ИГРА-ДВИЖЕНИЕ · СЦЕНАРИЙ

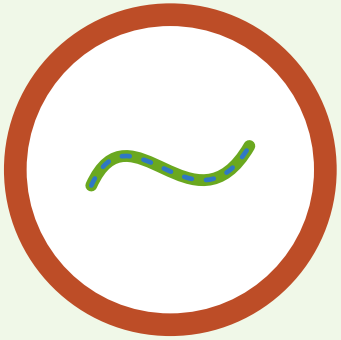
Нагуляем аппетит

«Бегаем, прыгаем — приходим в столовую»

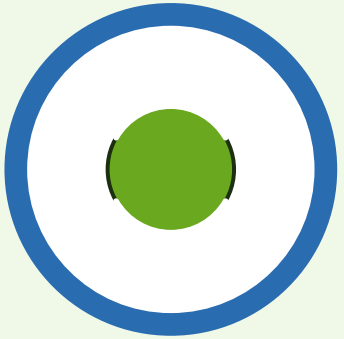
Воспитатель предлагает «нагулять аппетит» перед обедом: дети бегают, прыгают, ходят по «тропинке», приседают, а потом «приходят в столовую» голодные и бодрые. Обсуждаем, почему после игр хочется есть.



зарядка



тропинка



прыжки



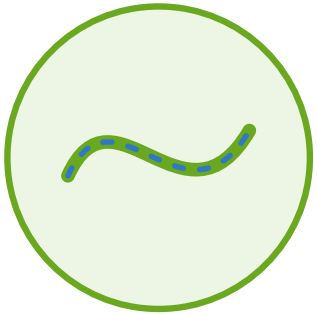
столовая

ВОЗРАСТ	ВРЕМЯ	ФОРМАТ
4–7 лет	20 минут	групповая

2

Что подготовить

что нужно для игры



«Тропинка»

ленты на полу



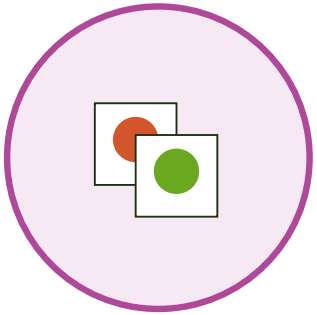
Картинка столовой

стол, тарелки



Музыка

бодрая и спокойная



Картинки зарядки

бег, прыжки, приседания

Совет

Движения подбираем по возрасту, вода рядом. Заканчиваем спокойным шагом и мытьём рук. Настоящую еду и опыты — только с учётом аллергий и правил безопасности, по согласованию с родителями или медработником; безопасный вариант — картинки.

3 Как проходит игра

четыре шага игры



1 Разминаемся

вместе

2 Идём

по тропинке

3 Прыгаем

и приседаем

4 Приходим

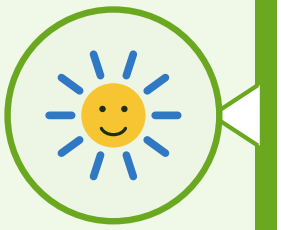
в столовую

Двигаемся — голодные — едим

4

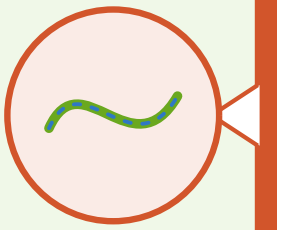
Слова-подсказки

так воспитатель ведёт игру



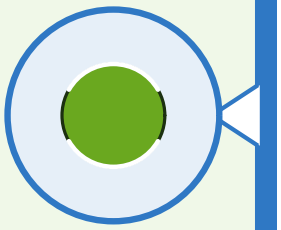
1 · НАЧАЛО

«Нагуляем аппетит перед обедом!»



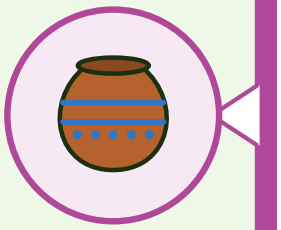
2 · ТРОПИНКА

«Идём по тропинке».



3 · ПРЫЖКИ

«Прыгаем и приседаем!»



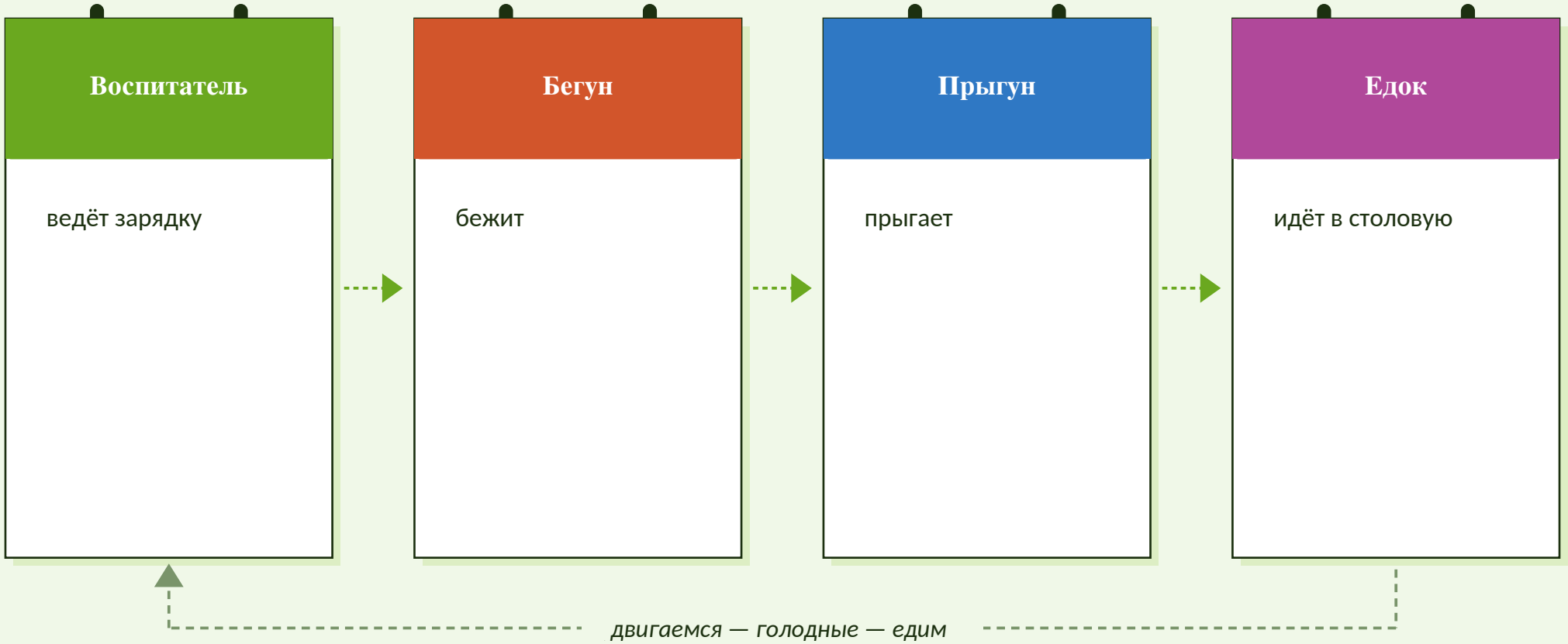
4 · СТОЛОВАЯ

«Мы голодные и бодрые!»

5

Схема игры

кто что делает



6

Сложность для 4–7 лет

один ключ: число упражнений и объяснение

4–5 лет

- Три упражнения
- Показ воспитателя
- Двигаемся вместе
- Идём в столовую

5–6 лет

- Четыре–пять упражнений
- Делаем сами
- Называем движение
- Говорим, что проголодались

6–7 лет

- Шесть упражнений
- Объясняем про энергию
- Считаем повторы
- Рассказываем, что поедим

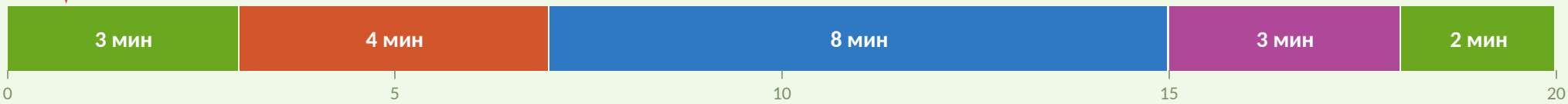
Меняем одно

Малышам — три упражнения. Старшим — шесть упражнений, объяснение, почему хочется есть.

7

Тайминг по этапам

всего 20 минут



1 Разминка

готовимся

3 мин

2 Тропинка

идём и бежим

4 мин

3 Прыжки и приседания

активно

8 мин

4 Приходим в столовую

голодные и бодрые

3 мин

5 Итог игры

аппетит нагуляли

2 мин

Всего: 20 минут

8 Пояснения (1/3)

подготовка и начало

Подготовка (до занятия)

ЧТО ДЕЛАЕМ И КАК

Выложите ленты-тропинку, картинку столовой. Приготовьте музыку. Проверьте безопасность места.

ФРАЗЫ ВОСПИТАТЕЛЯ

«Сегодня мы нагуливаем аппетит»

«Движение даёт аппетит»

Этап 1. Разминка (3 мин)

ЧТО ДЕЛАЕМ И КАК

Потянитесь, покачайте руками и ногами. Скажите: мы идём нагуливать аппетит.

ФРАЗЫ ВОСПИТАТЕЛЯ

«Тянемся вверх»

«Качаем руки»

«Идём гулять»

Этап 2. Тропинка (4 мин)

ЧТО ДЕЛАЕМ И КАК

Дети идут по ленточной тропинке: сначала шагом, затем бегом, затем на носочках. Следите за безопасностью.

ФРАЗЫ ВОСПИТАТЕЛЯ

«Идём шагом»

«Бежим»

«На носочках»

9 Пояснения (2/3)

игра и итог

Этап 3. Прыжки и приседания (8 мин)

ЧТО ДЕЛАЕМ И КАК

Чередуйте прыжки, приседания, наклоны. После каждого упражнения короткий отдых. Спросите: чувствуете, как бьётся сердце?

ФРАЗЫ ВОСПИТАТЕЛЯ

«Прыгаем!»

«Приседаем»

«Что чувствуем?»

Этап 4. Приходим в столовую (3 мин)

ЧТО ДЕЛАЕМ И КАК

Дети «идут в столовую». Спросите: почему после игр хочется есть? Подведите: тело потратило энергию, ему нужна еда.

ФРАЗЫ ВОСПИТАТЕЛЯ

«Почему хочется есть?»

«Тело потратило силы»

«Нужна еда»

Этап 5. Итог игры (2 мин)

ЧТО ДЕЛАЕМ И КАК

Спокойный шаг, вдох-выдох. Скажите: движение и еда дружат. Поблагодарите детей.

ФРАЗЫ ВОСПИТАТЕЛЯ

«Аппетит нагуляли»

«Движение и еда дружат»

«Мойте руки»

10

Пояснения (3/3)

сложность и трудные ситуации

Как регулировать сложность

ЧТО ДЕЛАЕМ И КАК

4–5 лет: Три упражнения, показ воспитателя, двигаемся вместе, идём в столовую. 5–6 лет: Четыре–пять упражнений, делаем сами, называем движение, говорим, что проголодались. 6–7 лет: Шесть упражнений, объясняем про энергию, считаем повторы, рассказываем, что поедим. В смешанной группе старший помогает младшему.

ФРАЗЫ ВОСПИТАТЕЛЯ

«Давай вместе»

«Попробуй сам»

«Помоги младшему»

Если устали, бегают слишком быстро, не хотят есть

ЧТО ДЕЛАЕМ И КАК

Устали — отдых. Быстро — «бежим спокойно». Не хотят — «аппетит придёт».

ФРАЗЫ ВОСПИТАТЕЛЯ

«Отдохнём»

«Бежим спокойно»

«Аппетит придёт»

Продолжение игры

ЧТО ДЕЛАЕМ И КАК

Сыграйте на прогулке. Нарисуйте путь. Расскажите дома про аппетит.

ФРАЗЫ ВОСПИТАТЕЛЯ

«Игра на прогулке»

«Рисуем путь»

«Расскажем дома»