

Мини-проект «Эти разные обручи»

МДОУ «Детский сад №2»

Автор: инструктор по физической культуре Домникова У.В.

Описание материала:

проект «Эти разные обручи» рассчитан на обучающихся в возрасте от 5 до 7 лет . Имеет педагогическую ценность , и надеюсь, будет интересен коллегам и применен ими в практической деятельности. Предполагается реализация целей и задач проектной деятельности в совместной игровой деятельности и непосредственно образовательной. Кроме того, ценность состоит в совместной деятельности обучающихся с педагогами и родителями по изготовлению продукта проекта.

проект по образовательной области физическая культура «Эти разные обручи»

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЕКТА

По форме – познавательно-игровой;

По классу – монопроект;

По типу – социальный;

По виду – оздоровительный;

По длительности – краткосрочный (сентябрь-январь)

НАШ ДЕВИЗ: «Обруч – похож на солнечный круг!!!»

ОБОСНОВАНИЕ АКТУАЛЬНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Обруч:

Движения пальцев и кистей рук имеют особое значение для развития функций мозга ребенка. И чем они разнообразнее, тем больше "двигательных сигналов" поступает в мозг, тем интенсивнее проходит накопление информации, а следовательно и интеллектуальное развитие ребенка.

Движения рук способствует также развитию речи ребенка. Современные научные данные подтверждают эти положения: области коры головного мозга, "отвечающие" за артикуляцию органов речи и мелкую моторику пальцев рук, расположены в одном иннервационном поле, т.е. непосредственной близости друг от друга. Следовательно, идущие в кору головного мозга нервные импульсы от двигающихся рук стимулируют расположенные по соседству речевые зоны, усиливая их активность. Малыши, знакомясь со свойствами обруча, выполняя разнообразные действия (бросание, катание, бег, подлезания и др.), получают нагрузку на все группы мышц (туловища, брюшного пресса, ног, рук, кистей), у них активизируется весь организм. Можно сказать, что игры с обручем – специальная комплексная гимнастика: развивается умение схватывать, удерживать, перемещать обруч в процессе ходьбы, выполнения ОРУ, бега или в прыжке.

Игры и упражнения с обручем развивают ориентировку в пространстве, регулируют силу и точность движений, развивают глазомер, ловкость, быстроту реакции; нормализуют эмоционально-волевую сферу, что особенно важно как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей. Игры с обручем развивают мышечную силу, усиливают работу важнейших органов организма – легких, сердца, улучшают обмен веществ.

Можно только удивляться, замечая какое разнообразие впечатлений и действий может давать малышу обычный обруч! Простейшие, на наш взрослый взгляд, действия в действительности, оказываются исключительно полезны. Развивают наблюдательность, концентрацию внимания, чувства, движение и даже мышление. И зачастую, малыш самостоятельно подмечает и отыскивает многообразные тайны и сюрпризы. А это как раз и есть столь желанная для родителей самостоятельность и волевая активность.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

Цель проекта – способствовать познавательному развитию ребенка в мире спорта и активных форм деятельности по средствам взаимодействия с обручем индивидуального характера и при сотрудничестве со взрослым (родителем, педагогом).

Основными задачами проекта являются:

- актуализация роли семьи в физическом воспитании дошкольников, формирование гармоничных отношений между детьми и взрослыми;



- формирование у детей и родителей практических умений при выборе и изготовлении пособий развивающее - оздоровительной направленности и действий с ними;
- пропаганда здорового образа жизни по средствам организации активного досуга с использованием обруча;
- пополнение материальной базы дошкольного учреждения спортивным оборудованием нетрадиционного способа изготовления;
- Постановка проблемы в социуме с поиском возможных вариаций ее решения.

УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА.

Участие в проекте принимают дети дошкольного возраста с 5 до 7 лет;

Выбор участников обоснован:

- реализацией системы работы по здоровьесбережению воспитанников в условиях ДОО при взаимодействии всех субъектов воспитательно-образовательного процесса (родители, педагоги, дети).

РАБОЧИЙ ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Подготовительный этап «Для чего и зачем?» (1.07-21.07.23)

С педагогическим коллективом: определение целей и задач проектной деятельности, разработка маршрута реализации проекта, с обсуждением представленных предложений и мнений, дискуссия «Организация активного отдыха детей в группе и на прогулке с использованием обруча».

С обучающимися: знакомство с направлениями деятельности по реализации проекта, беседа «Игры, в которые я играю дома», интервьюирование (выборочное) «Для чего нужны обручи?»



Основной этап «Эти разные обручи»

С педагогическим коллективом: индивидуальная работа с педагогами по подготовке и проведению совместных мероприятий, подбор и проведение подвижных игр и упражнений с использованием обручей различного диаметра и материала.

С обучающимися: устный журнал: «Какие обручи есть в спортивном зале и как их использовать?» (все возрастные группы); работа с раскрасками «Обруч в игре» (все возрастные группы); игровые обучающие ситуации: «В какие игры можно с обручем играть» (младший возраст), «Разные обручи – для разных игр» (старший возраст), «Как обруч здоровье укрепляет» (подготовительная группа); изготовление обручей из бросового и подручного материала «Мастерская обручей» (все группы)

Аудио подборка «Обруч - халахуп» (старший возраст); Совместная деятельность с детьми «Обруч - как солнышко» (все группы); Подборка комплексов ОРУ с обручами (все группы), подборка стихов, загадок, считалок по теме обруч (все возрастные группы)

С родителями: информационная папка консультация «Значение обруча в развитии организма ребенка»; участие в практических мероприятиях (игровые обучающие

ситуации, подвижные игры, «Мастерская обручей» и тп.); совместное изготовление с ребенком обруча для игр из бросового и подручного материала, составление аннотации по его использованию, индивидуальные беседы «Как и из чего изготовить обруч для игры с ребенком»

Заключительный этап «Обруч - мой друг»

С педагогическим коллективом: организация выставки «Эти разные обручи»

Анкетирование «Игры в группе»; обмен опытом работы участников проекта, подведение итогов работы над проектом, определение перспектив.

С обучающимися: выявление и определение уровня знаний и практических умений детей при взаимодействии с обручем: спортивное развлечение «Весёлый обруч» (младший возраст); игровая обучающая ситуация «Школа обруча» (старший возраст);

Рефлексия по результатам проведенных мероприятий

С родителями: демонстрация творческих идей по изготовлению игрового пособия «обруч» на выставке; анкетирование «Детские игры с обручем»; информационная папка «Играем вместе с детьми» (игры с обручем); выражение благодарности родителям, внесшим большой вклад в реализацию проекта.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

- Заинтересованное отношение родителей к совместной активной деятельности с детьми, с использованием обруча;
- формирование активной позиции у детей по здоровьесбережению и здоровьесбережению по средствам игр и игровых упражнений с обручем;
- просвещение родителей и организация совместной работы по формированию у воспитанников имиджа здорового образа жизни;
- обобщение и распространение результатов работы среди педагогических работников ДОУ;
- организация выставки нетрадиционного оборудования «Эти разные обручи»;
- участие в методических мероприятиях различного уровня с обобщением опыта работы над проектом;
- создание пособий и методического материала по ознакомлению детей и родителей с историей мяча и формами активной деятельности с ним.

Долгосрочные результаты деятельности по данному Проекту найдут свое отражение в организации последующей деятельности с дошкольниками учитывая принцип усложнения и расширения кругозора воспитанников. Значимость отражает осознанное отношение и активное участие в деятельности родителей воспитанников, как наставников, создателей и образца деятельности.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Исходя из целей и задач проектной деятельности предложены следующие критерии оценивания:

- у воспитанников уровень сформированности базы знаний и практических навыков работы с обручем (выявляется в процессе проведения спортивно-оздоровительных мероприятий на заключительном этапе деятельности);
- самостоятельность и инициативность детей в действиях практического и игрового характера (выявляется в процессе наблюдения в группах);
- информационное обеспечение родителей по проблеме использования обруча, как средства укрепления организма ребенка (выявляется по результатам входящего и итогового анкетирования);
- систематизация материала в области применения обруча при организации игр и игровых упражнений в группе и во время прогулки (проявляется при организации деятельности на каждом этапе реализации проекта);
- формирование основ здорового образа жизни у воспитанников через активизацию двигательной деятельности в условиях семьи и ДОУ (выявляется при общем состоянии организма и эмоциональных проявлениях ребенка в деятельности).

ОЦЕНКА РИСКОВ

При реализации Проекта возможны следующие ситуации риска, которые могут привести к снижению результативности деятельности:

1. Активность участия родителей в совместных мероприятиях. Для этого предусмотрено построение мероприятий от теоретических форм работы к практической, когда родители осознают значимость совместной деятельности. Также, с целью активизации деятельности родителей, запланировано проведение ряда индивидуальных консультаций для родителей по теме Проекта.
2. Взаимодействие всех работников ДОУ с целью решения целей и задач Проекта, загруженность воспитателей дополнительной деятельностью. Предусмотрев это на этапе подготовке проекта проведена коррекция перспективного планирования специалистов ДОУ и воспитателей.
3. Утеря интереса детей к деятельности. Для устранения данного риска в Проект включены инновационные формы работы с детьми, они разнообразны и как правило представлены в игровой форме. Это стимулирует познавательную и двигательную активность детей.

ДАЛЬНЕЙШЕЕ РАЗВИТИЕ ПРОЕКТА

Сегодня можно сказать, что данный проект позволяет достичь поставленных целей при наименьших затратах ресурсов. Кроме того, его познавательный потенциал активизирует деятельность всех субъектов педагогического процесса (дети, родители, педагоги) и способствует активности при организации совместной игровой деятельности.

В ходе реализации проекта педагогический опыт распространяется в рамках города и области, вызывает интерес у коллег, что стимулирует педагогические коллективы к его широкому применению, демонстрирует ценность взаимодействия родителей воспитанников и педагогического коллектива ДОУ.

Расширение знаний родителей в вопросе организации совместной деятельности при использовании обруча и ее значения для общего физического и соматического развития организма ребенка позволяет активизировать их деятельность в условиях семейного воспитания. Таким образом, при совместно организованной деятельности в семье и ДОУ на основе активных форм отдыха помогает укрепить здоровье ребенка и снизить заболеваемость по группам.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Бабунова Т.М. Дошкольная педагогика. Учебное пособие. М.: ТЦ Сфера, 2007.
2. Евдокимова Е.С. Технология проектирования в ДОУ. –М.: ТЦ Сфера, 2006.
3. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования. Учеб. Пособие/ Е.С. Полат, М.Ю. Бухаркина. – М. Изд. Центр «Академия», 2002.
4. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. – М., 1998.
5. Грядкина Т.С. Образовательная область «Физическая культура». Как работать по программе «Детство»; Учебно-методическое пособие / науч. Ред.: А.Г. Гогоберидзе. – СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. -160с.
6. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста. Методический комплект программы «Детство». СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. – 208 с.
7. Хабарова Т.В. Развитие двигательных способностей старших дошкольников. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 112 с.

Приложение 1

Конспект учебно-тренировочного занятия с обручем старшие группы №5, №7, №11 «Весёлый обруч»

Задачи занятия: познакомить детей с новым спортивным снарядом – обруч; разучить комплекс общеразвивающих упражнений с обручем; совершенствовать технику прямого галопа в упражнении “лошадки”; учить сохранять равновесие при ходьбе из обруча в обруч; повысить эмоциональный настрой детей.

Физкультурный инвентарь: комплект обручей (по одному на каждого ребенка).

ХОД ЗАНЯТИЯ

Показать детям обруч, спросить на что он похож. Дети как правило отвечают, что он похож на круг и руль. Раздать всем обручи, взять его как “руль” (хват сбоку).

Вводная часть

1. Ходьба по кругу друг за другом, упражнение “руль” – 1 круг.
2. Прямой галоп по кругу – обруч на шее, хват руками сбоку, упражнение “Лошадки” – 1 круг.

Повторить задания 3 раза.

Основная часть

Общеразвивающие упражнения с обручем

1. “Окошко”.

И.п. широкая стойка, обруч прижат к груди; 1 – вытянуть обруч вперед, посмотреть в “окошко”, 2 – и.п. – 4 раза.

2. “Часики”.

И.п. то же; 1 – наклон вправо “тик”, 2 – и.п. “так”, наклон влево “тик”, 4 – и.п. – 4 раза.

3. “Бусы”.

И.п. широкая стойка, обруч на шее, руки в стороны; 1 – наклон вперед, обруч висит на шее, 2 – и.п. – 3 раза.

4. “Ку – ку”.

И.п. основная стойка, обруч стоит на полу, хват сверху; 1 – присесть, посмотреть в обруч – “Ку-ку”, 2 – и.п. – 4 раза.

5. “Юбочка”.

И.п. сидя в обруче, скрестив ноги, хват на обруче сбоку; поворачивать обруч вокруг себя, не выпуская из рук 5 сек.

6. “Пирамидка”.

И.п. то же; 1 – поднять обруч вверх, 2 – и.п. “надеть кольцо на пирамидку” – 3 раза.

Основные виды движений

Ходьба по дорожке из обручей.

Прыжки в обруче на двух ногах.

Упражнение “Волчок” – вращение обруча на полу

Подвижная игра “День и ночь” (бег врассыпную с остановкой)

Дети – воробушки, на полу в разной разложены обручи – гнезда. Под музыку воробушки летают по залу вокруг обручей, с окончанием музыки разлетаются по гнездам.

Усложнение: ночью кот выходит на охоту. Роль кота выполняет взрослый.

Заключительная часть

Медленное кружение – “Кружатся солнышки” в одну сторону, затем в другую. Легли солнышки на пол, получилось большое солнце.

Далее обручи могут использоваться в ОВД: прыжки в обруч, пролезание в обруч, прыжки из обруча в обруч, прыжки в глубину с мата в обруч и далее по рабочей программе.

ОВД включается в разминку. группы №5,№7,№11

1. «БУСЫ»

И. п. широкая стойка, обруч на шее, руки в стороны;

Выполнение: 1 – наклон вперед, обруч висит на шее, 2 – и. п.

Повтор: 3 раза.

2.«КУ-КУ»

И. п. основная стойка, обруч стоит на полу, хват сверху;

Выполнение: 1 – присесть, посмотреть в обруч – “Ку-ку”, 2 – и. п.

Повтор: 4 раза.

3.«ПИРАМИДКА» И. п. то же; Выполнение: 1 – поднять обруч вверх, 2 – и. п. “надеть кольцо на пирамидку” Повтор: 3 раза.

Приложение 2

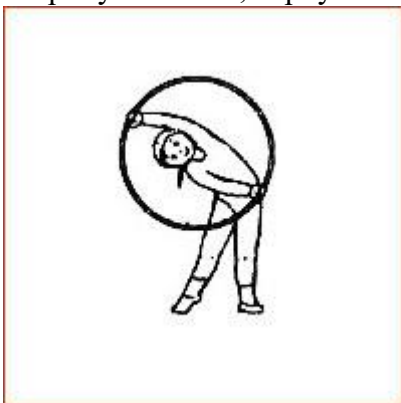
Старший дошкольный возраст

1. Дети этого возраста большинство пособий дети подготавливают сами и активно помогают мне в процессе занятий.
2. Показ упражнений, основных движений, повторение их детьми проводятся в четком темпе и ритме.
3. Оценка выполнения должна быть краткой, конкретной, с указанием некоторых ошибок

Упражнения с обручами в основной части занятия:

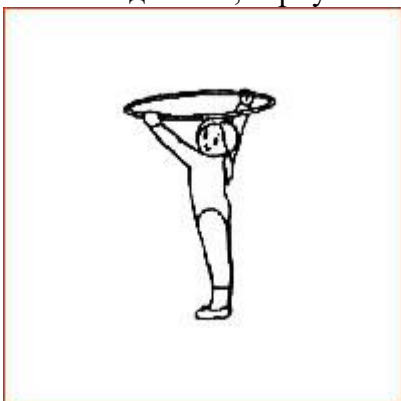
1. Вертикальный поворот обруча

И. п.: ноги вместе, обруч впереди, хват двумя руками снаружи. Повернуть обруч направо с наклоном туловища влево, вес тела перенести на правую ногу, а левую отставить в сторону на носок, вернуться в исходное положение



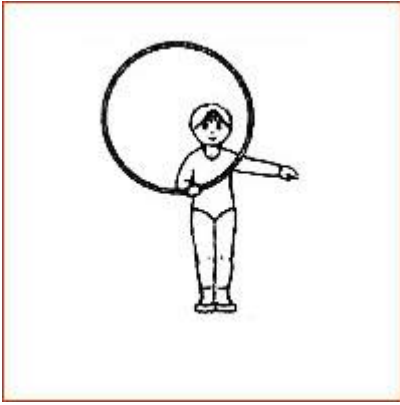
2. Горизонтальный поворот обруча

И. п.: ноги вместе, обруч сверху, хват двумя руками снаружи. Повернуть обруч вправо, ноги не сдвигать, вернуться в исходное положение



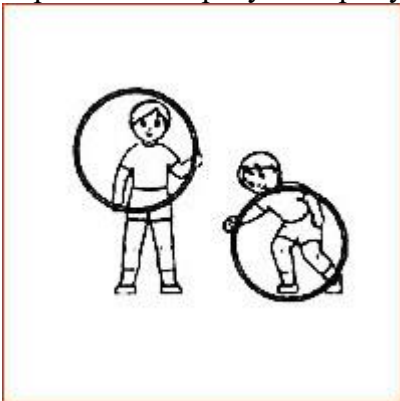
3. Вращение обруча

И. п.: ноги вместе, обруч впереди, хват за нижний край одной рукой. Вращать обруч на одной руке, отведя вторую руку в сторону



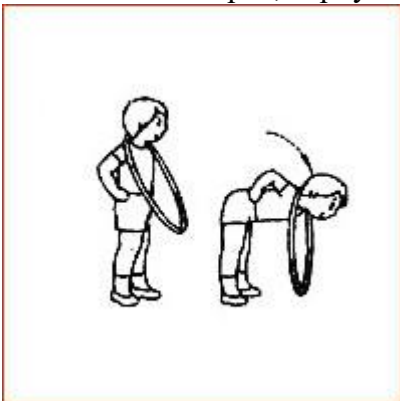
4. Перекаты обруча по полу

И. п.: ноги шире плеч, обруч в правой руке. Присесть на правой ноге, поставить обруч на пол, толкнуть его в левую сторону, наклониться влево, подхватить обруч левой рукой, перекатить в правую сторону



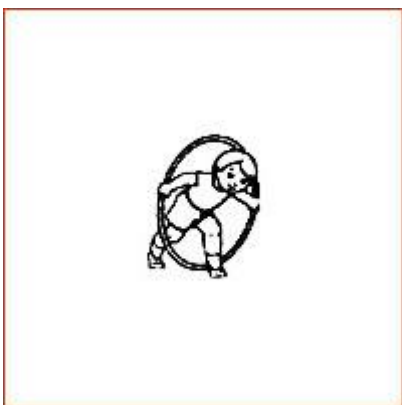
5. Наклон

И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на шее, руки на поясе. Приподнимая голову, наклониться вперед, вернуться в исходное положение



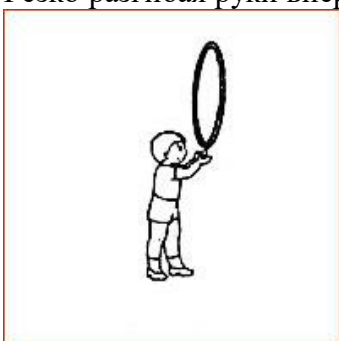
6. Приседание

И. п.: обруч вертикально на полу перед собой, кисти рук на верхней части обода. Присесть, перехватывая обруч руками, пролезть в него, выпрямиться, повернуться к обручу



7. Броски и ловля обруча

И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем согнуты в локтях и вынесены вперед кверху. Резко разгибая руки вперед, подбросить обруч вверх, поймать его двумя руками



8. Прыжки

И. п.: ноги вместе, обруч впереди, хват двумя руками за верхний край. Раскачивая обруч вперед и назад, совершать прыжок в качающийся обруч и из него двумя ногами



Эстафеты в основной части занятия:

1 эстафета. «Прыжки на двух ногах из обруча в обруч».

У каждой команды по 5 обручей. Необходимо как можно быстрее пропрыгать из обруча в обруч, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность ребенка.

2 эстафета. «Прыжки на двух ногах через обруч».

Ребятам каждой команды необходимо как можно быстрее пропрыгать через все 5 обручей, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность детей в каждой команде.

3 эстафета. «Ударь мячом в обруч».

У каждого ребенка в команде мяч и 5 обручей впереди. Необходимо пройти до линии финиша, останавливаясь в каждом обруче, и ударяя в него мяч. Оценивается попадание каждого ребенка в обруч и суммируется общее количество очков.

4 эстафета. «Бег в обруче»

Игроки выстраиваются парами, как. У первой пары в руках гимнастический обруч, а перед командами - предмет (набивной мяч, кубик), который надо обегать. По сигналу два первых игрока в командах продвигаются вперед внутри обруча, держа его двумя руками. Обежав предмет, первая пара вручает обруч следующей паре, а сама встает в конец колонны. Эстафета заканчивается, когда упражнение выполнили все игроки и обруч снова оказался в руках у первой пары.

Если желающих играть много, можно устроить бег в обручах тройками, при этом последовательность смены троек остается такой же.

5 эстафета «Кто быстрее»

Дети выстраиваются в две шеренги напротив друг друга, у первого игрока около ног лежит по 5 обручей. По сигналу первый, в своей шеренге, берёт обруч и начинает пролезать в него любым способом, пролезает и передаёт следующему, затем берёт следующий обруч и т.д. пока все обручи не окажутся у последнего в шеренге, все игроки должны выполнить пролезание и передать следующему. Команды выполняют друг против друга, кто быстрее и правильнее.

Комплекс ОРУ с обручами : Утренняя гимнастика (старшие группы)

1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. Поднимание обруча вверх и опускание.
2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, повороты направо - налево.
3. И. п.: наклоны вправо – влево.
4. И. п.: приседание, руки вперед.
5. И. п.: то же. Наклоны вперед – вниз, положили обруч на пол, выпрямились. Наклонились взяли обруч.
6. Ходьба по обручу.
7. Прыжки в обруче.

Приложение3

План-конспект интегрированного оздоровительного занятия для детей старшего дошкольного возраста «Три поросёнка» ст.гр. №5

Цели: закреплять технику выполнения игрового самомассажа; совершенствовать выполнение упражнений для профилактики нарушения зрения, плоскостопия; развивать у детей образность и ритмичность при выполнении движений.

Оборудование: иллюстрации для фланелеграфа (доски) – поросята Ниф-Ниф, Наф-Наф, Нуф-Нуф; 3 домика (соломенный, из прутьев, каменный); волк; обручи (по одному на каждого ребёнка).

Ход занятия:

ИпоФК– Жили-были три поросёнка, три брата. Звали их Наф-Наф, Ниф-Ниф, Нуф-Нуф (на фланелеграфе выкладываются изображения поросят). Всё лето они веселились, играли, спортом занимались. Особенно им нравились упражнения с обручем. Давайте и мы с вами научимся делать зарядку с обручами (раздать обручи, выполнить упражнения с обручами):

Дети весело идут,

Они обручи несут. (Идти друг за другом держа на плече обруч).

Стали обруч поднимать,

Стали обруч опускать. (Поднять обруч вверх и опустить вниз).

Вот в окошко посмотрели

И все друженько присели. (Присесть, вытягивая руки с обручем вперёд).

Дружно сделаем наклон

И все спиночку прогнём. (Наклоны вперёд, вытягивая руки с обручем перед собой).

Вправо обруч повернём,

Влево обруч повернём. (Повороты вправо-влево с обручем).

Обруч мы не опускаем,

Через обруч проползаем. (Продеть обруч сверху вниз).

Ручками его возьмём,

Ножками перешагнём. (Держа руки рядом, перешагнуть через него вперёд и назад, высоко поднимая ноги).

Обруч на пол опускаем

И прыжки мы начинаем. (Прыжки на двух ногах в обруче и перепрыгивая через него.)

Дружно все теперь пойдём

И наш обруч унесём. (Спокойно идти, держа обруч на плече).

ИпоФК. – Но вот наступила осень, пожелтели листья.

(Дети выполняют дыхательные упражнения)

Дует, дует ветер, (Дети сидят на корточках в кругу).

Дует, задувает, (Дуют, вытягивая гуды трубочкой).
Жёлтые листочки (Встают, поднимают руки вверх).
С дерева срывает. (Наклоны с поднятыми руками вправо-влево).
И летят листочки (Бегут по кругу).
Над лесной дорожкой,
Падают листочки
Прямо нам под ножки (Останавливаются, садятся на корточки).
ИпоФК. – Стало поросётам холодно. Решили они построить себе домики на зиму. Ниф-Ниф построил себе дом из соломы, Наф-Наф – из прутьев, Нуф-Нуф – из кирпича, потому что он всегда считал, что дом поросёнка должен быть крепостью. Построили они дома и решили поиграть.

Игра «Поезд»
Дети строятся в колонну по одному. Первый – паровоз, остальные вагоны. Руководитель физвоспитания даёт гудок, и поезд начинает двигаться вперёд, вначале медленно, потом быстрее, и, наконец, дети переходят на бег. Поезд приезжает к станции «Бумажная». Дети замедляют шаг, поезд останавливается. На полу разбросаны смятые из бумаги шарики. Дети стараются собрать их при помощи пальцев ног и отнести в корзину. Когда всё собрано, поезд отправляется дальше. Станция «Черепахи Тортилы» — дети делают массаж на руках и ногах.

Шла купаться Черепаха (пощипывают указательным и большим пальцем)
И кусала всех от страха, Кусь-кусь, кусь-кусь..Никого я не боюсь.
Черепаха – дом ходячий, (поглаживание от плеча к кисти)
Голову под панцырь прячет ,Крепкий панцирь у неё – И защита и жильё.
Станция «Лесная» — проводится игра «Филины» (направлена на формирование навыка правильной осанки). Днём филины спят (сидя на пятках, туловище прямое, руки на бёдрах, глаза закрыты. По команде «Ночь!» дети идут по залу, делая махи руками вверх-вниз. По команде «День!» — дети возвращаются на свои места и принимают исходное положение. Филин, который не смог принять правильное исходное положение, превращается в ворону.

ИпоФК. — Поросёта так расшалились, так расшумелись, что не увидели страшного Волка. Испугались поросёта и бросились наутёк (бег врассыпную).

ИпоФК. – Первым добежал до своего домика Ниф-Ниф. Захлопнув дверь перед самым носом Волка, он первым делом отдышался (ребята делают короткий вдох через нос и энергичный выдох через рот), а затем решил посмотреть, что же делает Волк. Выглянул Ниф-Ниф в окно, но никого не увидел. Решил он тогда сделать зарядку для глаз, чтобы глазки лучше видели.

Выполняется гимнастика для глаз «Солнышко».
Солнышко, солнышко (потянуться руками вверх).
В небе свети! Яркие лучики
К нам протяни.
Ручки мы вложим (похлопать в ладоши над головой).
В ладошки твои
Нас покружи, (покружиться, подняв руки вверх).
Оторви от земли.
Солнечный лучик (вытянуть вперёд правую руку),
Быстро скакал, (медленно прикоснуться указательным пальцем)
И на плечо (к правому плечу, проследить)
К ребяткишкам упал. (движение пальца глазами. Повторить то же самое с левой руки).
ИпоФК. – Захотел лучик узнать, как каждого из нас зовут.

Игра «Назови имя».
Дети стоят в кругу, передают мяч друг другу и называют имя того, кому передают мяч.
Эстафета «Собери лучики для солнышка»

ИпоФк. – Только Ниф-Ниф успокоился, как вдруг его дом зашатался. Это Волк набрал в лёгкие как можно больше воздуха и дунул что есть силы.

Дети выполняют дыхательное упражнение.

ИпоФк. – Разлетелся домик Ниф-Нифа на соломинки, а сам он побежал к дому Наф-Нафа. Бедный поросёнок всего боялся и замирал от страха перед любым лесным обитателем, принимая его за Волка. Мы с вами поиграем в игру «Замри»: дети, двигаясь подскоками по кругу, замирают на слова: «Лиса!», «Медведь!», «Заяц», «Ёжик!», изображая этих животных.

ИпоФк. – Наф-Наф пустил братца к себе в дом. Оба они почувствовали себя хорошо защищёнными за стенами домика из прутьев.

ИпоФк. – Вдруг и этот дом задрожал. Волк опять стал дуть. И из стен дома посыпались прутыки, и вскоре от домика осталась только дверь. Бедные поросята что есть силы кинулись к старшему брату (дети бегут по кругу, согласовывая движения с ускорением и замедлением музыки). Спрятались поросята в доме Нуф-Нуфа. Вот здесь-то они в безопасности – дом каменный, крепкий. Как Волк ни старался, ни дул – ни один камень не сдвинулся со своего места. Волк дул из последних сил.

Дети выполняют упражнение «Очищающее дыхание» с малым обручем:

И.п. – стоя. Через плотно сжатые губы делается ступенчатый выдох малыми порциями, с большим напряжением и сопротивлением.

ИпоФк. – Волк ушёл а поросята запели ему вслед свою песенку:

Нам не страшен серый волк,

Серый волк, серый волк.

Где ты ходишь, глупый волк,

Старый, страшный волк?

Дети проговаривают слова, выполняя ритмические упражнения по показу руководителя физвоспитания – хлопки в ладоши, по коленям, шлепки, притопы.

ИпоФк. – Устали поросята за день и легли отдохнуть.

Дети ложатся на спину, на коврики, свободно опускают руки, закрывают глаза и отдыхают, слушая колыбельную. Дети лежат 1—2 минуты.

ИпоФк. – Отдохнули наши поросятки, открыли глазки, сладко потянулись, руки высоко-высоко подняли.