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.