

Динамический час (на прогулке)

1.Пальчиковая игра «Насекомые»

Цель: развивать точную координацию движений;учит сгибать и разгибать пальцы рук;

Дружно пальчики считаем-

Насекомых называем:*Сжимать и разжимать кулачки.*

Бабочка, кузнечик, муха,

Это жук с зелёным брюхом.*Поочерёдно сгибать пальцы в кулачок, начиная с большого.*

Это кто же тут звенит?

Ой, сюда комар летит!*Вращать мизинцем.*

Прячьтесь!*Спрятать руки за спину.*

2.Подвижная игра «Поймай комара»

Задачи: Развивать у детей умение согласовывать движения со зрительным сигналом, упражнять детей в прыжках (подпрыгивание на месте).

Описание: Играющие становятся по кругу, на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру. Воспитатель находится в середине круга. Он держит в руках прут длиной – 1- 1,2 метра с привязанным на шнуре картонным комаром. Длина шнура – 50 см. Воспитатель обводит прут, «кружит комара», немного выше головы играющих. Когда комар летит над головой, ребенок подпрыгивает, стараясь его поймать. Тот, кто схватит комара, говорит «Я поймал!». Затем воспитатель снова обводит прут, обходя круг.

Правила: Ловить комара можно только обеими руками и подпрыгивая на двух ногах. Ловить комара нужно не сходя с места.

Варианты: Можно бежать впереди, держа в руках прут с комариком, дети бегут его догонять.

3.Гимнастика для глаз«Жук»

Цель: укрепление глазных мышц, снятие напряжения, предупреждение утомления, улучшение кровообращения в глазах.

(Дети садятся на корточки. Указательный палец правой руки — это жук. Дети поворачивают его вправо, влево, вверх, вниз, следуя тексту.)

К журавлю жук подлетел,

Зажужжал и запел «Ж-ж-ж. »

Вот он вправо полетел,

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел.

Жук на нос хочет сесть,

Не дадим ему присесть.

Жук наш приземлился,

Зажужжал и закружился. «Ж-ж-ж. »

Жук, вот правая ладошка,

Посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка,

Посиди на ней немножко.

(Дети вытягивают поочерёдно вперёд правую и левую руки, смотрят на ладошку; затем встанут на ноги, тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки.)

Жук наверх полетел

И на потолок присел.

На носочки мы привстали,

Но жука мы не достали.

Хлопнем дружно—

Хлоп-хлоп-хлоп,
Чтобы улететь он смог.
«Ж-ж-ж. »

4. Упражнение на дыхание «Лети, бабочка! »

Цель: развитие длительного непрерывного ротового выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: 2-3 яркие бумажные бабочки.

Ход игры: Перед началом занятия к каждой бабочке привяжите нитку длиной 20-40 см, нитки прикрепите к шнуру на некотором расстоянии друг от друга. Шнур натяните так, чтобы бабочки висели на уровне лица стоящего ребенка.

Педагог показывает ребенку бабочек и предлагает поиграть с ними.

- Смотри, какие красивые разноцветные бабочки! Посмотрим, умеют ли они летать.

Педагог дует на бабочек.

- Смотри, полетели! Как живые! Теперь ты попробуй подуть. Какая бабочка улетит дальше?

Ребенок встает возле бабочек и дует на них. Необходимо следить, чтобы ребенок стоял прямо, при выдохе не поднимал плечи, дул на одном выдохе, не добывая воздух, не надувал щеки, а губы слегка выдвигал вперед. Дуть можно не более 10 секунд с паузами, чтобы не закружились голова.