

СКАЗКА – ЗАРЯДКА

КАК СОБАЧКА КОСТОЧКУ ИСКАЛА

Автор: педагог

Лисинко Ольга Владимировна

МБДОУ «Детский сад №9 комбинированного вида»

город Сосногорск, республика Коми

2016 год

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Презентацию можно использовать в работе с детьми среднего и старшего дошкольного возраста. Воспитатель знакомит детей с собачкой (игрушкой), спрашивает, знают ли они сказку про неё. Сообщает, что «другие дети» знают сказку про собачку и приглашают их вместе поиграть в неё.

Дети удобно для выполнения упражнений располагаются перед экраном, слушают, как воспитатель рассказывает сказку и, поглядывая на экран, подражательно выполняют упражнения. Воспитатель тоже выполняет упражнения и при необходимости корректирует выполнение их детьми.

Это одна из серии сказок – зарядок. Желательно каждый из них выполнять по два раза. Первый раз – ознакомительный (и с собачкой, и с упражнениями). Во второй раз детям уже знакома и собачка, и упражнения, и они охотно играют ещё раз.

Жила-была собачка. Как-то раз проснулась она рано утром.
«Ой, как есть хочется», - подумала она.



И.п. Сидя, ноги «по-турецки», руки согнуты в локтях,
ладошками касаемся живота.

Вдох – выдох. Размеренно, глубоко. 6-8 раз.

«Где-то у меня косточка была припрятана», - стала она оглядываться по сторонам своей будки.

«Тут – нет...»



И.п. Сидя, с опорой на пятки, руки в стороны.

Повороты влево-вправо. Медленно, размеренно. 6-8 раз.

«И тут – тоже нет. Где же она?»



«А, наверно я её на улице где-нибудь закопала, - подумала собачка, - надо размяться да выйти во двор поискать».
Собачка прогнула спинку...



И.п. Положение тела с опорой на ладони и колени, спина прямая
Прогнуть спину, голову слегка назад, вернуться в и.п.
4-6 раз.

Потянулась хорошенько... - И вышла во двор.



И.п. Положение тела с опорой на ладони и колени – не меняется. Направив корпус назад, присесть на пятки, руки вытянуть вперёд, голову немного вниз. Выпрямиться, руки плавно вдоль тела и, слегка опираясь на руки, встать на ноги. 1 раз.

А на улице после ночного дождя было много луж.
«Ой, лапку замочила!» - расстроилась собачка.



И.п. Стоя, руки в стороны.

Согнуть одну ногу в колене, прижав её ступнёй к другой ноге, опустить. Затем, то же другой ногой. 4 раза.

«И другую тоже. Б-р-р, как мокро!»



«И тут косточки нет...»



И.п. Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела.

Поднять одну руку, лёгкий наклон в противоположную сторону. Затем, идентично другой рукой. 4-6 раз.

«И там нет...»



Устала собачка искать косточку. Легла на сухой песочек под кустиком, отдыхает.



И.п. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, упор ступнями в пол, руки произвольно.

Положить одну ногу на другую «крестиком», поменять положение ног на противоположное лёгким энергичным взмахом. 8-10 раз.

Вдруг почувяла она – чем-то вкусненьким пахнет! Вскочила и давай носиком под кустиком нюхать да лапкой песочек копать.



И.п. Стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно вдоль тела.
Наклониться вперёд, упор на одну руку, другой рукой быстренько «покопать». Вернуться в и.п. Повторить тоже с упором на другую руку. 4 раза.

«Да вот же она – моя косточка! Нашла!!!»



И.п. Стоя, ноги вместе, руки согнуты в локтях, показать «лапки».

14-16 прыжков на двух ногах, 2 раза покрутились «вокруг себя» (как делают собачки, когда радуются) и сели отдохнуть.

Пока дети прыгают и кружатся, можно быстренько разложить сюрприз – «косточку», это добавит положительных эмоций.

Покушала собачка и, довольная, пошла играть к детям.



СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7) лет. – М: ВЛАДОС, 2002.
- Колмыкова Л.А., Мелехина Н.А. «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. Детство – Пресс, 2012.
- [таам.ru](http://taam.ru) сайт воспитателей