

➤ **Перечень физкультминуток, комплексов утренней зарядки, подвижных игр, упражнений для развития основных физических качеств в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования, с учётом возраста детей и домашних условий.**

Учебное пособие: С. Ю. Федорова

Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет

Вторая группа раннего возраста

❖ **Комплекс утренней гимнастики на май**

Комплекс № 1 на месяц (с платочками)

«Покажи платочек»

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с платочками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать платочки, вернуться в и. п. Повторить 3 раза.

«Спрячь платочки»

И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками вверх. Присесть, положить платочки на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять платочки, вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза.

«Не урони платочки» (вариант упражнения «Спрячь платочки»)

И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками вверх. Присесть, удерживая платочки над собой, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

«Дотянись»

И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с платочками за спиной. Наклониться вперед, коснуться платочка пальцев ног, вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза.

«Попрыгай»

И. п. — ноги слегка расставлены, руки с платочками в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, не роняя платочки, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз.

«Ходьба»

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10—15 секунд.

Комплекс № 2 на месяц (на детском стульчике)

Упражнение 1

И.п, — сидя на стульчике, руки разведены в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

Упражнение 2

И. п. — сидя на стульчике, руки внизу. Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

Упражнение 3

И. п. — стоя за стульчиком, руки за спиной. Присесть (спрятаться) и выпрямиться (показаться). Повторить 4 раза.

Упражнение 4 (вариант упражнения 3)

И. п. — стоя перед стульчиком, ноги вместе, руки разведены в стороны.
Присесть на стульчик, руки вперед, вернуться в и.п.
Повторить 3—4 раза.

Упражнение 5

И. п. — стоя около стульчика, руки внизу.
Прыгать на двух ногах вокруг стульчика, чередуя с ходьбой.
Повторить 3—4 раза.

Упражнение 6

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.

❖ Перечень физкультминуток

«Мишка»

Мишка лапу занозил (топнуть одной ногой, затем другой)

Наступив на шишку,

Рассердился, пригрозил (погрозить пальцем)

«Ты узнаешь мишку»

Шишку в сучья закопал (прыжки на двух ногах)

Поплясал на сучьях,

Поскользнулся и упал (сесть на корточки

У норы барсучьей.

Вышел заспанный барсук (погрозить пальцем)

Заворчал на мишку.

Мишка струсил, влез на сук,

Притаился мышкой (прыжок, присесть на месте

«Солнышко»

Ночь в окошко заглянула (наклоняют голову)

Наше солнышко уснуло.

Солнце просыпается – (поднимают вверх руки)

Деткам улыбается!

«Котик»

(исходное положение: сидя на корточках)

Котик, котик просыпайся, на зарядку поднимайся!

Сладко, сладко потянись, нашим деткам улыбнись!

(дети встают, потягиваются, улыбаются)

«Птичий двор»

Наши уточки с утра: «Кря – кря – кря!»

Наши гуси у пруда: «Га – га – га!»

Наша курочка в окно: «Ко – ко – ко!»

А наш Петя – петушок рано – рано по утру,

Нам запел: «Ку – ка – ре – ку!»

«Флажки»

Взяли в руки мы флажки.

Друг за дружкой пошли.

Сделали мы круг большой,

Словно шарик надувной.

Флажки вверх свои подняли

И не долго помахали.

Опустили вниз флажки,

А теперь у нас прыжки.

Руки в стороны с флажками,

на носочках побежали.

Флажки в коробочку мы сложим

Занимать все продолжим.

«Карусели»

Еле – еле, еле – еле завертелись карусели,

А потом, а потом всё бегом, бегом, бегом!

Тише, тише, не бегите, карусель остановите.

Раз и два, раз и два, вот и кончилась игра!

«Уточка и утята»

Уточка луговая (ходят с одной ноги на другую)

Утят на речку ведёт,

Сама плывёт и утятков зовёт:

- Подплывайте, детки, ко мне,

Будем вместе плыть, рыбёшек ловить.

«На лужочке»

Ветер травушку качает,
Влево – вправо наклоняет,
Вы не бойтесь зайки,
Веселитесь на лужайке!

«Пальчики»

Вот помощники мои,
Их сожми и разожми.
Поверни их эдак, так,
Помашки слегка вот так.
За работу принимайся
Ничего не опасайся.

«Неваляшка гуляет»

Учим куколку ходить, ножки поднимая,
Вот как наши неваляшки весело шагают.
А теперь пойдём назад. Ножки отставляйте!
Ну – ка дружно, неваляшки весело шагайте!
Неваляшка приседает, и головкою качает,
Глазками моргает, по улице шагает.
Вот какие неваляшки у ребяток наших,
На прогулке вместе с ними весело попляшем!

«Поезд»

Идёт поезд не спеша –
Чух-чух-чух-чух!
Едет поезд к малышам,
Чух-чух-чух-чух!
Набирает поезд ход,
Чух-чух-чух-чух!

И пыхтит как пароход,

Чух-чух-чух-чух!

«Топотушка»

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы кружимся потом!

«Зайка»

Ну-ка зайка поскачи, поскачи,

Лапкой, лапкой постучи, постучи.

Ты на травку упади, упади,

Полежи и отдохни, отдохни!

Отдохнул, теперь вставай,

Прыгать снова начинай!

Быстро к ёлочке беги,

И скорей назад скачи!

«Мороз»

Я мороза не боюсь,

С ним я крепко подружу

Подойдёт ко мне мороз,

Тронет руку, тронет нос.

Значит надо не зевать,

Прыгать, бегать и играть.

«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!

«Мыли мылом ушки»

Мыли мылом ушки (изображают)

Мыли мылом ножки,

Ах, какие ладошки,

Ладушки-ладошки.

Помешали ложкой, (пальцем по ладошке)

Ах, какие ладошки,

Ладушки-ладошки.

«По грибы»

Утром дети в лес пошли - (шагают, высоко поднимая ноги)

И в лесу грибы нашли – (размеренно приседают)

Наклонялись, собирали – (наклоняются вперед и ритмично разводят руки в стороны).

По дороге растеряли – (хватаются руками за голову и качают головой)

«Большой — маленький»

Сначала буду маленьким,

К коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большим,

До лампы дотянусь.

«Раз-два»

Мы становимся все выше,

Достаем руками крыши.

Раз-два — поднялись,

Раз-два — руки вниз.

❖ Подвижные игры

Учебное пособие: Д.Н.Колдина «Игровые занятия с детьми 2-3 лет»

«Кошка и воробушек» (участвуют: взрослый и ребёнок)

Ребёнок – воробей сидит в домике (на стульчике). Игрушечный кот (действует взрослый) разгуливает по комнате, но никого не трогает. Потом он ложится спать. Теперь воробей может выйти гулять. Кот начинает просыпаться, воробей прячется в домике (на стульчике).

«Собираем листья»

Предложите ребёнку, отправится в гости к ёжику в лес и посмотреть на опавшие листья. На полу раскладываются красные и жёлтые листья. Ребёнку надо поднимать по одному листочку, приносить к вам и определять, в какое ведро его положить (в зависимости от цвета).

«Прятки с ёжиком»

Ёжик предлагает поиграть вашему ребёнку с ним в прятки. Взрослый с ребёнком выходит из комнаты и громко считает до пяти. В это время один из взрослых кладёт ёжика на видное место. Ребёнок заходит в комнату и отыскивает ёжика. Потом его можно положить на достаточно видное место.

«Солнце и дождик»

Взрослый: Солнце по небу катилось и за тучку завалилось. А из тучки может пойти дождик. Сейчас мы с тобой и сыграем в такую игру. Если я скажу:

«Дождик!» - беги ко мне прятаться под зонтик. (Покажите ребёнку зонт). Если скажу: «Солнышко!» - отправляйся гулять.

Когда ребёнок сидит под зонтиком, можно вместе с ним проговорить потешку, после которой сразу появится солнышко:

Дождик, дождик,
Полно лить,
Малых детушек
Мочить!

«День-ночь»

Котёнок говорит ребёнку «День!»: ребёнок бежит, прыгает, играет. Когда котёнок говорит «Ночь!» - ребёнок должен присесть на корточки и замереть. Игра повторяется несколько раз.

«Зайчата и бельчата»

Если взрослый говорит «Зайчата!» - ребёнок подпрыгивает на месте, «Бельчата!» - ребёнок делает вид, будто чешется.

«Не задень предмет»

На полу разложены различные предметы: ведро, мягкая игрушка, самолёт, машинка, кукла, кубик, кегля и т.д. Звучит музыка. Ребёнок двигается по комнате, стараясь не задевать предметы на полу. Музыка смолкает – ребёнок должен быстро успеть подобрать один из предметов. Ребёнок называет предмет, которые оказался у него в руках. Затем предметы снова раскладываются на полу, и включается музыка. Желательно, чтобы в следующий раз ребёнок взял себе другой предмет.