**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 окошкоСветит 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 вБеседке. |
| **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 цветовосновных цветов.  |