

ИОМС Управление образования Островского района  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
« Детский сад «Берёзка» общеразвивающего вида с приоритетным  
осуществлением художественно-эстетического развития детей»  
Муниципального образования «Островский район»  
ул. Меркурьева, ба, г.Остров, 181350, т. 3-19-59.

«В гости к солнышку»

(комплекс с использованием методов  
снятия психоэмоционального напряжения)

старшая группа (2)  
МБДОУ «Березка»

Воспитатели: Семенова Н.П.  
Ильина Т.А.

Задачи: Повторить ходьбу в колонке по одному с высоким подниманием колена продолжительностью до 20 сек., упражняться в сохранении равновесия при ходьбе, повторить упражнения на восстановление дыхания.

#### Вводная часть.

Дети входят в зал.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, как светло и тепло сегодня в нашем физкультурном зале. А знаете ли вы, почему? Все очень просто — мы с вами в гостях у Солнышка. Солнышко освещает и согревает все вокруг.

Проводится игра «Солнечный зайчик».

Воспитатель: Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть солнечного зайчика, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот — погладь его и там. Зайчик не озорник — он просто любит и ласкает тебя, и ты погладь его и подружись с ним.

Ходьба в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба с высоким подниманием колена (не наступи на солнечного зайчика) — 20 секунд.

Бег с захлестыванием (20 секунд).

Обычный бег (20 секунд).

Ходьба в колонне по одному (20 секунд).

Построение в круг.

#### Основная часть.

Упражнение «Удивись солнышку».

Исходная позиция: основная стойка

1 — поднять плечи.

2 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Сначала темп медленный, затем — быстрый.

Указание: «Поднимаются только плечи».

Упражнение «Рады солнышку».

Исходная позиция: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени.

1 — упор рук сзади.

2 — 4 — поворот сидя, переступая ногами на 180 градусов.

5 — 7 — поворот.

8 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз. Темп умеренный. Показ ребенка.

Указать детям: «Поворот совершать ногами».

Упражнение «Играем с солнечными лучами».

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх.

1 — наклон вперед, коснуться руками пола — выдох, постучать пальцами рук по полу.

2 — вернуться в исходную позицию — вдох.

Повторить 8 раз. Темп умеренный.

Указать детям: «Ноги в коленях не сгибать».

Упражнение «Отдыхаем на солнышке».

Исходная позиция: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди.

1 — перекатиться на правый бок.

2 — вернуться в исходную позицию.

3 — перекатиться на левый бок.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

### Упражнение «Танцуем».

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе.

- 1 — поставить ногу вперед на носок.
- 2 — поднять ногу вверх.
- 3 — поставить ногу вперед на носок.
- 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить действия другой ногой. Темп быстрый. Индивидуальные указания и поощрения.

### Упражнение «Хорошее настроение».

Исходная позиция: основная стойка, руки за спиной.

Прыжки на месте на двух ногах (10 прыжков, чередовать с ходьбой на месте). Повторить 4 — 5 раз.

Указанием детям: «Прыгайте высоко, легко».

### Заключительная часть.

Ходьба по залу в колонне по одному (20 секунд).

### Подвижная игра «Солнышко и туча».

По команде: «Солнце» - дети бегают врассыпную по залу.

По команде воспитателя: «Туча» - дети приседают и обхватывают голову руками. Игра повторяется 3 раза. Ходьба по залу в медленном темпе (20 секунд).

Упражнения на восстановление дыхания.