

Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное учреждение
«Березовский детский сад №9»

**План-конспект тематических
физкультминуток
в детском саду
в средней группе
по теме «Путешествие в страну под
названием - Человек»**

Группа «Лучики»

Воспитатель:
Е.П. Дырина

Цель: активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, укрепление организма ребёнка, повышает его работоспособности.

Задачи:

1. Снять усталость и напряжение;
2. Внести эмоциональный заряд;
3. Совершенствовать общую моторику;
4. Выработать четкие координированные действия во взаимосвязи с речью;
5. Тренировка скоростных навыков выполнения мыслительных операций.

Оборудование и материалы: технические средства обучения (аудио и видео, компьютер). Наглядный материал (на доске картинка с изображением человека, ребенка мальчика и девочки)

Ход занятия.

Воспитатель:

- Ребята, сейчас мы с вами немного отдохнем! Отправимся в увлекательное путешествие в страну под названием «Человек»! там мы узнаем много нового и интересного, а главное отдохнем! Итак, в путь!

Звучит музыка, дети встают со своих стульчиков.

Стоя на своих местах начинают маршировать!

Воспитатель:

- Ребята обратите внимания на изображения человека! Вот он, человек (показывает на картинку на доске)! Ребята скажите, пожалуйста, что у него есть такого? Что есть и у нас?

Дети:

-Голова, руки, ноги, глаза, рот (отвечают дети).

Воспитатель:

- Правильно ребята! Молодцы! У него есть голова, шея, руки, ноги, туловище, глаза, рот! Все, как у нас (показывает на картинку).

Воспитатель:

-Ребята, а вы хотели бы сделать физкультминутку и проверить, что умеет ваше тело?

Дети:

- Да!

Воспитатель:

-Хорошо! Приготовились, начнем! Смотрите на меня, слушайте внимательно и повторяйте за мной!

Проводится физкультминутка.

<u>Физкультминутка</u>			<u>«Глазки видят всё вокруг»</u>		
Обведу	я	ими	круг (<i>круговые</i>	<i>движения</i>	<i>глазами</i>)
Глазком		видеть	всё	дано	– (<i>моргаем</i>)
Где	окно,	а где	кино (<i>смотрим</i>	<i>направо,</i>	<i>налево</i>)
Обведу	я	ими	круг (<i>круговые</i>	<i>движения</i>	<i>глазами</i>)

Погляжу на мир вокруг.

Физкультминутка «Пальчики»

Пальчики уснули,

В кулачок свернулись (*сжимаем кулачек*)

Один!

Два!

Три!

Четыре!

Пять!

Захотели поиграть!(*На счет 1, 2, 3, 4, 5 пальцы поочередно разжимать из кулачка. На слова «захотели поиграть» пальцы свободно двигаются*).

Физкультминутка «Руки за спину, головки назад» №

(Закрывать глаза, расслабиться)

Глазки пускай в потолок поглядят.

(Открыть глаза, посмотреть вверх)

Головки опустим - на ножки гляди.

(Вниз)

И снова наверх - где там муха летит?

(Вверх)

Глазами повертим, поищем ее.

(По сторонам)

И снова читаем. Немного еще.

Физкультминутка «Наше тело».

У меня есть голова. Направо, налево – раз, два *(наклоны головы)*.

Она сидит на крепкой шее. Повертели, повертели *(повороты головы)*.

Затем, туловище идет. Наклоны назад, наклоны вперед.

Поворот, поворот *(наклоны, повороты)*.

Умелые руки есть у всех *(рывки руками)*.

Вверх, вниз. Вниз, вверх *(махи руками с чередованием вниз, вверх)*.

Ноги нам нужны *(ходьба на месте)*

Чтобы бегать, прыгать, приседать, стоять *(бег на месте, прыжки, приседания)*.

Вот такое наше тело *(показываем класс, большой палец вверх)*

С ним все сделаешь на пять!

Физкультминутка «Что такое наше тело?»

Что такое наше тело?

Что оно умеет делать? *(пожимаем плечами вместе с детьми)*

Улыбаться и смеяться! *(улыбаемся вместе с детьми)*

Ходить, бегать, прыгать. (*шаг, бег на месте, прыжки*)

Наши ушки звуки слышат (*уши трогаем*)

Воздухом наш носик дышит (*глубокий вдох, выдох*)

Ножки бегать (*бег на месте*)

Ручки делать (*хлопаем*)

Пальчики хватают крепко

И сжимают крепко (*сжимаем в кулаки*)

Чтобы быть здоровым телу,

Надо физкультминутки делать!

Воспитатель:

- Молодцы, ребята!

Список используемой литературы.

1. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет).
2. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду» М.2004
3. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М.: Издательский дом "Воспитание дошкольника", 2005.
4. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.