

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ИГРОВОГО ХАРАКТЕРА

ХОДЬБА

Дети ходят на носках, а затем на пятках. Они идут сначала обычно, а затем как косолапый мишка.

Куры

Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки - «крылья» и опустив голову. Произносят «тах-тах-тах» - похлопывая по коленям - выдох. Выпрямляясь, поднимают руки к плечам - вдох (3-5 раз).

САМОЛЕТ

Дети стоят, разведя руки в стороны ладонями вверх. Поднимают голову вверх - вдох. Сделав поворот в сторону, произносят «ж-ж-ж» - выдох. Становятся прямо, опустив руки - пауза (2-4 раза в каждую сторону).

НАСОС

Дети стоят, скользя руками вдоль туловища, поочередно вправо-влево. Наклоняясь - выдох, с произнесением звука «с-с-с» выпрямляясь - вдох (4-6 раз).

ПОДУЕМ НА ПЛЕЧО

Повернув голову налево, сложив губы трубочкой, дети дуют на плечо. Голова прямо - вдох. Вправо - выдох. Голова прямо - вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди - вновь сделать спокойный углубленный выдох. Голова прямо - вдох, поднять лицо вверх и снова подуть через губы, сложенные трубочкой (2-3 раза).

ЦВЕТЫ

Дети медленно поднимают руки вверх, расслабив и склоняя кисти над головой - «бутончики» спрятались.

КОСАРЬ

Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки опущены. Махом переводят руки в сторону влево - назад вправо, выдох, вдох. Снова махом переводят руки перед собой влево со звуком «зу-зу» (3-4 раза).

ЖУК

Дети сидят, скрестив руки на груди, опустив голову. Ритмично сжимая обеими руками грудную клетку, произносят «ж-ж-ж» - выдох. Разведя руки в стороны и расправив плечи, держат голову прямо - вдох (4-5 раз).

ИГРЫ СО СЛОВАМИ

САМОЛЕТ

Воспитатель говорит:

Вот мотор включился, пропеллер закружился: ж-ж-ж!

(дети выполняют вращательные движения руками)

К облакам поднялись и шасси убрались.

(поочередно поднимают то правую, то левую ногу)

Вот лес - приготовим парашют.

(поднимают руки, покачиваясь из стороны в сторону)

Толчок, прыжок, летим, дружок.

(подпрыгивают)

Парашюты все раскрылись, дети мягко приземлились.

(приседают, расслабляются)

ЛОШАДКИ

Воспитатель говорит:

Эй, лошадки, все за мной, поспешим на водопой!

(дети стоят в шеренгу, держа воображаемые вожжи, шагают вперед)

Вот река широка, широка и глубока.

(разводят руки в стороны несколько раз)

Хороша водица, можно и напиться.

(притопывают, выполняют наклоны)

Эй, лошадки, все за мной, поскакали мы домой.

(бег галопом)

ЦВЕТЫ

Воспитатель говорит:

Наши алые цветы распускают лепестки.

(дети поднимают и разводят руки над головой)

Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.

(покачивание руками, но не корпуса)

Наши алые цветы закрывают лепестки, тихо засыпают.

(головой качают)

Коли цветок нравится, пусть тогда и мается.

(играют в догонялки)

ПТИЦЫ

Воспитатель говорит:

Руки подняли и покачали - это деревья в лесу.

Руки согнули, кисти встряхнули, ветер сбивает росу.

В стороны руки - плавно помашем - это к нам птицы летят.

Как они сядут, тоже покажем - сложим крылья назад.