

Физическое развитие

Подвижная игра «Вкусный обед»

Задачи: Развивать умение ритмично двигаться под музыку, ориентироваться в пространстве, быстро действовать по сигналу;

Правила игры:

1. Под музыку скачем поскаками. С окончанием музыки все продукты бегут к своим кастрюлям - обручам: красный обруч – в нем варится борщ, синий обруч – в нем готовится компот.
2. Во время бега соблюдайте дистанцию друг с другом, не наталкивайтесь друг на друга, не создавайте опасных ситуаций;
3. Повар похвалит те продукты, которые быстро и правильно найдут свою кастрюлю.

Продукты собрались вокруг повара и взялись за руки:

Дети встают вокруг взрослого, берутся за руки и идут по кругу, произнося слова:

Ты, наш повар, не ленись!
За обед скорей берись.
Ты почисти нас быстрее,
Чтобы был обед вкусней.
Приготовишь ты сейчас:
Вкусный борщ, компот из нас.

После окончания слов под музыку двигаются подскоками в разных направлениях. С окончанием музыки бегут к кастрюлям – обручам (коврику, стульям).

Подвижная игра «Съедобное – не съедобное».

Вариант 1. Играть можно от 2 и более человек. У одного из них мяч. Назвав какой-нибудь предмет, он одновременно бросает мяч любому из игроков. Если был назван съедобный предмет, то мяч должен быть пойман, если несъедобный, то его ловить нельзя. Если игрок ошибается (ловит мяч, названный несъедобным), то он выбывает из игры или выполняет штрафное задание, расположенное на фантах (например, присесть пять раз и т.д.). Если не ошибается, то сам называет какой-либо предмет и передает мяч.

Вариант 2. У этой игры может быть и другая разновидность. Играть, как в «классики». Одиннадцатью линиями на расстоянии шага ребенка одна от другой обозначают 10 полос. Игроки располагаются перед первой полосой, а водящий за десятой.

Водящий по очереди бросает игрокам мяч и называет съедобные или несъедобные предметы, а игроки должны ловить либо не ловить мячи. Если игрок не допустил ошибки, то перемещается на одну линию вперед, если ошибся, то остается на месте.

Играют до тех пор, пока все не дойдут до финиша.

Игра «Вершки и корешки»

Задачи: закреплять знания о способе произрастания овощей, развивать внимание, зрительное и слуховое восприятие, память.

Атрибуты: картинки, муляжи овощей или натуральные овощи.

Ход игры:

Вариант 1: взрослый показывает овощ (муляжи или натуральные), ребенок называют его и показывают движениями, где он произрастает, если на земле – тянут руки вверх, если под землёй – приседают. В качестве взрослого может выступать и ребёнок, который сам показывает овощи.

Вариант 2: взрослый только говорит название овоща, а дети показывают движениями, где он растёт. Например: Морковь (корешки), помидор (вершки), лук (вершки и корешки), картофель (корешки), огурец (вершки), свекла (корешки).

Вариант 3: Взрослый или ребенок бросает мяч, называя вершки или корешки, например:

Взрослый: Баклажаны.

Ребенок: Вершки (*ловит мяч и бросает обратно*).

Взрослый: Редька.

Ребенок: Корешки (*ловит мяч и бросает обратно*).

Взрослый: Морковь.

Ребенок: Корешки (*ловит мяч и бросает обратно*).

Взрослый: Капуста.

Ребенок: Вершки (*ловит мяч и бросает обратно*).

Взрослый: Картофель.

Ребенок: Корешки (*ловит мяч и бросает обратно*). И т.д.

Игра малой подвижности «Горох в бутылку».

Цель: развивать меткость.

Ход игры:

Взрослый ставит на пол бутылку с широким горлышком, всем играющим раздает по 10 горошин. Стоя около бутылки, ребенок разжимают кулак и выпускают по одной горошине так, чтобы они попали в бутылку. Руку надо держать на уровне груди. У кого больше всех горошин попадет в бутылку, тот и выигрывает.

Игра-эстафета «Перенеси картошку в ложке»

Цель: Развивать умение ориентироваться в пространстве, быстро действовать по сигналу.

Ход игры:

На расстоянии 5-7м от стартовой черты стоит кегля. Всем играющим дают по ложке и картошке. По команде воспитателя: «Начали!» дети кладут картошку в ложку и, оббегая кеглю, возвращаются на место. Побеждает тот, кто пришел на финиш первым и не уронил картошку. Поддерживать картошку рукой нельзя. У кого картофель упал, тот выбывает с дистанции.

Физкультминутка «Поваренок»

| | |
|--|---|
| Надену фартук, завяжу. | <i>имитировать подобные движения.</i> |
| Как готовлю, покажу. | <i>развести руки в стороны, погрозить пальчиком.</i> |
| Вода, лучок, картошка. | <i>наклоняем кулачки, стучим пальчиками.</i> |
| Поварю немножко. | <i>круговые движения правой рукой, левая согнута в локте, закруглена.</i> |
| А ещё потру морковку | <i>тереть кулачком о ладошку.</i> |
| Готова вкусная похлёбка. Кушайте, пожалуйста. | <i>кулачки зажаты, "держат" кастрюлю</i> |

Пальчиковая гимнастика «Хозяйка однажды с базара пришла» (видеостихотворения)

| | |
|---|--|
| Хозяйка однажды с базара пришла, Хозяйка с базара домой принесла | <i>Шагают пальчиками по столу.</i> |
| Картошку, капусту, морковку, Горох, Петрушку и свеклу. | <i>Загибают по одному пальцу на обеих руках.</i> |
| ОХ! | <i>Хлопок.</i> |
| Вот овощи спор завели на столе – Кто лучше, вкусней и нужней на земле. | <i>Попеременные удары кулачками и ладонями.</i> |
| Картошка? Капуста? Морковка? Горох? Петрушка иль свекла? | <i>Загибают пальчики на обеих руках.</i> |
| ОХ! | <i>Хлопок.</i> |
| Хозяйка тем временем ножик взяла | <i>Стучат ребром каждой ладони по столу.</i> |

| | |
|--|--|
| И ножиком этим крошить начала | |
| Картошку, капусту, Морковку, Горох, Петрушку и свеклу. | <i>Загибают пальчики.</i> |
| ОХ! | <i>Хлопок.</i> |
| Накрытые крышкой, в душном горшке Кипели, кипели в крутом кипятке | <i>Ладони складывают крест-накрест на столе.</i> |
| Картошка, Капуста, Морковка, Горох, Петрушка и свекла. | <i>Загибают пальчики.</i> |
| ОХ! | <i>Хлопок.</i> |
| И суп овощной оказался неплох! | <i>Показывают, как едят суп.</i> |

Пальчиковая гимнастика «Капуста»

| | |
|--------------------------|---|
| Мы капусту рубим, | <i>Дети делают резкие движения.</i> |
| Мы морковку трем | <i>Пальцы обеих рук сжимают в кулаки, двигают ими к себе и от себя.</i> |
| Мы капусту солим, | <i>Имитируют посыпание солью из щепотки.</i> |
| Мы капусту жжем. | <i>Интенсивно сжимают и разжимают пальцы.</i> |
| В кадку все утрамбовали | <i>Потирают кулак о кулак.</i> |
| Сверху грузиком прижали. | <i>Ставят кулак на кулак.</i> |

Пальчиковая гимнастика «Компот»

| | |
|------------------------------|--|
| Будем мы варить компот, | <i>Левую ладошку держать «ковшиком» указательным пальцем правой руки «мешают».</i> |
| Фруктов нужно много. Вот: | <i>Загибают пальчики по одному, начиная с большого.</i> |
| Будем яблоки крошить, | <i>имитируют движения, крошат.</i> |
| Грушу будем мы рубить. | <i>имитируют движения, рубят.</i> |
| Отожмем лимонный сок | <i>имитируют движения отжимают.</i> |
| Слив положим и песок. | <i>имитируют движения.</i> |
| Варим, варим мы компот. | <i>«варят» и «мешают».</i> |
| Угостим честной народ. | <i>Угощают.</i> |

Дыхательные упражнения «Не шелохнись колосок»

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической на-грузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём своё внимание в целях контроля за расслаблением своего организма и психики.

И. п. – стоя, сидя, лёжа в зависимости от предыдущей физической нагрузки. Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

Источники: <https://www.maam.ru/detskijsad/gimnastika-palchikovaja-i-utrenja-tematicheskaja-nedelja-sad-i-ogorod-palchikovaja-gimnastika-hozjaika-odnazhdy-s-bazara-prishla.html>