

Перечень физкультминуток во второй группе раннего возраста (2-3 года)

Комплекс №1 «Тузик»

Дети кружатся на месте. Руки держат на поясе. Кружатся в противоположную сторону. Двигаются по кругу, совершая поскоки. Приседают. Снова двигаются по кругу, совершая поскоки.
Вот он крутится волчком,
Тузик, тузик, хвост крючком.
Вот летит во весь опор.
То на речку, то во двор.
То дежурит у ворот –
Словом, дел невпроворот.

Комплекс №2 «Зайка»

Четыре прыжка по кругу друг за другом, указательные пальцы держат как ушки. Присели. Опять четыре прыжка по кругу.
Разбегаются, и их ловят.

Зайка в травке скок-скок. Зайка прыг за кусток.
Серый зайка не боится, Не поймать его лисице.

Перечень комплексов утренних гимнастик во второй группе раннего возраста (2-3 года)

Комплекс №1 «Весёлые зверята»

Вводная часть

Ходьба обычная (15 сек.).
Ходьба змейкой (15 сек.).
Бег «змейкой» (20 сек.).
Ходьба обычная (15 сек.).
Построение в круг.

Основная часть

Загадка:

Сидит – песенку поёт,
Молочко из блюдца пьёт (Кошка).

Упражнение «Кошечка отдыхает».

Исходное положение – лёжа на спине, ладони прижаты к полу.
Повернуться на бок, подтянуть ноги к животу,
Руки под щёку – киска спит.

Вернуться в исходную позицию – киска просыпается.
Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Загадка:

Зимой серенький,
Летом беленький,
Никого не обижает,
Всех сам боится. (Зайчик).

Упражнение «Ловкий зайчик».

И. п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе.
Ну-ка, зайка, поскачи, поскачи.
Мягкой лапкой постучи, постучи.
Ты на травке посиди, посиди.
И немножко отдохни, отдохни.
Отдохнул, теперь вставай.
Прыгать снова начинай!
Прыжки чередовать с ходьбой (повторить 3 раза).
Прыжки – ноги вместе, ноги врозь.
Чередовать прыжки с ходьбой на месте.
Дыхание произвольное (повторить два раза).

Заключительная часть

Ходьба по залу друг за другом, с имитацией движений медведя, лисички, зайчика, лошадки (60 сек.).

Дыхательное упражнение. «Дуем друг на друга».
«Выдох длиннее вдоха».

Комплекс №2 «Герои сказок»

Ходьба друг за другом (20 сек.).
Ходьба на носочках (10 сек.).
Бег обычный (20 сек.).
Ходьба в рассыпную (10 сек.)
Построение в рассыпную (10 сек.).

Основная часть

Упражнение «Винни-Пух надувает воздушный шарик».

И. п. – стоя, ноги вместе, руки опущены.
Согнуть руки в локтях, кисть сжать в кулак, поднести ближе ко рту, имитировать надувание шарика.
Развести руки в стороны – надули шарик.
Вернуться в И. п. (повторить 4 раза). Темп умеренный.

Упражнение «Весёлый колобок».

И. п. – лёжа на спине, руки вверх.

Поворот на бок, на живот, на другой бок, на спину (повторить 4 раза).

Темп умеренный.

Упражнение «Забавный Буратино».

И. п. – сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади.

Согнуть ноги в коленях.

Вернуться в исходную позицию (повторить 4 раза).

Темп умеренный.

Упражнение «Смешной зайчик».

И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью.

Согнуть и разогнуть ноги (3-4 раза),

затем выполнить прыжки.

Перечень упражнений для развития основных физических качеств, подвижных игр с учетом домашних условий, во второй группе раннего возраста (2-3 года)

Основные движения

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры

С ходьбой и бегом.

- «Догони мяч!»,
- «По тропинке»,
- «Через ручеек»,
- «Кто тише?»,
- «Перешагни через палку»,
- «Догоните меня!»,

«Воробышки и автомобиль»,
«Солнышко и дождик»,
«Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием.

«Доползи до погремушки»,
«Проползти в воротца»,
«Не переползай линию!»,
«Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча.

«Мяч в кругу», «Прокати мяч»,
«Лови мяч»,
«Попади в воротца»,
«Целься точнее!».

С подпрыгиванием.

«Мой веселый, звонкий мяч»,
«Зайка беленький сидит»,
«Птички в гнездышках»,
«Через ручеек».

На ориентировку в пространстве.

«Где звенит?»,
«Найди флажок».

Движение под музыку и пение.

«Поезд»,
«Зайка»,
«Флажок».

Перечень пальчиковой гимнастики во второй группе раннего возраста (2-3 года)

№1

(Загибают по одному пальцу на обеих руках на каждое выделенное слово).

Кто же это?

Отгадайте, кто же это?

Уха два, а рожек нету.

Есть короткий толстый **хвост**,

Есть холодный чёрный **нос**,

Есть четыре сильных **лапы**,

Очень сильных, как у папы.

И ещё хочу сказать:

Очень умные **глаза**.

Я бы угадать бы смог! (Машут рукой).

Кто же это? (Пожимают плечами).

Мой щенок ! (Прижимают руки к сердцу).

№2

«Что принёс нам почтальон?»

Что принёс нам почтальон?

С толстой сумкой ходит он.

Перевод, журнал, газету,

В бандероли, две касекты

И письмо от тёти Вали,

Чтоб её приезда ждали.

Движения: ребенок марширует на месте, высоко поднимая колени.

На каждое название загибают по одному пальчику на обеих руках, начиная с больших.