



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Утренняя гимнастика

Вторая младшая группа (3-4 года):

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12435680147466971874&path=wizard&text=%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D1%8F%2B%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0%2B%D0%B4%D0%BB%D1%8F%2B%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9>

Средняя группа (4-5 лет):

<https://www.youtube.com/watch?v=UblVCFrAQyg&feature=youtu.be>

Старшая группа (5-6 лет):

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12301889934696751754&path=wizard&text=%D0%96%D0%8%D0%BB%D0%B0->

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12301889934696751754&path=wizard&text=%D0%96%D0%8%D0%BB%D0%B0%20%D0%A6%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0%20->

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12301889934696751754&path=wizard&text=%D0%96%D0%8%D0%BB%D0%B0%20%D0%A3%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D1%8F%20%D0%97%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0%20->

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12301889934696751754&path=wizard&text=%D0%96%D0%8%D0%BB%D0%B0%20%D0%A9%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0%20%D0%A3%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D1%8F%20%D0%97%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0%20->

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12301889934696751754&path=wizard&text=%D0%96%D0%8%D0%BB%D0%B0%20%D0%A9%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0%20%D0%A3%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D1%8F%20%D0%97%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0%20->

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12301889934696751754&path=wizard&text=%D0%96%D0%8%D0%BB%D0%B0%20%D0%A9%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0%20%D0%A3%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D1%8F%20%D0%97%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0%20->

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12301889934696751754&path=wizard&text=%D0%96%D0%8%D0%BB%D0%B0%20%D0%A9%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0%20%D0%A3%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D1%8F%20%D0%97%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0%20->

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12301889934696751754&path=wizard&text=%D0%96%D0%8%D0%BB%D0%B0%20%D0%A9%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0%20%D0%A3%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D1%8F%20%D0%97%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0%20->

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12301889934696751754&path=wizard&text=%D0%96%D0%8%D0%BB%D0%B0%20%D0%A9%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0%20%D0%A3%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D1%8F%20%D0%97%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0%20->

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12301889934696751754&path=wizard&text=%D0%96%D0%8%D0%BB%D0%B0%20%D0%A9%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0%20%D0%A3%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D1%8F%20%D0%97%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0%20->

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12301889934696751754&path=wizard&text=%D0%96%D0%8%D0%BB%D0%B0%20%D0%A9%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0%20%D0%A3%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D1%8F%20%D0%97%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0%20->

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12301889934696751754&path=wizard&text=%D0%96%D0%8%D0%BB%D0%B0%20%D0%A9%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0%20%D0%A3%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D1%8F%20%D0%97%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0%20->

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12301889934696751754&path=wizard&text=%D0%96%D0%8%D0%BB%D0%B0%20%D0%A9%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0%20%D0%A3%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D1%8F%20%D0%97%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0%20->

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12301889934696751754&path=wizard&text=%D0%96%D0%8%D0%BB%D0%B0%20%D0%A9%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0%20%D0%A3%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D1%8F%20%D0%97%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0%20->

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12301889934696751754&path=wizard&text=%D0%96%D0%8%D0%BB%D0%B0%20%D0%A9%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0%20%D0%A3%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D1%8F%20%D0%97%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0%20->

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12301889934696751754&path=wizard&text=%D0%96%D0%8%D0%BB%D0%B0%20%D0%A9%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0%20%D0%A3%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D1%8F%20%D0%97%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0%20->

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12301889934696751754&path=wizard&text=%D0%96%D0%8%D0%BB%D0%B0%20%D0%A9%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0%20%D0%A3%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D1%8F%20%D0%97%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0%20->

Подготовительная к школе группа (6-7 лет):

https://www.youtube.com/watch?v=Yu3D8Y_WrH8&feature=emb_logo

Профилактика плоскостопия у детей 5-7 лет:

<https://www.youtube.com/watch?v=SZ9zQyPaR4E&feature=share>

Профилактика плоскостопия у детей 3-5 лет:

<https://www.youtube.com/watch?v=DoSNJ2t2wfY&feature=share>



Занятия физической культурой

Вторая младшая (3-4 года):

<https://drive.google.com/open?id=1VDJFTskajAzgLDU24pVC0eQQJflep17>

Средняя группа (4-5 лет):

https://drive.google.com/open?id=1BTj_4a0aBI-gGMaa7scBnTosw43G2P3x

Старшая группа (5-6 лет):

<https://drive.google.com/open?id=1JSXwlp7m4PHECMdCETakxpOfH0FMv3S3>

Подготовительная к школе группа (6-7 лет):

<https://drive.google.com/open?id=1JSXwlp7m4PHECMdCETakxpOfH0FMv3S3>

Картотека пальчиковых игр и физкультминуток для детей 5-7 лет по теме «Космос»

Космонавт

Не зевай по сторонам,
Ты сегодня – космонавт
(повороты в стороны с пружинкой)
Начинаем тренировку (наклоны в сторону)
Чтобы сильным стать и ловким.
Ждет нас быстрая ракета (приседают)
Для полета на планету
Отправляемся на Марс (кружатся)
Звезды в гости ждите нас.
Крыльев нет у этой птицы,
Но нельзя не подивиться:
Лишь распушит птица хвост
(руки через стороны - вверх)
И поднимется до звезд (тянемся вверх)

Космос

Один, два, три, четыре, пять (ходьба на месте)
В космос мы летим опять (соединить руки над головой)
Отрываюсь от земли (подпрыгнуть)
Долетаю до луны (руки в стороны, покружиться)
На орбите повисим (покачать руками вперед-назад)
И опять домой спешим (ходьба на месте)



Полет

А сейчас мы с вами, дети, (маршировать)
Улетаем на ракете
(потянуться, подняв руки над головой)
На носки поднимись,
(подняться на носки, руки сомкнуть над головой)
А теперь руки вниз (опустить руки вниз)
Раз, два, три, потянись (потянуться)
Вот летит ракета ввысь (кружиться на месте)

Космический отряд

Раз, два, три, четыре, пять
(по одному загибают пальчики на обеих руках)
В космос полетел отряд
(соединяют ладошки вместе, поднимают руки вверх)
Командир в бинокль глядит,
(пальцы обеих рук соединяются с большими, образуя «бинокль»)
Что он видит впереди?
Солнце, звезды, планеты, спутники, кометы.
(Загибают пальчики обеих рук)

Космонавт

В звёздном небе звёзды светят (пальчики сжимаем и разжимаем)
Космонавт летит в ракете (ладони сомкнуты над головой)
День летит, ночь летит
И на землю вниз глядит (изображаем иллюминатор)
Видит сверху он поля, горы, реки и моря, (загибаем пальцы)
Видит он весь шар земной,
Шар земной – наш дом родной (крыша над головой)

Комета

В космосе сквозь толщу лет
(сжимают и разжимают пальцы рук)
Ледяной летит объект
(поднимают сжатые кулаки, наклоны вправо-влево)
Хвост его-полоска света
(к кулаку присоединяют раскрытые пальцы второй руки-«хвост»)
А зовут объект комета (сжимают и разжимают пальцы рук)



Картотека пальчиковых игр и физкультминуток для детей 3-5 лет по теме «Дорожная азбука»

1. Пальчиковая гимнастика «Транспорт»

Много транспорта на свете,
Знают взрослые и дети.
1, 2, 3, 4, 5 –

Будем транспорт называть:
Трамвай, метро и самолет,
Корабль, поезд, вертолет,
Автобус, лодка и мопед,
Ракета и велосипед.

Все пальцы мы в кулак зажали –
Пять видов транспорта назвали.

2. Упражнение «Едем на машине»

Дети рассаживаются по машинам (на стульчики).

Пытаются завести мотор, не получается.

(имитация движений сопровождается аудиозвукom завожущейся машины).

Ребенок: Не едет машина!

Ребенок: В чем же тут дело?

Взрослый: Ремень пристегни, и ежай дальше смело!

Дети изображают, как пристегиваются ремнем.

Пробуют снова завести мотор (звук заведенного мотора)

Взрослый: Поехали!

Ребенок: Едем, едем на машине, (крутят руль)

Нажимаем на педаль. (нажимают одной ногой на педаль)

Газ включаем, выключаем. (нажимают двумя ногами попеременно на педали)

Смотрим пристально мы в даль. (прикладывают руку ко лбу)

Дворники счищают капли (имитация движения дворников руками)

Вправо, влево. Чистота!

Едем, едем на машине (крутят руль)

Мы шоферы – хоть куда! (показывают большой палец)

Взрослый: Вот мы с вами и приехали, выходим из машины.

Посмотрите, сколько разных машин ездят по улицам.

3. Физминутка

Взрослый: Вот проехал самосвал.

Ребенок: Ал-ал-ал-ал (хлопки над головой)

Взрослый: А за ним проехал джип!

Ребенок: Ж-ж-ж-ж (хлопки ладонями по коленям)

Взрослый: А за ним пожарная машина.

Ребенок: Иу-иу-иу-иу (сжимают-разжимают пальцы рук попеременно)

Взрослый: И последняя Ока!

Ребенок: Кое-как-кое-как (раскачивают туловище из стороны в сторону)