**Двигательная активность детей в течении всего дня в группе.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Форма** | **Содержание** | **Физкультурно-игровое**  **оборудование** |
| **Утренняя**  **гимнастика** | **«Скворцы прилетели»**  И.п.- стоя, ноги врозь, руки внизу.  1- руки через стороны вверх;  2- и.п.  Упражнение выполняется 4 раза.  «Птички зёрнышки клюют»  И.п.- - стоя, ноги врозь, руки внизу.  Наклоны вперёд, постучать пальцами рук по полу. Вернуться в и.п.  Упражнение выполняется 4 раза.  «Рады солнцу»  И.п.- стоя, ноги вместе, руки на поясе.  Прыжки на двух ногах (5 раз) переменно с хлопками в ладоши (5 раз).  Упражнение выполняется 2 раза. |  |
| **Подвижная игра** | **«Солнышко и дождик»**  Смотрит солнышко в окошко  Светит в нашу комнату.  (Дети и воспитатель идут по кругу)  Мы захлопали в ладоши,  Очень рады солнышку.  (хлопают в ладоши)  Топ-топ-топ-топ  (ритмично топают ногами на месте)  Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп  (ритмично хлопают в ладоши)  Воспитатель: Дождь  (дети бегут под зонт)  В: Дождь закончился. Светит солнце.  (Дети идут в хоровод) | Игрушка или  изображение «Солнце»  Зонт.  Запись звука дождя. |
| **Пальчиковая**  **гимнастика** | **«Цветок»**  Солнце поднимается- цветок распускается.  (ладони подняты вверх, основания кистей прижаты друг к другу. Кисти рук образуют «бутон». Пальцы разводятся в стороны)  Солнышко садится- цветок спать ложиться.  (кончики пальцев вновь плавно смыкаются) |  |
| **Гимнастика**  **после сна** | **«Жуки»**  «Потягивание»  По дороге жук, жук. По дороге чёрный.  Посмотрите на него- Вон какой проворный.  (дети вытягивают руки и ноги как им удобно)  «Вращение»  Он на спину упал, Лапками задрыгал.  Крылышками замахал, Весело запрыгал.  (лёжа на спине, круговые движения ногами, произношение звука «ж»)  «Раскачивание»  (лёжа на спине, подтянуть за ,колени ноги к животу, раскачиваясь с бока на бок) |  |
| **Самостоятельная**  **Двигательная**  **Активность в**  **Режиме дня** | **«Перешагивание»**  Перешагивать через препятствия высоко поднимая ноги.  **«Наклоны, приседания»**  Наклониться и/или приседать поднимая предметы.  **«Ползание»**  Ползание по «лабиринту» между предметами, стараясь не задевать их. | Предметы для перешагивания и «лабиринта» (строитель, модуль, стулья) |

**Двигательная активность детей в течении всего дня на прогулке.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Форма** | **Содержание** | **Выносной инвентарь**  **и/или физкультурно-**  **игровое оборудование** |
| **Подвижная игра**  **(на утренней прогулке)** | **«Перепрыгнем через ручеёк»**  На площадке рисуется «ручеёк» с постепенным расширением с 10 до 40 см. Дети перепрыгивают вначале там, где узко, затем где шире, и, наконец, где самый широкий «ручеёк» |  |
| **Самостоятельная**  **двигательная**  **активность**  **(на утренней**  **прогулке)** | **«Игры с мячом»**  Подбрасывать и ловить мяч.  Бросать мяч в вертикальную поверхность.  Бросать мяч воспитателю, друг другу.  Ловить мяч от воспитателя и от друг от другу.  Бить по мячу ногой.  **«Подтягивание»**  Подтягивание руками на перекладине. | Мячи. Перекладина в  Беседке. |
| **Самостоятельная**  **двигательная**  **активность**  **(на вечерней**  **прогулке)** | **«Ходьба»**  Хождение по площадке медленно, быстро, на носочках, с высоко поднятыми коленями.  **«Бег»**  Бег по площадке врассыпную, по кругу, от одной стороны площадки к другой.  **«Прыжки»**  Прыжки на двух ногах на месте, прыжки с продвижением вперёд. |  |
| **Подвижная игра**  **с правилами** | **«Бабочки»**  Дети «бабочки» свободно стоят на одной стороне площадки. После слов воспитателя: «Бабачки, бабочки полетели в сад», дети, как бабочки порхая, бегают в разные стороны, не сталкиваясь друг с другом. После слов воспитателя: «На цветочек беленький все тихонько сели», дети приседают возле цветов названного цвета. На сигнал воспитателя: «У-у-у», который обозначает звук ветра, дети «бабочки» убегают на край площадки.  Правила. Внимательно слушать команду (сигнал). Начинать действовать только после окончания слов команды (сигнала). Не толкать друг друга. Не сталкиваться друг с другом. Приседать на корточки. Приседать около названного цвета. Внимательно выполнять правила игры. | Изображение цветов  основных цветов. |