Муниципальное дошкольное образовательное учреждение   
«Детский сад № 83»

Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков

Во 2-ой младшей группе:

Разработала воспитатель

                          Данилова Т.Л.

Ярославль 2019

**Цель** **занятий**: Обеспечение полноценного физического развития и здоровья ребенка

**Задачи:**

Развивать координацию движений и двигательные навыки

Развивать внимание и умение повторять демонстрируемые действия

Развивать тактильное восприятие и мелкую моторку

**Утренняя гимнастика №1**

На зарядку становись!  
На зарядку становись!  
Вверх рука, другая вниз!  
(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком меняем руки.)  
Повторяем упражненье,  
Делаем быстрей движенья.  
(Руки перед грудью, рывки руками.)  
Раз — вперёд наклонимся.  
Два — назад прогнёмся.  
И наклоны в стороны  
Делать мы возьмёмся.  
(Наклоны вперёд, назад и в стороны.)  
Приседания опять  
Будем дружно выполнять.  
Раз-два-три-четыре-пять.  
Кто там начал отставать?  
(Приседания.)  
На ходьбу мы перейдём,  
(Ходьба на месте.)  
Заниматься вновь начнём.  
(Дети садятся.)  
Раз, два, три!  
Раз, два, три!  
Раз, два, три!  
Сели и привстали.  
Раз, два, три!  
Раз, два, три!  
Ноги крепче стали.  
Вот так, вот так!  
Сели и привстали.  
Малыши, малыши —  
Дружные ребятки.  
Малыши, малыши  
Сделали зарядку.

**Утренняя гимнастика №2**

На зарядку дружно встали  
Мы опять сидеть устали,  
На зарядку дружно встали.  
Руки в боки, смотрим вправо.  
Поворот налево плавный.  
(Повороты корпуса в стороны.)  
Поднимаем мы колени,  
Занимаемся без лени.  
Поднимаем их повыше.  
Может быть, коснёмся крыши?  
(По очереди поднимать ноги, согнутые в коленях.)  
Наклоняемся до пола.  
Прогибаемся поглубже.  
Вправо-влево три наклона.  
Повторяем снова дружно.  
(Наклоны вперёд-назад, вправо-влево.)  
От души мы потянулись,  
(Потягивания — руки вверх и в стороны.)  
И на место вновь вернулись.  
(Дети садятся.)

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ**

**Развитие речи. Обучение грамоте**.

Буратино потянулся,

Раз – нагнулся,

Два – нагнулся,

Три – нагнулся.

Руки в сторону развел,

Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать

**Математика**

Раз, два — выше голова

Раз, два — выше голова.

Три, четыре — руки шире.

Пять, шесть — всем присесть.

Семь, восемь — встать попросим.

Девять, десять — сядем вместе.

**ИЗО**

Капля первая упала - кап! (*сверху пальцем показывают*

И вторая пробежала - кап! *траекторию ее движения*)

Мы на небо посмотрели, (*то же самое*)

Капельки кап - кап запели,

Намочились лица.

Мы их вытирали. (*вытирают лицо руками*)

Туфли - посмотрите - (*показывают вниз и смотрят)*

Мокрыми стали.

Плечами дружно поведем (*движения плечами)*

И все капельки стряхнем.

От дождя убежим. (*бег на месте*)

Под кусточком посидим.  *(приседают*)

**Пальчиковая гимнастика для детей 3-4 лет**

**Апельсин**

Мы делили апельсин! *(руки сцеплены в замок, покачиваем)*  
Много нас, *(пальцы растопыриваем)*  
А он один. *(показываем только один палец)*  
Эта долька для ежа, *(пальцы сложены в кулачок, отгибаем по одному пальчику)*  
Эта долька для стрижа, *(отгибаем следующий пальчик)*  
Это долька для утят, *(отгибаем следующий пальчик)*  
Это долька для котят, *(отгибаем следующий пальчик)*  
Эта долька для бобра, *(отгибаем следующий пальчик)*  
А для волка кожура! *(ладони вниз, пальчики растопырены)*  
Он сердит на нас, беда! *(погрозить пальцем)*  
Разбегайтесь кто куда! *(сымитировать бег пальцами по столу)*

**Зайка**

Зайка по лесу скакал, *(пальчики "скачут" по столу)*  
Зайка корм себе искал. *(пальчиками обеих рук поочерёдно перебираем по столу)*  
Вдруг у зайки на макушке  
Поднялись, как стрелки, ушки. *(изображаем ушки ручками)*  
Шорох тихий раздается:  
Кто-то по лесу крадется. *(пальчики медленно идут по столу)*  
Заяц путает следы,  
Убегает от беды. *(пальчики быстро-быстро бегают по кругу на столе)*

**Улитка**

Тычет рожками улитка — *(большой палец правой руки придерживает средний и безымянный; указательный и мизинец — прямые)*  
Заперта в саду калитка.*(тычет "рожками" в ладонь левой руки)*  
Отвори скорей калитку, *(левая рука "открывает" калитку),*  
Пропусти домой улитку *(правая рука "проползает").*

**Гимнастика для глаз**

**Бабочка.**

Спал цветок

*(Закрыть глаза, расслабить­ся, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)*

И вдруг проснулся,

*(Поморгать  глазами.)*

Больше спать не захотел,

*(Руки   поднять   вверх (вдох). Посмотреть на руки.)*

Встрепенулся, потянулся,

*(Руки согнуты в стороны (выдох).)*

Взвился вверх и полетел.

(*Потрясти    кистями,    посмот­реть вправо-влево.)*

**Дыхательная гимнастика**

**Часики**

Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены. Попросим его изобразить часы. Размахивая прямыми руками вперед и назад, нужно произносить «тик-так».

**Вырасту большой**

Ребенок стоит прямо, ноги вместе. Нужно поднять руки в стороны и вверх, на вдохе хорошо потянуться, подняться на носки, затем опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»!

**Паровозик**

Просим ребенка изобразить паровоз. Ребенок идет, делая быстрые попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Потом останавливается и говорит «ту-ту-тууу».

Каждое упражнение выполняется 4-6 раз. Если ребенок устает, необходимо делать небольшие перерывы между упражнениями.