**КАРТОТЕКА УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ**

**АПРЕЛЬ**

комплекс № 1

I. Ходьба, на сигнал ведущего : «Лягушки!» остановиться, присесть, руки положить на колени. Бег в колонне по одному, на сигнал: «Птицы!» помахивать руками, как крылышками. Ходьба и бег чередуются.

II. ОРУ с флажками.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Исходное положение | Выполнение       упражнения | Кол - во повторений |
| 1. | И. п.- стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. | «1»-поднять флажки в стороны;  «2»-флажки вверх; «3» - флажки в стороны;  «4» - и. п. | 4-6 раз,      темп ритмичный, дыхание произвольн. |
| 2. | И. п.- стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. | «1» - флажки в стороны - вдох;  «2» - наклон вперёд к правой (левой) ноге –выдох; «3» - выпрямиться, флажки в стороны - вдох;  «4» -и. п.-выдох. | 6 раз,        темп средний. |
| 3. | И. п.- стойка на коленях, флажки у плеч. | «1-2» - поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону;  «3-4» - и. п. | 6 раз,       темп средний,  дыхание произвольн. |
| 4. | И. п.- стойка ноги на шири не ступни, флажки внизу. | «1» - шаг вправо (влево), флажки взмахом в стороны - вдох;  «2» - свернуться в и. п. – выдох. | 5-6 раз,      темп средний. |
| 5. | И. п.- основная стойка, оба флажка в правой руке. | Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой (серия прыжков на счёт «1-8»). | 2-3 раза,  темп ритмичный, дыхание произвольн. |

III. Ходьба, помахивая флажками (оба флажка в правой руке).

**АПРЕЛЬ**

 комплекс № 2.

Игра «Тишина»

  Дети ходят по комнате, затем по кругу за ведущим и вместе говорят:

                                    Тишина у пруда,

                                  Не колышется вода,

                                   Не шумите, камыши,

                                 Засыпайте, малыши.

По окончании слов дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд едущий произносит громко; «Ква-ква-ква» - и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. Игровое упражнение повторяется.

II. ОРУ с кеглей.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Исходное положение | Выполнение       упражнения | Кол - во повторений |
| 1. | И. п.- основная стойка, кегля в правой руке внизу. | «1-2» - поднять через стороны руки вверх, переложить кеглю в левую руку - вдох;  «3- 4» - и. п.- выдох. | 5-6 раз,     темп медленный. |
| 2. | И. п.- стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. | «1»-руки в стороны – вдох;  «2» - наклон вперёд, переложить кеглю в левую руку -  выдох;  «3» -  выпрямиться, руки в стороны - вдох;  «4» - и. п.- выдох. | 4- 6 раз,      темп средний |
| 3. | И. п.— стойка на коленях, кегля в правой руке | «1» - поворот вправо, поставить кеглю у носка правой ноги;  «2» - и. п.;  «3» - поворот вправо, взять кеглю;  «4» - и. п.                        То же левой рукой. | 6 раз,       темп средний,  дыхание произвольн. |
| 4. | И. п.- ноги слегка расставлены, кегля в правой руке | «1» - присесть, поставить кеглю у ног;  «2» - встать, выпрямиться, руки на пояс;  «3» - присесть, взять кеглю левой рукой;  «4» - и. п. | 4-5 раз,    темп средний, дыхание произвольн. |
| 5. | И. п. - основная стойка, руки произвольно, кегля на полу. | Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. (серия прыжков на счёт «1-8»). | 2-3 раза,  темп ритмичный, дыхание произвольн. |

III. Игра «Найдём лягушонка»

**АПРЕЛЬ**

  комплекс № 3.

I. Ходьба; бег врассыпную.

II. ОРУ с гимнастической палкой.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Исходное положение | Выполнение       упражнения | Кол - во повторений |
| 1 | И. п. - стойка ноги чуть расставлены, палка внизу хватом шире плеч. | «1-2» - поднять палку вверх, потянуться - вдох; «3-4» - и. п. – выдох. | 5-6 раз,      темп средний. |
| 2. | И. п. - основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. | «1» - палку на грудь - вдох;  «2» - присесть, палку вперёд - выдох;  «3» - встать, пал ку на грудь-вдох;  «4» -и. п.– выдох. | 4-5 раз,     темп средний. |
| 3. | И. п.- сидя ноги врозь, палка хватом шире плеч, на груди. | «1» - палку вверх; «2» - наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка; «3» - выпрямиться, палку вверх;  «4» - и. п. | 6 раз,     темп средний,   дыхание произвольн. |
| 4. | И. п.- стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. | «1» - наклон вправо (влево);  «2» - и. п. | 5-6 раз,     темп умеренный, дыхание произвольн. |
| 5. | И. п. - основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. | Прыжки на двух ногах на счёт «1-8», в чередовании с небольшой паузой. | 2-3 раза ,   темп ритмичный, дыхание произвольн. |

III. Ходьба с палкой (держать как ружье).

**АПРЕЛЬ**

комплекс № 4.

I. Прокатывание малых мячей в прямом направлении по сигналу ведущего и бег за ними на другую сторону площадки. Ходьба на другую сторону на исходную линию (2 раза).

II. ОРУ с малым мячом.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Исходное положение | Выполнение       упражнения | Кол - во повторений |
| 1. | И. п.- стойка ноги врозь, мяч в правой руке. | «1»-руки в стороны;  «2» - руки вверх, передать мяч в другую руку;  «3» - руки в стороны;  «4» - руки вниз | 5-6 раз,   темп средний, дыхание произвольн. |
| 2. | И. п.- стойка ноги врозь, мяч в правой руке. | «1» - наклон к правой ноге;  «2-3» - прокатить мяч к левой- к правой;  «4» -  и. п. То же  к левой ноге. | 4-5 раз,   темп  умеренный, дыхание призвольн. |
| 3. | И. п. - основная стойка, мяч в обеих руках внизу. | «1» - присесть, вынести мяч вперёд - выдох;  «2» - и. п.- вдох. | 5-6 раз,     темп  средний. |
| 4. | И. п.- лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. | «1-2» - одновременным  движением поднять правую (левую) ногу и руки с мячом, коснуться мячом колена;  «3-4» - и. п. | 5-6 раз,    темп медленный, дыхание произвольн. |
| 5. | И. п.- стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. | Броски мяча вверх (невысоко) и ловля двумя руками. | Выполняется произвольно. |

III. Ходьба в колонне по одному, мяч в правой руке, поднят над головой

**МАЙ**

 комплекс № 1.

I. Ходьба и бег, в чередовании.

II. ОРУ без предметов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Исходное положение | Выполнение       упражнения | Кол - во повторений |
| 1. | И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. | «1» - руки в стороны;  «2» - сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться;  «3» - опуститься на всю ступню, руки в стороны;  «4» - вернуться в и. п. | 5 раз,     темп средний,   дыхание произвольн. |
| 2. | И. п. - сидя ноги врозь, руки на поясе. | «1» - руки в стороны;  «2» -  наклон вперёд, коснуться пола между пяток ног;  «3» - выпрямиться, руки в стороны;  «4» - и. п. | 6 раз,      темп средний, дыхание произвольн. |
| 3. | И. п. - стойка на коленях, руки за головой. | «1»-поворот вправо (влево), отвести правую руку;  «2» - и. п. | 6 раз,      темп умеренный, дыхание произвольн. |
| 4. | И. п.- стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной. | «1-2» - глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову - вдох;  «3-4»- вернуться в и. п. – выдох. | 4-5 раз,   темп медленный. |
| 5. | И. п. -основная стойка, руки на поясе. | «1» - мах правой ногой вправо (влево);  «2» - и. п. | 5-6 раз,    темп средний, дыхание произвольн. |

III. Игра «Совушка».

Выбирается «совушка» , остальные изображают бабочек, птичек… По сигналу «день» дети бегают по комнате, на сигнал «ночь» все замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал. Совушка выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется.

**МАЙ**

  комплекс № 2.

I. Ходьба и бег между кубиками (8—10 шт.), поставленными вдоль площадки (расстояние между предметами   
0,5 м).

II. ОРУ с кубиками.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Исходное положение | Выполнение       упражнения | Кол - во повторений |
| 1. | И. п.- основная стойка, кубики в обеих руках внизу. | «1» - кубики вперёд;  «2» - кубики вверх;  «3» - кубики в стороны; «4» - и. п. | 5-6 раз,      темп средний, дыхание произвольн. |
| 2. | И. п.- сидя ноги врозь, кубики у плеч. | «1» - наклониться вперёд, положить кубики у носков ног - выдох;  «3-4» - и. п. – вдох. | 5-6 раз,    темп средний. |
| 3. | И. п.- стойка на коленях, кубики у плеч. | «1» - поворот вправо, положить кубик у носков ног;  «2» - выпрямиться;  «3» - поворот влево, поставить кубик;  «4» - выпрямиться;  «5» - поворот вправо (влево), взять кубик;  «6» - вернуться в и. п. | По 3 раза, темп средний, дыхание произвольн. |
| 4. | И. п.- основная стойка, кубики у плеч. | «1-2» - присесть, вынести кубики вперёд - выдох;  «3-4» - и. п.- вдох. | 5 раз,    темп медленный. |
| 5. | И. п. - стоя перед кубиками, ноги слегка расставлены, руки произвольно. | Прыжки на двух ногах вокруг кубиков. | 2-3 раза,  темп ритмичный, дыхание произвольн. |

III. Ходьба.

**МАЙ**

комплекс № 3.

I. Ходьба и бег; ходьба и бег врассыпную.

II. ОРУ с косичкой (длина 50 см).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Исходное положение | Выполнение       упражнения | Кол - во повторений |
| 1. | И. п.- основная стойка, косичка внизу в двух руках. | «1» - косичку на грудь;  «2» - косичку вверх;  «3» - косичку на грудь;  «4» - и. п. | 5-6 раз,    темп средний, дыхание произвольн. |
| 2. | И. п.-основная стойка, косичка внизу в двух руках.. | «1» - присесть, косичку вперёд - выдох;  «2» -и. п.- вдох. | 4-5 раз,    темп средний. |
| 3. | И. п. - стойка ноги врозь, косичка внизу в обеих руках. | «1» - косичку вверх;  «2» - наклон вправо (влево);  «3» - выпрямиться;  «4» -  вернуться в и. п. | 5-6 раз,    темп средний, дыхание произвольн. |
| 4. | И. п.- сидя ноги врозь, косичка на груди. | «1-2» - наклон вперёд, коснуться носков ног - выдох;  «3-4» - вернуться в и. п. – вдох. | 5-6 раз,     темп медленный |
| 5. | И. п.- стоя боком к косичке, руки на поясе, косичка на полу. | Прыжки через косичку справа и слева, продвигаясь вперед. Поворот кругом и снова прыжки вдоль косички на двух ногах. | 2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн. |

III. Игра малой подвижности по выбору детей.

**МАЙ**

 комплекс № 4.

I. Ходьба; по сигналу ведущего: «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс; на сигнал: «Лягушки!» присесть. Бег врассыпную.

II. ОРУ с мячом большого диаметра

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Исходное положение | Выполнение       упражнения | Кол - во повторений |
| 1. | И. п -основная стойка, мяч внизу. | «1-2» -поднимаясь на носки, поднять мяч вверх - вдох;  «3-4» - вернуться в и. п.- выдох. | 5-6 раз,     темп средний. |
| 2. | И. п. - стойка ноги врозь, мяч внизу. | «1» - поднять мяч вверх; «2» - наклон вправо (влево);  « 3» - выпрямиться;  «4» - вернуться в и. п. | 6 раз,   темп средний, дыхание произвольн. |
| 3. | И. п. - основная стойка, мяч на груди. | «1» - присесть, мяч вперёд - выдох;  «2» -и. п. – вдох. | 4-5 раз,   темп средний. |
| 4. | И. п.- лежа на спине, ноги прямые мяч за головой | «1-2» -поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом колена - выдох;  « 3-4» - вернуться в и. п. – вдох. | 4-6 раз,   темп медленный. |

III. Игра «Удочка».

Дети становятся по кругу, на небольшом расстоянии друг от друга. В центре ведущий вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. По мере приближения мешочка дети выполняют прыжок вверх так, чтобы не задеть его. Тот, кто коснулся мешочка, делает шаг и выбывает из игры. После небольшой паузы игра повторяется, вновь участвуют все дети.

Ходьба.

**Подвижные игры для детей 4-5 лет**

**П/и «Совушка»**

Цель: учиться неподвижно стоять некоторое время, внимательно слушать.

Ход игры: Играющие свободно располагаются на площадке. В стороне («в

дупле») сидит или стоит «Сова». Воспитатель говорит: «День наступает –

все оживает». Все играющие свободно двигаются по площадке, выполняя

различные движения, имитируя руками полет бабочек, стрекоз и т.д.

Неожиданно произносит: «Ночь наступает, все замирает, сова

вылетает». Все должны немедленно остановиться в том положении, в

котором их застали эти слова, и не шевелиться. «Сова» медленно проходит

мимо играющих и зорко осматривает их. Кто пошевелится или засмеется,

того «сова» отправляет к себе в «дупло». Через некоторое время игра

останавливается, и подсчитывают, сколько человек «сова» забрала к себе.

После этого выбирают новую «сову» из тех, кто к ней не попал. Выигрывает

та «сова», которая забрала себе большее число играющих.

**П/и «Бездомный заяц»**

Цель: быстро бегать; ориентироваться в пространстве.

Ход игры: Выбирается «охотник» и «бездомный заяц». Остальные «зайцы»

стоят в обручах – «домиках». «Бездомный заяц» убегает, а «охотник»

догоняет. «Заяц» может встать в домик, тогда «заяц», стоявший там, должен

убегать. Когда «охотник» поймал «зайца», он сам становится им, а «заяц» -

«охотником».

**П/и «Лиса в курятнике»**

Цель: учить мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях; бегать не задевая друг

друга, увертываться от ловящего.

Ход игры: На одной стороне площадки очерчивается «курятник». В нем на

насесте (на скамейках) сидят «куры».

На противоположной стороне площадки находится нора лисы. Все остальное

место – двор. Один из играющих назначается «лисой», остальные – «куры».

По сигналу «куры» спрыгивают с насеста, ходят и бегают по двору, клюют

зерна, хлопают крыльями. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают в курятник

и взбираются на насест, а «лиса» старается утащить «курицу», не успевшую

спастись, и уводит ее в свою нору. Остальные «куры» снова спрыгивают с

насеста, и игра возобновляется. Игра заканчивается, когда «лиса» поймает

двух-трех «кур».

**П/и «Пробеги тихо»**

Цель: учить бесшумно двигаться.

Ход игры: Дети делятся на группы из 4-5 человек, распределяются на три

группы и выстраиваются за чертой. Выбирают водящего, он садится

посередине площадки и закрывает глаза. По сигналу одна подгруппа

бесшумно бежит мимо водящего на другой конец площадки. Если водящий

услышит, он говорит «Стой!» и бегущие останавливаются. Не открывая глаз, водящий говорит какая группа бежала. Если он правильно указал группу, дети отходят в сторону. Если ошибся, они возвращаются на свои места. Так поочередно пробегают все группы. Выигрывает та группа, которая пробежала тихо и которую водящий не смог обнаружить.

**П/и «Самолеты»**

Цель: учить легкости движений, действовать после сигнала.

Ход игры: Перед игрой необходимо показать все игровые движения. Дети

становятся на одной стороне площадки. Воспитатель говорит «К полету

готовы. Завести моторы!». Дети делают вращательные движения руками

перед грудью. После сигнала «Полетели!» разводят руки в стороны и

разбегаются по залу. По сигналу «На посадку!» играющие направляются на

свою сторону площадки.

**П/и «Зайцы и волк»**

Цель: учить правильно прыгать на двух ногах; слушать текст и выполнять

движения в соответствии с текстом.

Ход игры: Одного из играющих выбирают «волком». Остальные – «зайцы».

В начале игры «зайцы» стоят в своих домиках, волк находится на

противоположной стороне. «Зайцы» выходят из домиков, воспитатель

говорит:

Зайцы скачут скок, скок, скок,

На зеленый на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают – не идет ли волк.

Дети прыгают, выполняют движения. После этих слов «волк» выходит из

оврага и бежит за «зайцами», они убегают в свои домики. Пойманных

«зайцев» «волк» отводит к себе в овраг.

**П/и «Охотник и зайцы»**

Цель: учить метать мяч в подвижную цель.

Ход игры: На одной стороне – «охотник», на другой в нарисованных кругах

по 2-3 «зайца». «Охотник» обходит площадку, как бы разыскивая следы

«зайцев», затем возвращается к себе. Воспитатель говорит: «Выбежали на

полянку зайцы». «Зайцы» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По

слову «охотник», «зайцы» останавливаются, поворачиваются к нему спиной,

а он, не сходя с места, бросает в них мячом. Тот «заяц», в которого попал

«охотник», считается подстреленным, и «охотник» уводит его к себе.

**П/и «Жмурки»**

Цель: учить внимательно слушать текст; развивать координацию в

пространстве.

Ход игры: Жмурка выбирается при помощи считалки. Ему завязывают глаза,

отводят на середину площадки, и поворачивают несколько раз вокруг себя.

Разговор с ним:

Кот, кот, на чем стоишь?

- На мосту.

- Что в руках?

- Квас.

- Лови мышей, а не нас!

Игроки разбегаются, а жмурка их ловит. Пойманного игрока жмурка должен

узнать, назвать его по имени, не снимая повязки. Тот становится жмуркой.

**П/и «Удочка»**

Цель: учить правильно подпрыгивать: оттолкнуться и подобрать ноги.

Ход игры: Дети стоят по кругу, в центре – воспитатель с веревкой в руках,

на конце которой привязан мешочек. Воспитатель крутит веревку, а дети

должны перепрыгнуть.

**П/и «Кто скорее до флажка?»**

Цель: развивать быстрый бег, ловкость.

Ход игры: Дети распределяются на несколько команд. На расстоянии 3 м от

исходной черты ставятся флажки. По сигналу воспитателя надо прыжками на

двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец

своей колонны.

**П/и «Птички и кошка»**

Цель: учить двигаться по сигналу, развивать ловкость.

Ход игры: В большом кругу сидит «кошка», за кругом – «птички». «Кошка»

засыпает, а «птички» впрыгивают в круг и летают там, присаживаются,

клюют зерна. «Кошка» просыпается и начинает ловить «птиц», а они убегают

за круг. Пойманных «птичек» кошка отводит в середину круга. Воспитатель

подсчитывает, сколько их.

**П/и « Не попадись!»**

Цель: учить правильно прыгать на двух ногах; развивать ловкость.

Ход игры: Кладется шнур в виде круга. Все играющие стоят за ним на

расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится внутри круга.

Остальные дети прыгают в круг и обратно. Водящий бегает по кругу,

стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся внутри. Через

30-40сек. Воспитатель прекращает игру.

**П/и « Ловишки»**

Цель: развивать ловкость, быстроту.

Ход игры: С помощью считалочки выбирается ловишка. Он становится в

центре. Дети стоят в одной стороне. По сигналу дети перебегают на другую

сторону, а ловишка старается их поймать. Пойманный становится ловишкой.

В конце игры говорят, какой ловишка самый ловкий.

**П/и «К названному дереву беги»**

Цель: тренировать в быстром нахождении названного дерева; закреплять

названия деревьев; развивать быстрый бег.

Ход игры: выбирается водящий. Он называет дерево, все дети должны

внимательно слушать, какое дерево названо, и в соответствии с этим

перебегать от одного дерева к другому. Водящий внимательно следит за

детьми, кто побежит не к тому дереву, отводит на скамейку штрафников.

**П/и «Найди листок, как на дереве»**

Цель: учить классифицировать растения по определенному признаку;

развивать наблюдательность.

Ход игры: Воспитатель делит группу на несколько подгрупп. Каждой

предлагает хорошо рассмотреть листья на одном из деревьев, а потом найти

такие же на земле. Педагог говорит: «Давайте посмотрим, какая команда

быстрее найдет нужные листья». Дети начинают поиски. Члены каждой

команды, выполнив задание, собираются около дерева, листья которого они

искали. Выигрывает та команда, которая соберется возле дерева первой, или

та, которая соберет больше листьев.

**П/и «Кто скорее соберет?»**

Цель: учить группировать овощи и фрукты; воспитывать быстроту реакции

на слова, выдержку и дисциплинированность.

Ход игры: Дети делятся на две бригады: «Садоводы» и «Огородники». На

земле лежат муляжи овощей и фруктов и две корзины. По команде

воспитателя бригады начинают собирать овощи и фрукты каждый в свою

корзину. Кто собрал первым, поднимает корзину вверх и считается

победителем.

**П/и «Пчелки»**

Цель: учить действовать по словесному сигналу; развивать быстроту,

ловкость; упражнять в диалогической речи.

Ход игры: Все дети — пчелки , они бегают по комнате, размахивают

крыльями, жужжат: «Ж-ж-ж». Появляется медведь (выбранный по желанию)

и говорит:

Мишка-медведь идет,

Мед у пчелок унесет.

Пчелки отвечают:

Этот улей — домик наш.

Уходи, медведь, от нас,

Ж-ж-ж-ж!

Пчелки машут крыльями, жужжат, прогоняя медведя.

**П/и «Жуки»**

Цель: развивать координацию движений; развивать ориентацию в

пространстве; упражнять в ритмичной, выразительной речи.

Ход игры: Дети-жуки сидят в своих домах (на скамейке) и говорят: «Я жук, я

тут живу, жужжу, жужжу:ж-ж-ж». По сигналу педагога «жуки» летят на

поляну, греются на солнышке и жужжат, по сигналу «дождь» возвращаются

в домики.

**П/и «Найди себе пару»**

Цель: учить быстро бегать, не мешая друг другу; закреплять названия цветов.

Ход игры: Воспитатель раздает разноцветные флажки играющим. По сигналу

воспитателя дети бегают, при звуке бубна находят себе пару по цвету

флажка и берутся за руки. В игре должно принимать участие нечетное кол-во

детей, чтобы один остался без пары. Он и выходит из игры.

**П/и «Такой листок - лети ко мне»**

Цель: развивать внимание, наблюдательность; упражнять в нахождении

листьев по сходству; активизировать словарь.

Ход игры: Воспитатель с детьми рассматривает листья, упавшие с деревьев.

Описывает их, говорит, с какого они дерева. Через некоторое время, раздает

детям листья от разных деревьев, находящихся на участке, и просит

внимательно его послушать. Показывает лист от дерева и говорит: «У кого

такой же листок, бегите ко мне!»

**П/и (русская народная) «Зимующие и перелетные птицы»**

Цель: развивать двигательные навыки; закреплять представление о

поведении птиц зимой.

Ход игры: Дети надевают шапочки птиц (перелетных и зимующих). В

середине площадки на расстоянии друг от друга стоят два ребенка в

шапочках Солнышка и Снежинки. «Птицы» бегают врассыпную со словами:

Птички летают, зерна собирают.

Маленькие птички, птички-невелички».

После этих слов «перелетные птицы» бегут к Солнцу, а «зимующие» - к

снежинке. Чей круг быстрее соберется, тот и выиграл.

**П/и (русская народная) «Пчелки и ласточка»**

Цель: развивать ловкость, быстроту реакции.

Ход игры: Играющие дети-«пчелки» сидят на корточках. «Ласточка» - в

своем гнезде. «Пчелки» (сидят на поляне и напевают):

Пчелки летают, медок собирают!

Зум, зум, зум! Зум, зум, зум!

Ласточка: - Ласточка летает, пчелок поймает.

Вылетает и ловит «пчел». Пойманный становится «ласточкой».

**Физминутки для детей 4-5 лет в детском саду.**

**Отдых наш-физкультминутка.**

Отдых наш – физкультминутка.

Занимай свои места:

Шаг на месте левой, правой, Шагаем на месте.

Раз и два, раз и два!

Прямо спину все держите,

Раз и два, раз и два!

И под ноги не смотрите, Движения руками: в стороны,

Раз и два, раз и два! вверх, в стороны, вниз.

**Листопад.**

Падают, падают листья, Взмахи руками.

В нашем саду листопад

Желтые, красные листья Повороты вокруг себя.

По ветру вьются, летят.

**Детский сад.**

Детский сад, детский сад, Хлопки на каждое слово

Он всегда детям рад. Развороты кистей в

Буду в садике играть разные стороны,

И конструктор собирать, пальцы кистей соприкасаются.

И игрушки за собой убирать. Рука двигается вправо-влево.

Буду бойко танцевать Приседание. Танцевальные

движения.

И лепить, и рисовать, Имитировать лепку и рисование.

Буду песни каждый день напевать. Руки «замком» перед собой.

**Фрукты.**

Будем мы варить компот. Маршировать на месте

Фруктов нужно много. Вот. Показать руками «Много».

Будем яблоки крошить, Имитировать, как крошат,

Грушу будем мы рубить, рубят, отжимают,

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок. Кладут, насыпают песок.

Варим, варим мы компот, Повернуться вокруг себя.

Угостим честной народ. Хлопать в ладоши.

**Часы.**

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах

Отбивает каждый такт, Наклоны вправо- влево.

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. Дети садятся в глубокий присед.

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью. Приседания.

Стрелки движутся по кругу,

Не касаются друг друга. Вращение туловищем вправо

Повернемся мы с тобой

Против стрелки часовой. Вращение туловищем влево.

А часы идут, идут, Ходьба на месте

Иногда вдруг отстают. Замедление темпа ходьбы.

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! Бег на месте.

Если их не заведут,

То они совсем встают. Дети останавливаются.

**Ягоды.**

А в лесу растет черника, Поднимаясь на носочках, руки

Земляника, голубика. Тянуть вверх, затем плавно

опустить,

Чтобы ягоду сорвать, встать на всю ступню.

Надо глубже приседать. Приседания.

Нагулялся я в лесу,

Корзинку с ягодой несу. Ходьба на месте.

**Дни недели.**

В понедельник я купался, изображаем плавание.

А во вторник - рисовал. Изображаем рисование.

В среду долго умывался, Умываемся.

А в четверг в футбол играл. Бег на месте.

В пятницу я прыгал, бегал, Прыгаем. Кружимся на месте.

Очень долго танцевал. Хлопки в ладоши.

А в субботу, воскресенье Дети садятся на корточки,

руки

Целый день я отдыхал. Под щеку - засыпают.

**Самолет.**

Мы летим под облаками,

А земля плывет под нами:

Роща, поле, сад и речка, Махать руками, словно крыльями.

И дома, и человечки.

Мы летать устали что-то,

Приземлились на болото. Несколько глубоких приседаний.

**Богатыри**

Дружно встали.

Раз! Два! Три!

Мы теперь богатыри! Руки в стороны.

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо, Поворот вправо.

Оглядимся величаво,

И налево надо тоже Поворот влево.

Поглядеть из-под ладошек.

И направо, и еще Поворот вправо.

Через левое плечо. Поворот влево.

**Мишка.**

Мишка вылез из берлоги,

Огляделся на пороге. Повороты влево и вправо.

Потянулся он со сна: Потягивания, руки вверх.

К нам опять пришла весна.

Чтоб скорей набраться сил,

Головой медведь крутил. Вращения головой.

Наклонился взад-вперед, Наклоны вперед- назад.

Вот он по лесу идет.

Ищет мишка корешки Наклоны: правой рукой

коснуться

И трухлявые пеньки. Левой ступни, потом наоборот.

В них съедобные личинки-

Для медведя витаминной.

Наконец медведь наелся

И на бревнышке уселся. Дети садятся.

**Цветки**

Мы к плечам прижали руки, Руки к плечам, вращение вперед и

Начинаем их вращать. назад.

Прочь усталость, лень и сука,

Будем мышцы разминать!

А теперь покрутим шеей, Приседания.

Это мы легко сумеем.

Как упрямые все дети,

Скажем «Нет!» на всё на свете.

А теперь мы приседаем

И колени разминаем.

Ноги до конца сгибать!

Раз, два, три, четыре, пять!

Напоследок пошагаем, Ходьба на месте.

Выше ноги поднимаем!

**На лугу.**

Мы по лугу прогулялись

И немножко запыхались. Шагаем на месте.

Встанем, глубоко вздохнем,

Упражнения начнем.

Руки в стороны, вперед, Развели руки в стороны, вперед.

А потом наоборот.

Чудеса у нас на свете:

Стали карликами дети, Присели.

А потом все дружно встали,

Великанами мы стали.

Вот как дружно хлопаем. Хлопаем в ладоши.

И ногами топаем! Топаем ногами.

Хорошо мы погуляли

И нисколько не устали! Шагаем на месте.

**Киска**

То прогнет,

То выгнет спинку,

Ножку вытянет вперед -

Это делает зарядку

Наш Маркиз -

Пушистый кот.

Чешет он себя за ушком,

Жмурит глазки и урчит.

У Маркиза все в порядке:

Когти, шерсть и аппетит.

Котята

Пушистые комочки

Умыли лапкой щечки,

Умыли лапкой носик,

Умыли лапкой глазки –

Правый глазик, левый глазик.

Умыли лапкой ушки –

Правое ушко, левое ушко.

А ушки у котят, как домики стоят.