

## **Комплексы физкультурно-оздоровительных мероприятий в средней группе.**

Подготовила: воспитатель Дмитриева Ольга Николаевна

### **Пальчиковая гимнастика «Зёрнышко».**

**Цель:** развитие мелкой моторики пальцев, научить играть в неё, развивая при этом речь и вызывая эмоциональный отклик.

Посадили зернышко (соединяем вместе большой и указательный пальчики)

Вырастили солнышко (Скрещиваем руки в запястьях и оттопыриваем пальчики)

Это солнышко сорвем (Делаем хватательные движения)

Много зерен соберем (Складываем «лодочку для зерен»)

### **Пальчиковая гимнастика «Овощи - фрукты».**

**Цель:** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

«В огороде много гряд, (Сжимают и разжимают пальцы.)

Тут и репа, и салат, (Загибают пальцы поочередно.)

Тут и свёкла, и горох,

А картофель разве плох?

Наш зелёный огород (Хлопают в ладоши.)

Нас прокормит целый год».

### **Зрительная гимнастика «Дождик».**

**Цель:** снять мышечное напряжение с глаз.

«Дождик, дождик, пуще лей (смотрят вверх)

Капай, капель не желей (смотрят вниз)

Только нас не замочи (делают круговые движения глазами)

Зря в окошко не стучи». (смотрят вдаль)

### **Подвижная игра «Через ручеёк».**

**Цель:** развивать у детей ловкость, упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии.

**Описание:** все играющие сидят на стульях, в 6 шагах от них кладут 2 шнура, расстояние между ними 2 метра-это речек. Дети должны по камушкам -

дощечкам перебраться на другой берег, не замочив ноги. Дощечки положены с таким расчетом, что бы дети могли прыгнуть обеими ногами, с одного камушка на другой. По слову «Пошли» 5 детей перебираются через ручеёк. Тот, кто оступился, отходит в сторону – «сушить обувь». Все дети должны перейти ручеёк.

**Правила:** 1. Проигравшими считается тот, кто вступил ногой в ручеёк.

2. Перебираться можно только по сигналу

**Варианты:** увеличить расстояние между шнурами, обходить предметы, перебираясь на другой берег; прыгать на одной ноге.

### **Подвижная игра (русская народная) «Пчелки и ласточка».**

**Цель:** развивать ловкость, быстроту реакции.

Описание игры: Играющие дети-«пчелки» сидят на корточках. «Ласточка» - в своем гнезде. «Пчелки» (сидят на поляне и напевают): Пчелки летают, медок собирают! Зум, зум, зум! Зум, зум, зум! Ласточка: - Ласточка летает, пчелок поймает. Вылетает и ловит «пчел». Пойманный становится «ласточкой».

### **Физкультминутка 1. «Мышка».**

**Цель:** снять мышечное напряжение, удовлетворить потребность детей в движении, развивать координированные движения во взаимосвязи с речью.

«Вышла мышка как-то раз (ходьба на месте)

Поглядеть который час (повороты влево, вправо)

Раз, два, три, четыре (хлопки в ладони над головой)

Мышки дернули за гири (руки вниз, приседание)

Вдруг раздался страшный звон (хлопки перед собой)

Убежали мышки вон». (бег на месте)

### **2. «По дорожке по дорожке».**

«По дорожке по дорожке (ходьба на месте)

Скачем мы на правой ножке (подскоки на правой ноге)

И по этой же дорожке, (ходьба на месте)

Скачем мы на левой ножке (подскоки на левой ноге)

По тропинке побежим,  
До лужайки добежим (бег на месте)  
На лужайке, на лужайке (присесть)  
Мы попрыгаем, как зайки (прыжки на месте на обеих ногах)  
Стоп! Немного отдохнем (присесть)  
И домой пешком пойдём». (ходьба на месте)

**Закаливание.** Контрастное воздушное закаливание (из теплого помещения дети попадают в «холодное»).

**Тренинг.** (Элементы психогимнастики).

**Этюд «Тише!»** **Цель:** развитие волевой саморегуляции.

Двое мышат должны перейти дорогу, на которой спит котенок. Они то идут на цыпочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише»! Этюд сопровождается музыкой Б. Берлина «Спящий котенок». Выразительные движения: шея вытянута вперед, указательный палец приложен к сжатым губам, брови «идут вверх».

**Этюд «Кротость».** **Цель:** выражение удовольствия, радости.

Мальчик с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котенка. Котенок прищуривает глаза от удовольствия, мурлычет трется головой об его руки.

**Этюд «Любящие родители».** **Цель:** выражение любви.

В зале звучит колыбельная. Мама-медведица и папа-медведь укачивают своего любимого сыночка. Сначала мама-медведица качает медвежонка, нежно прижимая его к себе, а папа-медведь, с доброй улыбкой смотрит на маму и сына и сам также тихонько покачивается. Мама-медведица передает медвежонка медведю. Теперь папа-медведь качает малыша, а мама-медведица смотрит на них ласково, с любовью. Выразительные движения: сложить перед собой руки, охватывая пальцами локоть другой руки, методично покачиваясь под музыку вправо-влево, на лице улыбка.