**Физкультурно-оздоровительная работа по теме: «Горы. Камни».**

**Гимнастика после сна «Озорные ножки»**

 *Сгибание и разгибание ног*

Ножка, ножка, не ленись!  *в коленях.*

Раз – согнись, два – согнись.

Раз, два, три, четыре, пять!

Пришло время собирать *Хлопки в ладошки.*

Камешки любые,

Шарики цветные. *Пальцами ног захватывают*

Ножками возьмите, *предметы и раскладывают*

По местам всё разложите. *по пучкам*.

**Комплекс утренней гимнастики «Нора под горой»**

Вот высокая гора, (тянемся вверх)

А под ней внизу - нора (приседаем)

У норы шесть совят

Во все стороны глядят

(Крутим головой)

Вот высокая гора, (тянемся вверх)

А под ней внизу - нора (приседаем)

у горы шесть медвежат (ходим "по медвежьи")

И шесть маленьких ежат (скрещиваем у груди руки с растопыренными пальцами - "колючки")

Вот высокая гора, (тянемся вверх)

А под ней внизу - нора (приседаем)

у горы шесть воробьят

Улететь они хотят ("машем крыльями")

Вот высокая гора, (тянемся вверх)

А под ней внизу - нора (приседаем)

У норы шесть жеребят

Травку свежую едят (наклоны)

Вот высокая гора, (тянемся вверх)

А под ней внизу - нора (приседаем)

У норы шесть лягушат

скачут, прыгают, спешат. (прыжки)

Вот высокая гора, (тянемся вверх)

А под ней внизу - нора (приседаем)

А в норе крот, крот,

Роет он подземный ход! ("загребаем" руками)

 **Физминутка «Путешествие»**

Мы идем цветущими лугами (обычная ходьба друг за другом)

И цветов букеты соберем (наклоны вперед)

Где-то за высокими горами (поднимаем руки вверх)

Ручеек по камушкам пройдем (ходьба на носочках)

Если встретятся овраги,

Мы овраги обойдем (ходьба назад)

Если встретятся коряги,

Под корягой проползем (ходьба на четвереньках)

Шаг за шагом, потихоньку (ходьба на носочках)

Дружно в сказку попадем (обычная ходьба на месте)

**Физминутка «Маленький гном»**

Жил-был маленький гном (приседают, встают)

У гнома был маленький дом (изображают руками «крышу» над головой)

Гномик кашу варил («помешивают» кашу)

И всем – всем - всем говорил (показывают друг на друга)

«Все мы, и ты, и я – друзья! (кладут руку на плечо соседа)

В гости ко мне прибегайте (бег на месте)

Ноги вытирайте! («вытирают» ноги)

Садитесь за стол (приседают)

Кашей угощайтесь! (имитируют действия с ложкой)

И друг другу – улыбайтесь! (улыбаются)

**Физкультминутка “Гора”**

Стоит гора – старушка, (поднимают руки вверх)

До небес макушка (тянутся на цыпочках)

Её ветер обдувает, (обмахивают себя кистями рук)

Её дождик поливает, (встряхивают кистями рук)

Стоит гора, страдает, камешки теряет (прикладывают ладошки к щекам и качают головой)

И каждый день, и каждую ночь (педагог дотрагивается до нескольких детей, которые должны изобразить камешки) .

Катятся, катятся камешки прочь. (часть детей отходят в сторону)

(Игра продолжается до тех пор, пока все “камешки” не раскатятся в стороны. “Укатившиеся камешки” продолжают чтение текста и движения вместе с остальными, оставаясь на своём месте) .

Раскатились камешки, и с той самой поры

Ничего не осталось от нашей горы! (двумя руками показывают на пустое место).

В шкатулке есть ещё камни, давайте посмотрим. (Дети рассматривают камни)

**Физминутка**

Руки ставим все вразлет:

Появился самолет.

Мах крылом туда-сюда,

Делай «раз» и делай «два».

Руки в стороны держите,

Друг на друга посмотрите!

Мы ногами топ-топ,

Мы руками хлоп-хлоп!

Мы глазами миг-миг,

Мы плечами чик-чик!

Я иду, и ты идешь,

Раз, два, три.

Мы идем и мы поем,

Раз, два, три!

Геологи – дружные ребята!

Раз, два, три!

Раз, два, три!

Ноги поднимайте,

Веселей шагайте!

Вот и речка,

Наклонились и умылись.

А теперь поплыли дружно.

Вышли на берег крутой

И отправились мы в лес.

Ветер дует нам в лицо

Закачалось деревцо.

Ветерок все тише, тише

Деревце все выше, выше…

 **«Глазки»**

Вот стоит большая елка,

Вот такой высоты.

Чтобы зоркими нам быть –

Нужно глазками крутить.

Кто-то в веточках сидит…

- Как вы думаете,

кто может на веточках сидеть?

(Птицы, белка… ответы детей)

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зеленым лугом.

Руки за спину положим,

Голову поднимем выше

И легко-легко подышим.

Мы шагаем друг за другом…

Вот мы и пришли…

**Пальчиковая гимнастика «Веселые камешки»:**

Посмотрите, вот какие – эти камешки большие,

А шершавые какие! В руки камешки возьмем

и в руках мы их сожмем!

Тук да тук, тук да тук! Вот какой веселый звук!

**Физминутка:**

**На горе стоит лесок**

*круговые движения руками*

**Он не низок не высок**

*сесть, встать, руки вверх*

**Удивительная птица подает нам голосок**

*глаза и руки вверх, потянуться*

**По тропинке два туриста**

**Шли домой из далека**

*ходьба на месте*

**Говорят: "Такого свиста, мы не слышали пока"**

*плечи поднять*

**Физминутка «Земля – наш общий дом»**

Вот Земля – наш общий дом, *Дети выполняют движения*

Много есть соседей в нём: *в соответствии с текстом.*

И мохнатые козлята,

И пушистые котята,

И извилистые речки,

И кудрявые овечки,

Травка, птички и цветы,

И, конечно, я и ты.

**Ходьба по камешкам для профилактики плоскостопия:**

Друг за другом мы идем, и по камешкам пройдем,

Камешки волшебные, свойства их целебные,

Всем здоровье укрепляют, организму помогают!

**Игра ритуал – приветствия «Правила».**

**Цель:**создание эмоционально – положительного настроя в группе. Сплочение группы детей. Развитие памяти.

*(Дети стоят в кругу и держатся за руки, педагог произносил стихотворение – правила) .*

«Правила моей страны.

Очень все они просты!

Я сейчас их изложу,

И запомнить попрошу!

Вы готовы мне внимать?

Значит, можно начинать?

Повторяйте все за мной!

(Дети повторяют слова хором)

Вредных нет детей в стране —

Ведь не место им в песке!

Здесь нельзя кусаться, драться,

И в глаза песком кидаться!

Стран чужих не разорять!

Песок — мирная страна.

Можно строить и чудить,

Можно много сотворить:

Горы, реки и моря,

Чтобы жизнь вокруг была.

Дети, поняли меня?

Или надо повторить!

Чтоб запомнить и дружить»!

**Игровое упражнение «Ручейки и озера»**

**Цель:** развитие внимания, памяти. Сплочение группы, снятие эмоционального напряжения.

*(Дети стоят в кругу) .*

По сигналу «Ручейки», дети встают друг за другом в колонну по одному *(руки кладут на пояс впередистоящему) .*

По сигналу «Озеро», дети, взявшись за руки, образуют круг – озеро.

По сигналу «Гора», образуют один большой круг, а затем медленно сходятся в центре.

По сигналу «Песчинки» - разбегаются по кабинету и кружатся.

По сигналу «Кочки» - приседают, наклоняя голову к коленям.

 **Релаксационное упражнение «Море».**

**Цель:** обогащение мозга кислородом, позитивно настроить детей на работу, повышение эмоционального тонуса.

*(Дети сидят на ковре).*

«Ребята, сегодня мы с вами мысленно переместимся на морской берег, чтобы поиграть с теплым морским песком. Для этого закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленный выдох. *(Включить музыкальную презентацию «Морские виды») .*Открываем глаза, смотрим на экран, не забывает правильно дышать». *(Дети смотрят презентацию) .*

«Прекрасное и удивительное море, правда, ребята».

**Физминутка «Морское дно» (интерактивная презентация) .**

**Цель:** снятие напряжения с глазодвигательного нерва, релаксация. Закрепление позитивного настроя в группе.

*(Дети смотрят интерактивную звуковую презентацию, и выполняют все необходимые упражнения глазами и головой) .*

**Упражнение «Мое море».**

**Цель:**снятие психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе. Рефлексия.

*(Ребята садятся на ковер полукругом) .*

«Сейчас по очереди, каждый из вас расскажет нам, о том, какое он сделал море и почему именно такое море».*(Дети презентуют свое море группе. Ребята могут задаваться вопросы рассказывающему. После каждого выступления ребенка звучат аплодисменты) .*

**Упражнение ритуал – прощания «Песок спасибо! »**

**Цель:** закрепление эмоционально – положительного настроя в группе. Сплочение группы детей. Развитие памяти.

*(Дети садятся в круг, выставляют свои руки вперед ладонями вверх и произносят слова) .*

«В ладошки наши посмотри —

Мудрее стали ведь они!

Спасибо, милый наш песок,

Ты всем нам подрасти помог»!

До свидания!

**Приветствие «Обнималки»**

На полу обозначается небольшой круг, в котором все дети могут поместиться, только крепко прижавшись друг к другу. Ведущий говорит: «Представьте, что вы скалолазы, которые с большим трудом забрались на вершину са¬мой высокой горы в мире. Теперь вам нужно отдохнуть. У скалолазов есть такая тради¬ция: достигнув вершины, они стоят и поют:

**Мы, скалолазы,
До цели дошли,
Сильные ветры
Нам не страшны.**

 Запомнили? Вы на вершине горы. Здесь можно стоять, только тесно прижавшись друг к другу и крепко обнявшись, чтобы ни¬кто не упал. Ведь вокруг — бездна».

Дети встают в круг, обнявшись и поют песню скалолазов.

**Игра** «**Царь горы**»

Игра «**Царь горы**» крайне популярна среди мальчишек всех возрастов, т.к. позволяет вдоволь побегать, потолкаться и посоревноваться с другими ребятами.

Для проведения игры «Царь горы» необходимо выбрать возвышенность, которую в дальнейшем будут штурмовать игроки. Это может быть пригорок, небольшой склон, но все же идеально проводить игру зимой, когда дети будут штурмовать вершину большого сугроба, в этом случае риск получить повреждения или ушибиться будет минимальным.

Итак, цель игры: удержаться на вершине горы как можно дольше (или определенное время, например, 5 минут).

Перед началом игры все участники выстраиваются у подножья «горы» и по команде «**На старт! Внимание! Марш!**» все начинают дружно лезть в гору, стараясь забраться на вершину первым и обогнать соперников.

Игрок, которому первому удалось достичь вершины, встает во весь рост и кричит:

**-Я царь горы!**

Затем «царь» должен удерживать свою власть, мешая соперникам, пытающимся достичь вершины горы и занять его пост. Игроков можно отталкивать руками, но ни в коем случае не ногами!

Если кому-то из игроков удалось столкнуть «царя» с вершины горы, он становится новым «царем горы» и т.д.

Если желающих сразиться набралось более 8 человек, можно попробовать разделиться на две команды.

При командной игре, игрок, который первый достиг вершины, может рассчитывать на помощь игроков  своей команды в удержании высоты. Игроки команды мешают противникам забираться по склонам горы и приближаться к своему «царю».

Победителем игры считаются игроки команды, чей игрок смог продержаться на вершине установленное время.

Особенно весело играть на склоне ледяных горок, тогда «царь» может толкать подобравшихся к нему соперников, сшибая ими поднимающихся по склонам игроков.

Хорошо, если за игрой сможет следить кто-то из взрослых, контролировать правила и немного остужать разгоряченных игроков.

**Количество игроков**: от 3 человек

**Дополнительно**: горка или большой снежный сугроб

**По дорожке шли, шли,
Много камешков нашли.
Присели, собрали
И дальше пошли.**