

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1. Утренняя гимнастика.

1. И. п.: о. с., руки внизу. 1 - руки в стороны; 2 - руки к плечам; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в и. п. (6 - 8 раз).
2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 – 2 глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3 – 4 вернуться в и. п. (6 - 7 раз).
3. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в и. п. То же влево (8 раз).
4. И. п.: упор, стоя на коленях, опираясь ладонями о пол. 1 - 2 выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3 – 4 вернуться в и. п. (5 - 6 раз).
5. И. п.: о. с., руки внизу. 1 - руки в стороны; 2 - поднять левую прямую ногу вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в и. п. Так же под правой ногой (8 раз).
6. И. п.: стойка с сомкнутыми ногами, руки на поясе. На счет 1 - 8 прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и снова прыжки под счет(3-4 раза).
7. И. п.: о. с., руки за головой. 1 - отставить правую ногу назад на носок, руки в стороны; 2 - вернуться в и. п. То же левой ногой (6 - 8 раз).

### 2. Основные виды движений

1. Перебрасывание мяча (диаметр примерно 20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз).
2. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (расстояние 5 м) — 2 раза.

### 3. Подвижные игры.

#### 1. «Не оставайся на полу»

Цель: учить детей бегать по комнате, запрыгивать на стулья, кресла, диваны без помощи рук, спрыгивать с них легко на носки, полусогнутые ноги. Закрепить умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту.

Ход игры: выбирается ловишка, который бегает по залу вместе с детьми. Как только он произнесёт: «Ловлю!» - все убегают от ловишки и взбираются на предметы – скамейки, кубы, пеньки. Ловишка старается осалить убегающих. Дети и взрослые, до которых дотронулся ловишка, отходят в условленное место.

### 4. Пальчиковая игра

#### Бойцы-молодцы

##### Педагог.

Пальцы эти — все бойцы,  
Удалые молодцы.

Два — больших и крепких малых  
И солдат в боях удалых.

Два — гвардейца-храбреца,

Два — сметливых молодца.

Два — героя безымянных.

Но в работе очень рьяных!

Два — мизинца-коротышки —

Очень славные мальчишки!

*Показать раскрытые ладони.*

*Сжать пальцы в кулаки и поочередно разжимать пальцы на обеих руках одновременно, начиная с больших.*