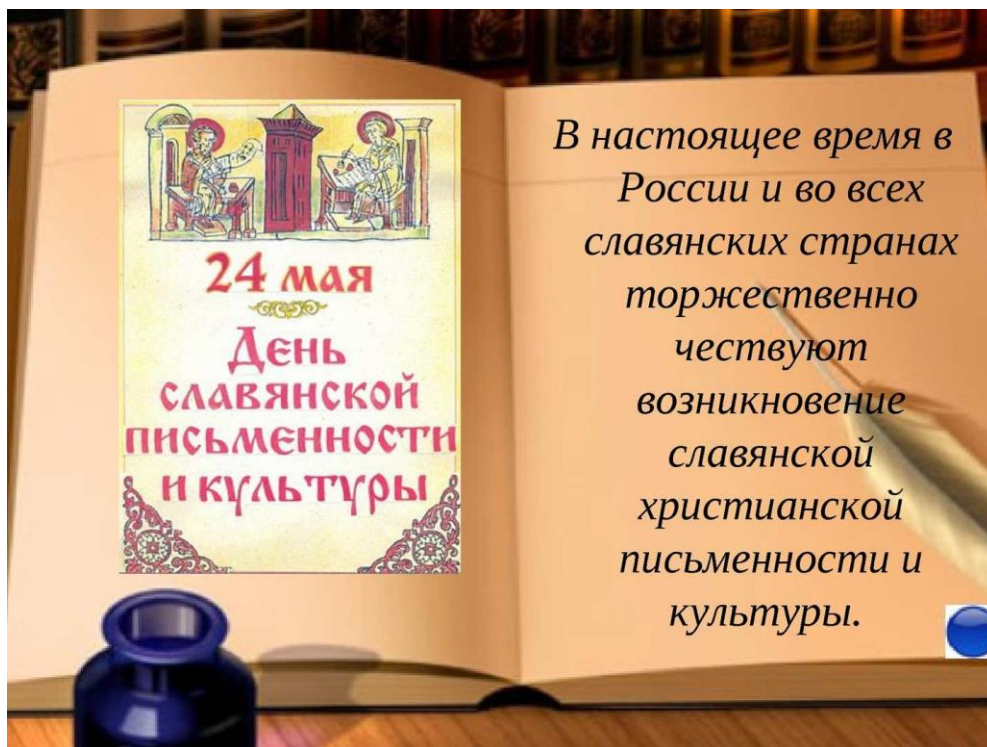


Физкультурная деятельность

Тема недели: День славянской письменности и культуры – 24 мая



Она расскажет детям обо всем на свете —
О космосе и странах дальних, о путешествиях и тайнах.
Страницы весело шуршат, они загадочно молчат.

(книга)

Подвижная игра с речевым сопровождением «У всех своя зарядка»

Раз – присядка, два – прыжок,

И опять присядка,

А потом опять прыжок –

Заячья зарядка!

Покажите как.

А волчата, как проснутся,

Очень любят потянуться,

Дети приседают, затем встают и
подпрыгивают на месте на двух ногах.

Приседают.

Подпрыгивают на месте.

Ставят ладони макушке, шевелят
пальчиками, как» зайчики» ушками.

Повторяют вновь все вышеперечисленные
движения.

Поднимаю руки через стороны вверх.

Встают на носочки, руки вверх, тянутся
вверх.

Обязательно зевнут,
Ловко хвостиком махнут.

Как?

Ну а мишка косолапый
Широко разводит лапы,
То одну, то обе вместе,
Долго топчется на месте.
А когда зарядки мало,
Начинает все сначала!

Как?

А лисята спинки выгнут
И не слышно с места прыгнут,
Перед тем как прогуляться,
Начинаю умываться.

Как?

Белки скачут очень быстро,
Машут хвостиком пушистым,

Целый час играют в прятки –
Это беличья зарядка.

Так сумеете?

Зевают, прикрывая рот рукой.
Ставят руки на пояс, слегка
поворачиваются вправо-влево (4-6 раз).
Повторяют вновь все вышеперечисленные
движения.
Руки от груди разводят в стороны (3 раза).

Топают ногами, руки на пояс.
Выполняют наклоны вправо-влево,
руками выполняют скользящие движения
по бедрам вверх-вниз.
Повторяют вновь все вышеперечисленные
движения.
Наклон вниз, руки отводят назад.
Выполняют один прыжок вперед, к
центру круга, на двух ногах.
Покачивают двумя руками вперед-назад.
Делают вид, что умывают носик и щечки.
Повторяют вновь все вышеперечисленные
движения.
Прыгают попеременно на правой и левой
ноге, руки вниз.

Закрывают лицо ладонями рук.
Разводят рук в стороны, ладони вверх.
Повторяют все вышеперечисленные
движения.

Комплекс ОРУ «У жука сегодня День Рождения»

Жук сегодня – именинник!
В гости он зовет друзей:
«Пироги уже готовы,
Приходите поскорей!
Чаю выпьем с пирогами,
Поиграем и споем.
А потом мы на поляне
Хоровод свой заведем!»



«Ура, ура! День Рождения у жука»

И.п.: ноги слегка расставить, руки внизу; 1 – руки в стороны; 2 – хлопок перед собой, сказать «хлоп»; 3 – в стороны; 4 – и.п. Повторить 5-6 раз.

«Прилетела в гости бабочка»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки вперед; 4 – и.п. Повторить 5-6 раз.

«Жужжит пчела, поздравляет жука»

И.п.: ноги врозь, руки за спину; 1 – наклон вперед, олову приподнять, сказать «ж-ж-ж-ж»; 2 – и.п. При наклоне руки в стороны – назад ноги не сгибать. Повторить 5-6 раз.

«Муравей в трубу дудит, гостей веселит»

И.п.: ноги врозь, руки внизу; 1 – поворот вправо, руки согнуть в локтях, кисти рук сжать, оставить в трубочку, приставить к губам; 2 – и.п.; 3 – то же влево; 4 – и.п. Повторить по 3 раза.

«Гусеница ползет, подарок несет»

И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 1-2 – «пружинки»; 3 – приседание; 4 – и.п. Повторить 5 раз.

«Друг друга за руки возьмем, хоровод заведем»

Дети берутся за руки, встают лицом в центр круга.

И.п.: ноги слегка расставить. Выполнить 4 прыжка на месте, пройти вправо 4 шага; выполнить 4 прыжка на месте; пройти влево 4 шага. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Пчелки и ласточка»

Площадка для игры ограничена линиями, флажками или кеглями. В центре площадки очерчивается круг – это гнездо «ласточки». Водящим – «ласточкой» становится сначала педагог. По мере освоения детьми педагог назначает водящим ребенка по желанию. Остальные дети располагаются по всей площадке – это «пчелки». По сигналу педагога дети – «пчелки» начинают летать по всей площадке, тихонько напевая вместе с ними: Пчелки летают, медок собирают!

Зум-зум-зум!

Зум-зум-зум!

«Ласточка» сидит в своем гнезде и слушает их песенку. По окончании песенки «ласточка» говорит:

Ласточка встанет

Пчелок поймает.

С последним словом «ласточка» вылетает из гнезда и ловит «пчел». Когда «ласточка» поймает 1-2 «пчелок», игра прекращается. Педагог назначает нового водящего, игра продолжается.

Примечания. 1. Педагог напоминает детям, что пчелки, когда летают, машут крылышками вверх-вниз, что они могут присесть на цветочек.

2. Следить, чтобы при беге дети были внимательными, не толкались, уступали дорогу навстречу бегущему ребенку.

Игра малой подвижности «Веселые бабочки»

Дети встают в круг, берутся за руки вместе с взрослым.

Идут хороводом по кругу под слова :

Веселые бабочки летают, резвятся. (2 раза)

Идут все вместе к центру круга по сигналу:

Потом на цветочки тихонько садятся. (2 раза)

Идут в обратную сторону, назад от центра круга на слова взрослого:

Пыльцу собирают, крылья отряхают. (2 раза)

Вновь идут хороводом по кругу:

Потом они снова над полем летают.

Над полем летают, кружатся, порхают.



Видео – зарядка, видео – разминка

https://youtu.be/0nmXX96_5Vk

<https://youtu.be/6qv3Uc4vW3w>

https://yandex.ru/efir?stream_id=v9BcRZefvPbo&from_block=logo_partner_player

<https://youtu.be/trG06Jga0iA>