Игровой комплекс физических упражнений

(с элементами дыхательной гимнастики, самомассажа)

Программное содержание:

* коррекция общей моторики опорно-двигательного аппарата
* развитие навыков группового взаимодействия
* развитие речевого, слухового, зрительного аппаратов

-Мы играли, мы играли и немножечко устали

 Мы игрушки соберём, путешествовать пойдём.

Дети входят в зал, строятся в колонну по одному.

Воспитатель: Мы не просто пойдём, сядем на лошадку, поедем верхом, «возьмите в руки вожжи» и двинемся в перёд!

-На лошадке ехали, -ходьба с высоким подниманием колен,

до угла доехали прищёлкиваем языком(показ воспитателя)

 (10 сек)

-Сели на машину, -ходьба с ускорением, имитация голосом

Налили бензину. «би-би» (10 сек)

На машине ехали,

До реки доехали.

-Трр. Стоп! Разворот -остановка, смена направления движения.

На реке пароход. Свели руки перед собой вместе, пальцы

Сели все в пароход. сомкнуты. (показ воспитателя) (10 сек)

 Пароходом ехали,

До берега доехали.

Пароход не везёт.

-Надо сесть в самолёт -руки в стороны, бег по кругу, со звуком

Самолёт летит, в нём «ууу» (15 сек)

Мотор гудит! «ууу»

-Вот и прилетели! дети расходятся по залу в свободном

 построении

-На полянку выходите, -набрать через нос воздух,

Свежим воздухом дышите (на 1,2 –вдох, 1,2,3,4 –выдох) (4 раза)

Посмотрите дети, медвежата в чаще.

ОРУ

-Медвежата в чаще жили, -повороты головы вправо, влево

Головой они крутили (3 раза в каждую сторону, медл.)

-Медвежата мёд искали -наклоны туловища в стороны

Дружно дерево качали (4 раза, темп медленный)

-Вперевалочку ходили -наклоны вперёд (темп медленный,

И из речки воду пили 4 раза) ( контроль выпрямления)

-А потом они плясали, -прыжки на месте (6-8 прыжков)

Выше ноги поднимали

Прыгали, устали

(очищающее дыхание, вдох через нос (1-2) выдох ртом (1,2,3,4))

-Мёда не нашли, -спокойная ходьба по залу

Дальше пошли

-Ходили, ходили, -садятся на пол

Отдохнуть решили

-Отдыхают, головками играют (самомассаж головы, ушей, носа)

-Есть у нас голова, -берут голову в руки, поднимают

А на ней растёт трава волосы вверх

-Дождь идёт и мочит, -пальцами тихо стучать по голове

И траву щекочет

-Подрастай трава, -тянем волосы вверх, резко сбрасывая

Не боли голова пальцы рук, скользя ими по волосам

-Голова у нас одна, -пальчиками тянем за уши

Ухо-раз, ухо-два. ( по тексту, сильно не тянуть)

Ухо крепко держится,

Только нам не верится.

Тянем вверх, тянем вниз,

Кто там есть, отзовись!

-Норка в ухе, там темно. -1 пальцем прижимаем «козелок»

Дверь закрыли, там тепло ушной раковины

-Ротик мой умеет кушать, «ням-ням» ртом

Нос дышать, посопеть носом

А ушки слушать оттопырить уши пальчиками

-Могут глазоньки моргать, -частое моргание

Ручки всё хватать, хватать сжимание, разжимание кулака

-Ну а пальчики, играть: (пальчиковая игра)

Сел мышонок на маслёнок, -«гриб-кулачок, мышка-ладонь»

А маслёнок-липкий гриб.

Посидел на нём мышонок, -крепко сжать кулачок

И прилип, прилип, прилип пальчиками другой руки

-Ну, а мишенькам, пока, -действия по тексту

Мёд искать идти пора

Мишки встали, потянулись

И друг-другу улыбнулись

-Мимо зайки пробегают. –имитация движений

Скок, скок, скок, скок.

А за ними волк,

Зубами щёлк!

 П. и «Волк и зайцы» - бег, увёртывание.

 Следить за соблюдением правил

-Где же наши мишки?

Скрылись в лесной чаще, снова ищут мёд! Да и нам пора гулять.

Дождик больше не идёт, солнышко гулять зовёт!

Составила: воспитатель ГБДОУ №58 Фрунзенского р-на г. СП-б

  *Польщикова Г.И.*