***Рекомендуемые физкультминутки для детей 2-3 лет***

***(апрель-май)***

**Сколько радости доставляют подвижные игры маленьким непоседам.**

Двигаясь, ребенок не только поднимает себе настроение. Физическое развитие непосредственно связано с умственным: чем больше двигается малыш, тем активнее происходит его интеллектуальное развитие. Веселые физкультминутки – это здоровье вашего ребенка.

 ***Физкультминутка «Бабочка»***

Спал цветок и вдруг проснулся, (туловище вправо, влево)

Больше спать не захотел, (туловище вперед, назад)

Шевельнулся, потянулся, (руки вверх, потянуться)

Взвился вверх и полетел. (руки вверх, вправо, влево)

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется. (покружиться)

 ***Физкультминутка « Лягушка»***

Будем прыгать, как лягушка,

Чемпионка-попрыгушка.

За прыжком — другой прыжок,

Выше прыгаем, дружок! (прыжки)

***Физкультминутка «Зайка»***

Зайка шёл,  *(имитируем движения ходьбы, приседания, показываем как ест зайчик)*

Зайка шёл, капусту нашёл, сел, поел и дальше пошёл,

Зайка шёл, зайка шёл, морковку нашёл, сел, поел и опять пошел.

***Физкультминутка «Маленький бычок»***

Маленький бычок,*(приседаем и встаем)*

Желтенький бочок,*(наклоны в сторону)*

Ножками ступает,*(топаем)*

Головой мотает*(мотаем головой)*

Где же стадо? Му-у-у*(поворот туловища направо, правую, прямую руку в сторону, затем налево и левую руку в сторону)*

Скучно одному-у-у-!*(наклоняемся вниз и машем вытянутыми руками).*

***Физкультминутка «Колобок»***

Замесила бабушка ни булку, ни оладушки,

(Руки сцеплены в замок, круговые движения влево-вправо.)

Доставала из печи

(Руки вверх, в стороны, вниз.)

Ни пирог, ни калачи,

(Повороты туловища влево-вправо, руки в стороны.)

Как поставила на стол,

(Приседания.)

Он от бабушки ушел.

(Прыжки.)

Кто же бегает без ног?

(Хлопки в ладоши.)

Это желтый колобок!

## *Подвижные игры для детей 2-3 лет дома*

***(апрель-май)***

Детишки в 2-3 лет очень любят активные движения, сопровождающиеся забавными стишками. Начинать подвижные игры лучше с выполнения несложных действий, они не только помогают физически развиваться, но и формируют речь с памятью. Предложите малышу следующие варианты:

***«Пятнашки-догонялки»***

Скажите малышу: «Догони меня!», и он радостно помчится за вами вдогонку. А теперь бегите за малышом, хлопая в ладоши и приговаривая: «Догоню-догоню!»
Усложните задачу: пусть малыш бежит на носочках. Пойте песенку-потешку:

Где же наши ножки,
Где же наши ножки?
Вот, вот наши ножки!
Пляшут наши ножки.
Где же наши детки.
Где же наши детки?
Вот, вот наши детки.
Пляшут наши детки!

Игра очень полезна для улучшения осанки и профилактики плоскостопия.

### *«Я умею делать что-то»*

Спойте или прочитайте нараспев такой стишок:

Я умею делать что-то.
Делать что-то, делать что-то,
Вот что я могу!

Подпрыгните, а малыш — вслед за вами.

Продолжайте:

Я умею делать что-то.
Делать что-то, делать что-то.
Вот что я могу!

Хлопните в ладоши, и малыш сделает то же самое.
Потом, читая этот стишок, вы можете приседать, бегать — что захотите. И малыш вместе с вами!

Игра развивает координацию, умение последовательно выполнять движения.

***«Зайчик и белочка»***

Вырезанные из бумаги морковки и орехи (по 5-6 штук) надо разнести зайчику и белочке – игрушечным или нарисованным, но находящимся в разных уголках комнаты; предварительно вы объясняете (или напоминаете), кто из них что любит.
Когда малыш справится с заданием, не забудьте поблагодарить его от имени накормленных зверушек. В этой роли, понятно, могут быть не только зайчики, но и белочки, ежики, мишки, собачки… Главное, чтобы малыш запоминал и выполнял ваши инструкции, усваивал элементарную классификацию предметов.

### *«Идет бычок, качается...»*

Возьмите хорошо обработанную доску шириной 20-25 см и длиной 1,5-2 м. Положите доску одним концом на диван, а другим на пол — вот вам и горка.
Возьмите малыша за руку и предложите ему подняться по доске. Помогите ему спуститься. Постепенно малыш научится это делать самостоятельно.

Упражнение развивает координацию, укрепляет мышцы ног.

***«Поиск клада»***

Спрячьте клад в виде игрушки или сладости. Попросите малыша найти его. Интересно даже сказать, что клад оставили пираты, а найти его можно следующими способами:

* «горячо-холодно»;
* по нарисованному плану комнаты с указателями-подсказками.

Можно предложить еще такой вариант: сказать, что клад находится на другом конце комнаты, а добраться туда разрешено, не касаясь пола. Используя любые подручные средства, такие как стул, подушки, кубики, ребенок должен добраться до цели.

***Упражнения для развития основных физических качеств***

***(апрель-май)***

 ***Упражнения с мячом:***

- прокатывание мяча друг другу сидя, ноги врозь.

- прокатывание с попаданием в предметы (расстояние 1,5-2 м).

- бросание друг другу и ловля (расстояние 1-1,5 м).

- бросание мяча на дальность двумя руками из-за головы в положении стоя.

- бросание мяча на дальность двумя руками от груди.

***Упражнения в беге:***

- «Вот какие быстрые ножки» бег на носках.

- змейкой, обегая поставленные в ряд предметы.

-«Машины едут быстро и медленно» бег с ускорением и замедлением темпа.

***Упражнения в ходьбе:***

- «Кошка идёт по дорожке» ходьба на четвереньках между двумя параллельными верёвками, расстояние между ними 35-40 см.

- «Пройди по мостику» ходьба по узкой дорожке, между линиями.

- перешагивание через препятствия (кубики).

 ***Прыжки:***

 - «Маленькие зайчики скачут на лужайке» - поскоки на двух ногах на месте.

- прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

- «Прыгаем через канавку» прыжки в длину с места через 2 верёвки, положенные параллельно на расстоянии 15-20 см.

***Комплексы утренней зарядки***

***(апрель-май)***

Зарядка проводится ежедневно утром, до завтрака, в хорошо проветренной комнате. Занятие длится не более 4 минут. Ребенок должен быть одет в свободную одежду, на ногах — носочки. Для детей 2 - 3 лет ежедневная утренняя зарядка проводится в виде подвижной сюжетной игры, сопровождающейся стихами. В этом возрасте ребенок выполняет движения, повторяя их за взрослым. Примерно через 8-10 дней комплекс утренней зарядки меняется, как только ребенок его освоит.

***Комплекс «Бабочка»***

|  |  |
| --- | --- |
| Бабочка проснулась,  | *Исходная позиция:**ноги поставлены на ширину плеч, руки опу­щены, ладони обращены внутрь. Голову держим прямо, глазки открыли.* |
| Сладко потянулась, | *Подняли руки вверх — вдох.* |
| Солнцу улыбнулась, | *Опустили руки вниз — выдох и улыбаемся.* |
| Крылышки расправила, | *Согнули руки в локтях на уровне плеч, пальцы прикасаются к плечам.* |
| Раз, два,  | *Приведение согнутых в локтях рук перед грудью с при­ближением локтей. Отведение согнутых в локтях рук на­зад.* |
| Раз, два,  | *Приведение согнутых в локтях рук перед грудью с при­ближением локтей. Отведение согнутых в локтях рук на­зад.* |
| Платьишко поправила,Раз, два, | *Наклон вправо и выпрямиться.* |
| Раз, два, | *Наклон влево и выпрямиться.* |
| Полетела на цветокВыпить сладкий сок. | *Ходьба, переходящая в бег.* |
| И легко порхая,Над травой кружит —А трава от ветраВесело дрожит. | *Машем руками, вытянутыми в стороны, как крылышками, и бегаем.* |
| На лужайке бабочкаНа цветочек селаИ цветочную пыльцуАппетитно ела. | *Приседаем на корточки, обхватываем голени руками и слегка наклоняем голову вперед.* |
| Аппетитно уплетала Аж за обе щеки, | *Встаем, заложив руки за спину.* |
| Да росою запивалаС лепестков осоки. | *Приседаем на корточки, обхватываем голени руками и слегка наклоняем голову вперед.* |
| Отраженьем любоваласьВ капельке росинки: | *Встаем, заложив руки за спину.* |
| Ах, красивая какая,Будто на картинке. | *Руки разводим в стороны и качаем головой вправо и влево.* |
| Крылышки свои расправив,Полетела дальшеНа клубничную поляну —Пить нектар там слаще. | *Машем руками, вытянутыми в стороны, как крылышками, и бегаем.* |
| Тише… (Тссс.) |  |
| Я в руки взял большой сачокИ долго поджидал. | *Маршируем на месте* |
| Но вот прыжок,Но вот скачок —Я бабочку поймал. | *Прыгаем и тянемся вверх руками, при этом  сжимаем и разжимаем кисть.* |
| Еще прыжок,Еще скачок —Еще одну поймал, | *Прыгаем и тянемся вверх руками, при этом сжимаем и разжимаем кисть.* |
| Затем на крылышки подул,Немножко погрустил, | *Ладони перед лицом открыты.**Дуем на ладошки.* |
| Потом взглянул,Потом вздохнул,А после — отпустил... | *И снова побежали.**Машем руками.* |
| А теперь идем умываться и завтракать. |

***Комплекс «Цветок»***

|  |  |
| --- | --- |
| Наш подсолнухОн в такую вырос высь, Что пойди-ка доберись, На макушке-темечке Подрастают семечки. | *Исходная позиция:**ноги поставлены на ширину плеч, руки опу­щены, ладони обращены внутрь. Голову держим прямо, глазки открыли. Подняли руки вверх — вдох.* |
| ОдуванчикШарик маленький воздушный Дуновению послушный, Превратиться он готов Сразу в тысячу зонтов! | *Опустили руки в стороны, затем подносим ладони к лицу и дуем.* |
| Роза, роза-чаровница, Ты — цветочная царица. Ты нарядами хвались, Ты шипами не колись. | *Сжимаем кисть в кулак, согнули руки в локтях,  подно­сим кисть к носу и делаем глубокий вдох, затем  производим выдох и опу­скаем руку. (Повторить со второй рукой).* |
| Там, где поле, там, где рожь, Ты цветы всегда найдешь:  | *Маршируем на месте.* |
| Вот — ржаные стебельки, Раз, два, | *Наклон вправо и выпрямиться. Руки завели назад.* |
| Вот — цветочки васильки.Раз, два, | *Наклон влево и выпрямиться. Руки завели назад.* |
| Мы по полю идем —Колокольчик найдем. | *Маршируем на месте.* |
| Динь-дон, дили-дон —Колокольчика звон.  | *Наклон влево, наклон вправо. Выпрямиться.* |
| Если я сорву цветок,Если ты сорвешь цветок, | *Приседаем с вытягиванием руки пе­ред собой и дотрагиваемся до пола, затем выпрямляемся.* |
| Если все — и я, и ты,Если мы сорвем цветы —Опустеют все поляны,И не будет красоты! | *Приседаем с вытягиванием руки пе­ред собой и дотрагиваемся до пола, затем выпрямляемся и вытягиваем руки в стороны.* |
| Хоровод ведем, ведем,Мы венок плетем, плетем,Заплетаем, заплетаем,На головку надеваем. | *Сгибаем руки в локтях, поднимаем их перед грудью и вращаем кисти одной руки вокруг кисти другой. Затем движение «надеваем на голову».* |
| У собачьей старой будкиРаспустились незабудки.Наш пушистый рыжий песВ незабудки тычет нос: | *Маршируем на месте.* |
| «Сколько жить на свете буду Незабудки не забуду!» | *Побежали.* |
| А теперь идем умываться и завтракать! |

***Комплекс «Птички»***

|  |  |
| --- | --- |
| Птички могут веселитьсяЦелый день, Целый день. | *Машем руками, вытянутыми в стороны, как крыльями, и бегаем.* |
| И на солнышке резвиться,Им не лень,Им не лень. | *Остановились. Ноги поставлены на ширину плеч, руки опу­щены, ладони обращены внутрь. Голову держим прямо, глазки открыли.* |
| Петь веселые частушки:Чик-чирик,Чик-чирик. | *Повернули голову налево, затем — направо.* |
| Чтобы слышали кукушки,И кулик,И кулик. | *Подняли руки вверх — вдох.**Опустили руки вниз — выдох.**И улыбаемся.* |
| Птички любят с облакамиПолетать,Полетать. | *Подняли руки в стороны, вверх и отвели назад.* |
| С неба крылышками мамеПомахать,Помахать. | *Подняли руки в стороны, вверх и отвели назад.* |
| Как устанут наши птичкиПеть, летать,Петь, летать, | *Наклон вправо и влево, выпрямиться.* |
| Сядут сладенькой пшеничкиПоклевать,Поклевать. | *Приседаем на корточки, обхватываем голени руками и слегка наклоняем голову вперед.* |
| Клю, клю, клю,Клю, клю, клю!Как я зернышки люблю. | *Выпрямляем голову и стучим кулачками по полу.* |
| Поклевали, и взлетелиДо небес,До небес.А затем стремглав помчалисьПрямо в лес,Прямо в лес. | *Прыгаем и тянемся руками вверх.* |
| Птички могут веселитьсяДо утра,До утра. | *Руки разводим в стороны и качаем головой вправо и влево.* |
| Только, чу!Крадется кошка…Разлетайся, детвора! | *Машем руками, вытянутыми в стороны, как крыльями, и бежим.* |
|  А теперь идем умываться и завтракать. |

***Комплекс «Котята»***

|  |  |
| --- | --- |
| Раньше всех проснулся кот,Поднял рыжий хвост столбом, | *Исходная позиция:**ноги поставлены на ширину плеч, руки опу­щены, ладони обращены внутрь. Голову держим прямо, глазки открыли.* |
| Спинку выпятил горбом,И во весь кошачий ротКак зевнет! | *Подняли руки вверх, потянулись — вдох. Опустили руки вниз — выдох и улыбаемся.* |
| Днем и ночью черный котВозле норки мышку ждет. | *Маршируем на месте.* |
| Он не спит и не гуляет *—*Всё сидит и наблюдает, | *Приседаем на корточки, обхватываем голени руками и слегка наклоняем голову вперед.* |
| С норки глаз своих не сводит.Только мышка не выходит,Потому что не живетВ этой норке третий год. | *Погрозили пальчиком правой руки, затем левой руки, и встали.* |
| Изворотливый и гибкийМежду стоек ходит кот. | *Наклон вправо и выпрямиться.* |
| По порядку, без ошибкиВсе он стойки обойдет  | *Наклон влево и выпрямиться.* |
| По душе коту работа,Вероятно, потому, | *Наклон вправо и выпрямиться.* |
| Что уж больно неохотаВзаперти сидеть ему! | *Наклон влево и выпрямиться.* |
| Кот сегодня на охоте:Ловит птичек на болоте.Ушки он свои прижал,Притаившись полежал, | *Приседаем на корточки, обхватываем голени руками и слегка наклоняем голову вперед.* |
| Прыг туда, да прыг сюда.Улетели птички... Да!Промахнулся, как назло,Зато птичкам повезло.  | *Прыгаем и тянемся вверх руками, при этом сжимаем и разжимаем кисть.* |
| По двору ходила кошка,Замарала кошка ножки.Не пускают кошку в дом *—*Ножки пачкают кругом! | *Маршируем на месте.* |
| Все ее четыре пяткиОставляют отпечатки! | *Выставляем вперед правую ножку.**И приставляем обратно.* |
| Как тут бедной кошке быть?Нужно ножки ей помыть! | *Выставляем вперед левую ножку.**И приставляем обратно.* |
|   | *Потянулись, опустили руки*. |
| А теперь идем умываться и завтракать! |

***Комплекс «Зайки»***

|  |  |
| --- | --- |
| Утром на лужайкеПросыпались зайки.   | *Исходная позиция:**ноги поставлены на ширину плеч, руки опу­щены, ладони обращены внутрь. Голову держим прямо. Глаза открыли.* |
| Здравствуй, солнце красное! | *Подняли руки вверх — потянулись, вдох.* |
| Здравствуй, небо ясное! | *Опустили руки через стороны и завели назад — выдох, и улыбаемся.* |
| Здравствуй, елка! | *Правую руку в сторону.* |
| Здравствуй, пень! | *Левую руку в сторону.* |
| Здравствуй, здравствуй,Новый день! | *Наклонились вперед.**И выпрямились.* |
| Зайчики по лесу шли,Раз, два,Раз, два. | *Маршируем на месте.* |
| Зайца нового нашли.Раз, два,Раз, два. | *Маршируем на месте.* |
| Ни один не поленился,Зайцу в пояс поклонился:  | *Выполняем наклон вперед.* |
| «Здравствуй!»«Здравствуй!»«Здравствуй, милый друг ушастый!» | *Наклон вправо, наклон влево, наклон вперед.**Выпрямились.* |
| Заяц новый им кивал, | *Поставили руки на пояс.* |
| В обе щеки целовал:Чмок! Чмок! Чмок! «Был я очень одинок!» | *Поворот головы и наклон вправо, влево.* |
| Чмок! Чмок! Чмок!«С вами я дружить бы мог!» | *Поворот головы и наклон вправо, влево. Выпрямились.* |
| Зайцы в поле ловкоДергают морковку.Кто ее достанет,Тот и кушать станет! | *Приседаем на корточки, обхватываем голени руками и слегка наклоняем голову вперед.* |
| Ать! Ать! Ать! Ать!Нелегко морковку рвать! | *Выполняем движения сидя — касаемся руками пола и поднимаем их вверх,  сжимаем и разжимаем кулачки (как будто дергаем морковь).* |
|   | *Встаем.* |
| Прыгают зайчишки,Серы шалунишки. | *Прыгаем, руки на поясе.* |
| Чутко ушками прядут…Ой, медведи к нам идут! | *Прыгаем, и руки на макушке.* |
| Мы не будем убегать!Ими нас не напугать!Прячемся под ели,Чтобы нас не съели! | *Приседаем на корточки, обхватываем голени руками и слегка наклоняем голову вперед.* |
| Как медведи все прошли,Зайки всталиИ… ушли. | *Встаем и медленно маршируем.* |
| А теперь идем умываться и завтракать. |