***УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ РАЗМИНКА***

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

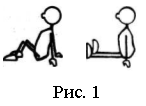
Выполнение увлекательной разминки под музыкальное сопровождение, рифмованные загадки, где отгадками служат забавные подражательные упражнения, оригинальные игровые приемы, способствует повышению интереса детей к занятиям, помогает лучше усвоить упражнения.

**Ходьба.**

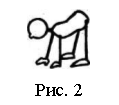
На носках, с разным положением рук; на пятках, спиной вперед, боком; одна нога на пятке, другая на носке; в полуприсяде; в приседе «гусята»; спиной вперед; скрестным шагом: вперед, назад, боком; «змейкой»; пятки вместе, носки врозь; носки вместе, пятки врозь; приставным шагом; перекатом: с пятки на носок.

**Ходьба на четвереньках.**

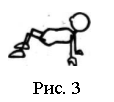
**«Раки».** И. п. – сед, ноги согнуты, упор руками сзади. 1 – перенести туловище к ладоням рук, ноги выпрямить; 2 – и. п.



**«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. |