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 материалы  А.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 материалы  А .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-ва  II- Плечи  III- Руки  IV-  Поз-  воно-  чник  V-Бед-ра  VI-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  Материалы  А.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  материалы  Назаровой 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**  Использованы  Материалы Назарово  А.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!* | | |  |