



МБДОУ детский сад №17 «Березка»

624046

Свердловская область, Белоярский район,

п. Совхозный, ул. Первомайская 4 «в»

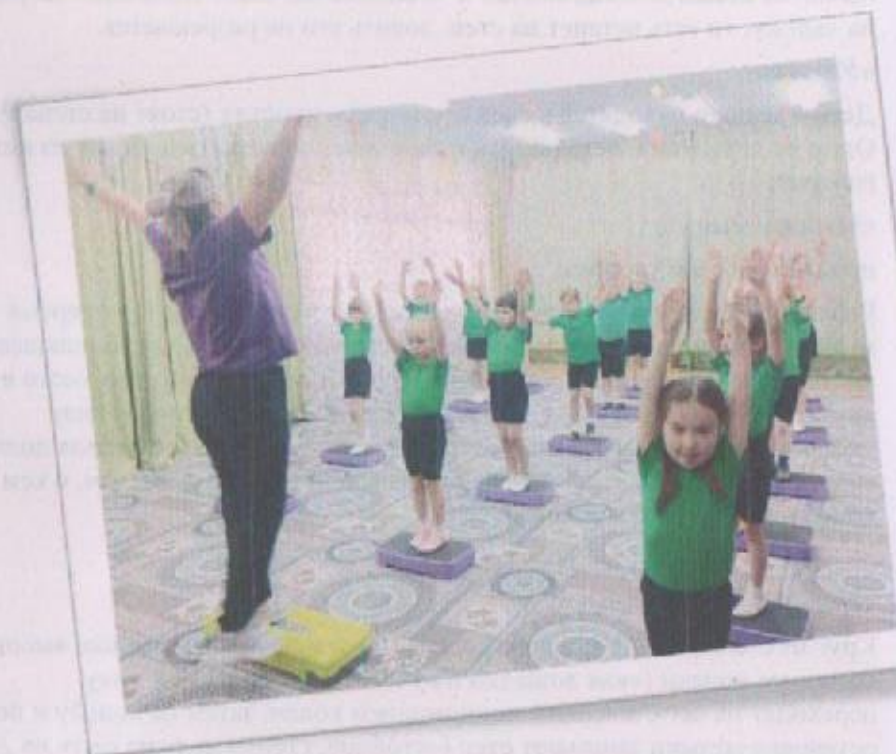
Тел/факс: 8(34377)4-56-67

Эл.почта: super.mdoul17@yandex.ru

Сайт педагога:

https://17bel.tvoysadik.ru/?section_id=771

**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад
№17 «Березка»**



Емельдяжева

Ильмира Эдуартовна,

инструктор по физической культуре

«Пингвины на льдине»

Дети – «пингвины» бегают свободно по залу. Степы – «льдины» в произвольном порядке стоят на полу. Водящий ребенок – «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на льдину, то есть встанет на степ, ловить его не разрешается.

«Уголки»

Дети – мышки находятся в своих домиках – уголках (стоят на стечах). Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к одному из них и говорит:

«Мышка, мышка,
продай мне свой уголок»

Ребенок отказывается, водящий идет к другому ребенку. В это время мышки меняются местами, а водящий старается занять освободившееся место. Если это удастся, оставшийся без уголка, занимает его место в кругу. Если водящему не удастся долго занять уголок, по сигналу «кошка!», все одновременно меняются местами. Мышкам нельзя долго сидеть в своем уголке до перебежки можно договориться с тем, с кем хочешь поменяться местами.

«Цирковые лошади»

Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.

Упражнения для профилактики плоскостопия (упражнения выполняются в соответствии с текстом)

Вылез мишка из берлоги,

Разминает мишка ноги.

На носочках он пошел,

И на пяточках потом.

На качелях покачался,

И к лисичке он подкрался:

"Ты куда бежишь, лисица?"

Основные движения (степ - платформы стоят в двух диагоналях).

В первой диагонали - отбивание мяча двумя руками в движении.

На второй - "Раки на тропинке" - передвижение над стечами, опора на выпрямленные руки и согнутые в коленях ноги; "Мишка-лентяй" - упор на прямые или полусогнутые ноги и выпрямленные руки.

Передвижение над стоящими в ряд стечами.

Упражнения на укрепление глазных мышц "Жук":

"В группу жук к нам залетел,

Зажужжал и запел - ЖЖЖ. (сидя, ноги скрестно, грозить пальцем)

Вот он вправо полетел,

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел (отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону)

Жук на нос к нам хочет сесть,

Не дадим ему присесть (указательным пальцем правой руки совершить движение к носу)

Жук наш приземлился, (направление рукой вниз сопровождает глазами)

Зажужжал и закружился - ЖЖЖ. (стоя, ноги врозь, делать вращательные движения руками и встать)

Жук, вот правая ладошка,

Посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка,

Посиди на ней немножко (отвести руку в правую сторону, проследить глазами, то же в другую сторону)

Жук вверх полетел,

И на потолок присел (поднять руки вверх, посмотреть вверх)

На носочки мы привстали,

Но жучка мы не достали (подняться на носки, смотреть вверх)

Хлоп-хлоп-хлоп.

Чтобы улететь он смог (хлопки в ладоши)