

## ***Двигательная деятельность для средней группы Динамический час «Веселая прогулка»***

**Вид деятельности:** двигательная.

**Форма деятельности:** динамический час.

**Образовательные области:** «Физическая культура», «Социализация», «Музыка», «Здоровье», «Коммуникация».

**Цель:**

Содействие более физиологичному переходу детей от сна к бодрствованию через поднятие мышечного тонуса, улучшения настроения, закаливание, оздоровление ребенка, профилактика плоскостопия. Учить детей держать осанку.

**Задачи:**

- Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
- Способствовать восприятию показа, как образца для самостоятельного выполнения упражнений.
- Развивать двигательную активность детей.
- Вызвать положительные эмоции от совместной деятельности.

**Оборудование:** массажные дорожки, магнитофон, DVD-диски.

**Место проведения:** групповая комната.

**Структура двигательной деятельности:**

- Комплекс упражнений «Просыпалочка».
- Комплекс гимнастики с элементами кинезиологических упражнений «Зима».
- Комплекс массажа «Гимнастика Железных».
- Преодоление полосы препятствий.
- Заключительная часть подвижная игра «Туча».

**Ход двигательной деятельности:**

*Во время пробуждения звучит инструментальная музыка «Настоящее волшебство», вызывающая положительные эмоции.*

**Комплекс упражнений «Просыпалочка»**

Выполнение упражнений на развитие мышц всего тела, гибкость и пластику.

*Упражнения выполняются на кроватях. Каждое упражнение повторяется 3—4 раза, воспитатель читает четверостишие и вместе с детьми выполняет упражнения.*

**Упражнение «Потягивание»**

1. Под спокойную музыку дети, лежа в кроватках, выполняют гимнастику вместе с воспитателем под словесное сопровождение – «сухое умывание с элементами расхлапывания»;

2. Массаж биологически активных точек (сидя по-турецки);

3. Упражнение «жук».

**Воспитатель:** «А теперь пора вставать, По дорожкам нам шагать».

4. Ходьба по корректирующим дорожкам

- по мостику (руки на поясе, спина прямая)
- по камушкам (руки в стороны, высоко поднимаем колени)  
(выстраиваемся лицом к двери приемной).

Воспитатель: «На веселую зарядку. Мы выходим по порядку».

*(звучит музыка. Из приемной выходим в группу на ритмичную гимнастику.*

*«Если с другом вышел в путь»)*

Приготовили чашечку с чаем, остудили.

- вдох – носом  
- выдох – ртом } 3 раза

Выпили чай.

Заканчиваем словами:

«Здоровье в порядке,

Спасибо зарядке!»