

<<Интеграция физического и познавательного развития в рамках тематического плана в старшей группе>>

Цель: Снятие общего мышечного и локального утомления. Продолжать совершенствовать умения детей действовать по сигналу, выполнять движения согласно тексту.

Средства: медальки Одуванчики.

Способы: Мотивация, напоминание правил игры, показ.

Ход:

№ Название игры, Цель, Содержание: Время. Кол-во повторов Описание игры

1 ПАЛЬМА.

Цель: Снять усталость, взбодрить. Продолжать совершенствовать умения детей выполнять движения согласно тексту.

Напряжение и расслабление попеременно мышц рук в кистях, локтях и плеча.

1 2раза на каждую руку. -После занятия мы устали особенно наши ручки - кисточку держали, я предлагаю вам немножко поиграть:

Игра называется «Пальма» я буду проговаривать текст, а вы выполнять движения под текст.

Ход игры:

Выросла пальма большая пребольшая: правую руку вытянуть вверх, потянуться за рукой, посмотреть на руку.

Завяли листочки: Уронить кисть.

Ветви: Уронить руку от локтя.

И вся пальма: Уронить руку вниз.

Упражнения повторить левой рукой.

2 КАКТУС И ИВА.

Цель: Развивать умение владеть мышечным напряжением и расслаблением, ориентироваться в пространстве, координировать движения, останавливаться точно по сигналу педагога.

Ход игры:

По звуковому сигналу дети начинают хаотично двигаться по залу. По команде педагога: «Кактус» дети останавливаются и принимают «позу кактуса» - ноги на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях, подняты над головой, ладони тыльной стороной повернуты друг к другу, пальцы растопырены, как колючки, все мышцы напряжены. По сигналу «Ива» дети останавливаются и принимают «позу ивы»: слегка разведенные в стороны руки расслаблены в локтях и висят, как ветви ивы; голова висит, мышцы шеи расслаблены.

2мин 2раза На занятие долго мы сидели пора и ножки нам размять. Следующая игра называется «КАКТУС И ИВА».

Бег в рассыпную по-моему сигналу останавливаемся и принимаем соответствующую позу сигнала.

Давайте вспомним если я произношу кактус, что вы делаете?

(ноги на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях, подняты над головой, ладони тыльной стороной повернуты друг к другу, пальцы растопырены, как колючки, все мышцы напряжены).

А если Ива?

(слегка разведенные в стороны руки расслаблены в локтях и висят, как ветви ивы; голова висит, мышцы шеи расслаблены).

Молодцы.

3 «Одуваньчик»

Цель: восстановление дыхания после бега.

Ход игры

Как воздушный шар на ножке, стоим на носочках сомкнув руки над головой.

Одуваньчик у дорожке, Наклоны в лево в право.

Одуваньчик шарик белый. Опять поднимаемся на носочки

Дунул я и улетел он. Дуем.

1 мин. 1раз Набегались пора и отдышаться.

И в завершении игра «Одуваньчик»

Выполняем движения согласно тексту.

Молодцы ребята все выполняли движения правильно.