***УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ РАЗМИНКА***

В увлекательной разминке детям предлагаются разновидности ходьбы и бега, ходьба на четвереньках, прыжки.

Выполнение увлекательной разминки под музыкальное сопровождение, рифмованные загадки, где отгадками служат забавные подражательные упражнения, оригинальные игровые приемы, способствует повышению интереса детей к занятиям, помогает лучше усвоить упражнения.

**Ходьба.**

На носках, с разным положением рук; на пятках, спиной вперед, боком; одна нога на пятке, другая на носке; в полуприсяде; в приседе «гусята»; спиной вперед; скрестным шагом: вперед, назад, боком; «змейкой»; пятки вместе, носки врозь; носки вместе, пятки врозь; приставным шагом; перекатом: с пятки на носок.

**Ходьба на четвереньках.**

**«Раки».** И. п. – сед, ноги согнуты, упор руками сзади. 1 – перенести туловище к ладоням рук, ноги выпрямить; 2 – и. п.



**«Медвежата»** (высокие четвереньки) – ноги и руки прямые.



 **«Пауки»** – животом вверх.



**Бег.**

Бег в чередовании с ходьбой; с захлестыванием голени назад; галопом: правым и левым боком; с высоким подниманием колен; с прямыми ногами вперед; на выносливость; спиной вперед; челночный бег; с изменением направления; с предметами в руках; «змейкой» между предметами.

**Рифмованные загадки для увлекательной разминки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Загадки** | **Выполнение упражнений** |
| 1. Маленький шарик  Под лавкой шарит, Живет в норке, Грызет корки, Короткие ножки, Боится кошки.  *(Мышка.)*2. Желтые комочки, Легкие, как вата, Бегают за квочкой. Кто это?  *(Цыплята.)*3. Это старый наш знакомый, Он живет на крыше дома, Он летает на охоту, За лягушками, к болоту. *(Аист.)*4. Кто, позабыв тревоги, Спит в своей берлоге? Летом бродит без дороги Возле сосен и берез, А зимой он спит в берлоге, От мороза прячет нос?  *(Медведь.)* 5. Над цветком порхает, пляшет, Веерком узорным машет, Шевелились у цветка Все четыре лепестка, Я сорвать его хотел, – Он вспорхнул и улетел. *(Бабочка.)* 6. Я копытами стучу, стучу И по полю все скачу, скачу, Грива льется на ветру… Кто это? *(Конь.)* 7. Птица сверху налетает И цыплят внизу хватает. *(Ястреб.)* | Ходьба на носках.Ходьба на пятках с ритмическими движениями рук в стороны.Ходьба с высоким подниманием бедра, руки высоко вверх, потом вниз.Высокие четвереньки, ноги и руки прямые. Легкий бег на носках, руки – в стороны, плавно поднимать их высоко и опускать вниз.Боковой или прямой галоп.Быстрый, стремительный бег; руки широко расставлены в стороны.  |
| 8. Прыг-скок, прыг-скок, Длинное ушко – белый бок. *(Заяц.)* 9. Кто на своей голове лес носит? *(Олень.)*10. Под водой живет народ, Ходит задом наперед. *(Рак.)*11. В воде купался, а сух остался. По лужку он важно ходит, Из воды сухим выходит, Носит красные ботинки,  Дарит мягкие перинки. *(Гусь.)*  | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.Подскоками продвигаться вперед, руки скрестить вверху, как рога.Выполняют упражнение «Раки». Ходьба в приседе, руки на коленях, спину выпрямить. |