бо-ро-дой.

*Движением от подбородка выпрямляют вперед – вниз правую руку, то же - левой рукой.*

Они не пили, не ели

*Подносят ко рту правую руку, кисть сжата в кулачок, то же – левой рукой*.

Друг на друга смотрели

*Выполняют полунаклон вперед, руки вперед – в стороны.*

И разом делали, как я.

*Мама показывает любую фигуру или движение, которое ребенок повторяет как можно точнее.*

*Примечания:*По мере освоения правил игры водящим назначается ребенок*.*При следующем повторении игры водящего выбирают по считалке.

**«Запрещенное движение»**

Мама и ребенок становятся в центре комнаты друг напротив друга на расстоянии 1-1,5 м. Мама произносит слова:

Чтобы всем нам закаляться,

Чтобы нам не захворать,

Нужно делать всем зарядку

И движенья выполнять!

Кто там спит в постели сладко?

Выбегайте на зарядку!

Вы старайтесь, не зевайте,

Упражненья выполняйте!

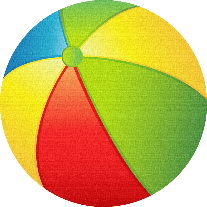
После этого мама начинает выполнять разные движении, ребенок должен их повторять. Но одно из движений - «запрещенное», его за мамой повторять нельзя (например запрещено выполнять движение «руки к плечам»). Мама делает разные движения, ребенок их повторяет, неожиданно мама выполняет «запрещенное движение». Если ребенок повторил его, он совершил ошибку, игра останавливается. Через 10-15 секунд игра продолжается.

*Примечания:*

1)  По мере освоения ребенком правил игры можно увеличить темп показа движений.

2)  При совершении игроком ошибки игру можно не прекращать, а предложить игроку.Например сделать шаг вперед, после чего продолжить игру.

3) «Запрещенные движения» следует менять после 4-5 повторений.



**Общеразвивающие упражнения**

**Комплекс № 1 (с мячом)**

1. "Мяч над головой" И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в обеих руках внизу 1-поднять мяч вверх 2-опустить мяч за голову 3-поднять мяч вверх 4-исходное положение (8-10 раз)

2. "Отбивание мяча" И.п. стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8-10 раз)

3."Повороты с мячом" И.п. стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону)

4. "Вертушка"И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исходное положение. (8 раз)

5. "Приседания с мячом"И.п. стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный. (8-10 раз) 6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу 1-2 присесть, мяч вынести вперёд 3-4 исходное положение (8-10 раз)

7. "Прыжки вокруг мяча" И.п. – стоя ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. Повторить 3-4 раза

**КОМПЛЕКС № 2 (без предметов)**

1. "Регилировщик"И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища 1-шаг вправо, руки в стороны 2-руки вверх 3-руки в стороны 4-исходное положение. То же влево (8-10 раз)

2. "Повороты" И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе 1-поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево) 2-вернуться в исходное положение (8-10 раз)

3. "Наклоны" И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки внизу 1-руки в стороны 2-наклониться вперёд, коснуться пальцами рук правого носка 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное положение То же, но коснуться левого носка (по 6 раз) 4. И.п. – лёжа на животе, руки прямые 1-2-прогнуться, руки вперёд-вверх 3-4-исходное положение (8 раз)

4."Уголок" И.п. сидя на полу, руки в упоре сзади 1-поднять прямые ноги вверх-вперёд (угол) 2-исходное положение плечи не проваливать (8 раз)

5."Присядания" И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. 1-2-приседая, колени развести в стороны, руки вперёд 3-4-выпрямиться, исходное положение (8-10 раз)

6."Петрушка" И.п. стойка ноги вместе, руки на поясе 1-прыжком ноги врозь руки в стороны 2-исходное положение прыжки выполняются на счёт 1-8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними

7. "Петушок"И.п. основная стойка 1-поднять руки вверх (вдох), 2-опустить вниз (выдох) со словами "Ку-ка-ре-ку" (4-6 раз)

**Виды основных движений**

1.Прыжки через скакалку.

2.Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Повтор 10-15 раз.

3. Ползание на четвереньках змейкой между предметами (кубики, любые другие игрушки).

4. Ходьба с высоким подниманием колена по кругу.