НЕВОСПИТАННЫЙ МЫШОНОК

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | СОДЕРЖАНИЕ | ДОЗИРОВКА | ОРГАНИЗАЦИОННО МЕТАДИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ |
| I  часть | Постарение детей по кругу  Упражнение « Месяц»  Ходьба под музыку.  - на носочках  -на пяточках  - подскоки  Следим за осанкой.  Посадка детей на коврики в шахматном порядке. | 4 - раза | Рассказ что мы буде делать на занятии . Слушать сказку, играть, изображать зверюшек.  Встать прямо , ноги вмести.  Прямые руки через стороны поднимаются вверх.Ладони внутрь  Медленно наклонить туловище вправо , пока руки и грудь не будут параллельны полу. Ноги не сгибать . туловище не поворачивать. Задержаться нужное время. Вернуться в вертикальное положение.  Дыхание равномерное..  Проверяем осанку.  Проверить напряжение и расслабление мышц. |
| II  часть | Жил в лесу мышонок. Все его считали не воспитанным, потому что никому не говорил вежливые слова. Рассердились на него все звери в лесу и не хотят с ним дружить. Грустно стало мышонку и спрашивал он у мамы.  - Как мне помериться со всеми зверями в лесу?  Мама отвечала ему, что нужно быть вежливым со всеми . Мышонок решил исправляться и пошел в лес ( ходьба)  Подошел он к норке зайчика и громко пропищал : Доброе утро! Улыбнулись зайчики и угостили мышонка морковкой ( зайчик)  Обрадованный мышонок пошел дальше. Навстречу ему змейка ползет. И с ней поздоровался мышонок . Удивилась змея и высоко подняла голову( змея)  Очень понравилось мышонку быть вежливым. Побежал он дальше, что бы еще с кем нибудь поздороваться ( бег)  И видит сидит на дереве ворона. Мышонок громко закричал ей « доброе утро»! Ворона крикнула ему в ответ и полетела всем рассказывать, что мышонок стал вежливым( птица)  А мышонок все бегал по лесу , всем кричал доброе утро и так устал , что споткнулся и покатился по дорожке как орешек ( орешек)  Едва в воду не упал. Сидит у воды, смотрит, как рыбки плавают (рыбка)  Отдохнул, оглянулся по сторонам видит лягушки прыгают и приглашают его поиграть с ними  ( лягушка)  Но мышонку некогда играть, еще не всем он пожелал доброе утра. Бежит он по лесу дальше и видит на дереве летучая мышь проснулась ( летучая мышь).  -Доброе утро!- крикнул ей мышонок. – Уж вечер наступил – отвечает летучая мышь – добрый вечер, мышонок.  Мышонок побежал домой , что бы мама не волновалась ведь его уже давно не было дома. | 6 раз  2 раза  3 раза  4-6 раз  4 раза  2-3 раза  2-3 раза  4 - раза  3- раза | Сесть в позу прямого угла ноги вместе , носки вытянуты. Руки в упоре сзади .Тянуть носки на себя попеременно .  Встать на четвереньки , пальцы ног упираются в пол Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постораясь встать на пятки. Руки от пола не отрывать. Вернуться в исходное положение.  Лечь на живот, ноги вместе , руки в упоре около груди на полу. Медленно подниматься на руках, сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, но не очень сильно запрокидывать голову назад. Задержаться нужное время. Живот лежит на полу.Медленно вернуться на исходное положение. Повторить нужное число раз.  Сесть в позу прямого угла . носки оттянуть руки расположены сзади в упоре над предплечьях. Поднять прямые ноги и делать перекрестные движения .  Сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, носки оттянуты. Руки соединить за спиной за локти. Поднять руки вверх взмахнуть и опустить вниз. Наклониться к правой ноге, стараться дотянуться двумя руками до носочков. Вернуться в исходное положение и повторить к левой ноге.  Сесть на пол ноги согнуть в коленях. Пятки максимально придвинуть к себе. Обхватить носки под коленями , голову прижать к коленям. Перекатиться на спине. Вернуться на исходное положение.  Лечь на живот , ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в пол ладонями положить на пол на уровне плеч. Плавно разгибаем руки поднимаем голову и грудь одновременно сгибая ноги в коленях постараться дотянуться ступнями ног до головы.  Встать прямо ноги расставлены на расстояние стопы . Ладони соединить вместе и расположить на уровне груди. Согнуть ноги и медленно опускаться .  Сесть в позу прямого угла развести ноги как можно шире. Руки за спиной за локти. Наклониться в перед стараясь коснуться подбородком пола. Задержаться. |
| III  часть | Беседа с детьми |  | Какие зверята вам понравились?  А кто угостил мышонка морковкой?  Почему мышонок покатился как орешек? |