***Непосредственная образовательная деятельность с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения в средней группе***

*Программное содержание:* учить детей спрыгиванию с предмета высотой 25см, упражнять детей в беге с остановкой на сигнал и в прыжках по ограниченной плоскости. Развивать у детей интерес к физическим упражнениям, способствовать эмоциональному развитию детей посредством игровой деятельности, формировать радостное настроение у детей.

1. *Ходьба* обычная; ходьба с притопами; ходьба – правая (левая) нога по скамейке, правая (левая) по полу; ходьба по массажным дорожкам. *Бег* обычный на носках, на сигнал «стой» - остановка.
2. *О.Р.У. без предметов «Добрые слова»*

 1.И.п. ноги слегка расставлены, руки в стороны.

 Обхватить руками плечи (обнять себя) – и.п.

 «Ласковое» 8 раз

 2.И.п. ноги слегка расставлены, руки на поясе.

 Наклон головы вперед, коснуться подбородком

 до груди – и.п.

 «Вежливое» 8 раз

 3.И.п.стоя на коленях, руки за головой.

 Повороты туловища вправо и влево.

 «Дружное» 6-8 раз

 4.И.п. сидя на коленях, руки внизу. Встать на колени с вращением

 кистей рук вверх – и.п.

 «Красивое». 8 раз

 5.И.п.сидя на полу, ноги вместе, упор руками сзади.

 Поочередное сгибание и разгибание коленей.

 «Здоровое» 8-10 раз

 6.И.п. ноги вместе, руки вверху.

 Прыжки на 2 ногах на месте с хлопками вверху.

 «Веселое» 2 раза по 18-20пр.

 7.И.п. о.с. Дых упр. «Мо-лод-цы»

*Основные виды движений:*

1.Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед по гимнастической

 скамейке 3-4 раза

2. Спрыгивание со скамейки 3-4 раза

3.Равновесие – ходьба по рейкам лестницы, лежащей на полу 2-3 раза

4.Перекаты по гимнастическому мату, лежа на спине 2-3 раза

*Подвижная игра: «*Молчалки, шепталки, кричалки»

Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это – сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь – «кричалку», можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь – «шепталка»: можно тихо передвигаться и шептаться; на сигнал «молчалка» – синяя ладонь – дети должны замереть на месте и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалками».

1. *Игра малой подвижности* «Как живешь?»

- Как живёшь? - Вот так! (показывают большой палец к верху)

- Как идёшь? - Вот так! (маршируют на месте)

- Вдаль глядишь?- Вот так!

- Как плывешь? – Вот так! (имитация плавания)

- Как бежишь? - Вот так! (бегут на месте)

- Ночью спишь? - Вот так! (прикладывают сложенные ладошки под щёчку)

- Как кричишь? – Вот так!

- Как шалишь? - Вот так! (надувают щёки и хлопают их ладошками)

- Как грозишь? - Вот так! (хмурятся и грозят пальчиком)

- Любишь как? – Вот так! (воздушный поцелуй)