

Динамический час (на прогулке)

Задачи. развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Оборудование. Малые мячи (4 шт.), обручи.

Ход

Воспитатель предлагает детям отправиться в путешествие на « Паровозике – здоровья».
(Дети строятся в колонну по – одному, ходят имитируя движение поезда.)

« Чух – чух – пыхчу, чух – чух – вожу,

Стоять на месте не хочу!» Движение по кругу друг за другом.

Исполняется песенка «Паровоз».

Едет, едет паровоз,

Две трубы и сто колес (2 раза)

Машинистом рыжий пес.....

Каждый ногами работает ловко,

Ехали, ехали.....стоп, остановка!

1. Остановка «Разминка»

Ходьба широким шагом – « Великаны».

Ходьба мелким шагом «Карлики».

Ходьба «змейкой».

Ходьба с высоким подниманием колен.

Бег по кругу игра «Карусель».

Бег с остановкой игра «Стоп»

Раздаётся сигнал «У-у-у...», дети строятся паровозиком, «поезд» отправляется дальше. (Дети строятся друг за другом и двигаются по кругу, имитируя движение паровоза.)

Колесами стучу, стучу

Садись скорее прокачу!

Чух-чух! Пыхтит паровоз.

Далеко ребят повез.

Исполняется песня.

Каждый ногами работает ловко,

Ехали, ехали Стоп – остановка!

2. Остановка «Попрыгунчик»

Подвижная игра «Солнечные зайчики».

Цель: Уточнять направления, вверх, вниз, в сторону, учить выполнять разнообразные движения. Развивать двигательную активность детей.

Ход игры: воспитатель держит в руке маленькое зеркальце и говорит: « Посмотрите, к нам прискакал в гости весёлый солнечный зайчик. Видите, как он радуется, скачет вверх, затем вниз, потом в сторону. И заплясал! Давайте с ним поиграем!»

Скачут побегайчики – солнечные зайчики.

Прыг! Скок! Вверх-вниз-в бок (дети пытаются поймать солнечного зайчика)

Мы зовём их – не идут.

Были тут – и нет их тут.

Прыг! Скок! Вверх! Вниз! В бок!

Прыг, прыг по углам,
Были там – и нет их там.
Где же побегайчики – солнечные зайчики?

Дети включаются в игру и ищут солнечного зайчика. Игра повторяется.

Раздаётся сигнал «У-у-у...», дети строятся паровозиком, «поезд» отправляется дальше,
Колесами стучу, стучу,
Садись скорее прокачу!
Чух – чух пыхтит паровоз
Далеко ребят повез!
Дети имитируют движение поезда.
Едем, едем долго едем,
Очень длинный этот путь.
Скоро остановка будет,
Там мы сможем отдохнуть.

3. Остановка «Мяч»

Игра «Попади в круг».

Правила игры: Бросать и брать мяч только по сигналу, стараться попасть в обруч; бросать одной, при повторении другой рукой.

Раздаётся сигнал «У-у-у...», дети строятся паровозиком, «поезд» отправляется дальше. (*Дети едут по кругу и исполняют песню*).

4. Остановка «Не упади!» (равновесие)

Игра «Кружись – не упади!»

Правила игры: Кратко – временное медленное кружение на месте.

Раздаётся сигнал «У-у-у...», дети строятся паровозиком, «поезд» отправляется дальше, (*Движение по кругу или змейкой с исполнением песни*).

5. Остановка «Детский сад»

Игра забава «Слышим-делаем»

Цель: проверить понимание детьми смысла знакомых стихотворных текстов.

Ход игры. Воспитатель говорит детям: «Ребята, я буду рассказывать стихи, а вы делайте то, что слышите».

Воспитатель читает стихотворение:

Мишка косолапый
По лесу идет.
Шишки собирает,
Песенку поет. (*Дети идут вперевалочку и поют: «Ля-ля-ля!»*)
По узенькой дорожке
Шагают наши ножки (*Дети шагают.*)
По камешкам,
По камешкам (*Дети прыгают.*)
И в ямку-бух! (*Дети приседают.*)
Мыли гуси лапки
В луже у канавки. (*Дети «моют лапки».*)
Один серый,
Другой белый
Спрятались в канавке. (*Дети приседают.*)
Полетели птички,
Птички-невелички.
Все летали,
Все летали,
Крыльями махали. (*Дети-птички выполняют движения.*)
На дорожку сели,

Зернышки поели,
«Клю-клю! Клю-клю-клю!
Как я зернышки клюю». *(Повторяют за взрослым, стучат пальцем по земле.)*
Зернышки поели,
Снова полетели,
«Чик-чик-чик-чирик!»
Песенку запели. *(Бегают, машут «крыльями», повторяют за взрослым.)*

Воспитатель благодарит за хорошее путешествие.