

**ЗАНЯТИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ
№11 «Умка», №10 «Сказка»**

АПРЕЛЬ

3 неделя 13.04.2020- 15.04.2020 по теме «Дикие животные»

1 часть: Вводная

1. Подражательные движения животных.
 - *ходьба по-медвежьи;*
 - *ходьба пингвинов;*
 - *прыжки как заяц;*
 - *ходьба лисиц;*
 - *бег как волк.*
 2. Упражнение на дыхание «Ежик». – 7 раз выполняем
*Ежик добрый, не колючий,
Посмотри вокруг получше.*
- И.п. (исходное положение) – стоя на месте.
1 – поворот головы вправо (короткий шумный вдох носом)
2 – поворот головы влево (выдох через полуоткрытый рот)

2 часть: Основная

ОРУ на месте «Дикие животные»

«Пчёлы жужжат»

И.п. (исходное положение) – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

- 1- руки через стороны вверх, подняться на носки, вдох.
- 2- вернуться в И.п., на выдохе произнести звук «з-з-з»;
- 3-4 – повтор 1-2.

Зверька узнаем мы с тобой по двум таким приметам: он в шубке серенькой зимой, а в рыжей шубке – летом (Белка).

«Белочка складывает орехи в дупло»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью;

- 1- поворот в правую сторону, руки вытянуть вперёд; 2- вернуться в И.п.;
- 3-4 – тоже в левую сторону.

Хозяин лесной просыпается весной. А зимой под вьюжный вой, спит в землянке снеговой (Медведь).

«Медведь отбивается от пчёл»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.

- 1- наклон вперёд с поворотом к правой ноге, хлопок между ног;
- 2- вернуться в И.п.; 3- наклон вперёд с поворотом к левой ноге, хлопок между ног; 4- вернуться в И.п.

Посмотри, какая – вся горит, как золотая. Ходит в шубке дорогой, хвост пушистый и большой (Лиса)

«Лисичка танцует»

И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1- выставить правую ногу на носок,

- 2- выставить ногу в сторону на носок, 3- выставить ногу назад на носок, 4- вернуться в И.п. Повторить упражнение 3-4 раза каждой ногой.

Не барашек и не кот, носит шубку круглый год. Шуба серая для лета, для зимы другого цвета (Заяц)

«Зайчик делает зарядку»

И.п. – основная стойка. 1- правую руку и правую ногу вперёд; 2-И.п.;
3 – левую ногу и левую руку вперёд; 4- И.п.

1. «Ходьба по-медвежьей»

Встаньте на «четыре лапы». Вы должны опираться о поверхность ладонями и всеми ступнями. После этого начните передвигаться в этом положении. Сначала делаете «шаг» левой рукой — левой ногой, потом — правой рукой и правой ногой. Не сгибайте ноги в коленях.

2. «Кенгуру»

Стоя с опущенными руками вниз, перед прыжком руки отвести назад и чуть присесть, согнув ноги в коленях, прыгаем вперед несколько раз.

3. «Крокодил»

Лежа на животе, ноги вытянуты вместе, упор руками на ладони перед грудью голову держать прямо, носки ног вытянуты. Ползание вперед.

Малоподвижная игра «Мы по Африке гуляли»

1 вариант

Родитель показывает движения и произносит текст, ребенок повторяет движения.

Мы по Африке гуляли (Топаем ногами.)

И бананы собирали. (Изображают, как собирают бананы.)

Маме дам, папе дам (Стучим по правому, затем по левому колену.)

И себя не обделим. (Стучим правой, левой рукой по груди.)

Вдруг огромная горилла (Обводим большой круг руками.)

Чуть меня не раздавила. (Стучим правой, левой рукой по груди.)

Маме дам, папе дам (Стучим по правому, затем по левому колену.)

И себя не обделим. (Стучим правой, левой рукой по груди.)

2 вариант

«Мы по Африке гуляли, по пути зверей мы повстречали:

- «Высоких» — поднимайте руки вверх;
- «Низких» — приседайте и руки опускайте;
- «Широких» — руки вверх делайте шире руки над головой;
- «Тонких» — руки вверх над головой делайте руки уже.

3 часть: Заключительная

1. Массаж кистей рук:

Мячик, мячик, ты колючий, покатайся между ручек. Мячик катается, ладошка улыбается. Детки стараются, мячик медленно катается. Вдруг он быстро побежал, побежал, побежал. На ладошку нажал. Посмотри-ка, ямки стали, а ладошки не устали.

2. Массаж правой и левой руки:

Катаем мячик вверх и вниз сначала по одной руке, затем по другой, слегка надавливая на мяч (от кисти к плечу и обратно).

3. Массаж груди:

Мячик катаем ладошкой по кругу на груди.

4. Массаж ног:

Дети, вытягивают ноги. Делают массаж сначала правой ноги, затем левой.

5. Массаж стоп:

Положить мяч на пол, прижать его правой стопой, покатавать мяч вперед-назад, слегка надавливая на мяч. То же левой стопой.