

Разработка физкультминутки «Физкульт-разминка вместе с Дедом Морозом»

Ингрет Бойко

Разработка физкультминутки «Физкульт-разминка вместе с Дедом Морозом»

Цель: Развивать у детей интерес к вопросам своего здоровья ; расширять границы осознания себя и других людей.

Программные задачи:

- формировать здоровый образ жизни у детей;
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- расширять кругозор учащихся в области физической культуры и спорта;
- воспитывать гармоничное развитие личности (*здоровом теле -здоровый дух и разум*)
- Продолжать учить детей одновременно и перемены круговым движениям рук; разнообразным упражнениям в положениях сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях.

Методические приемы: организационный момент, сюрпризный момент, упражнения, объяснение, показ.

Пояснительная записка:

Для реализации этих задач используются разные формы работы: организация двигательного режима: проведение **физкультурных** минуток и динамических пауз отдыха, проведение подвижных игр в помещениях и на прогулки.

Речевой материал: Сделай так же: наклонись, сядь, встань, присядь, ляг, постройтесь, БУДЕМ ДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ, это разминка, покажи, камень, ветер, земля, воздух, вода рыба, Дед **мороз**.

Ход занятия:

Выполнение разминки по показу картинок и фигурки движущегося Деда **Мороза**

Воспитатель пользуется табличками и усно-дактильной речью

-Ой ребята так устал сесть я в санях пока к вам добирался мои ноги меня не слушаются. (*обращение персонажа к детям*)

-Что мне делать?

_Мы поможем тебе Дедушка **Мороз**. (*ответ детей*)

-Мы знаем разминку, которая поможет тебе хорошо себя почувствовать

Дети встают в круг, в центре круга стоит персонаж. (*Дед Мороз*)

Идет показ упражнений:

Снежинки спускаются с неба

Всё ниже, всё ниже(1. Руки вытянуты ровно перед собой; плавно приседаем, опуская постепенно руки.)

Сугробы пушистого снега

Всё выше, всё выше(.2. Руками «*чертим*» в воздухе большие круги и плавно поднимаемся как можно выше.)

Шаги уходящего года

Всё тише, всё тише(3. Шаг на носочках, медленный, осторожный, чтобы не было слышно ни звука.)

А песенка Нового года

Всё ближе, всё ближе. (4. Кружимся, напевая: «Ля, ля, ля!»)

Как на горке снег, снег, (5. *встаем на носочки, руки вверх*)

И под горкой снег, снег. (6. *приседаем*)

И на елке снег, снег, (7. *встаем, руки в стороны*)

И под елкой снег, снег. (8. *обхватываем себя руками*)

А под снегом спит медведь, (9. покачались из стороны в сторону, руки согнутые в локтях, перед грудью, ладони от себя)

Тише, тише, не шуметь. (10. *пальчик к губам, шепотом*)

-Ну как Дедушка **мороз** твои ножки перестали болеть (*вопрос от детей*)

-Да и в правду вы мне очень помогли.

-Дедушка **мороз** а сейчас поиграй с нами не много пожалуйста.

-Можно и поиграть.

Подвижная игра: Вода, воздух и земля.

Цель: тренировать внимание ребенка; учить реагировать, быстра на ход событий.

Содержание: дети двигаются по кругу. Показывается табличка воздух –белого цвета на ней изображен ветер. Действие этой таблички: ребенок должен поднять руки вверх и над головой,махание руками из стороны в сторону поднимаясь на носочки. Показ таблички земля –серого цвета на ней изображен камень. Действие этой таблички: ребенок присаживается на корточки и продвигается вперед гуськом. Показ таблички вода-синего цвета на ней изображена рыбка. Действие этой таблички: ребёнок наклоняет туловище в перед,вытягивает руки перед собой ладошки смыкают меду собой и изображают движение рыбы в воде.

Итог занятие: оценка воспитателем выполнение заданий детьми.

-Потрудились мы на славу,а теперь мы отдохнём.

-Молодцы ребята. вы научили Дедушку **Мороза**, как пользоваться мини зарядкой для здоровья.

-Спасибо вам ребята буду дома всегда делать зарядку.