**Центр развития ребёнка - детский сад № 3»**

**Театр физического развития и оздоровления**

**(раздельная физкультура)**

**Огурчики и помидорчики**

*( эротический фон)*

Выполнила:

Мананникова Л.Н.

г.Кызыл.

**Огурчики и помидорчики.**

Дети друг за другом входят в зал.

В огороде за забором

Поспевают помидоры,

Держатся за колышки,

Греются на солнышке.

**Воспитатель:**

Про кого этот стишок?

**Дети:**  про помидоры.

Огуречик небольшой,

Появился над землей

И порадовал людей

Звонкой песенкой своей:

«Кто такой красотой

Мог сравниться бы со мной?»

- **Воспитатель:**

А это про кого?

**Дети:** про огуречик.

- Сегодня я вам предлагаю превратиться в помидорчики и огурчики. Вы не против?

**Дети.:** нет.

**Воспитатель:**

- Закройте все глазки и прислушайтесь. (звучит музыка, прикалываю детям эмблемы помидорчиков и огурчиков)

- Посмотрите, в кого мы с вами превратились.

**Дети**.: мы превратились в овощи, мальчики-огурчики, девочки-помидорчики.

**Воспитатель:**

- Если мы овощи, то наше место где?

**Дети**: на грядках.

- **Воспитатель:**

Поползли на свои места.

**1.** Ползут по кругу на животе, на низких четвереньках, на высоких четвереньках, на коленках. Ложатся мальчики с одной стороны ковра, девочки – с другой.

**2**. Вот наступило утро на огороде, и овощи медленно поворачивают свои головки.

**3**. Некоторые овощи уже открыли глазки, а некоторые еще нет. Самое время разбудить соседа. (поднимают руки вверх, касаясь сонного соседа).

**4**. Но не так-то просто оторваться от теплого местечка, от мягкого уютного листика, которым с вечера укрылись овощи. (держась за руки поднимают ноги, притягивают к животу).

**5.** Чтобы быстрее проснуться, нужно быстрее сделать гимнастику.

( держась за руки повороты со спины на живот и наоборот).

- Сделав гимнастику, нам пора отдохнуть.

**Медитация.**

Утро на огороде. Туман клубится над землей, стекая прозрачными каплями росы по стволам деревьев. Весь мир спит. Прохлада и свежесть охватила всю землю.

Спят и наши овощи. Все замерло перед началом нового дня. Но вот первые лучи солнца коснулись земли, как бы говоря что наступает день. Все начинает просыпаться. Просыпаются и овощи.

- Раз, открыли глазки

Два, ваше тело налилось силой.

Три, вы зарядились энергией, отдохнули.

Ох, как не хочется просыпаться, как хочется полежать на мягкой подушечки. (девочки ложатся мальчикам на спины, мальчики чуть приподнимают корпус.

Закончив разминку на грядках, все наши огурчики и помидорчики улеглись на спинку, подставив солнышку свои животики. (разворачивание туловища по часовой стрелке приставным шагом).

Разогревшись на солнышке соседи завели беседу. (повернувшись лицом друг к другу дети трутся носами).

Тем временем солнышко стало пригревать еще сильнее, листочки наливаются силой. ( держась за руки, девочки поворачивают согнутые в коленях ноги в одну сторону, мальчики в другую).

Но вот выползли гусеницы, они хотят попробовать сочных, спелых лепесточков. Берегись! (лежа на животе прогибаемся).

Не успели мы отпугнуть гусениц, как из норок выползли голодные муравьи. Спасайся кто может! (лежа на животе прогибаемся подтягивая ноги).

И муравьи побеждены, вот мы какие. Смелые и ловкие! (стоя на четвереньках выбросы ногами с поворотом головы).

Вот солнышко спешит к закату, наши листики как бы привяли. Пора их напоить водичкой. ( лежа на животе отжимаемся).

После полива наши овощи снова стали сочными, хрустящими, налились силой (стоя на коленях, упираются ладонями друг в друга).

Набравшись силы, давайте немного пошалим, повеселимся, поиграем (сидя упор сзади, касание пальчиками ног друг друга).

Какие мы резвые и шустрые! (стопами прикоснувшись, друг к другу сгибаем, разгибаем ноги).

А теперь покачаемся на своих круглых спинках.

Как нам уютно на своих грядках (сидя перебираем ногами по кругу).

- Ну, вот теперь можно отправиться на базар.

1.ползут на ягодицах.

2.задом на ягодицах.

3.на низких четвереньках.

4.на высоких четвереньках.

5.выходят на коленях.

**Воспитатель:**

Мы устали и немного отдохнем, чтобы не потерять свой привлекательный вид. Давайте полечимся цветочком (упражнения на дыхание).

- Вот мы снова превратились из овощей в детей и с удовольствием споем песенку.

*Песня «Урожайная»*

Мы корзиночки несем

Хором песенки поем

Урожай собирай

И на зиму запасай.

Ой, да, собирай, и на зиму запасай.