Динамический час

(дети и родители)

БТИ: «Весна»

СМИ: «Три медведя»

ДР: «Полный круг»

Возраст: старший

Автор: Литвиненко О.А. (воспитатель МБДОУ №7, г. Новочеркасск Ростовской обл.)

Цель: создание гармоничных отношений и обеспечение комфортного микроклимата в семье.

Задачи:

* коррекционно-профилактические: предупреждение и преодоление различных отклонений в двигательном развитии и здоровье детей (профилактика нарушения осанки, увеличение ЖЭЛ - жизненная емкость легких);
* воспитательные: воспитывать уважительное отношение к интересам членов семьи и проявление заботы к своим родным; воспитывать потребность соблюдать правила здоровьесберегающего поведения;
* развивающие: развивать чувство равновесия, координацию движений, улучшать ориентировку в пространстве;
* обучающие: обучать элементам техники всех видов жизненно важных движений; обогащать двигательный опыт детей и формировать у них потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Ход занятия:

Дети, какое у вас любимое время года? А у вас родители?

А я люблю весну, когда все просыпается после долгого зимнего сна. Я предлагаю вам побывать в гостях у трех медведей ранней весной.

Итак, наступила весна, солнышко стало пригревать, снег начал таять, птички весело защебетали. В медвежьей семье весну первым почувствовал медвежонок . Пока медведь с медведицей спали , медвежонок стал вертеться и мешать спать родителям.

Упр. № 1. «Пробуждение»: И.п. «поза эмбриона» - ребёнок переворачивается с бока на бок, а взрослые - потягиваются.

Медведи проснулись и пожелали друг другу «Доброго утра»

Упр.№2. «Доброе утро»: И. п. лёжа на спине поднимание головы с поворотами её вправо и влево.

 Решили медведь с медведицей подшутить над своим медвежонком. Притворились спящими, но медвежонок был неудержим.

Упр. № 3. «Неспокойный медвежонок»: И. п. лёжа на спине ребенок поперёк двух лежащих на животе рядом взрослых. Ребенок переворачивается со спины на живот и наоборот, сначала в одну сторону, а затем в другую.

Взрослые медведи совсем еще не хотят просыпаться, поэтому решили придержать своего ребёнка.

Упр. № 4. «Силач»: И. п. ребенка - лежа на спине, руки заведены вверх за голову, ноги выпрямлены. Взрослые сидят по обе стороны ребенка, немного придерживая его за конечности. Ребенок сам сгибает и разгибает конечности, преодолевая дозированное сопротивление взрослых, удерживающих его.

Стало ясно, что медвежонка не удержать. Сами взрослые медведи просыпаются и разминаются вслед за медвежонком.

Упр. №5. «Медведи разминаются»: И.п. лёжа на спине - приподнимают ноги и руки, и выполняют упражнение «ножницы» одновременно, затем сгибают и разгибают ноги и руки.

Размяли мишки лапы и пошли умываться.

Упр. №6. «Мишки умываются»: И. п. лежа на животе, приподнимание головы, плеч, рук - имитируя умывание.

Выглянули медведи в окно.

Упр. №7. «Выглянем в окошко»: И. п. лежа на животе, руки в упоре у плеч; отжимание на выпрямленные руки с поворотами головы вправо-влево.

Вышли медведи из берлоги. Старшие вдыхают весенний аромат, а медвежонок бегает вокруг них и радуется весеннему солнышку.

Упр.№8. «Семья»: И.п. стоя на четвереньках. Ползание и подлезание под взрослыми, стоящими на средних четвереньках лицом друг к другу.

Решили родители - медведи понежиться на солнышке. Разлеглись на травке, а медвежонок возле них ползает.

Упр. № 9. «Бугорки»: И.п. взрослые- «бугорки» лежа на животе на некотором расстоянии друг от друга. Ребёнок на «высоких» четвереньках перемещается через «бугорки».

Пошли медведи прогуляться по лесу.

Упр. № 10. «Прогулка»: И. п. стоя на «средних» четвереньках ( взрослый, ребёнок, взрослый). Ползание друг за другом на «средних» четвереньках, удерживая переднего за щиколотки.

Дошли они до высоких гор.

Упр. № 11. «Горы»: И.п. сед на ягодицах, ноги выпрямлены. Поднимание рук максимально вверх.

Вышли медведи на полянку и решили поиграть в прятки.

Упр. № 12. «Прятки»: И. п. сидя спиной к друг другу в позе «группировка». Выпрямление ног и туловища с поворотом корпуса вправо, возврат в и.п., затем с поворотом корпуса влево и возврат в и.п.

Ясный весенний теплый день им поднял настроение. Медведи заиграл на «гармошке» и запели песню.

Упр. № 13. «Гармошка» (дыхательное упражнение): и.п. сидя на ягодицах руки сжаты в кулаки и согнуты в локтях перед грудью, ноги выпрямлены (в кругу). Вдох – разведение рук в стороны (игра на гармошке), выпрямление спины, выдох – в и.п.

Неподалеку протекала река. Вода в ней была прозрачная, прохладная. А медведям нужно было перебраться на другой берег. Папа-медведь принес бревно, на котором вся семья благополучно переплыла реку.

Упр. № 14. «На бревне»: и.п. сидя друг за другом «паровозиком», ребёнок впереди. Одновременные движения: вперёд – назад; влево – вправо, круговые движения.

Другой берег реки был усеян красивыми цветами, которые источали прекрасный аромат. Это были подснежники.

Упр. №15. «Понюхай цветок» (дыхательное упражнение): и.п.на низких коленях в кругу, взявшись за руки. Вдох - одновременно наклон вперёд, выдох – и.п.

Весна разбудила не только семью медведей, цветы, но и кусты и деревья. Рядом с поляной цветов находились заросли кустарников, на которых набухли почки и вот-вот проклюнется первая листва.

Упр. № 16 «Кустарник»: и. п. «низкие» колени, переход с «низких» на «средние» колени.

Легкий весенний ветерок раскачивал кроны деревьев и шептал о скором приближении настоящей Красавицы Весны.

Упр. № 17 «Ветерок»: и.п. о.с. руки подняты вверх. Наклоны в стороны.

Прогулка с родителями медвежонку очень понравилась. Он не мог устоять на месте и все время то прыгал на месте,

Упр. №19 «Поскоки»: и.п. о.с. руки на поясе, поскоки на месте.

то бежал за пролетевшей мимо птичкой, то перепрыгивал через поваленные стволы деревьев, а старшие медведи за ним не отставали.

Упр. №20 «Бег с препятствиями». Легкий бег по кругу (ребенок впереди родителей), оббегая «змейкой» препятствия (ребенок между родителями взявшись за руки).

Прогулка оказалась интересной, веселой. Но всему когда-то приходит конец, так и весеннему деньку. Наступил вечер и медведи поспешили вернуться домой.

Упр. №21 «Возвращение домой». Ходьба по кругу. Дыхательные упражнения на восстановление дыхания.

А вот и на пригорке показался их домик. Медведи шли домой уставшие, но очень радостные потому, что они были вместе.

Прогулка всей семьёй - это здорово!