

Займемся дома физкультурой "Водоплавающие перелетные птицы"

Программные задачи:

- расширять представление детей о природе и о его обитателях (перелетных и водоплавающих птицах), о приспособленности их к сезонам;
- развивать у детей познавательный интерес к жизни птиц; воспитывать интерес у детей к жизни птиц, воспитывать любовь, бережное отношение к природе, проявлять заботу и внимание к живому, формировать доброжелательность.
- развивать память, связную речь, умение анализировать, делать выводы;
- развивать умение слушать друг друга.
- развивать двигательные умения детей.

Взрослый. Наступила весна. Многие перелетные птицы собираются в теплые края. Сегодня мы с тобой проследим за водоплавающими и перелетными птицами и вместе с ними совершим путешествие. А для начала нам надо пройти через весенний лес.

1. «По лесной тропинке». - Ходьба на пяточках.
2. «Через ветки и пенёчки». - Ходьба с высоким подниманием колен.
3. «По извилистой тропинке». – Ходьба змейкой на носочках.
4. «Услышали шорох в кустах». – Бег в колонне.
5. Упражнения на дыхание (руки вверх-в стороны-вдох, опустить -выдох).

Взрослый. Так как утром в весеннем лесу еще холодно, чтобы нам не замёрзнуть и не простудиться, мы сделаем «Волшебный массаж»:

Ручки растираем и разогреваем – (трет ладошки друг о друга)

И лицо теплом своим умываем - (гладят лицо ладошками)

Грабелки сгребают все плохие мысли - (от середины лба четырьмя пальцами к вискам обеими руками одновременно)

Ушки растираем вверх и вниз мы быстро - (растираем ушки ладошками)

Их вперед сгибаем, тянем вниз за мочки - (сгибаем ушки вперед, тянем вниз за мочки двумя пальчиками)

А потом уходим пальчиками к щёчкам - (пальчиками стучим по щёчкам)

Губки разминаем, чтобы улыбались - (надуваем щёчки)

Как утята к утке клювики потянем - (оттягивают губки вперед)

Губками мы вправо влево потанцуем - (движение губами вправо влево)

А по нашей шейке ручейки стекают - (поглаживают шею ладошками)

Взрослый. А вот и первые птицы нам встретились. Это цапли. Давай представим, как они ловят лягушек.

«Лягушата и цапля» комплекс ОРУ

- 1.«Лягушата проснулись, потянулись». Исходное положение: основная стойка руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулак, на груди. 1 – руки вверх, кисти разжать, 2- исходное положение, 3- руки в стороны, кисти разжать, 4-исходное положение (8-9 раз).
- 2.«Цапля щелкает клювом». Исходное положение: основная стойка 1- хлопок вытянутыми руками перед грудью, 2- исходное положение, 3- хлопок вытянутыми руками вверх, 4-исходное положение
- 3.«Лягушата смотрят по сторонам». Исходное положение ноги на ширине плеч, руки внизу. Повороты в стороны, руки в стороны, пальцы растопырить. Сказать «ква –а -а» (6-7 раз).
4. «Цапля идет по болоту». Исходное положение: основная стойка, руки на поясе. По очередное высокое поднимание ног на счет 1-4 (8-9 раз).
- 5.«Лягушата прячутся». Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки внизу. Глубокий присед, колени развести в стороны, руки с растопыренными кистями упереть в пол между ногами, тихо

сказать «ква-а-а» (6-8 раз).

6. «Лягушата радуются». Исходное положение: ноги слегка расставить., руки внизу. Прыжки ноги в стороны – вместе, руки в стороны – вниз (12-14 прыжков, ходьба) повторить 2-3 раза.

7. «Цапля и лягушата идут по болоту». Ходьба в полу в приседе «лягушата», с высоким подниманием колен «цапля» - 30 сек.

Взрослый. А вот и уточки появились. Давай их покажем.

Мы – уточки, мы – уточки,
Мы топаем по улочке.
Идем себе вразвалочку
И крякаем считалочку.

Руки прижаты к туловищу, ладони в стороны.
Ходьба в «перевалочку» на месте.
Ладони сложены «клювиками».

Припев:

Кря, кря, кря!
Кря, кря, кря!
Что нам реки и моря!
Раз, два, три, четыре, пять,
Нас водой не испугать.

Открывать и закрывать «клювики».
Загибать пальцы по порядку.
Разводить руки в стороны.

Взрослый. Дорога предстоит дальняя, и птицы времени зря не теряют.

Они занимаются **«птичьей зарядкой»**.

- 1) «Чтобы крылья были крепкие».
Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 20 и более раз.
Бросание мяча о землю и ловля его. 20 и более раз.
- 2) «Чтобы лапки были сильные».
Спрыгивание со скамейки высотой 20 сантиметров на полусогнутые ноги.

Подвижная игра «Перелетные птицы»

Взрослый. Есть у нас игра одна, тебе понравится она.

Птицы все на юг летят, зимовать они хотят
Там где солнышко, тепло, ждать весны будет легко
Только **ветер** им мешает и с дороги их сбивает.

Роль «ветерка» и «птиц» взрослый и ребенок играют по очереди. Птицы стоят на одной стороне зала, читают речитатив, по окончанию слов перебегают на противоположную сторону в «теплые страны», «ветерок» ловит «сбивает с пути».

Если в игре принимают участие большее количество игроков то «Ветерка» можно выбрать по считалке:

Считалки:

1. Ветер за море летал,
Ветер певчих птиц считал.
Посчитал всех до одной!
А потом взял выходной.

2.Наша очередь считать!
Раз, два, три, четыре, пять!
Мы собрались поиграть.
Ну кому же начинать?
Раз, два, три –
Начинаешь водить ты!

Малоподвижная игра «Назови перелетных птиц».

Ребенок и взрослый перебрасывают мяч друг другу, называя перелетную птицу.

Попробуйте это сделать вместе с ребенком и у вас все получится.

Спортивных успехов!



Мама, папа, я – спортивная
семья