**КОМПЛЕКСЫ ДИНАМИЧЕСКОГО ЧАСА ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**

***Комплекс №1***

**I.**Ходьба друг за другом по физкультурной площадке, медленный бег друг за другом 1 мин. Ходьба с выполнением заданий для рук.

**II. О.В.Д.**

1. Ходьба друг за другом по бревну, приставным шагом прямо.

2. Бег со средней скоростью 40 с. Ходьба .

3. Бросание мяча вверх и ловить его 2-мя руками.

**П/И***: «Самолёты»*. Воспитатель: Накачаем колеса и заправим топливом самолеты. Берем в руки насос (1-2 вдох, на выдохе ш-ш-ш).

-Проверим прочные колеса у самолета? (топают).

-Самолеты к полету готовы?

-Да.

-Заводи мотор (круговые движения рук перед собой со звуком: р-р-р).

Дети бегут по площадке, изображая самолеты. «Самолеты» не должны сталкиваться и «ломать» крылья. Потерпевшие аварию подходят к воспитателю, который после «ремонта» вновь отправляет их летать .

*«Ловишки».* Выбирается ловишка, он стоит на середине площадки. Все дети располагаются произвольно на площадке. Воспитатель говорит: «Ты ловишка не зевай, а быстрей нас догоняй. Один-2-3- лови». Дети разбегаются по площадке. Ловишка старается догнать их (коснуться рукой). Тот, кого поймал водящий отходит в сторону. Зачем выбирается другой ловишка.

**III. М/П игра:** «Угадай, кто позвал?»

**Дыхательная гимнастика***: «Самолёты»* (р-р-р) тихо-громко.

Ходьба в спокойном темпе1-1,5 мин.

***Комплекс №2***

**I.**Ходьба в колонне по одному. Медленный бег по физкультурной площадке «змейкой» по лаберинту.

**II. О.В.Д.**

1. Лазанье по гимнастической лесенке.

2. Бросание мяча друг другу.

3. Бег со средней скоростью 40 сек.

**П/И:**

***«Птички и кошка»***

На земле обозначается круг (4-5м). В центре «кошка»-ребенок. Остальные дети за кругом- они «птички». Кошка засыпает. Птички влетают в круг , клюют зернышки. Кошка просыпается, видит птичек и начинает ловить их. Тот, кого поймает кошка в кругу, считается пойманным и идет на середину круга. Когда кошка поймает 2-3 птичек, выбирается новая кошка. Игра повторяется(3 раза).

***«Цветные автомобили»***

Дети стоят наодой стороне площадке. Это автомобили в гараже. Каждый из играющих держит в руках флажок (картонный диск зеленого, синего или желтого цвета). Воспитатель в центре площадкиподнимает один из флажков - дети имеющие диск этого цвета, разбегаются по площадке, подражают езде машин, гудят. Когда воспитатель опустит флажок, автомобили останавливаются и едут в гараж. Ели воспитатель поднимает красный флажок, все дети останавливаются. Игра повторяется (3-4 раза)

**III. М/П игра:***«Летает – не летает»* Дети с воспитателем стоят по кругу. Воспитатель называет (показывает картинки) одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Дети поднимают обе руки вверх и произносят слово «летает» только в том случае, если воспитатель назвал действительно летающий предмет.

**Дыхательная гимнастика**: « *Подышим свежим воздухом».* Глубокий вдох через нос, выдох через рот. Ходьба в медленном темпе 1-1,5

***Комплекс №3***

**I.**Ходьба друг за другом с остановкой по сигналу. Медленный бег по физкультурной площадке друг за другом до 1 мин. Ходьба 3-4 глубоких вдоха .

**II. О.В.Д.**

1. Прыжки на двух ногах на месте (20-30 сек.)

2. Ходьба по бревну боком приставным шагом.

3. Бег со средней скоростью 40 сек.

**П/И:** *«Зайка серый умывается»* Все играющие стоят в кругу- они зайцы.И произносят слова : «Зайка серый умывается, видно в гости собирается. Вымыл носик. Вымыл хвостик, вымыл ухо, вытер сухо и попрыгал в гости»Дети выполняют движения в соответствии с текстом. Скачут на другую сторону площадки.

-Попили, поели в гостях и попрыгали назад.

Игра повторяется 3-4 раза.

**III. М/П игра:** *«Угадай, кто позвал»*

**Дыхательная гимнастика:** *«Понюхаем цветок», «Сдуем пчелок»*

Ходьба друг за другом в спокойном темпе 1 мин.

***Комплекс №4***

I. Ходьба в колонне по одному. Ходьба с выполнением заданий – маленькие ножки- большие ножки (мелкий- широкий шаг). Бег врассыпную. Ходьба друг за другом.

**II.О.В.Д.**

1. Метание мешочков в горизонтальную цель.

2. Ходьба змейкой между предметами.

3. Бег со средней скоростью 40 сек.

**П\И***: «Самолеты»*

«Кврусели»

**III. М/П игра**: *«Найди и промолчи».* Дети стоят вдоль одной стороны площадки лицом к воспитателю. По сигналу воспитателя дети поворачиваются и начинают искать этот предмет. Нашедший, подходит к воспитателю и тихо говорит ему на ухо . где он обнаружит предмет. Игра продолжается до тех пор . пока большинство детей не найдут платочек. Игра повторяется 3-4 раза.

**Дыхательная гимнастика:***«Самолёт»* (р-р-р) тихо-громко.

Ходьба друг за другом 1 мин.