

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

АПРЕЛЬ

4 неделя 20.04.2020- 24.04.2020 по теме «Дикие животные»

1 часть: Вводная

1. Подражательные движения животных.
 - *ходьба по-собачьи;*
 - *ходьба утенка;*
 - *подскоки лошади; (с высоким подниманием колен)*
 - *бег галопом.*

2. Упражнение на дыхание «Петух». – 5 раз выполняем

*Крыльями взмахнул петух
Всех он разбудил он вдруг*

И.п. (исходное положение) – стоя ноги врозь, руки опустить вниз.

1 – поднять руки в стороны (вдох);

2 – хлопнуть руками по бедрам, сказать ку-к-аре-ку (выдох).

2 часть: Основная

ОРУ на месте «Домашние животные»

Давай отгадаем загадки!

1. Она даёт нам молоко, и детвора всегда здорова! Загадку разгадать легко, конечно, это же... (Корова) «Как мычит корова?»

И.п. – основная стойка.

1- поднять плечи вверх, вдох;

2- и.п., длительный выдох с произнесением «Му-у-у!».

3-4 – повторить 1-2.

2) Встал он прямо у дорожки: не идут от страха ножки. И мычит бедняга: «Му! Шаг я сделать не могу» (Бычок)

И.п. – основная стойка.

1- поворот головы вправо;

2- и.п.,

3- поворот головы влево;

4- и.п..

3) Мохнатенькая, усатенькая, на лапках царапки. Молоко пьёт, «мяу-мяу» поёт (Кошка).

И.п. – встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук.

1- опустить голову, выгнуть спину вверх;

2- поднять голову вверх, прогнуть спину вниз.

4) С бородою, а не старик, с рогами, а не бык. Не конь, а брыкается, доят, но не корова, с пухом, а не птица, лыко дерёт, а лаптей не плетёт (Коза).

«Козочка»

И.п. – основная стойка, руки на поясе.

1- поднять прямую ногу вперёд,

2-махом отвести назад,

3- снова вперёд,

4- и.п.

5) **Ходит бочком, ушки торчком, нос пяточком, хвостик крючком.**

«Поросёнок чистит щетинку»

И.п. – лёжа на спине, руки вытянуть вверх на ковре. Перекатываться со спины на живот и наоборот.

б) **С хозяином дружит, дом сторожит, живёт под крылечком, а хвостик колечком (Собака).**

«Собачка»

И.п. – основная стойка,

1- присесть, развести колени, отрывая пятки от пола, руки за голову,

2- и.п.

7) **У неё на шее грива, бьёт копытами игриво (Лошадь)**

«Лошадка»

И.п. – основная стойка, руки на поясе. Прямой галоп.

Пальчиковая гимнастика «Домашние животные»

Раз, два, три, четыре, пять

Сжимать и разжимать пальцы рук в кулаки.

Как животных нам назвать

Загибаем поочередно пальцы, начиная с мизинца на правой руке.

Самых близких, самых верных -

Загибаем поочередно пальцы, начиная с мизинца на левой руке.

Каждый знает их, наверно

Стучат поочередно друг о друга кулачками

Лошадь, корова, собака и кошка

Хлопает в ладоши

Как назовем их? Подумай немножко...

Разводим руки в стороны, как бы спрашивая у окружающих

В доме с хозяином дружно живут

Значит, домашними все их зовут

Изображаем руками крышу дома над головой

1. Упражнение «Паучок»

Ползание с опорой на ноги впереди, а рук сзади за спиной. Сесть, отвести руки назад за спину и поставить ладони на пол за спиной. Упираясь на стопы ног и рук сзади, приподнять ягодицы и все туловище вверх.

2. Упражнение «Собачка»

бег с остановками и резкими поворотами головы и туловища в стороны. Стоять с согнутыми в локтях руками и опущенными вниз ладонями, голова немного вытягивается вверх; тело как бы «готово» к любым движениям поворотам.

Малоподвижная игра «Повадки животных»

Называем животного, а ребенок должен показать повадки этого животного, например изобразить как он ходит, ест, умывается и т.п.

Петух. Ребенок ходит медленно, важно, высоко поднимают то одну ногу, согнутую в колене, то другую.

Кошка. Ребенок встает на четвереньки. Позем на четвереньках.

3 часть: Заключительная

Психогимнастика «Улыбка». Берем за руки. Сделаем глубокий вдох и выдох. А сейчас давайте улыбнемся друг другу. Пусть все увидят нашу улыбку, пусть она, как солнышко согревает всех вокруг.