Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад»Родничок»

***Режиссёрский сценарии***

***образовательной деятельности область «Физическое развитие»***

***по методике игровой стретчинг.***

***«Невоспитанный мышонок»***

Подготовила :Инструктор по физической культуре

Наумова Т.И.

Г.Сухиничи

**Цель:** Формировать правильную осанку, способствовать профилактике плоскостопия.

**3. Задачи :**

1 Развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость, выносливость, силовые и координационные способности), через разучивание и выполнение упражнений «Орешек»; «Летучая мышь»; «Лягушка»; и т.д.

2. Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности по средствам игры.

3. Учить правильно дышать при выполнении упражнений.

4. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях. Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название** | **Сценарий** | **Рекоменда-ции** |
| **1.** | **Вход**Использованы материалы Назаровой А.Г. | Детей привели на занятие. (*Дети стоят полукругом перед входом в зал)****Педагог:*** Здравствуйте, мои друзья! Сегодня мы с вами отправимся в страну Послушания. Хотите? Да. Тогда рассчитаемся на «Цветочек» и «Солнышко». Наташа будет Цветочек, Света Солнышко, и так далее*….(Дети рассчитываются)****Педагог***: Цветочки покружились! Молодцы! Солнышки покачали головой! *(Дети выполняют)****Педагог:*** Похлопайте в ладоши, кто вчера смотрел телевизор. Расскажите, какие передачи вы смотрели? По очереди. *( Дети рассказывают*) Давайте представим, что мы смотрим программу «Новости», мы видим что происходит, но не слышим.***Педагог:*** Солнышки покачали головой! (*Дети выполняют).* Цветочки покружились*!*Страна «Послушания» совсем рядом с нами. Ребята, какие жители этой страны? *(Дети отвечают)* Об этой стране можно говорить до бесконечности. Что бы быть попасть туда нужно просто закрыть глазки и превратиться в маленькую пушинку. На кого я дуну, тот летит, как пушинка в зал «Солнышки» опускаются на стульчики с желтыми жетонами, цветочки с красными жетонами. |  |
| **2.** | **Стульчики.**Использованы материалы А.Г. Назаровой | Дети сидят на стульчиках.***Педагог:*** Сейчас мы расставим стульчики для всех ребят. Кто хочет мне помочь? Помашите рукой. Коля хочет мне помочь, молодец! Коля возьми один стульчик и поставь его на одну линию с игрушкой зайцем. Спасибо! Похлопали, Коле!***Педагог:*** Кто, еще хочет помочь? Помашите рукой. ( *Педагог вызывает ребенка.)* Молодец! Возьми еще один стульчик и поставь рядом с первым стульчиком в одну линию, так чтобы между стульчиками поместился один рабочий стульчик. Спасибо! Похлопали!***Педагог:*** Кто, еще поможет, помашите рукой? (*Дети машут. Педагог вызывает ребенка.) Молодец!* Какой подсчету стульчик ты будешь ставить? Третий. Замечательно! Спасибо! Похлопали*! ( И так далее, пока не будут расставлены все стульчики по кол-ву детей.)****Педагог:*** А теперь встали лицом к стульчикам. Кто желает проверить, правильно ли стоят стульчики. Напоминаю задание: «Начиная с первого стульчика поставить стульчики так, чтобы расстояние между стульчиками было в один рабочий стульчик, не шире и не уже. Кто хочет исправить ошибку? Помашите рукой. ( *Дети машут. Педагог вызывает ребенка он исправляет ошибку*, если она есть.) Спасибо! Похлопали! (*Педагог продолжает до тех пор, пока не будут исправлены все ошибки*)***Педагог:*** Кто хочет мне помочь, помашите рукой? *(Дети машут. Педагог вызывает двух ребят).* Саша и Миша, пожалуйста, возьмите жетончики. Какого цвета у Саши жетоны? Красные. У Миши? Желтые.***Педагог*:** Саша и Миша, начиная с первого стульчика, разложите жетончики так, чтобы было чередование цвета. Сначала кладется красненький, затем желтенький. Раскладываем жетоны по очереди, не мешая друг другу. Выполняем с выключенным звуком. *(Дети раскладывают жетоны).* Спасибо большое! Похлопали!**Мизансцена готовится педагогом заранее, до занятия.** | **Выпол-няется с первого занятия..** |
| **3.** | **Домики +****Игра « Найди свой домик»**Использованы материалы Назаровой А.Г. |  Дети сидят на стульчиках в зале. Солнышки на стульчиках с желтыми квадратиками, а Цветочки на стульчиках с красными квадратиками. *(Педагог раскладывает красные жетоны-квадраты в шахматном порядке на расстоянии 1-1,5 м. по количеству детей, заполняя все пространство зала, и ведет с детьми беседу.)* Ребята, скажите в какой сказке, и какой герой были послушными. ( *В сказке «Теремок» все герои, кроме медведя. В сказке «Семеро козлят» козлята. В сказке «Репка».) Молодцы! Похлопали.**Педагога садится перед детьми на расстоянии 2 м.* ***Педагог:*** Ребята, а теперь, как пушинки летим в домики.***Игра «Найди свой домик»******Педагог:*** Ребята, в стране « Послушании» рядом с людьми живут животные и они ни кого, ни кусают. Сейчас мы превратимся в медвежат. Что есть у медведя? *(Дети отвечают).* Что он любит? (*Дети отвечают).* На раз, два, три превращаемся в медвежат. Раз. Два. Три. Замри! *(Дети замирают в позе медведя).* Отомри! Похлопали себе!***Педагог:*** Задание для медвежат! Пока звучит музыка, медвежата танцуют на полянке в ритме музыки. Полянка – это весь зал. Как только музыка останавливается, медвежата тихо и медленно, как разведчики, чтобы их никто не услышал, пробираются в свои домики. *(****Звучит музыка*** *не более 20 с. Дети прыгают по залу. Музыка замолкает, дети возвращаются в свои домики.) Игра повторяется 1 раз.* Молодцы! Отлично!*Дети стоят в домиках.* | **На 5 занятии меняем музыку или персо-нажа.** |
| **4.** | **Петруша (Осанка)****+игра****«Вправо-влево»**Использованы материалыА.Г.Назаровой | ***Педагог:*** Ребята! Сегодня с нами путешествует Петруша. Давайте с ним познакомимся. Я- Петруша . *Дети выполняют все за педагогом.*У меня есть ножки, они дружат, между ними пробегает ручеек *(1 см.).* Посмотрите, у вас пробегает между ножек ручеек!*.*Молодцы, отлично!А еще у меня есть «темечко*»(педагог держит ладонь над головой*). Темечко тянется к солнышку. Ручку убрали, а темечко продолжает тянуться к солнышку. А мои пальчики, приклеились к какой части тела? К внешней стороне бедра. Правильно. Молодцы!Я очень люблю играть в стойкого оловянного солдатика. Давайте с вами поиграем .Команда: Смирно!(темечко тянется к солнышку, руки вдоль туловища ,вытянулись). Вольно! Что сейчас делает моя ножка? Моя ножка показывает коленочку ,а пяточка приклеилась к полу. Повторим. Смирно! Вольно! *(Педагог показывает, дети повторяют).*У меня есть шарик (*кладет руку на живот*)*.* А у вас есть шарик? Есть. Давайте его надуем . Шарик становится большой, большой, круглый ,круглый. Теперь плавным круговым массажным движением руки сдуваем шарик*.( гладит живот по часовой стрелке*)Животик сдувается и становится плоским. А еще у меня есть кисель! *(Педагог поворачивается к детям спиной и пощипывает свои ягодичные мышцы.)* Ну-ка, а у вас есть кисель!Покажите?*(Дети выполняют).* А теперь кисель превращается в крепкий орешек.(напрягает ягодичные мышцы) Потрогайте подушечками пальцев свои орешки. *(Дети проверяют).* Сейчас я проверю, какие крепкие орешки у вас .*(Педагог подходит к детям и проверяет, одобрительно отзываясь о крепости орешков).* А сейчас Петруша удивляется. Поднимаем плечи к ушам.  Брови приподнимаются. Глазки такие удивленные, удивленные. Ручки расслабили и покачали вправо, влево. Петруше стало все интересно и он улыбнулся. Улыбаемся! Круговым движением назад плечики опустили, расслабили. *(Дети повторяют).****Педагог****:* Сейчас мы поиграем еще в одну игру **«Вправо-влево».** Это любимая игра Петруши. Помогут нам ее провести наши гости медвежонок, он справа и мамонтёнок слева. Я буду показывать движения и произносить слова, а вы повторяйте только движения.Правой ручкой хлоп, хлоп, хлоп.*(дети выполняют движения)*Левой ручкой хлоп, хлоп, хлоп. Правой ножкой топ, топ, топ. Левой ножкой топ, топ, топ. Голову направо *(Медленный поворот головы направо).*И смотрим на медвежонка.Голову( прямо) налево. *(Медленный поворот головы налево).* И смотрим на мамонтёнка.Голову вперед.*(Медленно голову возвращаем в исходное положение).* Голову назад  *(взгляд направлен вверх ,голову сильно не запрокидывать).*Будем делать все подряд! *(Медленно голову возвращаем в исходное положение).****Педагог:*** Теперь повторяйте и движения и слова вместе со мной.( 2 раза подряд, второй раз быстрее)*Дети повторяют:*Правой ручкой хлоп, хлоп, хлоп. Левой ручкой хлоп, хлоп, хлоп. Правой ножкой топ, топ, топ. Левой ножкой топ, топ, топ. Голову направо *(Медленный поворот головы направо).И смотрим на медвежонка.*Голову(прямо) налево *(Медленный поворот головы налево). И смотрим на мамонтёнка.*Голову вперед, *(Медленно голову возвращаем в исходное положение).*Голову назад  *(Медленно голову опускаем назад).*Будем делать все подряд! *(Медленно голову возвращаем в исходное положение)* *(Дети повторяю второй раз в быстром темпе)* ***Педагог:*** Сейчас мы покажем эту игру Мишутке.*(педагог сажает перед детьми игрушку)* без меня, сначала медленно, затем быстрее. Так чтобы Мишутке понравилось. *Дети выполняют самостоятельно, педагог помогает).* |  |
| **5.** | **Разминка.**Использованы материалыА .Г.Назаровой | ***Педагог:*** Ребята, в стране «Послушании» все ребята любят зарядку. И они никогда не болеют. Веселая зарядка. А помогать нам будут Мишутка и Мамонтенок. Мишутка с права, Мамонтенок с лева . Поставили ножки вместе, они дружат, между ними пробегает ручеек. Темечко тянется к солнышку. *(Разминка выполняется под музыку ).***музыкальный размер 4\4)** |  |
| ***№******час******ти, назва-ние*** | ***Содержание*** | ***Методические указания*** |
| **I-**Голо-ваII- ПлечиIII- РукиIV-Поз-воно-чникV-Бед-раVI-Ног | *Для хорошего настроения посмотрим на «травку» , «прямо» на «солнышко», «прямо».**а)Упражнение «Травка, Солнышко».*И.п.-ноги в IV-позиции, руки вдоль туловища,1-наклонить голову вниз-«травка»,2-голову прямо,3-наклонить голову назад-«солнышко». Молодцы!Давайте поздороваемся с Мишуткой повернули голову и улыбнулись ему , и с Мамонтенком повернули голову влево, улыбнулись. Они наши помощники, друзья.б)*Упражнение «Давайте* *поздороваемся»*И.п.-то же,1-поворот головы вправо(поздоровались с Мишуткой),2- и.п.,3-поворот головы влево(поздоровались с мамонтенком), 4-и.п..МОЛОДЦЫ!*А сейчас мы будем удивляться, ведь вокруг так много всего интересного и мы не знаем ,что нас ждет. Приготовили правое плечико.* а)*Упражнение «Петруша удивляется»*И.п–ноги на ширине стопы(немного шире),1- правое плечо вверх,2-правое плечо вниз,3-левое плечо вверх, 4- левое плечо вниз.Здорово, удивляетесь!*Сейчас мы будем летать.**Наши ручки превращаются в крылышки. Полетели.*б)*Упражнение «Крылышки»*И.п.- ноги на ширине стопы), руки к плечам,1-локти отвести назад(*расправили крылышки)*,2- вперед , соединить локти,3-4 то же. МОЛОДЦЫ!*За окном осень. Желтые листочки падают с деревьев и кружатся. Покажите ,где мама носит браслет? Правильно на запястье. Приготовили правое запястье.*а) *Упражнение «Листочки»*И.п.-ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Правая рука вперед.1-4-вращаем кистью внутрь(*кружится, кружится, кружится листочек),**Приготовили левое запястье*. 1-4 вращаем кистью внутрь.Молодцы!*С собой на природу ваш братик или сестренка , может и вы сами взяли игрушку Робот.*б) *Упражнение «Робот»*И.п.- то же,(приготовили правый локоть)правую руку согнули в локте отвели вправо,1-4 –кисть поднимаем вверх, вниз.Приготовили левый локоть. 1-4- то же.МОЛОДЦЫ!Папа устанавливает палатку ,натягивает веревку и забивает колышки.*Разминаем позвоночник . Руки в стороны. Руки прямые. Представим, то наши руки одна длинная веревочка.*а)*Упражнение «Веревочка»*И.п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны.(*Будем тянуться к Мишутке)*1- потянуться правой рукой вправо,2- и.п(*прямо*).,3- потянуться левой рукой влево (*тянемся к Мамонтенку);-* и.п.(прямо).МОЛОДЦЫ!*Перед вами красивый цветок , попробуем дотянуться до него и понюхать.*б)*Упражнение «Цветочек»*И.п.-ноги на ширине плеч ,пальцы рук в замок,1-наклон вперед ,за руками тянемся вперед(*тянемся к цветочку*),2- и.п.(*прямо*),3-4 то же.МОЛОДЦЫ!*Ребята ,что нам поможет узнать время ,что часы . Вы слышали, как тикают часики? Тик-так. Давайте сейчас покажем часики.*а)*Упражнение «Часики»*И.п.- ноги на ширине плеч ,руки к плечам.1-сместить правое бедро вправо(тик),2- прямо(так) ,3- сместить левое бедро влево(тик),4-прямо(так). МОЛОДЦЫ!*У часиков есть циферблат. Он круглый, круглый. Рисуем циферблат.*б)*Упражнение «Циферблат»*И.п.-ноги на ширине плеч , руки за голову, 1-4 –рисуем циферблат вправо,1-4- рисуем влево.МОЛОДЦЫ!*Давайте потанцуем .Показали правое колено. Прямо. Левое колено.**Упражнение «Хип-твист»(одинарный)*И.п-.ноги в IV- позиции ,руки за спиной полочкой,1-сгибаем правое колено, переносим вес тела на ЛН,2-и.п.прямо ,3- сгибаем левое колено ,переносим вес тела на ПН, 4- и.п. прямо.*б)Упражнение «пружинка-вниз»*И.п.-ноги вIV- позицию, руки на пояс, 1- присесть, 2- и.п. прямо, 3-4 то же.МОЛОДЦЫ! ПОХЛОПАЛИ! | *Все движения выполняются без резких движений ,спокойно.**Голову сильно не запрокидывать.*Пальцы вместе, направлены вниз к полу.Руки встряхнули.Руки ровные, красивые.Нижняя часть туловища неподвижна. Взгляд направлен на руку.Руки встряхнули.Колени не сгибаем, ножки ровные.Руки встряхнули.Верхняя часть туловища неподвижна.Амплитуда движения небольшая.Пятки не отрываем от пола ,спина прямая. |
| **6.** | **Волшебная палочка.**Использованы МатериалыА.Г. Назаровой | ***Педагог:*** Ребята! У меня в руках волшебная палочка. Давайте с ней поиграем. В течении 10 ударов волшебной палочки(*интервал между ударами 1 сек.)*вы ,как пушинки летите к стульчикам, садитесь, снимаете тапочки, аккуратно их ставите под стульчики. Затем , как пушинки летите за ковриками. Берете их не кому не мешая, не толкая , ни кого не касаясь. Как пушинки летите в свой домик, кладете коврик, садитесь в позу «Индейца» и с 10 ударом волшебной палочки хлопаем в ладоши 1 раз.(*Педагог повторяет еще раз задание)* Дети выполняют. Молодцы! Похлопали! | Самоорганизация детей.  |
| **7.** | **Поза****«Индейца »**Исполдзованы материалыНазаровой А.Г.**Дыхание****«Ежик»****Рука мамы+ К****Вдох+ выдох=****нос +рот** | ***Педагог:*** У одного мальчика дома жил ежик. Он очень его любил. Мальчику нравилось , как он сопит носиком , вот так. *(Педагог показывает.)* Давайте поиграем в ежика. *(Педагог подходит детям и словесно стимулирует их на выполнение упражнения «Ежик».) Молодцы! Отличный ежик у вас получился.****Педагог:*** Послушайте в спальне принцессы звучит красивая музыка . Давайте отдохнем с дороги. Я буду помогать рукой. Вы движение руки не повторяете. Рука плавно поднимается вверх медленный вдох носом, рука плавно опускается вниз медленный выдох ротиком. Слушаем музыку и дышим. *(Длительность дыхания 1 мин.)* |  |
| **8.****9.** | **Упражнение****«Зернышко»****Сказка «Невоспитанный мышонок.»**Использованы материалы Назаровой А.Г**.** | А сейчас самое интересное. Сказка «Невоспитанный мышонок» . Но сначала мы сделаем упражнение **«*Зернышко».*** **Исходное положение:** ножки на ширине стопы, ручки вытягиваем вперед на уровне груди, пальчики соединили в замок, сгибаем ноги в коленях, и одновременно тянемся за ручками ,так чтобы темечко тянулось к рукам, ушки находились между рук .Присели .Руки тянутся к полу под углом 45о .Ягодички расположены по отношению к полу под прямым углом.*(Дети принимают исходное положение). Дышим.****Звучит отрывок«Утро» из сюиты «Пер Гюнт» Э.Грига.***Медленно выпрямляем колени ,продолжаем тянуться за руками, выпрямляем позвоночник, тянемся ручками вверх(вытянулись). Ножки соединяем вместе. Наклоняемся вправо*( к мишутке*) – прямо, наклоняемся влево*( к мамонтенку*) – прямо. Ладони развернули в стороны , рисуем большой круг, опускаем руки вниз(пальчики вместе). *(Дети выполняют .Дыхание произвольное)* Молодцы!Текст сказки.***Педагог:* Упр. «Ходьба» вариант№1** И.П. Сели на ягодички, ноги вытянули вперед, ноги вместе - дружат, носочки вытянуть. Руки назад, согнули в локтях и легли в низкий упор на предплечья . Покажем, как наш воробушек начал ходить . Дышать будем, так вдох носиком - носочки на себя. Выдох- носочки вытянули. ***Звучит«Детская полька» М.И. Глинка.******Работа над ошибками****:* коленочки не подвижны, вдох носом ,выдох через ротик. Молодцы!**Сели в позу индейца**.***Педагог****:* **Упр. «Зайчик» вариант№1** И.П.- сели на ягодицы, пальчики стоп в стопор, запястья на полу приклеили к коленям. Спина прямая , смотрим на Мишутку. Дышать зайчик будет очень интересно. Делаем медленный глубокий вдох и одновременно приподнимаем вверх хвостик ,разгибая колени, ладошки шагают к ножкам. Медленный выдох ротиком, ладошки шагают вперед, возвращаемся в и.п. *Звучит* ***русская народная песня «На горе то калина».***Приняли позу «Зайчика», взяли в ротик морковку и жуем ее. Сейчас зайчик будет стучать лапками. Приготовились. Стучим 1-2-3-4. Понимаем хвостик(*Колени выпремляем, голова между рук) Вдох-вдох-вдох-вдох ладошки шагают назад. Выдох-выдох-выдох-выдох ладошки шагают вперед, коленочки сгибаются ,возвращаемся к морковке.Повтор 2раза.****Работа над ошибками***: Когда поднимаем хвостик,ладошки выходят на одну линию с ногами, ладони прижаты к полу ,колени ровные ,голова прижата к коленям.**Отдыхаем в позе «Индейца»** ***Педагог:* Упр. «Змейка» вариант №1** И.П. Легли на животик, головой ко мне. Руки в упоре около груди, ноги вместе, пяточки склеены, подбородок приклеен к полу. Локти прижаты к туловищу. **Поза «Сфинкса»**И.п.- лежа на животе ,руки в высоком упоре на уровне груди*,( темечко тянется к солнышку, смотрим на мишутку)* Ребята , что с начало делает змейка, чтобы затем зашипеть? Правильно. Делает вдох носом. Давайте покажем ,как змейка шипит. Я поднимаю руку вверх( вдох носом), рука вниз произносим звук ш-ш-ш . Молодцы!***Звучит музыка из грузинской народной песни «Сулико».*** Принимаем И.П. упражнения «змейка». Делая вдох носом, змейка медленно поднимает голову и грудь вверх. Выдох, шипим - опускаемся вниз.( *вернулись в и.п*.)Повтор 2 раза.**Поза «Петруша отдыхает**» И.п.- лежа на животе, руки вдоль туловища , ладонями вверх. Тело расслаблено. Голову поочередно кладем на правую, левую щеку.Повтор 2раза.(голову «змейка» поднимает выше)***Работа над ошибками:*** *пяточки вместе, локти прижаты к туловищу, нижняя часть живота приклеена к полу ,темечко тянется к солнышку, локти мягкие, плечи не поднимаем ,смотрим на Мишутку.* **Поза «Петруша отдыхает».****Поза «Спящий крокодил»** **Поза «Крокодил гуляет»*****Педагог****:* **Упр. «Бег» вариант№1** И.П. Сели на ягодички, ножки вытянули вперед. Низкий упор на предплечьях. Сейчас наши ножки побегут ,а потом отдохнут.***Звучит музыка из белорусской народной песни «Бульба».***Дышать мы будем очень интересно. Делаем глубокий вдох носом и одновременно поднимаем прямые ножки над полом и выполняя с крестные движения.(бежим, бежим , бежим…) Отдыхаем, положили ножки на пол, выдох ротиком.(*вернулись в и.п*.) ***Работа над ошибками:*** Ноги прямые.Чем выше поднимаем ноги, тем ниже статистическое напряжение.**Поза «загораем на солнышке»****Поза «Индейца»*****Педагог: Упр. «Птица» вариант№1*** И.П. Сели на ягодички ,ноги вперед, руки в высоком упоре, запястья к ягодичкам , ноги развести ,как можно шире. Сейчас я объясню ,как будет дышать наша птичка. Делаем вдох носом и одновременно (руки сложили полочкой-1, темечко тянется к солнышку -2 ,носочки вытянули-3. Выдох(носочки расслаблены) вернулись в и.п. руки в высоком упоре.(педагог считает, комментирует, помогает) Дети выполняют. МОЛОДЦЫ! *Звучит* ***«Форельный квинтет» Ф.П. Шуберта.*** А наша птичка, делая вдох, взмахивает крыльями, выдох тянемся за носочком правой ноги и дальше, пальчики живые. Вдох взмах возвращаемся в И.П. выдох – отдыхаем. То же к левой ноге. ***Работа над ошибками:*** темечко к солнышку, плечи не поднимаем. Вдох носочки ног тянуть , выдох отдыхаем.  **Поза « индейца»***.****Педагог: Упр. «Орешек»*** И.п.-сели на ягодички, ноги согнули в коленях(темечко тянется к солнышку). Пятки придвинули к ягодичкам , как можно ближе. Обхватить ноги под коленями. Вдох носом( приклеили голову к коленям) ,выдох (отклеили).***Звучит «Вальс» из « Детского альбома» П.И.Чайковского.***Приняли и.п.-голову приклеили к коленям( дыхание произвольное) . Пока звучит музыка, орешки катаются назад, вперед.***Работа над ошибками*** : Что бы орешек не раскололся, голова всегда приклеена к коленям.**Отдыхаем в позе «Загораем на солнышке*»*****Поза «индейца»*****Педагог: У*пр. «Рыбка»** **вариант№1** И.П. Легли на животик, головой ко мне. Ручки в упоре около груди, как у змейки. Ноги - широко врозь, носки вытянуть. Подбородок приклеили к полу. *Звучит* ***произведение «Рыбка» М. Красева .***Делая вдох носиком рыбка поднимает хвостик, сгибая ноги в колене, пяточки тянутся( *стопы «утюжок»* к ягодичкам. Выдох ротиком, как на ладошку, хвостик опускаем, носки вытягиваем. ***Работа над ошибками:*** *Локти прижаты к туловищу, пяточки тянутся к ягодичкам* .  ***Поза «Петруша отдыхает»***  ***«Спящий крокодильчик»*** ***«Кродильчик гуляет****».****Педагог:* Упражнение « Лягушка» вариант№1** И.п.- встать прямо, ноги на ширине плеч, стопы разведены. Ладони соединить за спиной . Дышать наша лягушка будет очень просто. Вдох присели ,выдох встали.***Звучит народная песня « Во саду ли в огороде…»***Принимаем позу «Лягушка» И.п.- ноги на ширину плеч , стопы разведены в стороны. Руки согнуты в локтях , ладони направлены вперед, пальцы разведены. Вдох носом присели , прямо выдох «КВА» ладони направлены вниз.***Работа над ошибками:*** Темечко тянется к солнышку .Присели ,колени разводим, как можно шире( вдох носом) , встали выдох ротиком . **Отдыхаем в позе «Индейца»*****Педагог: Упр. «Летучая мышь»*вариант №1**И.п.- Сели на ягодички ножками вперед, руки в высоком упоре. Сложили руки полочкой за спину, так чтобы был захват под локти. Медленный глубокий вдох носом - носочки натягиваем на себя и тянемся темечком к насочкам .(*Складываемся).* Выдох ротиком –выдох -выдох- отдыхаем , возвращаемся в и.п.*Звучит* ***«Неаполитанская песенка» П.И. Чайковского.***Приняли позу «Летучей мыши». Вдох -вдох-вдох-вдох- тянемся к носочкам (*Смотрим на носки).Выдох-выдох-выдох- отдыхаем.****Работа над ошибками:*** Спина прямая в высоком упоре. Вдох- натягиваем носки на себя, смотрим на носки.**Отдыхаем в позе «Индейца»** |  |
| **10.** | **Волшебная палочка**ИспользованыМатериалы НазаровоА.Г, | ***Педагог:*** Волшебная палочка хочет снова с вами поиграть. Поиграем? Да. Тогда слушаем задание. В течение 10 ударов волшебной палочки, вы встаете, берете свои коврики, как пушинки летите и кладете коврики на место никого не трогая , никому не мешая, никого не толкая. Затем ,как пушинки летите к Кузе и на 10 удар волшебной палочки становитесь вокруг него в красивый круг *( интервал между ударами волшебной палочки 1 сек.)Дети выполняют. Молодцы!* Похлопали. |  |
| **11.** | **Релаксация****Воздушный шар**Использованы материалы Назаровой А.Г. | ***Педагог:*** Представьте ребята, что сейчас вы не Даша, Петя, Коля ,а воздушный шар. Воздушный шар , замри.(*Дети выполняют*) Стоим и дышим.( *Педагог проходит проверяет ,как дети дышат.) Сейчас я на кого подую , тот летит и садится на любой стульчик . Воздушные шары сдуваются и произносят звук с-с-с и превращаются в тряпочку .(Лежим, Дышим) А теперь наши шарики снова оживают надуваются и летят к стульчикам одевают тапочки . Затем летят к воспитателю. Похлопали. Молодцы! До свидания!* |  |