

«Птичья зарядка», средняя группа

-Цель: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств

-Уровень подготовленности детей, этап обучения: средний, второй

Содержание Название ОРУ И.П. Выполнение:	Темп, дозировка, дыхание	Организационно-методические Указания Мотив к деятельности: (согласно цели, возраста детей).
<p>1. И. п. – ноги на ширине стопы, руки опущены. Вып: Ходьба на месте</p> <p>2. «Птицы». И. п. – ноги на ширине стопы, руки на поясе. Вып: Наклоны туловища влево, вправо.</p> <p>3. «Аист». И. п. – ноги вместе, руки на поясе. Вып: Ходьба, высоко поднимая колени, по кругу в зале.</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине стопы, руки опущены. Вып: Ходьба на месте.</p> <p>5. «Птички летят». И. п. – о. с. 1-2 –через стороны руки вверх, вдох через нос. 3-4 – руки вниз, выдох через нос</p>	<p>Средний темп</p> <p>Средний</p> <p>Быстрый</p> <p>Средний</p> <p>(6-8 раз), дыхательное упражнение.</p>	<p>Исп худ. Слово: Жили у бабуси Веселые гуси. Вытянули шеи- У кого длиннее?</p> <p>Голуби летели, На веточку сели. Веточка качается – Неплохо получается.</p> <p>- Аист, аист длинноногий, Покажи домой дорогу. <u>Аист отвечает:</u> -Топай правою ногой, Топай левою ногой, Снова – правою ногой, Снова – левою ногой. Вот тогда придешь домой</p> <p>Все мы бодренько шагаем, <u>Приговариваем:</u> - Здоровье в порядке? Спасибо зарядке!</p> <p>Птички летят, и...полетели!</p>