

## Физкультура во II младшей группе

### «ВОРОБЬИНАЯ ЗАРЯДКА»

- 1.«Чистим перышки». Выполнение: Сделать пружинку, наклонить голову вправо, снова пружинку, то же влево. (4 раза).
- 2.«Расправляем крылышки». Ноги на ширине плеч, руки внизу. Выполнение: Поднять правую руку вверх, посмотреть, то же с левой. (4 раза.)
- 3.«Умываемся». Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнение: Наклон вперед – характерные движения «умывание» (4 раза.)
- 4.«Мы растем». Ноги вместе, руки внизу. Выполнение:Поднять руки верх, потянуться – вдох, опуститься вниз-выдох. (4 раза)
- 5.«Найдем зернышко». Выполнение: Присесть, постучать пальцами по полу, снова встать. ( 4 раза.)
- 6.«Учимся летать». Выполнение: Прыжки на месте со взмахами рук.) (8 раз)

### Игра «ВОРОБЫШКИ ЗАБАВЛЯЮТСЯ»

**Взрослый:** Давай поиграем в интересную игру ты будешь маленьким воробышком, а я –мамой воробыхой. (*Можно надеть маску воробья*).

Мама воробыха зовет своего воробышка

*«Ко мне, мои воробышек,*

*Лети поскорей!*

*Сегодня начинаем*

*Учится летать.*

*Скорее иди ко мне*

*И будем начинать».*

«Мама воробыха» показывает движение.

Уснула воробыха, а воробышку только того и надо. Расправил он крылышки и полетел. Летает воробышек по всему залу. (*Бег врассыпную*).

«Воробыха» просыпается.

*Чик-чирик, чик-чирик,*

*Что за шум? Что за крик?*

*Ты дочурка(сынишка)не ленись,*

*А скорей летать учись.*

Игра повторяется. Взрослый снова делает вид, будто засыпает, затем «воробыха» просыпается.