

СТАНДАРТНАЯ РАЗМИНКА ДЛЯ КИСТЕЙ



Стандартная разминка для кистей

БТИ: «Подводный мир и его обитатели»

СМИ: «Морское путешествие»

Возраст: 4-5 лет

Физкультурная спецификация разминки:

с элементами гендерного воспитания (разминка для мальчиков)

Материально-техническое обеспечение (МТО):

ковровое покрытие, обруч, массажный мячик, резинка от банкнот, бумага (газета)

Автор: инструктор по физической воспитанию МБДОУ № 15 г. Керчь

Блохина Наталья Валериевна

Содержание разминки

(Инструктор по ФВ и дети встают в круг. В руках у педагога обруч. Это – "иллюминатор", через который матросы (дети) приветствуют друг друга.)

Ребята, сегодня у нас необычный день, день морских приключений. Я предлагаю вам вместе со мной совершить интересное морское путешествие, открыв волшебную дверь в глубину моря. Готовы ли вы путешествовать?

Дети говорят о своей готовности: "Я готов!"

Моряки должны быть сильными, выносливыми, чтобы не смог их напугать ни один шторм. А для этого нужно обязательно делать зарядку.

1. «Спокойное море»

*Ходят волны на просторе,
Вы узнали? Это — море.*

Согните руки в локтях, переплетите пальцы, соединяя руки. Сделайте несколько плавных волнообразных покачиваний сцепленными руками, приподнимая то один, то другой локоть.

2. «Любопытные чайки»

*Чайка над волной взмывает,
Чайка чайку догоняет.*

Скрестите руки на уровне запястий и прижмите их друг к другу. Ладони расслабьте опустите, затем несколько раз взмахните ладонями, как крыльями.

3. «Отважный капитан»

*Я плыву на лодке белой
По волнам с жемчужной пеной.
Я - отважный капитан,
Мне не страшен ураган.
Чайки белые кружатся,
Тоже ветра не боятся.*

*Лишь пугает птичий крик
Стайку золотистых рыб.
И, объездив чудо-страны,
Посмотрев на океаны,
Путешественник-герой,
К маме я вернусь домой.*

Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв. Проговаривая стишок, показывать, как лодка качается на волнах, а затем плавными движениями рук - сами волны. Потом по тексту стиха показать чайку, скрестив руки, соединив ладони тыльной стороной и помахать пальцами, сжатыми вместе. Выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок. Плавными движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде.

4. «Какие бывают рыбы?»

Мы в подводном мире, друг, (движения руками, как будто плывут «брасом», одновременно сжимая и разжимая ладошки обеих рук)

Рыбы плавают вокруг: (поочерёдные волнообразные движения то правой, то левой ладошкой)

Рыба-меч, рыба-пила, (поочерёдно соединяют пальцы обеих рук с большим, начиная с мизинца)

Рыба-удильщик и рыба-игла.

5. «Голодная рыбка» (резинка)

Надеть на пальцы резинку для банкнот. Ребёнку нужно разжать пальцы руки, чтобы покормить рыбку. Поменять руки.

6. «Медузы-подружки»

Дети соединяют ладони, раздвигают пальцы.

Две огромные медузы

Прилепились пузом к пузу (после чего отрывают ладони друг от друга, выгибая пальцы, при этом пальцы левой руки прижаты к пальцам правой).

Выгнем щупальца сильнее-

Вот как гнуться мы умеем!

7. «Балованные рыбки» (массажный мячик)

Рыбки весело резвятся

В чистой тёпленькой воде, (перекидывать массажный мячик из руки в руку)

То сожмутся, разожмутся,

То зароятся в песке (сжимать, разжимать массажный мячик в кулачке).

8. «Экологический десант» (бумага/ газета)

Положите руку на лист бумаги и сжимайте его до тех пор, пока не получится комочек. Произведя работу одной рукой, повторите её же другой.

9. «Строгий краб»

Расставьте пальцы в стороны. У нас 10 пальцев. Как раз столько, сколько ног у краба. Зацепите два больших пальца друг за друга. Ну а теперь, наш краб отправляется в путь (клавишные движения пальцами). Вот он бежит боком по дну. А вот полез на скалу.

10. «Мы на лодочке плывем»

Ветер по морю гуляет, (продольные потряхивания кистями рук)

Ветер лодочку качает (прижать руки ладонями друг к другу, а затем плавные движения руками).

Весла в руки мы берем, (круговые движения кистями)

Быстро к берегу гребем.

К берегу пристала лодка (удар кулачков друг об друга)

Мы на берег спрыгнем ловко (расслабляющие встряхивания руками)