

## Физкультурная деятельность



### Физкультминутка

**Шеей крутим осторожно.**

Шеей крутим осторожно —

Голова кружиться может.

Влево смотрим — раз, два, три.

Так. И вправо посмотри. (Вращение головой вправо и влево.)

Вверх потянемся, пройдемся, (Потягивания — руки вверх, ходьба на месте.)

И на место вновь вернемся. (Дети садятся.)

### Физкультминутка

**Головою три кивка**

Раз - подняться, потянуться, (Потянулись)

Два - согнуться, разогнуться, (Прогнули спинки, руки на поясе)

Три - в ладоши три хлопка, (Хлопки в ладоши)

Головою три кивка. (Движения головой)

На четыре - руки шире, (Руки в стороны)

Пять - руками помахать, (Махи руками)

Шесть — на место сесть опять. (Присели)



### Игра с речевым сопровождением «Огуречик»

Огуречик, огуречик  
Не ходи на тот конечик,  
Там мышка живет,  
Тебе хвостик отгрызет.

Водящий «Огуречик» находится на противоположной стороне зала или участка. Дети находятся на небольшом расстоянии от водящего. Во время игры дети небольшими шагами подходят к водящему, проговаривая слова на каждый шаг. По окончании слов водящий «Огуречик» пытается поймать или осалить детей. Пойманный ребенок останавливается и замирает (инструктор заранее может пояснить, в каком статическом положении может остановиться ребенок и замереть). По сигналу (свистку) игра заканчивается. Водящий подсчитывает пойманных игроков. Далее по считалке выбирается следующий водящий «Огуречик».

# Международный день музеев

Международный день музеев (International Museum Day) появился в календаре в 1977 году, когда на очередном заседании ICOM (International Council of Museums — Международный совет музеев) было принято предложение российской организации об учреждении этого праздника. И с 1978 года этот день отмечается ежегодно более чем в 150 странах.



## Физкультминутка

**Дружно встали на разминку**

Дружно встали на разминку,

И назад сгибаем спинку.

Раз-два, раз-два, раз-два-три,

Да не упади, смотри. (Дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу.)

Наклоняемся вперёд.

Кто до пола достаёт?

Эту сложную работу,

Тоже делаем по счёту. (Наклоны вперёд.)

## Пальчиковая гимнастика

### «Прогулка весной»

По дорожке долго, долго, (идут по кругу)

Взявшись за руки мы шли. (берут друг друга за руки)

Усидеть весною дома

Мы с сестренкой не смогли.

Светит солнце ярко, ярко, (поднимают руки вверх, разводят пальцы рук)

От цветов пестреет луг, (хлопают в ладоши)

В небе радуга, как арка, (в воздухе рисуют радугу)

Из семи лучистых дуг.

## Музей солнца



## Комплекс ОРУ «С утра сияет солнышко»

С утра сияет солнышко,  
Синеет небосвод.  
По праздничному городу  
Шагает пешеход.  
Все люди улыбаются,  
Несут в руках цветы.  
С хорошим настроением  
Идем и я, и ты.

**«На небе солнышко ярко сияет, мамочек с праздником всех поздравляет»**

И.п.: о.с., руки вниз. 1 – резко опустить подбородок на грудь – выдох; 2 – поднять голову вверх – вдох. Повторить 6-8 раз.

**«Какое небо синее, небо синее – очень красивое»**

И.п.: о.с., руки на пояс. 1 – повернуть голову вправо; 2 – прямо; 3 – влево; 4 – прямо. Повторить 5-6 раз. Выполнять упражнение сначала в медленном темпе, затем побыстрее.

**«Мы дружно наклоняемся и всем улыбаемся»**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 – наклон вперед, правая рука вперед, левая рука – в сторону, выдох; 2 – и.п., вдох; 3 – наклон вперед, левая рука вперед, правая рука – в сторону, выдох; 4 – и.п., вдох. Повторить 4-5 раз.

**«В руках у нас букеты, в руках у нас цветы, мы мамам шлем приветы –и он, и я, и ты»**

И.п.: ноги врозь, руки согнуты в локтях, прижаты к бокам, кисти рук сжаты в кулаки. 1 – наклон вправо, одновременно поднять руки вверх, пальцы разжать; 2 – и.п.; 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 4-5 раз.



## Подвижная игра с речевым сопровождением «Светит солнышко»

*Дети встают в круг на небольшом расстоянии друг от друга,  
поворачиваются лицом в центр круга.*

<p>Светит нам в окошечко Ласковое солнышко.</p> <p>Может быть, у нас в саду Я цветок теперь найду? Нет, нет, нет, не найду, Нет цветов еще в саду. Нет, нет, нет, не найду, Снег лежит еще в саду. Солнце улыбается – Всех согреть старается. Может быть, у нас в саду Мотылечка я найду? Нет, нет, нет, не найду, Мотылечка нет в саду. Нет, нет, нет, не найду. Снег лежит еще в саду.</p> <p>Все от солнца жмурятся, Почернела улица.</p> <p>Может быть, у нас в саду Я снежок еще найду? Нет, нет, нет, не найду, Снега нет уже в саду.</p> <p>Нет, нет, нет, не найду, Наконец весна в саду.</p>	<p>Поднимаются на носки, руки через стороны вверх, затем опускаются на всю стопу, руки вниз (2 раза).</p> <p>Выполняют приседания, руки вниз.</p> <p>Ставят руки на пояс, выполняют повороты вправо-влево.</p> <p>Шагают на месте, энергично взмахивая руками.</p> <p>Хлопают в ладоши.</p> <p>Бегут по кругу друг за другом, взмахивая руками вверх-вниз.</p> <p>Шагают друг за другом.</p> <p>Останавливаются, поворачиваются лицом к центру круга, выполняют «пружинку», руки на поясе.</p> <p>Прикрывают глаза ладонями.</p> <p>Разводят руки в стороны, затем опускают вниз.</p> <p>Ставят руки на пояс, выполняют наклоны вправо-влево.</p> <p>Наклоняются вперед, покачивают вправо- влево опущенными вниз руками.</p> <p>Хлопают в ладоши.</p> <p>Поднимают руки вверх – в стороны.</p>
---	---

## Видео

### Приглашаем на зарядку

Для поддержания физической формы и двигательной активности в домашних условиях Министерство физической культуры и спорта Московской области приглашает Вас на утреннюю зарядку.

Комплекс утренних упражнений ежедневно по будням в 9:00 и в выходные дни в 10:00 будут проводиться в прямом эфире известными спортсменами и специалистами на канале "Живу спортом" в социальной сети Instagram по адресу <https://www.instagram.com/gdesport>

Каждый эфир впоследствии размещается на портале "Живу спортом" по адресу <https://живуспортом.рф/challenges/zhivu-sportom-doma>

Мы надеемся, занимаясь такой зарядкой дома, у Вас и ваших детей повысится интерес к занятиям спортом и активному образу жизни.

### Мульт-зарядка с пандами

[https://yandex.ru/efir?stream\\_id=48688d82f2016245be4db253fdc4c922&from\\_block=logo\\_partner\\_player](https://yandex.ru/efir?stream_id=48688d82f2016245be4db253fdc4c922&from_block=logo_partner_player)

**Зарядка для всей семьи** <https://youtu.be/11gKPAy0G9k>