

## МАТЕРИАЛЫ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

### Конспект физкультурного развлечения «Новогодние приключения» (для детей 3-4 лет)

*Цель:* Вызвать эмоциональный отклик в процессе досуга, желание участвовать в нём.

*Оборудование:* 2 хоккейные клюшки. 2 корзины для мячей. 12-14 мячей d-10 см., 10 снежков, 20 кубиков, флажки: синий, красный и желтый для игры «Самый внимательный?».

*Под музыку дети входят в зал, становятся в рассыпную возле разложенных на полу снежинок. Их встречает Снеговик.*

**Снеговик** Здравствуйте, детишки!  
Девчонки и мальчишки.  
Я веселый снеговик  
К морозу, холоду привык.  
Что вы так стоите?  
Окоченеть хотите?  
Давайте же скорей играть,  
Чтоб морозец отогнать!

*Разминка (ритмическая гимнастика)*

**Ведущий.** Немного размялись, а теперь вы на стульчики пройдите и немного отдохните.

**Снеговик.** Молодцы, ребята. Вы такие ловкие и быстрые, что я даже устал и, кажется, от перегрузки начинаю таять. Ой, ой, помогите, спасите! Дайте мне чего-нибудь холодненького (садится на стул и, как бы, засыпает).

**Ведущий.** Ребята, я, кажется, знаю, как помочь снеговичку. Давайте позовем Деда Мороза. Уж он-то точно поможет нам. Давайте все вместе позовем.

*Появляется Дед Мороз.*

**Дед Мороз.** Слышу, слышу, иду, иду!  
Я летел на крыльях ветра  
Много тысяч километров  
Над застывшими морями,  
Над лесами и полями.  
Я спешил, ребята, к вам,  
Моим маленьким друзьям!  
Слышал я, у вас беда,  
Вам помочь пришел сюда.

**Ведущий.** Дедушка Мороз, мы очень рады тебе, помоги, пожалуйста, Снеговичку. Он с ребятами разминался, играл и так разогрелся, что начал таять...

**Дед Мороз.** Ну, это не проблема! Давайте я на него подую холодным северным ветром.  
*(звукозапись ветра – Дед Мороз дует на Снеговика, тот оживает)*

**Снеговик.** Ох, как хорошо!  
Дед Мороз, Дед Мороз!  
Мы тебя так долго ждали,  
Поиграть с тобой мечтали.

**Дед Мороз.** Я не прочь поиграть,  
Но мне хочется узнать:  
Все ли ребята смелее,

Сильные, умелые?

Или есть такие, кто не любит физкультуру, не делает зарядку?

**Ведущий.** Что вы, дедушка, у нас все дети любят физкультуру. Правда, ребята?

**Дед Мороз.** Ну тогда, детвора, начинается игра! Становитесь дружно в круг

Вы снежки держите, дети,

Начинаем мы игру

Их сейчас ловить я буду,

А поймаю, заберу! *(раздаются 8-10 снежков, дети по сигналу передают их по кругу, Дед Мороз пытается мешать, забирать снежки)*

**Ведущий.** Вы на стульчики пройдите и немножко отдохните.

**Дед Мороз.** Много лет живу на свете

И не мало повидал,

Но ребят таких веселых,

Быстрых, смелых, удалых,

Ну, ей-богу, не встречал!

Ребята, я хочу, чтобы сегодняшней праздник запомнился вам чем-нибудь необычным, сказочным. И знаете, что я решил? Я решил подарить вам подарки, но подарки не простые, а полезные, спортивные! Они вам помогут набраться побольше силы, ловкости и здоровья *(достает мячи, кубики и передает их ведущему)*

**Ведущий.** Спасибо, дедушка, за подарки. Ребята, посмотрите, что нам Дедушка Мороз подарил.

Как вы думаете. Что можно делать с помощью этих вещей? *(рассматриваются все подарки)*

**Снеговик.** Праздник тут у нас спортивный, ребятам можно с помощью этих подарков свою удаль показать! Гибкость, ловкость и сноровка- все дается тренировкой.

**Дед Мороз.** Да вы, ребята, наверное засиделись. Праздник наш спортивный продолжить нам пора, празднику спортивному скажем мы «ура»!

**Ведущий.** Ребята, поиграть хотите?

*(проводит игру «Догони мяч»)*

**Дед Мороз.** Снеговик, а ты знаешь, что можно делать вот с этими предметами? *(Показывает кубики).*

**Снеговик.** Ну конечно знаю – мы их будем собирать

*(проводит игру «Кто больше соберет кубиков»)*

**Снеговик.** Ой, какие молодцы! А еще поиграть хотите? Ну-ка, ну-ка, становитесь, деточки в круг. Сейчас мы узнаем, кто же у нас самый внимательный, красный платочек покажу – топайте, желтый – хлопайте, а синий покажу – прыгайте, договорились?

*Игра «Самый внимательный». Движения по сигналу флажка:*

*Красный флажок – топать; синий – хлопать; желтый – прыгать.*

**Ведущий.** Дедушка мороз, а в мешке-то у тебя что?

**Дед Мороз.** Как что! Сюрпризы для ребят.

**Снеговик.** Вот это да!

**Дед Мороз.** Вот сейчас мне Снеговик поможет раздать гостинцы ребятам.

*Раздача угощения*

**Дед Мороз.** Мы заканчиваем праздник! До свиданья, детвора!

**Снеговик.** На прощанье мы желаем быть здоровыми всегда!

**Ведущий.** А сейчас, а сейчас все ребята дружно в пляс!

*Под музыку дети выполняют произвольные танцевальные движения.*

**Конспект  
сюжетно-тематического занятия по физическому развитию «Скоморохи»  
для детей 3-4 лет**

Тема по календарно-тематическому плану «Народные праздники. Традиции.»

Тема НОД «Скоморохи»

Образовательная область «Физическое развитие»

Интеграция образовательных областей:

«Социально-коммуникативное»

---

**Задачи:**

1. Повышать активность и общую работоспособность, осуществлять профилактику нарушений в опорно-двигательном аппарате детей .
2. Развивать силовую выносливость рук, спины, используя корригирующие упражнения.
3. Развивать у детей интерес к различным формам двигательной деятельности и умение взаимодействовать в ней.
4. Укреплять мышцы и связки стопы с целью профилактики плоскостопия.
5. Развивать дыхательную систему
6. Закреплять навыки правильной осанки.

**Формы организации совместной деятельности**

Детская деятельность	Формы и методы организации совместной деятельности
Двигательная	Поточная – выполнение видов ходьбы и бега, ОВД. Фронтальная – выполнение ОРУ.
Игровая	Фронтальная - в игровых заданиях.

**Методы и приемы**

1. Информационно-рецептивный метод – показ упражнения, указания при выполнении упражнения. 2. Сигнал – выполнение по свистку.	3. Словесная инструкция при выполнении ОРУ. 4. Словесное поощрение во время всей деятельности.
--	---

**Материалы и оборудование**

Гимнастические палки (по количеству детей) Бубны (по одному в каждую руку) Дудочки-язычки (по количеству детей) Мелкие игрушки- «яблочки» (30-40 шт) Массажные тапочки (по количеству детей) Аудиозаписи народных мелодий
--

**Художественное слово:** 200 лет тому назад, или 300

Лесом темным да густым  
Полям чистым  
Как при сказочном царе,  
При Горохе  
Шли веселою гурьбой скоморохи...

## Последовательность образовательной деятельности

Этап	Деятельность детей	Дозировка	Предполагаемые результаты
<b>Вводный 3-4 мин.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проверка осанки</li> <li>2. Ходьба в колонне по одному, палка на плечах</li> <li>3. Ходьба на носках, палка вверху;</li> <li>4. Ходьба на пятках, палка за спиной в прямых руках;</li> <li>5. Ходьба высоко поднимая колено, палка впереди, в вытянутых руках;</li> <li>6. Бег в среднем темпе, обегая конусы.</li> <li>7. <b>Упражнение на дыхание «Веселые дудочки»</b></li> </ol>	<p>10 сек. 15 м</p> <p>15 м. 15 м.</p> <p>15 м</p> <p>1-1,5 мин</p> <p>30 сек.</p>	<p>Самостоятельно строятся по росту, когда заходят в зал. При ходьбе соблюдают дистанцию, держат осанку. При беге соблюдают дистанцию, не останавливаться.</p> <p>Восстановить дыхание.</p>
<b>Основной 13 мин</b>	<p><b>ОРУ для стоп</b> <b>Под музыку «Балалаечка»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Полуприседы, руки на поясе, выставляя поочередно ногу вперед на пятку.</li> <li>2. «Гармошка» стопами, руки на поясе;</li> <li>3. «Елочка» стопами, руки на поясе;</li> <li>4. Кружение на носках, на месте, руки к плечам;</li> <li>5. Перекаты с пятки на носок, руки на поясе;</li> <li>6. Стоя на месте, выставлять поочередно ногу в сторону на пятку, на носок;</li> <li>7. «Гармошка» стопами, руки на поясе;</li> <li>8. «Елочка» стопами, руки на поясе;</li> </ol> <p><b>Лечебный комплекс с бубнами:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.п.-о.с. 1-руки в стороны. 2-руки вверх, ударить в бубны. 3-руки в стороны. 4-и.п.</li> <li>2. И.п.-широкая стойка ноги врозь, руки внизу. 1,2,3-наклон вперед, руки назад, звенеть бубнами. 4-и.п.</li> <li>3. И.п.-широкая стойка, руки впереди. 1-полуприсед на правую ногу, руки в стороны. 2-и.п., ударить бубнами. 3-4-то же с левой ноги.</li> <li>4. И.п.-стоя на коленях, руки на поясе. 1,2-медленно наклоняться назад, звенеть бубнами. 3,4-и.п.</li> <li>5. И.п.-лежа на животе, руки в стороны. 1-поднять торс. 2,3-звенеть бубнами. 4-и.п.</li> <li>6. И.п.-лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- поднять прямые ноги вверх, ударить в бубны за коленями. 2-и.п.</li> <li>7. И.п.-о.с. 1-4-стоя на одной ноге, руки в стороны, удерживать равновесие, звенеть бубнами. 5-8-смена ног.</li> </ol> <p><b>Игровое задание «Собери яблочки»</b> Пальцами обеих стоп собирать яблочки в обруч, лежащий на полу.</p>	<p>3 мин.</p> <p>5 -6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>2 мин.</p>	<p>Слышат и понимают указания инструктора, четко выполняют упражнения, сохраняя правильную осанку.</p> <p>Внимательно слушать счет инструктора</p> <p>Прогнуться, вытянуть шею, голову не опускать.</p> <p>Спина прямая</p> <p>Укрепляем мышцы живота</p> <p>Дыхание свободное</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>Сохраняем равновесие</p> <p>Укрепляем мышцы верхнего свода стопы.</p>
<b>Заключительный</b>	<b>Ходьба по залу в массажных тапочках</b>		Рефлексия

1-2 мин.	«Скоморохи странствуют по свету»	1-2 мин.	
----------	----------------------------------	----------	--

### Картотека физминуток для детей 3-4 лет\*

1-15 сентября.

#### Физминутка для профилактики нарушений в ОДА.

Стая птиц летит на юг, небо синее вокруг.

*(дети машут руками, как крыльями).*

Чтоб скорее прилетать, надо крыльями махать

*(дети машут руками интенсивнее).*

#### Физминутка для снятия утомления глаз.

«Филин».

Закрывать глаза и держать закрытыми на счет 1-4. Широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль и держать открытыми на счет 1-6.

Повторить 4-5р.

#### Пальчиковая гимнастика.

«Скачет зайчик»

Ушки длинные у зайки,

Из кустов они торчат.

Он и прыгает и скачет,

Веселит своих зайчат.

*Пальцы сжаты в кулачок. Выставить вверх указательный и средний пальцы. Шевелить ими в стороны и вперед.*

16-30 сентября.

#### Физминутка для профилактики нарушений в ОДА.

Птички начали спускаться, на поляне все садятся.

Предстоит им долгий путь, надо птичкам отдохнуть.

*(дети садятся в глубокий присед и сидят несколько секунд).*

И опять пора в дорогу, пролететь им надо много.

*(дети встают и машут руками-«крыльями»).*

Вот и юг. Ура! Ура! Приземляться нам пора!

*(дети садятся на стульчики).*

#### Физминутка для снятия утомления глаз.

«Отдохнем». Закрывать глаза. Отдых 10-15 сек. открыть глаза. Повторить 2-3р.

## Пальчиковая гимнастика.

«Моя семья».

Вот дедушка, вот бабушка,

Вот папочка, вот мамочка,

Вот деточка моя, а вот и вся семья.

Поочередно пригибать пальцы одной руки к ладошке, начиная с большого, а на слова «А вот и вся семья» другой рукой охватывать весь кулачок.

\*Примечание. Материалы картотеки представлены частично. Картотека включает в себя физминутки на весь учебный год

## **Конспект сюжетно-тематического занятия для детей 5-7 лет «На Северном полюсе»**

Тема по календарно-тематическому плану «Зима. Зимние забавы.»

Тема НОД «На Северном полюсе»

Образовательная область «Физическое развитие»

Интеграция образовательных областей:

«Социально-коммуникативное»

### **Задачи:**

1. Повышать активность и общую работоспособность, осуществлять профилактику нарушений в опорно-двигательном аппарате детей .
2. Развивать силовую выносливость рук, спины, используя корригирующие упражнения.
3. Развивать у детей интерес к различным формам двигательной деятельности и умение взаимодействовать в ней.
4. Способствовать укреплению мышц верхнего свода стопы.
5. Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений с предметами и во время игровых заданий.
6. Закреплять навыки правильной осанки.

### **Формы организации совместной деятельности**

Детская деятельность	Формы и методы организации совместной деятельности
Двигательная	Поточная – выполнение видов ходьбы и бега, ОВД. Фронтальная – выполнение ОРУ.
Игровая	Фронтальная - в игровых заданиях.

### **Методы и приемы**

5. Информационно-рецептивный метод – показ упражнения, указания при выполнении упражнения.	7. Словесная инструкция при выполнении ОРУ.
6. Сигнал – выполнение по свистку.	8. Словесное поощрение во время всей деятельности.

### **Материалы и оборудование**

1. Гимнастические скамейки (2 шт)
2. Набивные мячи
3. Массажные коврики (по количеству детей)
4. Амортизатор резиновый (2шт)
5. Массажер для стоп стационарный (2 шт)
6. Наклонная доска (2 шт)
7. Скейтборд (2 шт)

- 8. Шайба хоккейная малая (2 шт)
- 9. Мяч поролоновый (по количеству детей)
- 10. Набивной мешочек (по количеству детей)

**Игровая мотивация:** Пригласить детей в трудное, но увлекательное путешествие на Север, которое потребует много сил, ловкости и смелости.

### Последовательность образовательной деятельности

Этап	Деятельность детей	Дозировка	Предполагаемые результаты
<b>Вводный</b> <b>3-4 мин.</b>	1. Проверка осанки	10 сек.	Самостоятельно строятся по росту, когда заходят в зал. При ходьбе соблюдают дистанцию, держат осанку. При беге соблюдают дистанцию, не останавливаться.  Восстановить дыхание.
	2. <b>«Проходим мимо высоких Айсбергов»</b> Ходьба на носках, руки вверх.	15 м 20 м. 15 м.	
	3. Ходьба на пятках, руки вниз. В стороны.	50 м.	
	4. <b>«Погреем ножки»</b> Бег с выбросом прямых ног, руки согнуты в локтях.	15 м  2 мин.	
	5. <b>«Перешагиваем через льдинки»</b> Ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе.	30 сек.	
	6. <b>«Осматриваемся на Севере»</b> Меленный бег в колонне по одному-на выносливость.		
	7. <b>«Спрятались от холодного ветра»</b> Ходьба спиной вперед.		

<p><b>Основной 20-22 мин</b></p>	<p><b>ОРУ на массажных ковриках</b> <b>Под музыку «Песня про белых медведей»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>«Где то на белом свете, Там. Где всегда мороз. Трутся спиной медведи о земную ось»</b> Полуприседы, поднимая плечи вверх-вниз, стоя на коврике.</li> <li>2. <b>«Мимо плывут столетья, спят подо льдом моря. Трутся об ось медведи, вертится земля»</b> Стоя на коврике, выполнять ногами движение «твист».</li> <li>3. <b>«Ла-ла-ла-ла-ла-ла. Вертится быстрее земля»</b> Стойка ноги врозь, круговые вращения руками. согнутыми в локтях.</li> <li>4. <b>«Крутят они стараясь, вертят земную ось. Чтобы влюбленным раньше встретиться пришлось»</b> Стоя на коврике, руки перед грудью, выполнять приседание , вращая руками, согнутыми в локтях.</li> <li>5. <b>«Чтобы однажды утром. Раньше на год иль два. Кто-то сказал кому-то важные слова»</b> Стоя на коврике, наклониться вперед, вытягивая поочередно правую (левую) руку.</li> <li>6. <b>«Вслед за весенним ливнем раньше придет рассвет. И для двоих счастливых много. много лет»</b> Стоя на коврике, выставлять поочередно вперед правую(левую) ногу на пятку.</li> <li>7. <b>«Будут сверкать зарницы. Будут ручьи звенеть. Будет туман клубиться, белый, как медведь»</b> Подскоки вокруг коврика, в правую (левую) сторону. <b>На припев движения те же.</b></li> </ol>	<p>4 мин.</p>	<p>Слышат и понимают указания инструктора, четко выполняют упражнения, сохраняя правильную осанку.</p>
	<p><b>Лечебный комплекс (с использованием гимнастической скамьи и набивных мячей)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>«Снежки выше»</b> и.п.- стоя на г.с. вдоль, мяч в руках внизу; 1-мяч вверх, потянуться. 2-и.п.</li> <li>2. <b>«Подбрось, поймай»</b> и.п.- сидя на г.с. верхом, стопы на полу, мяч в руках. 1- подбросить мяч вверх. 2- и.п.</li> <li>3. <b>«Достань пол»</b> и.п.- то же. 1- поворот направо (налево), дотронуться мячом до пола. 2-и.п.</li> <li>4. <b>«Перелет ног»</b> и.п.- сидя на г.с. вполоборота, ноги вместе, руки в упоре сзади. Мяч на скамье. 1- перенести ноги махом через мяч на другую сторону ск. 2- и.п.</li> <li>5. <b>«Покажи снежок»</b> и.п.- лежа поперек г.с. на животе, мяч в руках. 1,2, 3- поднять мяч вверх, прогнуться. 4- и.п.</li> <li>6. <b>«Снежок в ноги»</b> и.п.- сидя на г.с. поперек, мяч между ступнями, руками удерживаться за край скамьи. 1- согнуть ноги в коленях. Подтянуть мяч к г.с. 2- и.п.</li> <li>7. <b>«Дотронься до снежка»</b> и.п.- лежа в</li> </ol>	<p>6 – 8 раз 8-10 раз 8-10 раз 8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6 раз</p>	<p>Вес мячей с учетом индивидуальных особенностей детей. Сохранять равновесие и правильную осанку. Пятки от пола не отрывать. Спина прямая.  Ноги в коленях не сгибать.  Дыхание свободное  Спина прямая, напрягаем брюшной пресс.  Дыхание ровное</p>



	<p>упоре на полу, ноги на скамье, мяч на полу перед грудью. 1- сгибаю руки в локтях, дотронуться до мяча грудью. 2- и.п.</p> <p>8. <b>«Перешагни»</b> и.п.- стоя на г.с., руки на поясе, мяч на скамье. Перешагнуть через мяч вперед. затем назад.</p> <p><b>«Северный стадион»</b> (круговая тренировка по ОФП) (муз. «Снегартида») <b>1 станция «Лыжники»</b> - работа рук на амортизаторе - имитация одновременного лыжного хода; - стоя спиной к стене, сведение и разведение рук в стороны. <b>2 станция «Конькобежцы»</b> - бег в быстром темпе по стационарному массажеру для стоп. <b>3 станция «Санный вид спорта»</b> - лежа на животе на скейтборде, на наклонной доске, руками держаться за г. стенку. Подтягиваться вверх-вниз. <b>4 станция «Хоккей»</b> - пронести «шайбу». Зажатую в стопе между конусами «льдинами».</p> <p><b>Игровое задание «Пингвины и льдины»</b> Выполняется в парах, как «тележка». Один держит другого за ноги, второй идет на руках между конусами-льдинами.</p>	<p>8 раз</p> <p>На каждой станции 20 сек. 3 круга</p> <p>2 мин.</p>	<p>Сохранять равновесие и правильную осанку.</p> <p>На далеком Севере очень любят зимние виды спорта: лыжи, санки, коньки. Для тренировки используют «Северный стадион»</p> <p>Не прогибаться в пояснице. Уметь работать в паре.</p>
<b>Заключительный 2 мин.</b>	<p><b>Игровое задание «Растаявшие снежинки»</b> Выжимать воду из поролоновых мячей. <b>Проверка осанки «Несем подарки с Севера»</b> Ходьба по залу с мешочком на голове.</p>	<p>1 мин.</p> <p>1 мин</p>	<p>Рефлексия</p>

### **Конспект физкультурного развлечения «Опора и двигатели нашего организма» для детей 5-7 лет**

#### **Задачи.**

1. Закреплять представления детей о функциях скелета и мышечной системы в организме
2. Закреплять умение детей выполнять в правильной последовательности ОРУ на основе уже накопленного детьми опыта.
3. Вырабатывать осознанное отношение к спортивным соревнованиям как к проверке натренированности своей мускулатуры.
4. Развивать интеллектуальные функции (мышление, память, воображение, внимание, ориентировка в пространстве).

#### **Атрибуты.**

Мольберт с прикрепленным к нему листом формата А3 (со схематичным изображением человеческого скелета), маркер черный, 2 кегли, 2 дуги, 2 деревянные палочки, тренажеры: «Макс», «Дэн», «беговая дорожка», «эспандер пружинный», «Капитан», «батут», «велосипед».

#### **Ход развлечения.**

**Педагог.** Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Как вы думаете, какого человека можно назвать здоровым? (у которого крепкие мышцы, правильная осанка, который редко болеет).

**Педагог.** Правильно, но что необходимо человеку делать, чтобы быть здоровым? (заниматься спортом, делать зарядку, закаляться).

**Педагог.** А вы хотите быть здоровыми? Тогда приступим к нашей разминке.

*Выполнение различных видов ходьбы и бега в чередовании.*

**Педагог** показывает детям на мольберте схему мышц человека и объясняет:

Мышцы – главные силачи нашего организма. Они прикреплены к скелету и заставляют его двигаться. Без этих двигателей все большие и маленькие косточки были бы неподвижны. Пора нашему скелету дорисовать тело. Но делать мы это будем постепенно. Сегодня мы с вами вспомним правильный порядок выполнения упражнений для тренировки вашего тела. Кто может рассказать с какой части тела необходимо начинать тренировку? (Ответы детей)

**Педагог.** А теперь я попрошу вспомнить те упражнения, с помощью которых мы тренируем эти мышцы.

Педагог обращает внимание на ребенка, который первым правильно вспомнит и покажет соответствующее ОРУ. По его показу вся группа выполняет упражнение. В заключение педагог предлагает дорисовать скелету мышцы. Аналогично детям предлагается последовательно вспомнить ОРУ для всех мышц с последующей их зарисовкой. Завершается гимнастика показом упражнения «Аист» для всех групп мышц.

**Педагог.** Ребята, что нужно делать, чтобы мышцы были крепкими и сильными? (Ответы детей).

**Педагог.** Правильно, нужно заниматься на тренажерах, делать зарядку и другие физические упражнения. И сейчас мы убедимся, что, занимаясь на тренажерах, можно укрепить свои мышцы.

*Проводится круговая тренировка на тренажерах:*

-«беговая дорожка»;

-«Дэн»;

-«Капитан»;

-«Макс»;

-«батут»;

-«велосипед»;

-«эспандер пружинный»;

*Педагог. Мышцы мы с вами укрепили, а теперь организуем веселые соревнования.*

*Педагог проводит с детьми соревнования:*

-«бег с эстафетной палочкой»;

-«прыжковая эстафета»;

-«эстафета с подлезанием под дуги».

*По окончании соревнований педагог собирает вокруг себя детей и предлагает им подумать, что необходимо человеку для здоровья. Дети обдумывают и ответы на этот вопрос выкладывают из букв пальцами ног каждый на своем коврик.*

*В заключение педагог предлагает детям в выходные дни научить родителей правильному выполнению упражнений дома.*

### **Картотека физминуток для детей 5-7 лет\***

*1-15 сентября.*

#### **Физминутка для профилактики нарушений в ОДА.**

Пошел котик на Торжок,  
Купил котик пирожок.  
Пошел котик на улочку,  
Купил котик булочку.  
Самому бы съесть?  
Или Бореньке съесть?

*Спокойная ходьба детей  
Имитация движений «лепки» пирожка  
Ходьба детей на месте  
Разводят руки в стороны  
Руки вперед и обратно к груди  
Руки в сторону и на пояс*

Я и сам укушу,  
Да и Бореньке снесу!

*Повороты туловища вправо, влево*

Физминутка для снятия утомления глаз.

«Филин».

Закрывать глаза и держать закрытыми на счет 1-4. Широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль и держать открытыми на счет 1-6.

Повторить 4-5р.

Пальчиковая гимнастика.

*Разотру ладошки сильно* (растирание ладоней).

*Каждый пальчик покручу*

Поздоровуюсь с ним сильно

И вытягивать начну. (захватить каждый пальчик у основания и массировать вращательным движением)

*Руки я затем помою, (потереть ладошкой о ладошку)*

Пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою

И тепло поберегу. (пальцы в «замок»).

16-30 сентября.

Физминутка для профилактики нарушений в ОДА.

Котик серенький присел

На печурочке,

И тихонечко запел

Песню Юрочке.

Вот проснулся петушок,

Встала курочка.

Поднимайся мой дружок,

Встань мой Юрочка.

*Приседания*

*Повороты туловища вправо, влево*

*Взмахи руками через стороны вверх, вниз*

*Подскоки на месте*

Физминутка для снятия утомления глаз.

1. «Отдохнем». Закрывать глаза. Отдых 10-15 сек. открыть глаза. Повторить 2-3р.

2. «Поиграем». Посмотреть вдаль. Закрывать глаза на 5-6 сек. Открыть, посмотреть на кончик носа. Закрывать глаза на 5-6 сек. Открыть глаза.

Пальчиковая гимнастика.

«Что растет на елке?» Что растет на елке (поднять плечи и опустить)?

Шишки да иголки. *(растопырить пальцы).*

Разноцветные шары не растут на елке *(соединить пальцы рук в шар, потрясти кистями рук).*

\*Примечание. Материалы картотеки представлены частично. Картотека включает в себя физминутки на весь учебный год