**Практический материал**

**Физминутки**

**На мышечное расслабление**

1. Руки в стороны – в кулачок,

Разжимай – и на бочок

2. Сначала буду, маленький и к полу я прижмусь;

Потом я вырасту большой – до лампы дотянусь.

3. Быстро вертится крыло,

Мелет мельница зерно,

А из смолотой муки

Испекут нам пироги.

**Различные виды ходьбы и маршировки**

1. **Ходьба на внутренней, внешней стороне стопы:**

Лёд да лёд, лёд да лёд,

А по льду пингвин идёт.

Скользкий лёд, скользкий лёд,

Но пингвин не упадёт.

2. **На равновесие:**

Цапля важная, носатая

Целый день стоит как статуя.

3. **Ходьба на носках:**

Маме надо отдыхать,

Маме хочется поспать.

Я на цыпочках хожу,

Я её не разбужу.

4. **Ходьба на пятках:**

Тук, тук, тук, тук,

Моих пяток слышен стук.

Мои пяточки идут,

Меня к мамочке ведут.

**С использованием спортивного инвентаря**

Я флажки в руках держу

И ребятам я машу.

**Самомассаж ручек (ножек, ушек)**

Наши ручки не простые,

Наши ручки золотые,

Смышленые, учёные,

Замечательные.

**Весёлые ладошки (ножки)**

Хлоп! Раз! Ещё раз!

Мы похлопаем сейчас,

А теперь скорей, скорей,

Хлопай, хлопай веселей!

**Мы играем на гармошке**

Мы играем на гармошке,

Громко хлопаем в ладошки,

Головой слегка качаем,

Руки кверху поднимаем.

**Блины**

Мама нам печёт блины,

Очень вкусные они.

Встали мы сегодня рано

И едим их со сметаной.

**Киска**

Киска лапками стучала,

Киска лапками играла,

Цапа, цапа, цапа…

Цап.

**За грибами (малиной, цветами)**

Мы шли, шли, шли,

Грибочки нашли.

Нагнулись, сорвали,

В корзинку положили

И дальше пошли.

**Умывалочка**

Надо, надо нам умыться,

Где тут чистая водица?

Кран откроем: ш-ш

Руки моем: ш-ш

Лобик, щёчки оботрём

И водичкой обольём.

**Физминутка с использованием чистоговорок**

Ак-ак-ак- вырос в поле мак. / 3 хлопка, присесть

От-от-от- это бегемот. /3 хлопка, руки в стороны

Ук-ук-ук- вот ползёт паук. /3 хлопка, потянуться вверх

Ит-ит-ит- самолёт летит. /3 хлопка, руки в стороны, наклониться.

**Листики проснулись (рассказываем стихи руками)**

Выбрались из почек первые листочки

Радуются солнцу, не поймут со сна:

- Неужели это, неужели лето?

- Нет ещё не лето, нет ещё не лето,

Но уже весна!

**Будем мы весну встречать (рассказываем стихи руками)**

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем мы весну встречать.

Весна – красна, иди скорей,

Землю солнцем обогрей!

Пусть тает снег, исчезнет лёд,

А птичка песенку споёт.

Скорей набухнут почки

И вырастут листочки.

**Физкультпаузы (малоподвижные игры)**

Ровным кругом

Ровным кругом друг за другом, (Дети идут по кругу, произносят текст.

Мы идём за шагом шаг. По окончании текста они останавливаются,

Стой на месте, дружно вместе а водящий показывает какие-либо движения;

Сделаем вот так… дети повторяют их.)

**Сороконожка**

Сороконожка (Дети изображают сороконожку:

Хорошо бежит, становятся друг за другом

Топает ногами кладут руки на плечи впереди стоящему

Так, что пол дрожит, ребёнку, идут топающим шагом)

Даже если ножки

Целый день идут

Не устают,

Не устают.

Кто-то шёл последним

Пусть бежит вперёд (Последний ребёнок становится вперёд, И самым первым игра повторяется с начала)

К голове встаёт.

**Соседи**

Соседей можно потолкать, потолкать, потолкать, (Дети сидят в кругу

Соседей можно потолкать, по-тол-кать. выполняют действия в

Соседей можно щекотать, щекотать, щекотать, соответствии с текстом)

Соседей можно щекотать, ще-ко-тать.

Соседям можно пошептать, пошептать, пошептать,

Соседям можно пошептать, по-шеп-тать.

Соседей можно обнимать, обнимать, обнимать,

Соседей можно обнимать, об-ни-мать…

**Лётчик и самолёты**

*(с дыхательными и голосовыми упражнениями)*

По команде воспитателя:

«заводятся моторы» - произносятся на выдохе «р-р-р»;

летают самолёты – «ж-ж-ж»;

разворачиваются на виражах – «у-у-у»;

садятся на посадку – «ух-ух-ух».