

«Утверждаю»

Заведующий МДОУ – детский сад №35
«Вырастайка»

З.И.Монахова



Парциальная программа по физическому развитию

«Растем здоровыми».

Составители: воспитатель Е.В.Веденева,
воспитатель Н.С.Лысенкова,
ст. воспитатель В.В.Токарева

Принята на педагогическом совете

Протокол №1 от 28.08 2015г.

Серпухов.

Содержание.

1.Целевой раздел.	-2
1.1. Пояснительная записка	- 2
1.2 Цель программы	- 3
1.3. Принципы	-3
1.4. Возрастные особенности детей	-3
1.4.1 Ранний возраст	-3
1.4.2. Младший возраст	-4
1.5. Целевые ориентиры	-6
1.5.1. Ранний возраст	- 6
1.5.2. Младший возраст	-6
1.6. педагогическая диагностика	-7
1.6.1. Ранний возраст	-7
1.6.2. Младший возраст	-8
11. Содержательный раздел	- 10
11.1. Образовательные области	- 10
11.2. Формы и методы	-11
11.3. Перспектива игровых занятий по раннему возрасту	-12
11.4. Перспектива игровых занятий по младшему возрасту	-13
11.5. Формы работы с семьями воспитанников	-14
11.6. Игровые занятия по раннему возрасту	- 16
11.7. Игровые занятия по младшему возрасту	- 35
111. Организационный раздел	-46
111.1. Условия проведения	-46
111.2. Сетка игровых НОД . Ранний возраст.	-46
111.3. Сетка игровых НОД . Младший возраст	-47
111.4. Оборудование	-48
111.5. Литература	-48

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

1.1 Пояснительная записка.

При составлении программы основывались на нормативных документах:

-Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

-Приказ Минобрнауки РФ от 30 августа.2013г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

-Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях – СанПиН 2.4.1.3049-13.

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закалывания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Для этого необходима систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью через физическое воспитание.

Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма. Поэтому необходимо обогащать физическое воспитание дошкольников новыми методами и приемами.

Организованные физкультурные занятия (в дошкольных учреждениях и семье), а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегает и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Сюжетные занятия повышают интерес детей к движениям. Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основным условием эффективного обучения детей движениям. Подражание рождает эмоции, которые активизируют ребенка. Кроме того, заинтересованность позитивно действует на двигательную активность детей, особенно малоподвижных и инертных, освоение движений хорошо влияет на развитие их речи. Интерес, положительное эмоциональное состояние, способствующее развитию навыков и умений, приобретению знаний, мотивирующее обучение.

1.2. Цель программы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физической культуре.

Реализация данной цели связана с решением **следующих задач:**

- развитие физических качеств - скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей - овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
-

1.3. Принципы и подходы к формированию программы:

- реализация принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.4. Возрастные особенности детей.

1.4.1. Ранний возраст

Формирование базового доверия к миру, к людям, к себе - ключевая задача периода раннего развития ребенка в период младенческого и раннего возраста.

Важнейшая задача взрослых - создать и поддерживать позитивные и надежные отношения, в рамках которых обеспечивается развитие надежной привязанности и базовое доверие к миру как основы здорового психического и личностного развития (Б.Боулби, Э.Эриксон, М.И.Лисина, Д.Б. Эльконин, О.А.Карабанова и др.). При этом ключевую роль играет эмоционально насыщенное общение ребенка со взрослым (М.И. Лисина).

С возрастом число близких взрослых увеличивается. В этих отношениях ребенок находит безопасность и признание, и они вдохновляют его исследовать мир и быть открытым для нового. Значение установления и поддержки позитивных надежных отношений в контексте реализации Программы сохраняет свое значение на всех возрастных ступенях.

Личностно-развивающее взаимодействие со взрослым предполагает индивидуальный подход к каждому ребенку: учет его возрастных и индивидуальных особенностей, характера, привычек, предпочтений. При таком взаимодействии в центре внимания взрослого находится личность ребенка, его чувства, переживания, стремления, мотивы. Оно направлено на обеспечение положительного самоощущения ребенка, на развитие его способностей и расширение возможностей для их реализации. Это может быть достигнуто только тогда, когда в Организации или в семье создана атмосфера доброжелательности и доверия между взрослыми и детьми, когда каждый ребенок испытывает эмоциональный комфорт, имеет возможность свободно выражать свои желания и удовлетворять потребности. Такое взаимодействие взрослых с ребенком является важнейшим фактором развития эмоциональной, мотивационной, познавательной сфер ребенка, личности ребенка в целом. Особое значение для данного возрастного периода имеет поддержка потребности в поиске, развитие предпосылок ориентировочно-исследовательской активности ребенка. Ранний возраст (1-3 года)

Физическое развитие

В области физического развития основными *задачами образовательной деятельности* являются создание условий для:

- укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни;
- развития различных видов двигательной активности;
- формирования навыков безопасного поведения.

В сфере укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни

Взрослые организуют правильный режим дня, приучают детей к соблюдению правил личной гигиены, в доступной форме объясняют, что полезно и что вредно для здоровья.

В сфере развития различных видов двигательной активности

Взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием - как внутри помещений Организации, так и на внешней ее территории (горки, качели и т. п.) для удовлетворения естественной потребности детей в движении, для развития ловкости, силы, координации и т. п. Проводят подвижные игры, способствуя получению детьми радости от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, правильной осанки. Вовлекают детей в игры с предметами, стимулирующие развитие мелкой моторики.

В сфере формирования навыков безопасного поведения

Взрослые создают в Организации безопасную среду, а также предостерегают детей от поступков, угрожающих их жизни и здоровью.

Требования безопасности не должны реализовываться за счет подавления детской активности и препятствования деятельному исследованию мира.

1.4.2.Младший возраст - важнейший период в развитии дошкольника. Именно в это время происходит переход малыша к новым отношениям со взрослыми, сверстниками, с предметным миром.

В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами, у него успешно развивается понимание речи и активная речь, малыш получил ценный опыт эмоционального общения со взрослыми, почувствовал их заботу и поддержку. Все это вызывает у него радостное ощущение роста своих возможностей и стремление к самостоятельности, к активному взаимодействию с окружающим миром.

Психологи обращают внимание на «кризис трех лет», когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления малышу большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием.

Стремление к самостоятельности формируется у младшего дошкольника в опыте сотрудничества со взрослыми. В совместной с ребенком деятельности взрослый помогает освоить новые способы и приемы действий, показывает пример поведения и отношения. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление малыша добиться лучшего результата.

Доверие и привязанность к воспитателю - необходимые условия хорошего самочувствия и развития ребенка в детском саду. Ощувив любовь воспитателя, младший дошкольник становится более общительным. Он с удовольствием подражает действиям взрослого, видит во взрослых неиссякаемый источник новых игр, действий с предметам.

Развитие самосознания и выделение образа «Я» стимулируют развитие личности и индивидуальности. Малыш начинает четко осознавать, кто он и какой он. Внутренний мир ребенка начинает наполняться противоречиями: он стремится к самостоятельности и в то же время не может справиться с задачей без помощи взрослого, он любит близких, они для него очень значимы, но он не может не злиться на них из-за ограничений свободы.

Агрессивность и неутомимость малышей в этом возрасте проявляется в постоянной готовности к деятельности. Ребенок уже умеет гордиться успехами своих действий, умеет критически оценить результаты своего труда. Формируется способность к целеполаганию: более четко представить результат, сравнить с образцом, выделить отличия.

На основе наглядно-действенного к 4-м годам начинает формироваться наглядно-образное мышление. Другими словами, происходит постепенный отрыв действий ребенка от конкретного предмета, перенос ситуации в «как будто».

Память дошкольника 3-4-х лет произвольная, характеризуется образностью. Преобладает узнавание, а не запоминание. Хорошо запоминается только то, что было непосредственно связано с его деятельностью, было интересно и эмоционально окрашено. Тем не менее, то, что запомнилось, сохраняется надолго.

Ребенок не способен длительное время удерживать свое внимание на каком-то одном предмете, он быстро переключается с одной деятельности на другую.

В эмоциональном плане сохраняются те же тенденции, что и на предыдущем этапе. Характерны резкие перепады настроения. Эмоциональное состояние продолжает зависеть от физического комфорта. На настроение начинают влиять взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. Поэтому характеристики, которые ребенок дает другим людям, очень субъективны. Тем не менее, эмоционально здоровому

дошкольнику присущ оптимизм.

К четырем годам рост ребенка достигает 100-102 см. Вес детей в среднем 16-17 кг (между тремя и четырьмя годами прибавка в весе составляет 2 кг).

Ребенок трех-четырёх лет уверенно ходит, координирует движения рук и ног при ходьбе, воспроизводит разнообразные другие движения. Он умеет правильно держать карандаш, проводит горизонтальные и вертикальные линии, осваивает изобразительные умения.

Ребенок владеет разнообразными действиями с предметами, хорошо ориентируется в различении таких форм, как круг, квадрат, треугольник, объединяет предметы по признаку формы, сравнивает их по размеру (по длине, ширине, высоте). Он активно стремится к самостоятельности, уверенно осваивает приемы самообслуживания и гигиены. С удовольствием самостоятельно повторяет освоенные действия, гордится своими успехами.

В играх ребенок самостоятельно передает несложный сюжет, пользуется предметами-заместителями, охотно играет вместе со взрослым и детьми, у него есть любимые игры и игрушки.

Ребенка отличает высокая речевая активность; его словарь содержит все части речи. Он знает наизусть несколько стихов, потешек, песенок и с удовольствием их повторяет. Ребенок живо интересуется окружающим, запас его представлений об окружающем непрерывно пополняется. Он внимательно присматривается к действиям и поведению старших и подражает им. Ему свойственны высокая эмоциональность, готовность самостоятельно воспроизводить действия и поступки, одобряемые взрослыми. Он жизнерадостен и активен, его глаза с неиссякаемым любопытством вглядываются в мир, а сердце и ум открыты для добрых дел и поступков.

1.5. Целевые ориентиры.

1.5.1. Ранний возраст.

- Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними.
- Владеет простейшими навыками самообслуживания.
- Имеет первичные представления об элементарных правилах поведения.
- Владеет активной речью, включенной в общение.
- Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях.
- Проявляет интерес к сверстникам и к совместным играм с ними
- Проявляет интерес окружающему миру природы, с интересом участвует в сезонных наблюдениях.
- Проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинок, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения искусства.
- Проявляет интерес к продуктивной деятельности (рисование, лепка, конструирование, аппликация).
- Развитая крупная моторика, стремится освоить различные виды движений, проявляет интерес к участию в подвижных играх.

1.5.2. Младший возраст.

-ребенок проявляет умение слышать других и быть понятым другими;

-владеет разными формами и видами игр, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться правилам и социальным нормам;

-владеет речью, может выражать свои мысли и желания;

-развита крупная и мелкая моторика, ребенок подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения, управлять ими;

-способен к волевым усилиям, проявляет ответственность за начатое дело, соблюдает правила безопасного поведения и навыки личной гигиены;

-имеет начальные представления о здоровом образе жизни.

1.6. Планируемые результаты освоения программы:

-ребенок овладевает основными способами деятельности, способен к сотрудничеству;

-проявляет готовность прийти на помощь к тем, кто в ней нуждается;

-различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться правилам;

-у ребенка развита моторика, он подвижен, вынослив, владеет основными движениями;

-владеет представлениями о здоровом образе жизни.

1.6.1. Педагогическая диагностика.

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать

индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности педагоги должны создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Условие проведения диагностики:

Наблюдение организуется в процессе свободного взаимодействия со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности. Методика проведения педагогической диагностики: 1.6.1. Ранний возраст. Физическая культура:

1. Бегают не наталкиваясь друг на друга (стайкой, парами, по кругу, взявшись за руки,

с изменением темпа

3 балла - справляется

2 балла - справляется, но не всегда

1 балл - не справляется

Способ диагностики - наблюдение 2. Ходит по прямой дорожке в прямом направлении с перешагиванием через кубик, по доске

3 балла - справляется

2 балла - справляется с помощью взрослого 1 балл - не справляется *Способ*

диагностики - наблюдение

3. Ползает на четвереньках по прямой доске, подлезает под воротца, веревку, лазают.

3 балла - справляется

2 балла - справляется с помощью взрослого

1 балл - не справляется

Способ диагностики - наблюдение

4. Может разнообразно действовать с мячом (катать мяч двумя руками снизу, от груди, брать, держать, переносить, класть), метать мячи, набивные мешочки на дальность и в горизонтальную цель

3 балла - справляется

2 балла - справляется с помощью взрослого

1 балл - не справляется

Способ диагностики - наблюдение

5. Старается выполнять прыжки на двух ногах на месте, перепрыгивать через шнур, через две параллельные линии

3 балла - справляется

2 балла - справляется с помощью взрослого

1 балл - не справляется

Способ диагностики - наблюдение **Подвижные игры**

6. С желанием играет в подвижные игры с простым содержанием, старается выразительно передавать основные движения, изображающие простейшие действия некоторых персонажей (прыгать как зайчики; птички зернышки клюют и др.)

3 балла - справляется

2 балла - справляется с помощью взрослого

1 балл - не справляется

Способ диагностики - наблюдение

Критерии оценки развития каждого ребенка (по сумме баллов):

Высокий уровень - 13 - 19 баллов

Средний уровень - 6 - 12 баллов

Низкий уровень - 0 - 5 баллов

Характеристика уровней физического развития:

Высокий уровень -

Проявляет интерес к выполнению физических упражнений;

Испытывает радость от двигательной деятельности;

Физические качества и основные движения соответствуют возрастным и физиологическим нормам;

Средний уровень -

Избирательно интересуется физическими упражнениями;

Не всегда испытывает радость от двигательной деятельности;

Физические качества и основные движения ниже возрастным и физиологическим нормам; **Низкий уровень -**

Не проявляет интереса к физическим упражнениям;

Не испытывает радость от двигательной деятельности;

Физические качества и основные движения ниже возрастным и физиологическим нормам;

1.6.2. Младший возраст.

Критерий: целенаправленность и саморегуляция в двигательной сфере.

Показатель: проявляет интерес к занятиям физической культурой под музыку.

Цель: выявить у ребенка интерес к занятиям физической культурой

Метод диагностики: наблюдение

Условия проведения: наблюдения проводятся в группе, физкультурном зале в процессе НОД, образовательной деятельности во время режимных моментов, самостоятельной деятельности ребенка.

Материалы: физкультурные пособия

Динамика развития: С удовольствием двигается под музыку; испытывает радость от двигательной активности

Оценка:

3 балла – полностью проявляется;

2 балла – частично проявляется;

1 балл – не проявляется

Критерий: развитие физических качеств.**Показатель: развиты физические качества (равновесие)**

Цель: выявить у ребенка физические качества, двигательные умения и навыки.

Метод диагностики: тестирование физических качеств

Условия проведения: физкультурный зал, спортивная площадка

Материалы: физкультурные пособия

Динамика развития: физические качества соответствуют возрастным и физиологическим нормам.

Ход обследования. Равновесие.

Упражнение на равновесие. Оборудование: гимнастическая скамья, зрительный ориентир.

В младшей группе используется игровой прием (пройти по мостику, достать веточку и т.д). Педагог обеспечивает страховку, помощь.

Оценка: 3 балла – все элементы упражнения выполняются в соответствии с нормой или выше возрастных показателей

2 балла – при выполнении допущена одна или две ошибки, существенно не меняющие характер выполнения и результат

1 балл – упражнение выполняется с большим трудом, имеются значительные ошибки.

Критерий: Приобретение опыта двигательной деятельности.**Показатель: владеет основными видами движения (ходьба, бег, лазание, ползание, метание)**

Цель: выявить владение ребенком основными видами движения.

Метод диагностики: наблюдение, тестирование

Условия проведения: наблюдения проводятся в физкультурном зале, на спортивной площадке

Динамика развития: основные виды движения соответствуют возрастным и физиологическим нормам.

Ход обследования

1. Наблюдается качество выполнения детьми ходьбы обычной, лазания.

2. Оценивается выполнение заданий, связанных с прыжками, бегом, метанием и ловлей.

Оценка: 3 балла -все элементы выполняются в соответствии с заданием

2 балла –при выполнении допущены ошибки

1 балл – упражнение выполнено с большим трудом, имеются значительные ошибки.

Критерий: становление ценностей здорового образа жизни.**Показатель: сформированы начальные представления о здоровом образе жизни.**

Цель: выявить выполнения ребенком первоначальных основ безопасного поведения как предпосылки формирования представлений о здоровье

Метод диагностики: наблюдение.

Условия проведения: наблюдения проводятся в групповом помещении, на игровой площадке.

Динамика развития (характеристики):

1.Стремиться правильно (безопасно) организовать свою двигательную активность и игры со сверстниками

2.Способен к осторожному поведению в незнакомой ситуации.

Характеристика уровней физического развития у детей 3-4 лет**Высокий(42- 29 баллов)**

- Проявляет интерес к выполнению физических упражнений;
- Испытывает радость от двигательной деятельности;
- Физические качества и основные движения соответствуют возрастным и физиологическим нормам;

Средний (28 - 15)

- Избирательно интересуется физическими упражнениями;
- Не всегда испытывает радость от двигательной деятельности;
- Физические качества и основные движения ниже возрастным и физиологическим нормам;
- Не всегда стремится соблюдать элементарные правила гигиены, приема пищи, поведения в детском саду, на улице, в транспорте, правила бережного отношения к природе.

Низкий (менее 15)

- Не проявляет интереса физическими упражнениями;
- Не испытывает радость от двигательной деятельности;
- Физические качества и основные движения ниже возрастным и физиологическим нормам;

11.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.**11.1 Интеграция образовательных областей.****Физическое развитие:**

-сохранение, укрепление и охрана здоровья детей;

-совершенствование умений и навыков в основных видах движений;

-обеспечение гармоничного физического развития;

-развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх, физических упражнениях, интереса и любви к спорту.

Социально-коммуникативное развитие:

-усвоение норм и ценностей, принятых в обществе;

- развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками;
- формирование готовности к совместной деятельности;
- формирование представлений о некоторых типичных опасных ситуациях и способах поведения в них.

Познавательное развитие:

- развитие познавательных интересов, расширение опыта ориентировки в окружающем, сенсорное развитие, развитие воображения и творческой активности;
- развитие восприятия, памяти, наблюдательности, способности устанавливать простейшие связи между предметами и явлениями;
- формирование первичных представлений о свойствах объектов окружающего мира-цвете, форме, размере, количестве;
- ознакомление с природой, воспитание умения правильно вести себя в природе.

Речевое развитие:

- развитие свободного общения со взрослыми и детьми;
- воспитание интереса и любви к художественной литературе.

Художественно-эстетическое развитие. Музыка:

- приобщение к музыкальному искусству, воспитание эмоциональной отзывчивости при восприятии музыкальных произведений;
- развитие музыкальных способностей-чувства ритма, музыкального слуха и памяти;
- развитие детского творчества, реализация самостоятельной творческой деятельности.

11.2 Формы и методы проведения занятий, обозначенные в программе,

предполагают закрепление двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости),

развитие координации движений, пространственной ориентации и укрепление физического и психического здоровья детей в игровой форме..

В программе выделены 6 основных форм организации двигательной деятельности, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
2. тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
3. игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
4. сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
5. с использованием тренажеров (гимнастическая стенка, беговая дорожка, гимнастическая скамья),
6. по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий).

В конце каждого учебного года проводится мониторинг физической подготовленности дошкольников, содержание которого включает в себя нормативы, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и настоящей рабочей программой.

11.3 Игровые занятия по раннему возрасту.

Перспективный план игровых занятий по раннему возрасту по парциальной программе «Растем здоровыми».

СЕНТЯБРЬ	«КУРОЧКА И ЦЫПЛЯТА»	«СОВОЧЕК-ДРУЖОЧЕК»	«ОСЕННИЕ ЛИСТОЧКИ»	«РЕПКА»
ОКТАБРЬ	«ПУТЕШЕСТВИЕ НА КОРАБЛЕ»	«ОСЕННИЕ ЛИСТОЧКИ»	« ЁЖИК»	«КУРОЧКА И ЦЫПЛЯТА»
НОЯБРЬ	«ПЕТРУШКИНЫ ЗАБАВЫ»	«РЕПКА»	«СОВОЧЕК-ДРУЖОЧЕК»	«В ГОСТИ КОШКА К НАМ ПРИШЛА»
ДЕКАБРЬ	«ЛЮБИМЫЙ ЦИРК»	«ЁЖИК»	«ВЕСЁЛЫЙ ЭКСПРЕСС»	«В ГОСТИ К СОЛНЫШКУ»
ЯНВАРЬ	«ВЕСЕЛИСЬ, ДЕТВОРА!»	«МИШКЕ ХОЛОДНО В ЛЕСУ»	«ПЕТРУШКИНЫ ЗАБАВЫ»	«ПУТЕШЕСТВИЕ НА КОРАБЛЕ»

ФЕВРАЛЬ	«КУРОЧКА РЯБА»	«В ГОСТИ КОШКА К НАМ ПРИШЛА»	«В ГОСТИ К КУКЛЕ КАТЕ»	«ЛЮБИМЫЙ ЦИРК»
МАРТ	«В ГОСТИ К МИШУТКЕ»	«В ГОСТИ К СОЛНЫШКУ»	«МИШКЕ ХОЛОДНО В ЛЕСУ»	«РАЗНОЦВЕТНЫЕ ЛЕНТОЧКИ»
АПРЕЛЬ	«КОЛОБОК»	«ВЕСЕЛИСЬ, ДЕТВОРА!»	«КУРОЧКА РЯБА»	«ВЕСЁЛЫЙ ЭКСПРЕСС»
МАЙ	«В ГОСТИ К КУКЛЕ КАТЕ»	«В ГОСТИ К МИШУТКЕ»	«РАЗНОЦВЕТНЫЕ ЛЕНТОЧКИ»	«КОЛОБОК»

1. Физкультурное занятие «Курочка и цыплята».

Задачи:

1. Вызвать у детей интерес к занятию.
2. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, проползать под дугами.
3. При спрыгивании, продолжать учить мягкому приземлению, на полусогнутые ноги.
4. Закреплять умение бегать и ходить в разных направлениях.

Оборудование: шапочки цыплят, игрушки курочка и кот, бабочки на трубочках по количеству детей, корзинка с яичками, ленточки, гимнастическая скамейка, дуга.

Ход занятия

Ребята, посмотрите, кто к нам в гости пришёл (показать игрушку курицы). Давайте поиграем с ней сегодня, вы будете цыплятами (надеть шапочки).

Я на двор вас поведу,

Побываем на лугу.

Становитесь все за мной,

Мы отправимся гурьбой.

Лесом и зелёным лугом

Мы шагаем друг за другом. (ходьба)

Воспитатель показывает детям бабочку.

Крылья пёстрые мелькают

В поле бабочки летают.

Раз, два, три, четыре, пять,

Надо бабочку поймать. (бег за воспитателем).

Молодцы, цыплятки! Хотите теперь с бабочками поиграть? (каждому ребёнку бабочку на трубочке). Игра самомассаж. Между ладонями катаем трубочки.

Тишина стоит вокруг

Вышли мы с детьми на луг

Пришли на полянку,

Сделаем зарядку.

Посмотрите ребятки, курочка принесла нам яички.

Раздаю всем детям по одному яичку.

Становимся в круг и выполняем ОРУ

1. держим яичко в правой руке. Поднимаем правую руку вверх. Смотрим на неё. Опускаем, передаём яичко в левую руку. Тоже самое повторяем с левой рукой. 3-4 раза

2. И.п. яичко в обеих руках. Руки вперёд

-поворот в правую сторону

И.п.

-поворот в левую сторону

-И.п. 3-4 раза

3. приседание

-И.п. яичко в руках, руки опущены в низ

-приседаем, ставим яичко на пол

-поднимаемся

-приседаем-берём яичко с пола

-И.п. 4-5 раз

4. прыжки: яичко ставим перед собой и прыгаем.

Курочка смотрит и радуется. 7-8 раз прыгаем легко.

(яички собрали)

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

В сад цыплята, мы пойдём

И по мостику пройдем.

Посмотрите детки речка надо нам перейти её. Нужно пройти по мостику (ходьба по гимнастической скамейке).

Молодцы! Проголодались, наверное, мои цыплятки. Игровое упражнение «кто больше соберёт червячков?»

По полянке мы пойдём

Червячков мы соберём.

(дети должны собрать ленточки — «червячки».)

Подкрепились, пойдём дальше.

Нам забор не обойти.

Под ним нужно проползти (подлезание под дугу)

Пойдем, цыплятки погуляем по садику, только будьте осторожны, там, на скамейке спит кот. Если он проснётся, убегайте от него в домик (обручи)

Подвижная игра «Цыплята и кот»

Тихо, мирно он лежит.

Может, дремлет, может спит.

Просыпается пушистый кот

На полянку он выходит

И цыпляток всех догонит. 2-3 раза
Не догнал кот цыпляток. Отдохнули они и отправились домой.
Дружно, стайкой все за мной
Нам пора идти домой.
(ходьба обычным шагом за воспитателем)

2. Конспект «Совочек – дружок».

Задачи:

1. Развивать ловкость рук силовой направленности.
2. Упражнять в движениях, связанных с развитием трудовых умений и навыков.
1. Подвижная игра «Поезд». Цель: учить двигаться в определенном направлении, согласовывать действия с другими детьми.

Материал: совочки (по количеству детей), мячи (по количеству детей), кукла.

Методический прием: игровой момент, объяснительный показ. Индивидуальная работа, поощрения.

Ход занятия:

В гости к детям пришла кукла и принесла совочки (воспитатель раздает совочки детям).

Воспитатель: Ребята, посмотрим, что может делать совочек – дружок в наших руках.

1.1. Совочек – дружок может с ребятами ходить (ходьба по кругу с совочками, в левой руке, переключая в правую, удерживая совочек) -30-40сек.

1.2. Совочек – дружок может с ребятами бегать (бег друг за другом, держа совочек то в правой руке, то в левой).

1.3. Совочек-дружок с ребятами погуляет (ходьба по кругу).

2. Общеразвивающие упражнения:

2.1. Совочек – дружок может из одной руки перебежать в другую и не падать.

(стоя на месте, дети переключают достаточно в быстром темпе совочек из одной руки в другую) (6-8раз).

2.2. Стоять, наклониться, совочек положить на пол, выпрямиться, снова наклониться и взять совочек (5-6раз).

2.3. Глубоко с совочком присесть, в приседе круг совочком очертить (в одну сторону –левой рукой, в другую – правой рукой) (3-4 раза).

Воспитатель: Ребята, сейчас мы с вами к грядке пойдем. Грядку совочками – дружочками копнем. Хорошенько копать, земельку наверх поднимать, пусть она свежим воздухом дышит, деткам «спасибо» скажет. Вот какая мягкая земля. Мы ее взрыхлим, мы ее поблагодарим.

Закончена наша работа, много вложено труда. Совочки дружки устали, положим их в ведро, они будут отдыхать, а мы пойдем дальше играть.

3. Основные упражнения:

3.1. Ходьба по скамейке;

3.2. Перелезание через бревно;

3.3. Катание мяча по наклонной доске

4. Подвижная игра «Поезд».

5. Спокойная ходьба (проводим куклу).

3. Конспект «Осенние листочки».

Программное содержание:

1. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии.

2. Развивать двигательные реакции в упражнениях общеразвивающего характера.

3. Учить детей выполнять основные движения.

4. Подвижная игра. Цель: учить детей бегать в одном направлении, действовать в соответствии со словами взрослого, вызывать удовольствие от совместных действий.

Материал: игровой персонаж «мишка», листья, корзинка, дорожка (ширина 25см), палка, дуга, мешочки с песком.

Методический прием: игровой момент. Сюрпризный момент (Что нам мишка принес в корзинке?), объяснительный показ.

Ход занятия.

Воспитатель вносит игрушку «мишка» с корзинкой в руках.

Воспитатель: Ребята, к нам в гости пришел мишка, Мишка приветствует Вас, говорит Вам «Здравствуйте, дети». Мишка принес нам в корзинке листочки и каждый листочек очень рад видеть Вас и, конечно, листочки хотят с детками поиграть, Возьмите у мишки из корзиночки по одному листику, рассмотрите его, понюхайте, погладьте, возьмите в руки и пойдем с листочками играть, а мишка посидит на стульчике и посмотрит на нас. Все готовы, все листики держат в руках. Начинаем с листиками чудеса вытворять.

1. «Листик на ладошке». Возьмем листочек, положим на ладошку правой руки, смотрим на него, идем по кругу друг за другом, затем переключаем его на левую ладошку и снова идем с листочком по кругу (30 – 40сек)

2. «Листочек вдоль туловища».

Исходное положение – основную стойку примем. Руки вдоль туловища опустим. Поднимем одну руку с листочком вперед, и опустим (4- 5раз), тоже выполняем другой рукой.

« Листочек с ветерком играет»

Возьмите в руки листочек и помашите им перед собой. Послушайте, как листочек с ветерком играет и что-то волшебное ему напевает.

«Листочек бросаем и ловим».

Ручку с листочком вверх поднимаем, бросаем, смотрим, как он летит, ловим его (6-8раз).

Ребята, мы поиграли с листочками, листочки в корзинку положим.

Основные упражнения:

3.а) ходьба по дорожке (ширина 25см), лежащей на полу в одном направлении.

б) перешагивание через палку, лежащую на полу.

в) метание (мешочки с песком) в корзинку.

4. Подвижная игра «Мишка по лесу гулял».

Ход игры:

Дети сидят на стульчиках.

Воспитатель: «Мишка по лесу гулял

Мишка шишки собирал.

Долго Мишка наш гулял,

Сел Мишутка, задремал».

Воспитатель и дети подходят тихонько.

Воспитатель: Стали детки подходить.

Стали мишеньку будить:

«Мишка, мишенька вставай

И ребяток догоняй».

Медведь рычит и это служит сигналом для детей. Все убегают на свои места, а мишка их догоняет.

5. Ходьба стайкой.

Воспитатель: «Ребята, мы поиграли с мишкой, а теперь мишка спешит в гости к другим деткам. Проводим мишку и скажем ему «до свидания».

4. Конспект «Репка».

Программное содержание:

1. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии.

2. Учить детей выполнять основные движения (лазание под препятствием на четвереньках; бросание мяча вперёд и ловля его.)

3. Закрепить навыки детей в ходьбе «стайкой» за воспитателем.

4. Продолжать учить детей подпрыгивать на двух ногах, усложняя подскоки с продвижением вперёд.

5. Обогащение словарного запаса.

Материал к занятию:

Корзина с мячами по количеству детей; игрушка «дед».

Ход занятия:

Дети свободно располагаются по группе, воспитатель вносит игрушку

«дед», показывает её детям, даёт возможность её рассмотреть.

Воспитатель: Дедушка приглашает нас к себе на огород, где мы можем посадить ему репку.

1. Зашагали ножки топ-топ-топ,

Прямо по дорожке, топ-топ –топ,

Ну-ка веселее, вот как мы гуляем топ-топ-топ.

(Дети ходят за воспитателем «стайкой»)

2. Мы шагаем друг за другом, лесом и зелёным лугом

Перед нами огород дед за репкой нас зовёт

По дорожке побежали и не устали

Прибежали в огород. Будем репку мы сажать.

(Бег детей, ходьба)

3. Посадил дед репку. Выросла репка большая-большая.

(Ип: ноги слегка расставлены, на счёт 1-2 присели; 3-4 встали; повтор 3-4 раза)

4. Стали её дёргать: тянем-потянем, вытянуть не можем.

(На счёт 1-2 рука развели в стороны; 3-4 в исходное положение.

Повторить 3-4 раза)

5. Бабку с внучкой мы позвали. Репку тянут потянут, вытянуть не могут.

(Ип. тоже. На счёт 1-2 руки развели в стороны; 3-4 исходное положение.

Повторить 3-4 раза)

6. Жучка, Жучка, приходи с нами, репку потяни. Проснулась Жучка, потянулась, вылезла из будки и прибежала нам помочь.

(Лазание на четвереньках под препятствием. Повтор 3-4 раза)

7. Тянем-потянем, вытянуть не можем.

Кошка Мурка прибежала, тоже репку дёргать стала.

Тянем-потянем, вытянуть не можем.

8. Вдруг мы мышку увидели, ловко-ловко прыгать стали.

Мышка, мышка помоги репку с нами потяни

Мышка нам и помогла репку вы-та-щи-ла.

(Подскоки на двух ногах с продвижением вперёд)

Воспитатель: Посмотрите, ребята, какие репки выросли! Вносятся корзина с мячами - репками, которые раздаются детям.

(Дети бросают мячи друг -другу и ловят их)

Репка выросла большая выбирай кому какая . Друг другу бросай , ловить не забывай.

С репкой мы поиграли .Собрали их целый воз ,погрузили паровоз .

Паровозиком пойдём ,репку в садик отвезём.

(Спокойная ходьба детей «паровозиком»30сек.)

5. Конспект « Путешествие на корабле».

Задачи:

1. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и спрыгивать с неё.
2. Закрепить навык ползания на четвереньках и подлезание под дугу.
3. Способствовать развитию чувства равновесия и координации движения.
4. Играть и быстро реагировать на сигнал.

Методические приёмы.

Воспитатель предлагает отправиться в путешествие на корабле.

Все дети моряки, один ребёнок капитан.

Садятся в корабль и отправляются в плавание.

Вот мы приплыли на необитаемый остров.

На нём живут только попугаи и обезьянки.

Давайте вместе с животными поиграем.

Под музыку Чунга-Чанга дети выполняют упражнения.

Общеразвивающие упражнения.

1.И. п. ноги узкой дорожкой, руки на поясе.

Наклоны головы влево и вправо 4 раза.

2. И. п. тоже, руки опущены вниз.

Поднимаем плечи вверх, опускаем вниз 4 раза.

3. Ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Наклоны вперёд, показать руки 4 раза.

4. И. п. Сидя, руки на полу сзади, подтянуть обе ноги к туловищу,

Опустить 6 раз.

5. Прыжки на двух ногах.

После общеразвивающих упражнений, воспитатель предлагает погулять по острову,на пути река через неё лежит бревно.

Дети проходят по гимнастической скамейке по одному, спрыгивают на две ноги.

Затем на пути встречается дерево, на нём висят бананы, чтобы угостить обезьянок, нужно сорвать бананы с дерева. (Подпрыгивание)

Впереди пещера, нужно проползти по пещере. (Дуги)

В конце пещеры мы выходим на полянку, где детей ждут обезьянки.

Дети угощают их бананами.

Обезьянки предлагают поиграть в игру.

«СОЛНЫШКО И ДОЖДИК»2 РАЗА.

После игры, воспитатель предлагает вернуться назад в группу.

Дети садятся в корабль и плывут назад.

6. Конспект «Ёжик».

Конспект занятия по физической культуре в группе раннего возраста.

Цель:

-учить ходить и бегать в колонне по одному, упражнять в бросании мешочков правой (левой) рукой.

-воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, желание заниматься и радовать сказочного героя.

-способствовать развитию ловкости, самостоятельности.

Предварительная работа: разгадывание загадок в свободное время, разучивание подвижной игры «Пузырь», разучивание дыхательной гимнастики.

Словарная работа: ежик, мешочки, спасибо и т. д.

Пособия: сказочный герой Ежик, массажные и корригирующие дорожки, магнитофон с записью веселой музыки, мешочки для метания по количеству детей, корзина с угощением.

Воспитатель загадывает детям загадку: «Под кустом, под елками катится клубок с иголками».

Угадали кто это? Ответы детей.

Под музыку входит Ежик с корзинкой в лапах, а в ней мешочки для метания. Ежик: «Здравствуйте ребяташки, девчонки и мальчишки!

Приглашаю вас поиграть: раз, два, три, четыре, пять.

Все за мной давай шагать!

Выше ножки поднимать! »

Вводная часть.

Чередование ходьбы и бега за Ежиком в колонне по одному. Стараться ходить и бегать другом за другом в одном направлении, учитывая границы помещения. Следить, чтобы дети не шаркали ногами и свободно двигали руками.

Построение детей в круг.

Основная часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. П. : ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Выполнение: поднять руки перед собой, вверх, в сторону, опустить.

Повтор: 4-5 раз

2. И. П. : ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Выполнение: наклоны в стороны.

Повтор: 4-5 раз.

3. И. П. : стоя, руки на поясе.

Выполнение: прыжки на двух ногах. (20-30 сек.)

Ежик: «Молодцы ребята! Вы настоящие спортсмены!

А я для вас в своей корзине принес сюрприз! Хотите узнать какой? (ответы детей). Пойдемте по волшебным дорожкам к моей корзиночке. Вон она стоит под елочкой!

Ходьба детей по дорожке препятствий - массажным и корригирующим дорожкам с перешагиванием через предметы. Ежик подбадривает, хвалит детей за смелость и ловкость.

Под елочкой дети находят корзину.

Ежик: «Эти мешочки не простые. Мы будим их бросать, а они будут летать».

Ежик объясняет и показывает, как правильно нужно встать, сделать замах, бросок двумя руками поочередно (2-3 раза).

Ежик: «Молодцы, вы ловки и сильны!»

Воспитатель: «Ежик, а теперь мы с тобой хотим поиграть в одну интересную игру. Она называется «Пузырь».

Подвижная игра «Пузырь» (проводится 1-2 раза).

Заключительная часть.

Успокаивающая ходьба.

Ежик: «А теперь пора прощаться!»

В лес мне нужно возвращаться!

Дыхательная гимнастика: «Вот как мы любим ежика!»

Вдох - руки в стороны,

Выдох - обхват руками туловища.

Ежик: «На прощание друзья - вам угощение от меня!»

До новых встреч!

Дети благодарят Ежика и прощаются.

7. Конспект «Петрушкины забавы»

Воспитатель: Сегодня к нам придет гость. Отгадайте, кто это, а я вам подскажу:

«Мой веселый колпачок

Лихо сдвинут на бочок

Я веселая игрушка

А зовут меня ...»

Молодцы! Угадали! Это Петрушка. Но почему его так долго нет? Давайте позовем его. Может быть он заблудился и никак не найдет наш детский сад?

Дети: Петрушка! Петрушка! Ау-ау!

Петрушка: Здравствуйте ребята! Я принес вам погремушки.

Воспитатель: давайте поиграем с Петрушкой в погремушки.

Петрушка:

Погремушки дети взяли,

С ними быстро зашагали.

(дети идут вслед за Петрушкой, помахивая погремушками 20-30 секунд)

Стали бегать и скакать

Погремушками играть

(дети бегают, звеня погремушками 20-30 секунд)

Надо вокруг теперь всем встать, погремушки показать.

(все становятся в круг)

Погремушки поднимать,

А потом их опускать!

(дети поднимают и опускают погремушки)

Стали дети приседать.

Погремушками стучать,

Стук – и прямо.

Стук – и прямо.

Стук, стук, стук.

(дети приседают, стучат, встают, на последней строчке быстро стучат об пол)

А теперь мы все бежим, погремушками гремим.(бег)

Тихо, тихо все пойдём,

Погремушки уберем.

(складывают погремушки в коробку)

Петрушка: Молодцы ребята

8. Конспект «В гости кошка к нам пришла».

Программное содержание: упражнять в ходьбе и беге друг за другом, ползании по скамейке, катании мяча в прямом направлении; продолжать обучать ползанию на четвереньках, развивать умения ориентироваться в пространстве.

Оборудование: массажные мячи по количеству детей, ребристая доска - 2 штуки, гимнастическая скамейка - 2 штуки, игрушка - кошка.

Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

Воспитатель: «Здравствуйте, ребята. Давайте поиграем с ладошками:

(пальчиковая гимнастика)

Мы покажем всем ладошки

И похлопаем немножко,

Шире пальчики раскроем,

А потом опять закроем.

В кулачок сожмем мы ручки -

Посмотрите, это тучки,

А теперь откроем пальцы,

Солнце в небе улыбается!

Молодцы.

Повернемся друг за другом

и пойдём большим мы кругом

- ходьба в колонне друг за другом.

Ножки дружно поднимаем,

бодро, весело шагаем.

Мы идем не отстаем и
совсем не устаем.

По ровненькой дорожке шагают наши ножки.

- ходьба по узкой дорожке (ш = 30 см)

А теперь по кочкам шагаем на носочках.

- ходьба по мягкому коврику на носочках, руки на поясе.

На носочках мы прошли и на пяточках пошли.

– ходьба на пятках, руки за спину.

Через кустики шагаем, колени выше поднимем.

– ходьба, высоко поднимая колени, руки в стороны.

Молодцы.

Погуляли, походили, а побегать мы забыли.

Друг за другом побежали.

– бег друг за другом под музыку.

Ах, как весело бежали, но немножечко устали. Встанем в круг и

отдохнем, ровным кругом мы пойдем.

Ровным кругом друг за другом мы с ребятами идем.

- построение в круг, ходьба по кругу, восстановление дыхания.

«Ребятки, я загадаю вам загадку (про кошку). Дети отгадывают.

Правильно, сегодня в гости к нам пришла кошка Мурлыка. Хотите с ней поиграть? Мурлыка разные подарки ребятам принесла, посмотрите, что это? (мячи-ежи). Правильно, ежики. Давайте покажем кисоньке какие упражнения мы умеем делать с ежиком».

ОРУ с мячом - ежом.

1. Ежик в руки мы берем, гладим по колючкам (поглаживание ладошками), а теперь катаем в ручках (катание ладошками) - 15сек.

2. Ежика одной рукой берем и другой передаем (перекладывание мяча из одной руки в другую над головой, руки в стороны) – 3 - 4раза.

3. Ежик спрятали за спинку. Где наш ежик? Убежал? Показали - вот он. - 3 раза.

4. Ой устали наши ножки, сядем, отдохнем немножко. Ножки вытянем дорожкой – пустим ежика гулять. Покатаем ежика по прямой дорожке: катится, катится, докатился до горки, постоял немножко и обратно побежал (сидя, ноги вытянуты прямые, колени вместе, прокатить мяч по прямым ногам до носков, колени не сгибать, потянуться) – 3 - 4 раза.

5. Вдруг увидел ежик волка – прыг под мостик ловко (ноги согнуть в колени, мяч спрятать под коленями). Где наш ежик? Вот он (развести колени в стороны, показать) – 3 - 4 раза.

6. Ежик хочет поиграть – будем мы его катать (катание стопами) - 15 сек.

7. А теперь покажем какие у нас сильные ножки (поднять стопами ежик) - 2 - 3раза.

1) «Ребята, давайте еще поиграем с ежиком и киской. Мурлыка будет ждать вас у окошка, а мы с вами покатаем наших ежиков до киски (катание и ползание за мячом - ежом). Возле кошки попрыгать на двух ножках» (2 раза) (- в конце ежиков собрать в корзину).

2) «Вы, ребята, не устали, тогда давайте покажем кошке Мурлыке, что еще мы умеем делать».

(Поставить две скамейки и напротив каждой положить на пол ребристую дорожку).

Разделить группу на две подгруппы: одна подгруппа с воспитателем по физкультуре, другая с воспитателем данной группы. Каждая подгруппа строится за скамейкой. Дается задание:

- проползти на животе по скамейке, подтягиваясь руками; после скамейки пройти по ребристой дорожке (повтор 2 - 3раза).

Воспитатель: «Ребятки, кошка Мурлыка предлагает нам поиграть. Подвижная игра «Кот и воробышки».

После игры дети прощаются с кошкой и уходят.

9. "Любимый цирк".

Программное содержание: создать радостное настроение. Развивать внимание. Совершенствовать технику бега. Упражнять детей в равновесии.

Оборудование: разноцветные султанчики, скамейки, шнуры, ленточки.

Ход занятия:

Вводная часть:

Воспитатель. – Ребята, вы любите цирк? Были ли вы в цирке? Вам понравилось? Сегодня мы с вами поиграем в цирк. Представьте, что вы в цирке.

Внимание, внимание превращаемся в цирковых лошадей. Наденьте султанчики на голову и бегите друг за другом по кругу.

Игра: "Найди пару"

по сигналу каждый находит лошадку с султанчиком своего цвета, (темп бега средний) 1 мин.

Бег парами друг за другом. (50 сек.)
Бег галопом, бег с препятствиями (1 круг).
Ходьба друг за другом. Упражнение на дыхание.

Основная часть:

Воспитатель: - Внимание! – Внимание! Все участники представления занимают места на арене цирка. Ребята, арена цирка круглая. Встанем в круг.

Появляется клоун.

Клоун:

Раз, два, три, четыре, пять,
Только чур не прозевать!
То, что клоун вам покажет,
Нужно дружно повторять!

Общеразвивающие упражнения:

1. **"Штангисты"** - 5 раз.

И.п. о.с. Пальцы сжать в кулаки. Поднимаем руки в вверх, смотрим вверх.

2. **"Клоун шалун"** - 15 сек.

И.п. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Поворот вправо, руки на пояс, поворот влево руки на пояс. (руки к ушам, шее, к плечам, к животу, колени).

3. **"Клоун Ванька- встань-ка"** - 6 раз.

И.п. сидя на полу, руки в стороны. Перекаты на спину, вернуться ви.п.

4. **"Хлопушки"** - 4 раза.

И.п. Стоя на коленях, сидя на пятках. 1,2,3- встать на колени, руки через стороны вверх – вздыхая воздух носом, 4 – хлопок над головой, выпускаем воздух Пух-х-х-х.

5. **"Весёлый клоун"**.

Прыжки, ноги, руки в стороны.

6. **"Клоун устал"**

Упражнение на дыхание.

О.Д.

Воспитатель: Внимание! Внимание! На арене медвежата косолапые ребята.

1. Проползти по скамейке, опираясь на колени и локти.

2. Пройти по плетённому шнуру, удерживая равновесие.

Игра: "Клоун - ловишка".

Сделать большой круг, заправить ленточки в шорты сзади.

1-2-3- беги, разбегайтесь по площадке. Клоун будет стараться вытянуть у вас из-за пояса ленточку.(Зрза).

Заключительная часть:

По сигналу "Ленточки вверх! – идём держа ленточку за оба конца над головой.

На сигнал "Ветерок"- идём размахивая ленточкой (20сек.)

Воспитатель: - Вам понравилось, ребята? Хорошо. Побываем ещё в цирке.

10. Путешествие по станциям "Весёлый экспресс".

ЗАДАЧИ: Научить детей различать динамические оттенки "громко-тихо". Совершенствовать выполнение упражнения танцевально-ритмической гимнастики "Кузнечик". Повторить специальные упражнения для развития гибкости - морские фигуры. Воспитывать организованность, дисциплинированность, доброту.

Ход занятия.

Дети входят под песню "Голубой вагон" (В.Шаинский, А.Тимофеевский). Все ребята готовятся к путешествию-берут с собой в дорогу улыбку, шутку, здоровы смех, прекрасное настроение.

Дети встают вагончиками друг за другом. Руководитель идёт впереди-"паровоз" и с речитативом двигается в различных направлениях, ведя за собой "вагончики".

Чук – Чук – Чук! Чук – Чук - Чук!

Паровоз - наш лучший друг.

Он промчит нас по лесам,

По оврагам и горам.

Крепко за руки держись,

От друзей не оторвись.

Машинист, вперёд гляди,

Путь весёлый впереди.

1. Станция первая – "Зарядка зверей" (О.Р.У. под музыку).

Ну-ка, дружно стройся в ряд!

Вызываем всех ребят:

Из вагонов выходите,

Силу, ловкость покажите.

2. **Станция вторая – "Танцевальная"** (ритмический танец "Кузнечик").

3. **Станция третья - "Сказочная"** (морские фигуры).

"Морская звезда" - лёжа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь;

"Морской конёк" - сед на пятках, руки за голову;

"Краб" - передвижение в упоре стоя согнувшись, ноги согнуты врозь;

"Дельфин" - лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в "замок"

4. **Станция четвёртая – "Загадочная"** (самомассаж "рельсы – рельсы").

5. **Станция пятая – "Давайте-ка поиграем"**

Посмотрите, какие дети
Дети лучше всех на свете
Надо вам, ребята знать,
Что мы будем сейчас играть.
Игра "Карусель".

11. "В гости к солнышку".

Пр. сод. Упражнять детей в беге, прыжках, развивать ловкость. Развивать умение подражать. Побуждать к самостоятельным, активным действиям. Вызвать радость от выполняемых действий. Учить спрыгивать с небольшой высоты. Развивать выдержку в игре.

Оборудование: по два султанчика на каждого ребёнка, 2 дорожки- ширина 40 см.(одна со следами "следы солнышко"), 4 диска "кочки" для прыжка, куб-30 см.

Ход.

Вводная часть:

Дети входят в зал.

- Ребята, мы сегодня пойдём гулять в лес.

Утро настало

Солнышко встало.

(Ходьба, ходьба на носках, бег- по 2 раза, под музыку А.К. Климова "Прогулка").

Построение в круг (пришли на полянку).

Пришла весна,

Мы ждали тебя,

Солнышко ярче свети

Пусть бегут ручьи

Пусть птички летят

О весне кричат.

О.Р.У.

1. "Медведь" - услышал медведь и ну реветь, лапы разминать высоко их поднимать. И.п. ноги чуть расставить, руки перед грудью. Поднимать поочередно ноги согнутые в коленях.- 4 раза.

2. "Лиса" - хвостик распушила. И.п. о.с. руки перед грудью. Повороты туловищем то вправо, то влево (ноги не сдвигать).- 4 раза.

3. "Сова" - совушка-сова большая голова, в дупле сидит во все глаза глядит. И.п. о.с. руки перед глазами. Наклоны вперёд. – 6 раз.

4. "Жучки"- выползали, на солнышке лапки согревали. И.п. лёжа на животе, свободные движения руками и ногами.- 2 раза по 10 сек.

5. "Зайки" - девочки и мальчики превратились в зайчиков. Прыжки.

О.Д. – Ребята, давайте позовём солнышко.

Солнышко, ведрышко

Выгляни в окошко

Согрей, обогрей

Телят, ягнят

Ещё маленьких ребят.

- Не слышит солнышко, пойдём к нему в гости. Живёт оно за лесом, за болотом, за горой.

1 – пойдём по тропочке лесной (ходьба по узкой дорожке).

2 – пойдём по солнечным следам (ходьба по следу).

3 – по "болоту" с кочки на кочку (прыжки на двух ногах).

4 – за горой (прыжок с куба).

Игра "Цапля и лягушки"

Заключительная часть:

- Солнышко высоко, оставило оно лучики свои.

Танец с султанчиками под музыку А.К. Климова "Солнечный зайчик".

Ярче вы лучи сияйте

И земельку согревайте

Зеленейте стебельки

Расцветайте все цветки.

12. "Веселись, детвора!".

Веселись детвора

Поиграть пришла пора!

Как мяучит кисонька? – Поочередное выдвижение рук вперёд.

Мяу, мяу, мяу.

А как лает Жученька? – Хватательные движения

Гав, гав, гав.

Как мычит коровушка? – "Рога" Руки к голове, наклоны вперёд.

Му, му, му.

А как свинка хрюкает? – к носу указательным пальцем

Хрю, хрю, хрю.

Веселись детвора

Продолжается игра – Водим хоровод

Как лягушки квакают? – Ладшки вперед, пальцы развести
Ква, ква, ква.

Как утята крякают? – Руки согнутые в локтях "клювики"
Кря, кря, кря.

Воробьи чирикают? – Руки в стороны, махи руками
Чик-чирик.

По дорожкам прыгают – Прыжки на месте
Прыг, прыг, прыг.

Веселись детвора
Завершается игра – Остановиться.

13. "Мишке холодно в лесу, стужа, детки, на носу".

Пр. сод: - закрепить умение действовать совместно, выполняя общеразвивающие упражнения.

- учить подлезать под дугу, не касаясь руками пола.
- упражнять в ходьбе по ребристой доске.
- совершенствовать навык прыжков, энергично отталкиваясь двумя ногами.
- упражнять в ходьбе и беге парами.

Оборудование: ребристая доска шириной 20 см. длиной 2 м.(2 шт.) 4 куба, дуга высотой 50 см.(2 шт). "кочки" (6шт.).

Ход занятия.

1часть. Вводная: Ходьба парами, ходьба высоко поднимая колени,
Бег в прямом направлении. Ходьба змейкой.(2мин.)

Указания: - "Ребятки, сегодня, мы с вами пойдём гулять по осеннему лесу. Пару все себе нашли. И красиво все пошли.

А теперь шагаем, Ноги поднимаем. На носочках все идут.

Теперь идём между грибами.

Солнце скрылось,
Темно кругом
Пробежимся здесь бегом "Бегите ко мне".

Основная часть (с листочками).

О.Р.У. 1 "Потягивание" И.п. - ноги на ширине стопы, руки с листочками опущены вниз. 1-поднять руки вверх, 2-и.п. – (5 р.)

2 "Покачивание" И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверху.

Наклоны вправо, влево. – (4 р.)

3 "Приседание" И.п. – ноги вместе, руки в стороны.

1-4 – покружиться, 1-2 – медленно присесть, опуская листья на пол.

(4 р.)

4 "Прыжки" И.п. – ноги вместе, руки на поясе.(10 р.)

5 "Соберём листочки" (Ходьба, дети собирают листья).

Указания: 1."Мы к солнышку листья все поднимаем".

2."С листочками ветер играл,
Ветер листочки качал"

3. "А ветерок убежал,
Листик на землю упал"

4."А ребята не скучали,
По листочкам прыгать стали"

Сюрпризный момент.

Появляется медведь (мягкая игрушка).

"- Рад я детки видеть вас,

Хочу с вами поиграть.

Ведь скоро мне ложится спать"

Восп. "Ребятки, мишка нас приглашает на полянку.

Основные движения:

1. Подлезание под дугу (50 см.) прямо не касаясь руками пола.

"Здесь так просто не пройти, кусты склонились на пути.

2. Прыжки с "кочки" на "кочку", "Болото".

3. Ходьба по ребристой доске.

"А вот и мостик на пути, и все могут красиво по мостику
пройти"

Подвижная игра: "Разбудим мишку" (2 р.)

Что же мишка наш сидит,

Посмотрите, детки, спит,
Потихоньку подходите
И медведя разбудите.
Миша, мишенька, вставай,
И ребяток догоняй.

Упражнение на дыхание: "Пьём чай".

Массаж: "На поезде"

Заключительная часть.

Дети идут по кругу и поют мишке колыбельную.(1мин.).

14. По сказке "Курочка Ряба".

Пр. сод. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии. Учить детей выполнять основные движения(ползание на четвереньках и прокатывание мяча друг другу). Закреплять навыки в построение врассыпную и в беге стайкой за воспитателем. Приучать выполнять подскоки.

Материал: мячи по количеству детей, игрушка "курочка".

Ход занятия.

Ходьба стайкой за воспитателем.

Восп. Мы сегодня пойдём в гости к курочке, к деду с бабой у которых она живёт.

Ребятки, нам нужно поторопиться. Топ-топ-топ-топ! Быстро, быстро топчите и бегите и бегите.

Бег за восп. 20-30сек.

Восп. – Вот ребятки мы пришли.

1. Курочка крыльями машет(покажите как)

И.п. о.с. руки через стороны вверх, вернуться в и.п.(4раза)

2. "Любит курочка пшено" И.п. о.с. 1-2 присесть, постучать пальчиками о пол, 3-4 и.п.(3раза)

3. "Пьёт студёную водицу" И.п. о.с. 1-2-наклон вниз, руки отвести назад.3-4-и.п.(5раз)

4. "Курочка рада"-кружение вокруг себя.(2раза)

О.Д. Курочка: -Снесла я деду с бабой яичко, не простое а золотое. Дед бил- бил не разбил, баба била-била не разбила

И.п. ноги слегка расставлены. 1-2 присесть, постучать по полу, 3-4 и.п.(3раза)

- Мышка бежала хвостиком махнула, яичко упало и покатилося.

Ползание на четвереньках, повороты туловища вправо-влево.

- Ты яичко догони, а потом его кати (прокатывание мяча друг другу из положения сидя на полу и стоя, бег за мячом, можно на четвереньках).

- Надоело нам катать, будем мы скакать (Подскоки детей на двух ногах на месте).

- ловко прыгали как мышки, уронили мы яички, яичко покатилося и разбилося,

- Плачет дед, плачет баба.

(Взмахи кистями рук).

- Ребятки, давайте с вами пойдём и посмотрим, что есть у курочки в гнезде.

(Ходьба стайкой за воспитателем, и в корзине находят мячи).

Подвижная игра "Мой весёлый звонкий мяч"

Игра малой подвижности "Найди мяч" (дети спокойно собирают мячи и относят в "гнездо" курочки).30сек.

15. Тема "В гости к кукле Кате".

Цель: Формировать умение прыгать на двух ногах. Упражнять детей в ходьбе в прямом направлении, перешагивать через мешочки с песком ("камушки"); ползать на четвереньках, подползать под дугу; упражнять в умении взойти на ящик и сойти с него; Развивать умение ориентироваться в пространстве. Помочь вызвать эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нём.

Материал и оборудование: кукла, маленький стульчик, "камушки" (мешочки с песком размером 20 на 12 см), ковровая дорожка шириной 20 см, дуга, ящик высотой 15 см, таз с водой комнатной температуры, вертикальные ёлочки высотой 50 см, грибочки маленькие деревянные, корзинка.

Ход.

Воспитатель : Ребята, посмотрите! К нам в гости пришла кукла Катя! Вон там она сидит! Пойдёмте к ней по дорожке. Перешагивайте через "камушки" (если кто-то из детей не идёт, воспитатель зовёт их по имени). Вот какая красивая кукла Катя!

Катя (воспитатель берёт её в руки, говорит от её имени): Я на стульчике сидела, И на вас, на всех глядела! Ах, как быстро вы шагали! Не споткнулись, не упали! И за это покажу вам гимнастику свою! (Дети становятся врассыпную, кукла располагается недалеко от детей).

Воспитатель: У катюши в гостях дваДва цыплёнка в лаптях, И. П.: О. С. В: Поочерёдное поднимание ног. Петушок в сапожках, И. П.: То же, В: на счёт 1-2 наклонились в "сапожках", 3-4 вернулись в И. П. (повторить 4- 5 раз). Курочка в серёжках, И. П.: свободное, В: На счёт 1-2 руки подняли, потянулись, 3-4 вернулись в И. П. (повторить 3 раза). Селезень в кафтане, Утка в сарафане, И. П.: руки на поясе. Повороты туловища в разные стороны (повторить 3-4 раза).А корова в юбке, В теплом полушубке. Прыжки детей на двух ногах. Всех вместе собрали, Бегать дружно стали. Бег в разных направлениях. Спокойная ходьба.

Воспитатель: Вот какие молодцы! Катя любит гулять и нас зовёт! (воспитатель берёт куклу в руки и говорит от её лица): Вы скорей,

скорей ползите Да с дороги не сверните! Основные упражнения. ползание, подлезание под дугу, доползти до ящика,

встать на ящик, сойти с него (2-3 раза). И. П. : Дети держат палку хватом сверху.

Воспитатель, повернувшись к ним, держит палку за середину и вместе с детьми выполняет упражнение. По окончании основных движений убираются атрибуты и выставляются ёлочки, под ним - грибочки. Воспитатель: Вместе с Катей в лес пришли, В лесу ёлочки росли. А под ними-то грибы! Надо все грибы сорвать Да в корзиночку собрать. (Дети собирают грибы по одному в корзинку).

Воспитатель : Вот сколько грибов! Полная корзинка! Ой, а ладошки-то испачкались. Пойдёмте, в ручейке ополоснём ладошки! (Дети подходят к тазу с водой; в нём на дне вода. Звучит фонограмма спокойной музыки). Воспитатель читает потешку "Водичка" Водичка, водичка, Дети моют в воде ручки. Умой моё личико. Умывают лицо (имитируют). Чтобы глазки блестели, Моют глазки. Чтобы щёчки краснели, Моют щёки. Чтоб смеялся роток, Чтоб кусался зубок. Прыгают на двух ногах и улыбаются. Воспитатель: А теперь высушим ладошки: наберём в рот воздух, и подуем на ладошки. А теперь потрясём ручками и снова дуем на ладошки. Высушили? Молодцы! Ой, ребятки, ветер сильный налетел, прячьте скорее ладошки, а то замёрзнут! (Дети прячут руки за спину, воспитатель дует сильно. Повтор два раза). Молодцы! Все мы дружно наигрались и домой идти собрались! (спокойная ходьба).

16. "В гости к Мишутке"

Задачи:

1. Повышать двигательную активность малышей.
2. Упражнять детей в ползании, прыжках в длину с места, в ходьбе, перешагивая предметы.
3. Формировать правильную осанку и укреплять свод стопы.
4. Закреплять знания детей об эталонах цвета.
5. Воспитывать интерес к физкультурным занятиям, вызывать эмоциональный отклик и желание участвовать в подвижных играх и упражнениях.

Пособия: дорожки – 2, массажная дорожка, блинчики – 5, погремушки, "ручеек", 2 тоннеля, медальки для игры, игрушка – медведь, 3 корзины с шарами (красный, желтый, синий).

Инструктор встречает детей с медведем и от его имени приветствует детей:

"Здравствуйте, детки. Вы меня узнали? ... Покажите, как ходят медвежата. А как мишка рычит (дети изображают как мишка ходит, рычит).

Молодцы, ребята, пойдёмте за мной.

Медвежата в чаще жили
По тропинке все ходили
Вот так, вот так!

Ходьба по дорожкам

Вперевалочку ходили.
Вот пенечки увидали
Через них все зашагали.

Перешагивать пенечки. ("блинчики")

Вот так, вот так!
Через них все зашагали.

Повторить 2 круга.

А потом они играли
И друг друга догоняли.
Вот так, вот так

Бег

И друг друга догоняли.
И медведя увидали.
Вот он Мишенька сидит

Ходьба, дети подходят к мишки и берут погремушки по 2 штуки.

Погремушками гремит.

Ходьба, построение в рассыпную.

1. Комплекс ОРУ

Погремушки дети взяли
С ними быстро зашагали.
Погремушки так гремят
всех ребяток веселят

И.п. – о.с., погремушки к груди.

Погремушки вперед, погременуть и опустить. (повторить 4-5 раз)

Стали погремушки поднимать

А потом их опускать!

Поднимать и опускать

Поднимать и опускать.

А теперь все сядем дружно на пол

Ножки вытянем вот так

Погремушки не гремят на коленочках
лежат

И.п.- лежа на спине

Тихо-тихо все сидят, погремушки не
гремят.

Поочередное сгибание и разгибание рук и ног (повторить 6-8 раз)

А теперь на спинку ляжем

И.п. – о.с.

Погремушками помашем.

Приседание (повторить 4-5 раз).

А теперь все встанем дружно

Станем вместе приседать

Погремушками стучать.

Стук и прямо,

И.п. – о.с.

Стук и прямо.

Прыжки на двух ногах.

А теперь все дружно мы попрыгаем.

Погремушками звеним.

Упражнение на дыхание.

Подуем на погремушку.

Тихо. Тихо все пойдём

Погремушки уберем.

Воспитатель собирает погремушки и проводит с детьми упражнение “Солнышко” на развитие медленных, плавных движений, способствующих вытягиванию позвоночника, формирование правильной осанки.

Вот как солнышко встает – *Дети сидят на корточках и медленно встают, одновременно поднимая руки вверх.*
Выше, выше, выше.

К ночи солнышко зайдет – *Опускаются на корточки и кладут руки под щечки.*
Ниже, ниже, ниже.

Хорошо, хорошо солнышко смеется,

А под солнышком всем весело живется.

Инструктор по физвоспитанию готовит оборудование к ОВД

Инструктор: Мишка нес домой малину

Ягод полную корзину

Шел, устал и корзину потерял.(обратить внимание на то, что Мишка грустный)

- Ребята, давайте поможем собрать ягоду в корзинки по цвету.

2.ОВД:

- *Проползти в “берлогу” (тоннель)*
- *Перепрыгнуть “ручеек” (через две линии, расстояние 20-30 см)*
- *Собрать ягодки в корзинки по цвету.(собрать пластмассовые мячи по цвету: красный, желтый, синий) Повторить 2 раза.*

Инструктор убирает оборудование и раскладывает домики (плоские кольца) для подвижной игры.

Воспитатель от имени медведя говорит:

- Спасибо вам ребятки, помогли мне ягоду собрать, давайте с вами поиграем. Вы будете

пчелками, мед в улей собирать (одевает детям медальки – пчелок).

3.Подвижная игра “Пчелки и медведь”*Дети – “пчелки” летают, жужжат.* Появляется медведь.

Инструктор: Мишка идет, мед у пчелок унесет. Пчелки домой!

Пчелки летят в свои домики.

Воспитатель - Медведь идет к ним.

Дети говорят: Этот улей – домик наш

Уходи медведь от нас Ж-ж-ж-ж. Повторить 2 раза.

Медведь предлагает поиграть еще в игру. Дети встают в круг.

Малоподвижная игра “ Мишуткин шар”

“Надувала мама шар, а мишутка ей мешал:

Подошел и лапкой – хлоп!

А у мамы шарик – лоп! -ш – ш –ш!”

Дети прощаются с медведем.

17. “Разноцветные ленточки”

Задачи:

1. Учить бросать мячик в цель;
2. Упражнять в ползании и переползании через препятствия;
3. Развивать координацию движений, ловкость;
4. Стимулировать с помощью игры двигательную и познавательную активность детей. **Пособия:** ленточки по количеству детей, “дорожка”, скамейка, бревно, обручи, 4 цветка (красного, белого, синего, зеленого цвета), разноцветные бабочки по количеству детей

Солнце встало на заре, *Ходьба по дорожке.*

по дорожке мы пошли.

Мы за солнышком идем,

Сто друзей себе найдем.

Мы шагаем, мы шагаем,

Прямо по дорожке,

Хорошенько поднимаем *Ходьба, перешагивая из обруча в обруч*

Выше наши ножки!

Вот мишка косолапый по лесу *Ходьба “как мишки”*
идет

Шишки собирает, песенку поет.

Шишка упала прямо Мишке в лоб.

Мишка рассердился и ногою топ.

Побежали наши дети *Бег за инструктором.*

Все быстрее и быстрее,

Не догонит косолапый

Ну, давайте веселей.

А сейчас мы все тихо-тихо пойдём.

Ребятки, посмотрите, кто к нам навстречу бежит. (Дети отвечают)

Правильно, рыжая лисичка. А посмотрите, что у нее в корзинке. Это разноцветные ленточки.

(Спросить у детей цвет ленточек)

Свободное построение.

2. ОРУ с ленточкой:

Поднимаем ленту вверх *И.п. – стойка ноги врозь, ленточка в правой руке.*
Выполняем ловко трюки *Поднять ленточку вверх; опустить ленточку вниз. То же другой*
1-2-3, 1-2-3 *рукой*

Улыбнись и повтори

За край ленточку держи *И.п. – стойка ноги врозь, ленточку взять за края.*
И пружинку покажи *Ленточку вправо, вернуться ви.п. То же движение влево.*
1-2-3, 1-2-3 *Повторить 3-4 раза.*

И пружинку покажи

Спинку держим *И.п. – узкая стойка, ноги врозь, ленточка внизу.*
выпрямляем, *Присесть, ленточку положить на пол, встать. Затем присесть взять*
Приседанье выполняем. *ленточку, встать*
1-2-3, 1-2-3

Приседанье повтори.

На животик ляжем *И.п. – лежа на животе, ленточка вверху.*
дружно *Ленточку назад, прогнуться (ноги прямые); вернуться ви.п.*
Ленточку поднять нам *Повторить 5-6 раз.*
нужно

1-2-3, 1-2-3

И еще раз повтори.

1-2-3 – прыжки на месте *Перепрыгивание ленточки на двух ногах (темп произвольный).*
Прыг да скок, *Повторить 4-5 раз.*

Прыг да скок

Через ленточку прыжок

Превратились в ветерок *Упражнение на дыхание “Подуй на ленточку” 2-3 раза.*
Ленточку качаем

1-2-3, 1-2-3

Дружно повторяем

ОВД: *Ползание по скамейке, переползание через бревно, прыжки через две линии “Через препятствие” (в гости к лисичке).*

Бросание мячика в горизонтальную цель (корзину) (повторить 2-3 раза).

Инструктор: вправо влево повернулись и в бабочек превратились

Подвижная игра “Найди свой цветок” (2 раза повторить).

На полу раскладывают большие цветы (красного, белого, синего, зеленого цвета). Детям раздают в руки бабочек цветных (красного, белого, синего, желтого цвета). Дети – “бабочки” - летают под музыку по залу. После окончания музыки “бабочки” летят к своему цветочку по цвету.

3. Малоподвижная игра “Тишина” (2 раза).

На носочках ходят мышки *Спокойная ходьба по залу*

Так, чтоб кот их не слышал.

На носочках ночка ходит

Сны в той ночке тихо *Дети присаживаются на*
бродят. *корточки*

18. По сказке “Колобок”.

Построение в шеренгу.

Воспитатель:

- Сегодня мы с вами отправимся в сказку “Колобок” и не просто послушаем её, а будем участниками.

Построение в круг.

- Жили – были дед, да баба (дети подпирают кулачком щеку, повороты головы влево, вправо).

- Захотелось деду колобок, ты баба по амбарам помети (дети наклоняются и размахивают руками влево, вправо).
 - По сусекам поскреби (дети поднимают руки вверх, наклон, возвращаются в исходное положение).
 - Вот и наберёшь на колобок (повторяем движение 4-5 раз, воспитатель следит за дыханием и делает упражнение вместе с детьми).
 - Набрала бабка муки на колобок, замесила тесто (сжимают кулачки и имитируют, как месить тесто).
 - Скатала бабка колобок (делают круговые движения на одной ладошке, затем на другой).
 - Поставила бабка колобок в печь (ноги на ширину плеч, наклон вперёд, потянуться за руками, спина прямая).
 - Бабка сидит, в окошко смотрит (руки на поясе, поворот головы влево, вправо).
 - Запахло испечённым колобком (вдох носом, выдох через рот).
 - Потянулась бабка за колобком в печь, да обожгла пальчики (наклон вперёд, затем вернуться в исходное положение, подуть на пальчики, потереть мочки ушей снизу вверх, сверху вниз(массаж)).
 - Затем бабка осторожно достала колобок (наклон вперёд, в исходное положение).
 - И поставила на окошко студиться (наклон вперёд, в исходное положение).
 - Сидит, сидит колобок на окошке, надоело ему, он спрыгнул и покатился по дорожке (бег по кругу друг за другом в умеренном темпе).
 - Катится, катится колобок, а навстречу ему зайка. Колобок, колобок, я тебя съем. Не ешь меня зайка, я от дедушки ушёл и от тебя уйду (дети прыгают на двух ногах с продвижением вперёд).
 - И покатился колобок дальше (бег).
 - А навстречу ему волк. Колобок, колобок я тебя съем. Не ешь меня волк, я от зайца ушёл и от тебя уйду (дети делают широкие выпады вперёд (позиция лыжника)
 - И покатился колобок дальше (бег).
 - Катится, катится колобок, а навстречу ему медведь. Колобок, колобок я тебя съем. Не ешь меня Миша я от зайца ушёл, от волка ушёл и от тебя уйду (дети выполняют ходьбу на руках и стопах, фиксируя прямые ноги).
 - И покатился колобок дальше (бег).
 - Катится, катится колобок, а навстречу ему лиса (дети выполняют упражнение на гибкость позвоночника, движение тазобедренным суставом влево, вправо). Идёт хвостом машет.
 - Колобок спой мне песню. Колобок обрадовался. Сел к лисе на носок, а лиса его “ам” и съела. Дети останавливаются, делают вдох, произносят “ам” и приседают.
- Сказка закончилась. Дети выполняли общие развивающие упражнения не заметно, ненавязчиво и побывали в сказке, выполнили роли всех персонажей.

11.4 Игровые занятия по младшему возрасту.

Дата	Тема	Количество в неделю
Сентябрь. 1 неделя	«Паучок»	2
2н.	«Облака»	2
3н.	«Лягушата»	2
4н.	«Каштанчики»	2
Октябрь. 1 неделя	«Есть ли удождика ножки»	2
2н.	«Осенние листочки»	2
3н.	«На большом ковре»	2
4н.	«Маленькие гномики»	2
Ноябрь. 1 неделя	«Вот какие палочки»	2
2н.	«По линиям, по линиям»	2
3н.	«Лесенка»	2
4н.	«Не бояться удержаться»	2
Декабрь. 1 неделя	«По палочкам и веревочкам»	2
2н.	«Мой любимый мяч»	2
3н.	«Необыкновенный мяч»	2
4н.	«Ну-ну»	2
Январь. 1 неделя	«Карусель»	2
2н.	«Волшебное ведерко»	2
3н.	«Вершина»	2
4н.	«Хоровод»	2
Февраль. 1 неделя	«Летают мешочки»	2
2н.	«Что можем- покажем»	2
3н.	«Волшебные варежки»	2
4н.	«Кружиться снежинки»	2
Март . 1 неделя	«Маленькие ежата, маленькие ребята»	2
2н.	«Маленькие мячики»	2
3н.	«Цветные карандаши»	2
4н.	«Наши стульчики»	2
Апрель . 1 неделя	«Мяч в зале»	2
2н.	«Узнай о себе»	2
3н.	«Кто лучше прыгнет»	2
4н.	«Забавные скамейки»	2
Май . 1 неделя	«Узнай движение»	2

2н.	«Попробую стать чемпионом»	2
3н.	«Обруч на дорожке»	2
4н.	«Акробатика на ковре»	2

11.6 Игровые занятия младший возраст..

СЕНТЯБРЬ.

1 неделя. «Паучок».

четвереньках и лазанию по гимнастической стенке.

Цель: обучать детей ползанию на

Оборудование: гимнастическая скамейка, дорожка, картинка.

Ход: 1. часть. Сейчас мы с вами отправимся искать паучка. Вот он какой, посмотрите (картинка).

2. часть. Рассмотрели, запомнили? Идем искать.

- ходьба по кругу друг за другом, смотря по сторонам;

- Бег по кругу, смотря по сторонам;

- Остановиться, наклоны вперед, ищем паучка под ногами;

- прыжки на месте, чтобы увидеть паучка;

- еще походим, голова и руки вверх, чтоб найти паутинку;

- не нашли. Сами будем паучками. Ползание на четвереньках в разных направлениях;

- Паучок может ползать везде. Ползание по дорожке, гимнастической скамейке;

- можно высоко заползти. Лазание по стенке вверх и вниз.

3. часть. Давайте еще раз поищем паучка. Вот он сидит в уголке, плетет паутинку. Нашли.

2 неделя. «Облака».

Цель: познакомить с облаками, формировать умение сохранять осанку в ходьбе, беги, положении стоя.

Оборудование: рисунки облаков.

Ход: 1. часть. Рассматривание картинок. Облака разные. Они закрывают солнце.

2. часть. Встанем в круг, будем выполнять упражнения.

- Посмотрите, как плавно плывут облака. Мы будем ходить так же плавно. Ходьба, смотреть вверх.

- Облака обгоняют друг друга. Перебежки в разных направлениях.

- Облака прячутся за тучки. Дети прячутся друг за друга, за воспитателя, выглядывают.

- Облака дружные. Кружение в парах.

3. часть. Игра «Облако надо мной, я коснусь его головой». Представьте, что у вас над головой облако. Постарайтесь коснуться его головой.

Чтобы его достать, надо хорошенько подтянуться, спину выпрямить, встать на носки. Все достали? Молодцы! Скажем облаку «спасибо», низко поклонимся.

3 неделя. «Лягушата».

Цель: обучать ползанию на четвереньках, совершенствовать умения и навыки подлезания под предметы.

Оборудование: игрушечный лягушонок, шапочки лягушат, веревка, воротца, скамейка.

Ход: 1. часть Кто скачет по дорожке и кричит «ква-ква»? Посмотрите. Кто к нам пришел.

2. часть. Давайте сегодня будем лягушатами. Надеваем шапочки.

- ходьба по кругу с круговыми движениями рук;

- медленный бег с перебиранием «лапками» по воздуху;

- стоя, руки вперед. Рассматриваем лапки.

- бег по кругу, хлопки над головой;

- стоя, ладони к щекам, повороты в стороны;

- дыхание: вдох через рот, выдох через нос.

3. часть. Следующее задание. Лягушата будут пролезать под веревку, под воротца, под скамейку. После выполнения каждого задания нужно доскакать до следующего предмета. Все справились с заданием? Снимаем шапочки и превращаемся в детей.

4 неделя. «Каштанчики».

Цель: развивать ловкость рук в процессе выполнения упражнений, познакомить с каштаном.

Оборудование: картинка, плоды каштана по количеству детей

Ход: 1. часть. Что я вам сегодня принесла? Это каштанчики. Возьмите по одному, потрогайте какие они круглые, гладкие.

2. часть. Давайте выполнять упражнения с каштанами.

- свободная ходьба по залу с каштанами в руках;

- бег по залу;

- остановиться, вращать каштаны между ладонями;

- вращение правой рукой с зажатым каштаном, левой;

- спокойная ходьба, подбрасывая каштанчик вверх.

3. часть. Подойдите, посмотрите на картинку. Это дерево-каштан. На нем выросли наши каштанчики.

Теперь послушаем музыку и плавно потанцуем под нее с каштанчиками.

ОКТАБРЬ.

1 неделя. «Есть ли у дождика ножки».

Цель: формировать положительное отношение к такому природному явлению, как дождь, упражнять в ходьбе по скользким дорожкам, обходя листочки.

Оборудование: листочки, зонтик.

Ход: 1. часть. Что это у меня? Зонтик. А когда люди берут с собой зонтик? Когда идет дождь. Дождь часто идет осенью и дорожки становятся скользкими и мокрыми. А на дорожках лежат листочки. Мы будем аккуратно ходить по мокрым дорожкам и обходить листочки.

2. часть. Давайте погуляем под дождем.

- стоя на месте помоем руки под дождем, стряхнем капельки с рук;

- пробежим медленно между опавшими листьями;

- поднимите по листочку, сдуйте с него капельки;

- подбросьте листок вверх, попробуйте его поймать;

- поднимите листик над головой, как зонтик, быстро идите за мной по дорожкам.

3. часть. Молодцы, аккуратно ходили по мокрым дорожкам, никто не упал. Но осенью бывают и солнечные дни. Давайте поиграем в игру

«Солнышко и дождик».

2 неделя. «Осенние листочки».

Цель: учить принимать правильное исходное положение в упражнениях, развивать двигательные реакции в упражнениях общеразвивающего характера.

Оборудование: желтые и зеленые листочки, 2 обруча того же цвета.

Ход: 1. часть. Посмотрите какой красивый я принесла вам букет. Из чего он? Какого цвета листья? Возьмите из букета по одному листочку.

2. часть. Выполняем упражнения с листьями.

-«Листок на ладошке»-ходьба по кругу, лист на правой ладошке, на левой;

-«Листок в кулачке»-бег по кругу, лист в правой, затем в левой руке;

-«Листик вверх-вниз»-поочередное поднимание рук с листочком;

-«Листик на голове»-лист на голове, руки в стороны, приседания;

-«Листик летает»-подбрасывание и ловля листика;

-«Бросаем листочек друг другу»;

-«Листик с ветерком играет»-медленный бег, машем листочком перед собой.

3. часть. У вас разные листочки. Какого цвета? А у меня есть домики для листиков. Игра «Найди свой цвет». Под бубен бегаем по залу. По сигналу-все домой-вокруг обруча своего цвета.

3 неделя. «На большом ковре».

Цель: обучать перекачиванию из положения лежа на спине на живот, выполнять упражнения на ковре из положения сидя и лежа.

Ход: 1. часть. Посмотрите, какой большой в зале ковер. Снимите обувь, походим и побегаем по коврам.

2. часть. Встаньте на ковре кто где хочет. Будем выполнять упражнения.

-сели на ковер, потягивания;

-стоя на коленях, наклон вперед, коснуться лбом пола, выпрямиться;

-лежа на спине, перекачаться на живот, обратно;

-лежа на спине, руки за голову, «велосипед»;

-встать, бег друг за другом;

-сесть на ковер, закрыть глаза, отдыхаем.

3. часть. Понравилось заниматься на ковре? Игра «Делай, что скажу». Бег по краю ковра, ходьба вокруг ковра. Повернуться к коврам, запрыгнуть на него, ходьба по коврам, повернуться, спрыгнуть с ковра. Лечь на ковер, покататься со спины на живот.

4 неделя. «Маленькие гномики».

Цель: развивать ответные двигательные реакции на музыкальные произведения, использовать сказочный образ для свободного выполнения движений, формировать желание к самовыражению в движении.

Оборудование: шапочки гномов.

Ход: 1. часть. Сегодня мы будем сказочными гномами. Наденьте шапочки.

2. часть. Гномы очень любили трудиться и мы попробуем выполнить их работу. Готовы?

-«моем посуду»-стоя, имитация мытья тарелки правой и левой рукой;

-«подметем пол»;

-«сапожник»-сидя на полу, согнуть правую ногу, постучать по подошве кулачком, то же левой;

-проверим, как отремонтировали обувь-бег; хорошо бежим, подметки не отлетают.

3. часть. После выполненной работы гномы устраивали веселье. Они любили танцевать под музыку. Давайте и мы потанцуем, кто как умеет.

НОЯБРЬ.

1 неделя. «Вот какие палочки».

Цель: формировать положительное отношение к выполнению самостоятельных двигательных действий с предметами.

Оборудование: гимнастические палки.

Ход: 1. часть. Посмотрите, что я вам принесла. Это гимнастические палки. Хотите с ними позаниматься? Возьмите себе палку и вставляйте в круг.

2. часть. Упражнения с гимнастической палкой.

-ходьба по кругу, палка в обеих руках над головой;

-бег, палка на спине, как коромысло;

-палка на полу, пройти по ней вперед, назад;

-палка на полу перед собой, прыжки через нее туда и обратно;

-палка в обеих руках, потягивание.

3. часть. Понравилось заниматься с палкой? А хотите с ней поиграть? Игра «Лошадка». Садитесь на палку верхом и скачите по залу.

2 неделя. «По линиям, по линиям».

Цель: обучать ходьбе по очерченным линиям, учить перешагивать через препятствия высотой 25-30см.

Оборудование: веревка, кубики, набивные мячи.

Ход: 1. часть. Посмотрите, солнышко выглянуло. Осенью солнце не печет, а ласковое тепло дает. Пойдем на встречу с осенним солнцем.

-руки вверх, потянулись к солнцу, опустили;

-руки на пояс, поворот вправо, погреем ушко, теперь влево;

-голову назад, шейку солнышку покажем, головку вниз;

-покажем колено правой ноги, опустим, то же левой ногой;

-присесть, показать спинку, выпрямиться.

2. часть. А теперь выполните задание. Здесь лежит веревочка. Смотрите, какая она ровная. Вот так и мы будем ровно идти друг за другом. Идите за мной вокруг веревочки, а теперь по веревочке. Остановились, повернулись к веревочке, перешагнем через нее. Повернулись, перешагнем.

Трудно? Нет? А вот попробуйте через кубики перешагивать. Идем друг за другом, не толкаемся. Перешагнули? Тогда трудное задание-перешагнуть через набивные мячи.

3. часть. Какие молодцы, все с заданием справились. Когда домой придете, научите маму с папой через предметы перешагивать.

3 неделя. «Лесенка».

Цель: обучать детей лазанию по гимнастической стенке вверх и вниз удобным способом и правильно чередующимися движениями рук и ног.

Оборудование: гимнастическая стенка.

Ход: 1. часть. Ну что, все здоровы? Заниматься готовы? Вставляйте в круг.

- потягивания;
- ладошки в кулачки сжимаем, разжимаем;
- ладошки на грудь, постучали легко по грудке;
- повернулись друг за другом, постучали друг друга по спинке;
- присели, друг на друга посмотрели, улыбнулись, встали;
- попрыгаем, ножки разомнем.

2. часть. Подойдите ко мне. Что это? Хотите полазать по лесенке? Не боитесь? Давайте по очереди Влезайте, слезайте, друг за другом наблюдайте.

Теперь будем влезать и слезать чередуясь шагом. Правая рука-на перекладину и левая нога на перекладину. Левая рука на перекладину, а правая нога повыше. Также и спускаемся. Пробуем.

3. часть. Хорошо полазали, теперь и поиграть можно. Игра «Догоните меня».

4 неделя. «Не бояться, удержаться».

Цель: обучать ходьбе по гимнастической скамейке прямо и боком, приставным шагом.

Оборудование: гимнастическая скамейка.

Ход: 1. часть. Сегодня будем учиться ходить по гимнастической скамейке.

2. часть. Упражнения на скамейке:

- сидя на скамейке, держась за край руками, болтаем ножками;
- бег вокруг скамейки;
- повернулись к скамейке, встали на нее, постояли, сошли;
- ходьба по скамейке друг за другом, руки в стороны;
- ходьба боком, приставным шагом.

3. часть. Не боялись? А теперь игра «Не бояться, удержаться». Надо влезть на скамейку, постоять на одной ножке, руки в стороны и сойти вниз. А я посмотрю, кто дольше простоит.

ДЕКАБРЬ.

1 неделя. «По палочкам и веревочкам».

Цель: продолжать обучению ходьбе по прямой линии по палке и веревке, обучать подлезанию под палку и веревку.

Оборудование: 3-4 палки, веревка.

Ход: 1. часть. Сегодня мы снова будем учиться ходить по палочкам и веревочке.

2. часть. С одной стороны я положила веревку, а с другой-гимнастические палки.

- ходьба друг за другом вдоль палок и веревки;
- бег;
- ходьба по палкам, по веревке;
- положить палки поочередно, прыжки через палки, веревку;
- поднять палки и веревку, подлезание под них поочередно.

3. часть. Катание по очереди на палках «Лошадки» с перескакиванием через веревку, лежащую на полу.

2 неделя. «Мой любимый мяч».

Цель: познакомить с формой и свойствами мяча, приучать выполнять упражнения с мячом, играть с ним.

Оборудование: Мячи среднего размера.

Ход: 1. Часть. Посмотрите, сколько я вам принесла мячей. Возьмите по мячу. Какой мяч? Круглый, гладкий, упругий. Его можно катать, бросать, отбивать об пол.

2. часть. Хотите позаниматься с мячом? Встаньте в круг.

- стоя, мяч у груди, мяч вперед, к груди;
- стоя, мяч внизу, мяч вверх, вниз;
- стоя, придерживая мяч на голове, наклоны вперед;
- стоя, мяч у груди, присесть, мяч на пол, встать;
- стоя, подбросить мяч, поймать.

3. часть. А теперь поиграем с мячами. Положите мяч на пол и попробуйте подтолкнуть его ногой. Поймайте, снова подтолкните.

Подвижная игра «Догони мяч».

3 неделя. «Необыкновенный мяч».

Цель: продолжать выполнять упражнения с мячом, упражнять в прокатывании мяча в воротики.

Оборудование: воротца низкие, гимнастическая скамейка, мячи среднего размера.

Ход: 1. часть. В гости к нам опять пришли мячи, им понравилось с вами играть. Берите по мячу.

2. часть. Друг за другом пойдем, мяч над головой несем. Повернемся в другую сторону, мяч у груди, легко на носочках побежим. Вот скамейка.

Прокатим руками мяч по скамейке.

Положите мяч на пол:

- присесть, спрятаться за мяч, встать;
- перешагивание через мяч вперед-назад;
- прыжки на двух ногах вокруг мяча.

3. часть. А теперь даю вам задание. Видите воротики? Нужно прокатить через них мяч.

Игра «Передай мяч по кругу».

4 неделя. «Ну-ну!».

Цель: обучать бросанию малого мяча в цель, воспитывать волю, желание попасть в цель.

Оборудование: малые мячи, зеленый и желтый круг.

Ход: 1. часть. Посмотрите, какие мячи сегодня у нас. Маленькие. Берите мячи.

2. часть. Начинаем играть с маленькими мячами:

- ходьба по кругу с мячом в поднятой вверх правой руке, в другую сторону-мяч в левой;
- бег по кругу, мяч в правой руке, в другую сторону-в левой;
- присесть, мяч в обеих руках вперед, сказать «ну-ну», встать.

3. часть. Давайте мячи в цель бросать. Правой рукой постараемся попасть в зеленый круг. Теперь левой рукой-в желтый.

ЯНВАРЬ.

1 неделя. «Карусель».

Цель: вырабатывать умение удерживать равновесие, учить согласовывать движения с общим ритмом выполнения упражнений.

Оборудование: обруч с привязанными к нему лентами.

Ход: 1. часть. Приглашаю вас покататься на карусели. Любите кататься?

2. часть. Встаньте в круг, повернитесь друг за другом, возьмитесь одной рукой за ленточку:

- ходьба по кругу, повернуться, взять ленту другой рукой, ходьба по кругу;

- то же бег по кругу.

Все сумели удержаться на карусели? А теперь покатаемся на другой карусели:

- ходьба по кругу, взявшись за руки;

- медленный бег, положив руки на плечи впереди стоящего;

- ползание на четвереньках по кругу.

3. часть. Подвижная игра «Карусели».

2 неделя. «Волшебное ведро».

Цель: побуждать к использованию бытовых предметов в игровой деятельности, способствовать развитию трудовых умений и навыков, развивать координационные способности.

Оборудование: ведерки, мелкие предметы.

Ход: 1. часть. Что я сегодня вам приготовила? Правильно, ведерки. Хотите с ними поиграть? Возьмите себе ведро, какое хотите.

2. часть. Встанем в круг:

- ходьба по кругу, ведро в другую руку, ходьба в другую сторону:

- то же бег.

- стоя ведро в обеих руках внизу, руки вверх, вниз;

- присесть, поставить ведро, встать, присесть, взять ведро, встать;

- стоя, ноги врозь, руки в стороны, ведро в правой руке, руки вперед, передать ведро в левую руку. То же в другую сторону.

- бег с ведром по залу, не наталкиваясь друг на друга.

3. часть. Игра «Волшебные самолетик». Возьмите любую игрушку, положите в ведро. Ведерки превратились в самолетик, а наши игрушки в них летают. Берите ведерки за ручку и покатайте игрушки. Можно просто ходить, можно бегать, можно кружиться.

3 неделя. «Вершина».

Цель: обучать влезанию на предмет и слезанию, спрыгиванию с него. Развивать силовые способности, смелость, уверенность в себе.

Оборудование: мягкие модули, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, корзинка с желудями, игрушечная белка.

Ход: 1. часть. Что это в зале сегодня происходит? Везде кубы, маты, ворота, скамейки. А на лесенке белочка сидит и на нас смотрит. У белочки есть корзинка с желудями. Она хочет проверить, сможем ли мы долезть до корзинки.

2. часть. Прежде, чем влезать на лесенку, потренируемся:

- ходьба друг за другом между предметами;

- бег между предметами;

- ползание с переползанием через модули;

- ходьба от предмета к предмету с влезанием на мат, куб, скамейку и спрыгиванием.

3. часть. Хорошо потренировались. Теперь можно и к белочке попробовать влезть. Влезаем по лесенке, пока не сможем дотронуться до корзинки, потом вниз.

4 неделя. «Хоровод».

Цель: учить ходьбе и бегу под музыку, строиться в круг два круга, выполнять упражнения в круге.

Оборудование: музыкальное сопровождение.

Ход: 1. Часть. Послушайте, нас музыка встречает, в хоровод приглашает.

2. часть. Встаем в круг:

- ходьба под музыку в одну, другую сторону;

- приседания, взявшись за руки;

- наклоны, взявшись за руки;

- ползание на четвереньках по кругу.

А теперь сделаем два круга. Девочки в центре, а мальчики вокруг девочек. Девочки идут по кругу, а мальчики вокруг них в другую сторону.

3. часть. А теперь будем водить хоровод. Выполняется хоровод по выбору музыкального руководителя.

ФЕВРАЛЬ.

1 неделя. «Летают мешочки».

Цель: учить метать предмет с места, следить за полетом предмета, определять направление полета.

Оборудование: мешочки с песком, канат.

Ход: 1. Часть. Сегодня будем заниматься с мешочками. Возьмите по мешочку, рассмотрите его, чувствуете, какой он тяжелый? В нем песок.

2. часть. Берите мешочек в правую руку и идем по кругу.

- бег, придерживая мешочек на голове руками;

- стоя, ноги врозь, руки в стороны. Руки вперед, передать мешочек в левую руку, то же назад;

- приседания, руки с мешочком вперед;

- подбрасывание и ловля мешочка.

3. часть. А теперь наши мешочки летают. Видите, я протянула канат. Надо постараться перебросить мешочек через него. (Метание с места правой, затем левой рукой).

2 неделя. «Что можем-покажем».

Цель: формировать умение имитировать движения животных, птиц.

Оборудование: картинки: жук, заяц, лиса, еж, медведь, птица, лошадка.

Ход: 1. часть. Сегодня я хочу проверить, знаете ли вы животных и умеете ли двигаться, как они.

2. часть. Я показываю картинку, а вы называете животное и выполняете движения.

- идем вперевалочку, как мишка;

- скачем, как лошадка;

- ползем на четвереньках, как ежик;

- жук на спинку упал, лапками перебирает, хочет встать;

- заяц скачет;

- лисичка крадется;
- птички летают.

3. часть. Молодцы, все справились с заданием. Давайте попляшем. «Прыг-скок, Колобок».

3 неделя. «Волшебные варежки».

Цель: развивать воображение, творческую инициативу, ловкость рук, формировать умения согласовывать движения с музыкой.

Оборудование: варежки, мягкие модули.

Ход: 1. часть. А что у меня есть? Надевайте скорее варежки. Они не простые, а волшебные.

2. часть. На улице зима, идет снег. Летают красивые снежинки. Будем снежинками.

-полетаем, как снежинки. Медленный бег с движениями руками;

-кружимся, как снежинки;

-залезаем на предметы и мягко спрыгиваем с них;

-летаем и кружимся по всему залу.

3. часть. Вот какие варежки волшебные, превратили нас в снежинки. А еще варежки хотят с нами поиграть. Игра «Догони варежку». Встаньте в круг и передавайте варежку друг другу, а я попробую ее догнать.

4 неделя. «Кружатся снежинки».

Цель: учить дыхательным упражнениям, развивать умение ориентироваться в окружающем.

Оборудование: бумажные снежинки, 3-5 стульев.

Ход: 1. часть. Какое у нас сейчас время года? Что бывает зимой? Я принесла вам снежинки. Берите снежинки аккуратно, не разорвите.

2. часть. Давайте выполним упражнения со снежинками:

-стоя, руки со снежинкой внизу, снежинку вверх, вниз;

-стоя на четвереньках, снежинка на полу, подуем на нее, чтобы полетела;

-лежа, снежинка в руках, перекатиться на живот, обратно;

-стоя, держать снежинку за край, дуем на снежинку;

-бег со снежинками по залу между стульями.

3. часть. Потанцуйте со снежинкой. Самостоятельные движения под музыку.

МАРТ.

1 неделя. «Маленькие ежата, маленькие ребята».

Цель: обучать пролезанию в обруч, перелезанию и переползанию через предметы.

Оборудование: обруч, мягкие модули, мешочки с песком.

Ход: 1. часть. Хотите стать сегодня маленькими ежатами? Ребятки ходят, а ежата ползают.

2. часть. Выполняем задания:

-ползем по кругу друг за другом;

-а теперь пойдём, как дети, друг за другом;

-покажите, как дети бегают;

-как ежата бегают;

-как ежата в обруч пролезают;

-как ежата переползают через препятствия (мягкие модули).

3. часть. Ежата носят груз в норку на спинке. Попробуйте ползать с мешочком на спине и не уронить его.

2 неделя. «Маленькие мячики».

Цель: познакомить с малым мячом, его формой, объемом. Учить манипулировать мячом.

Оборудование: маленькие мячи, корзина.

Ход: 1. часть. По залу пройдите, кругом посмотрите. Ничего не нашли? А это что, в корзине лежит? Какие маленькие мячики! Возьмите себе мяч, поддержите его, потрогайте, какой он маленький. Круглый.

2. часть. Давайте выполним упражнения с маленьким мячом:

-бег по кругу, мяч в обеих руках у груди;

-стоя, поднять мяч вверх, встать на носки, опустить;

-приседания, мяч вперед;

-ноги и руки в стороны, мяч в правой руке. Руки вперед, передать мяч в левую руку, то же обратно;

-катаем мяч и догоняем его;

-подбрасывание и ловля мяча.

3. часть. Игра «Забрось мяч в корзину». Встанем в круг. В центре круга-корзина. Попробуем забросить мяч в корзину.

3 неделя. «Цветные карандаши».

Цель: формировать познавательное отношение к предметам, умение манипулировать предметами, развивать творческое воображение в действиях с предметами.

Оборудование: желтые, красные и зеленые карандаши по количеству детей, обручи того же цвета.

Ход: 1. Часть. У нас на столе карандаши лежат. Какого они цвета? Мы сегодня будем с ними заниматься, бегать, прыгать, развлекаться.

2. часть. Возьмите по желтому карандашу, рассмотрите его.

-с карандашом в правой руке идем по кругу, теперь в другую сторону;

-бежим по кругу с карандашом в левой руке, в другую сторону;

-карандаш в правой руке, наклон, рисуем круг по воздуху внизу, выпрямились, рисуем круг сверху.

Положите желтые карандаши и возьмите зеленые.

-карандаш положите на пол, перешагните, повернитесь, перешагните;

-бег вокруг карандаша;

-ползание на четвереньках вокруг карандаша. Он-травинка, мы-жучки.

Положите зеленые карандаши, возьмите красные. Положите карандаш на пол, встаньте на колени, подуйте на карандаш, постарайтесь сдвинуть его с места.

3. часть. Возьмите кто какой хочет карандаш. Игра «Найди свой дом». Под звуки бубна-бежим по залу. По сигналу-все встаем в обруч своего цвета.

4 неделя. «Наши стульчики».

Цель: упражнять в применении предметов быта, развивать координационные способности при выполнении упражнений со стульями.

Оборудование: стулья по числу детей.

Ход: 1. часть. Садитесь на стульчики. Всем удобно? Сегодня будем со стульями упражнения выполнять, чтобы ловкими стать.

2. часть. Обойдите стульчик кругом, не трогайте его, не задевайте, теперь в другую сторону. Идем свободно, спинку держим ровно.

Побежали вокруг стульчика. Попрыгали на двух ногах в другую сторону. Садитесь на стульчик, отдохните.

3. часть. Упражнения со стулом:

-стоя лицом к стулу. Поставить на сиденье правую ногу, опустить, левую;

- возьмите стул за спинку, покружитесь с ним, никого не заденьте.
 - влезть на стул, постоять, спуститься;
 - проползите вокруг стула, посмотрите, все ли ножки целы и стоят на полу.
 - похлопаем ладошками по сиденью.
- Теперь возьмем стульчики и поставим их на место. Пусть отдохнут после занятия.

АПРЕЛЬ.

1 неделя. «Мяч в зале».

Цель: побуждать к упражнениям с мячами, создавать ситуации, направленные на взаимодействия друг с другом.

Оборудование: большие мячи, гимнастическая скамейка.

Ход: 1. Часть. Сегодня будем заниматься с большими мячами. Возьмите по одному мячу.

2. часть. Упражнения с мячом:

- ходьба врассыпную, мяч над головой;
- бег по залу, мяч у груди;
- мяч на полу, ходьба вокруг мяча в одну сторону, в другую;
- ведение мяча по залу ногой;
- перешагивание через мяч;
- бросить мяч об пол и поймать.

3. часть. Игра «Прокати мяч по скамейке».

2 неделя. «Узнай о себе».

Цель: дать информацию об отдельных частях тела и их функциях, поощрять к действиям, направленным на совершенствование движений руками, ногами, головой, туловищем.

Оборудование: кукла.

Ход: 1. часть. К нам в гости пришла кукла. Она плачет, не знает, кто она. Мы тебе расскажем. Ты в платье-значит девочка. Что есть у куклы? Голова, руки, ноги, спина, живот. Но чтобы все части тела были в порядке, надо заниматься физическими упражнениями. Тогда будешь расти сильным и здоровым.

2. часть. Покажем кукле, как надо заниматься:

- наги врозь, руки на пояс. Повороты головой;
- ноги вместе, руки внизу, поднятие и опускание плеч;
- ноги врозь, руки в стороны, руки к плечам, пальцы в кулак, в стороны;
- наклоны вперед;
- приседания, руки вперед;
- прыжки в чередовании с ходьбой на месте.

3. часть. Кукла больше не плачет, а хочет с вами поиграть. Давайте она будет вас догонять, а вы убегайте.

Кукле понравилось с нами заниматься, она еще к нам придет.

3 неделя. «Кто лучше прыгнет».

Цель: развивать стремление хорошо выполнять упражнение, пробуждать желание добиваться определенных результатов.

Оборудование: обручи, канат, набивные мячи.

Ход: 1. Часть. Сегодня предлагаю устроить соревнование, кто лучше прыгнет.

2. часть. Сначала проведем разминку:

- Ходьба по кругу на носках, пятках;
- потягивания;
- наклоны вперед;
- приседания,
- прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

3. часть. Начинаем соревнования:

- прыжки через канат, лежащий на полу;
- прыжки через набивные мячи;
- прыжки из обруча в обруч парами-кто быстрее.

Отдыхаем. Ложитесь на ковер, закройте глаза и слушайте музыку.

4 неделя. «Забавные скамейки».

Цель: развивать равновесие, формировать координационные способности, воспитывать чувство смелости.

Оборудование: гимнастические скамейки, мягкие игрушки.

Ход: 1. Часть. Сегодня будем заниматься на гимнастических скамейках. Будем по ним ходить, прыгать с них, через игрушки перешагивать.

2. часть. Но сначала поупражняемся:

- ходьба друг за другом вдоль скамеек;
- бег;
- пройти по скамейке, прыгнуть;
- встать на скамейку, поднять правую ногу, левую, прыгнуть.

3. часть. Ходьба по скамейке с перешагиванием через мягкие игрушки. Ползание с переползанием через скамейку. Перелезание через скамейку.

МАЙ.

1 неделя. «Узнай движение».

Цель: учить называть движение, которое показывает педагог и воспроизводить его самостоятельно, развивать быстроту реакции.

Оборудование: мяч, веревка.

Ход: 1. Часть. Сегодня будем узнавать и называть движения. Я буду выполнять движение, а вы скажете, что я делаю, а потом сами выполните это движение.

2. часть. Воспитатель показывает: ходьбу, бег, прыжки, наклоны, повороты, приседания, махи руками, кружение, ползание. Дети называют и повторяют эти движения самостоятельно.

3. часть. Молодцы. А теперь поиграем. Игры «Догони мяч», «Поймай веревочку».

2 неделя. «Попробую стать чемпионом».

Цель: развивать интерес к спортивным соревнованиям, формировать умение добиться цели.

Оборудование: 2 флажка, 2 мяча, 6 обручей, ориентиры.

Ход: 1. Часть. Сегодня у нас серьезные дела. К нам в гости спортивная физкультура пришла. Будем заниматься и соревноваться.

2. часть. Перед соревнованиями сделаем разминку:

- ходьба и бег друг за другом;
- приседания;
- прыжки на месте;
- потягивания.

3. часть. Игры-эстафеты:

-«Передай мяч». 2 колонны. Дети передают мяч друг другу сверху.

-«Эстафета с флажком». 2 команды. Пробежать до ориентира, обежать его, передать флажок следующему участнику.

-«Из обруча в обруч». 2 команды. Прыжки из обруча в обруч, обежать ориентир, добежать до своей команды, встать в коней колонны.

Игра «Не опоздай». На полу по кругу лежат флажки. Дети идут под музыку вокруг флажков. Когда кончится музыка, надо успеть взять флажок.

3 неделя. «Обруч на дорожке».

Цель: развивать быстроту двигательной реакции, учить выполнять движения с обручами, развивать интерес к занятиям и предметам спортивного назначения.

Оборудование: обручи по числу детей.

Ход: 1. часть. Сегодня будем заниматься с обручами. Возьмите обруч, посмотрите на него. На что он похож? На колесо, руль, окошко.

2. часть. Встаньте свободно, будем выполнять упражнения с обручами:

- ноги вместе, обруч внизу. Поднять обруч перед грудью, посмотреть в него, как в окошко, опустить;
- то же. Присесть, поставить обруч на пол, посмотреть в него, встать;
- бег, используя обруч, как руль;
- воспитатель держит обруч, а дети проползают в него друг за другом;
- прыжки в обруч, из обруча;
- прокатить обруч вперед, поймать его.

3. часть. Пролезание в обруч сверху вниз и снизу вверх.

4 неделя. «Акробатика на ковре».

Цель: обучать отдельным элементам акробатических упражнений, развивать гибкость и сноровку.

Ход: 1. часть. Сегодня мы будем заниматься на ковре. Можем поупражняться, покувыркаться.

2. часть. Встаньте друг за другом. Ходьба, бег.

- лежа на спине, поднимание и опускание ног;
- перекатывание со спины на живот и обратно;
- имитация езды на велосипеде;
- стоя на четвереньках, прогнуть спину вниз, выгнуть вверх;
- сидя, ноги врозь, дотянуться обеими руками до правого носочка, выпрямиться, то же до левого носочка;
- лежа на спине, поднять прямые ноги вверх, постараться опустить их за голову, вернуться в исходное положение;
- присесть, голову к коленям, руки в стороны на пол, кувырок.

3. часть. Вот как мы сегодня позанимались. Встаньте друг за другом по кругу. Сделаем друг другу массаж спины «Рельсы, рельсы».

11.5 Работа с семьей:

- анкета для родителей «Сохранение и укрепление здоровья ребенка в семье»;
- проведение совместных с родителями спортивных праздников;
- досуг «Папа, мама и я – спортивная семья»;
- консультации для родителей: «Нужна ли физкультура», «Здоровый образ жизни».

11.5. Формы работы с семьей

Образовательная область	Формы работы
Физическое развитие	<ol style="list-style-type: none">1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДООУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами.2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.3. Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья.4. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДООУ и семье:<ul style="list-style-type: none">➤ Зоны физической активности,➤ Закаливающие процедуры,

➤ Оздоровительные мероприятия и т.п.

5. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
6. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
7. Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.
8. Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДОУ.
9. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.
10. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
11. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДОУ с медицинскими учреждениями.
12. Организация консультативного пункта для родителей в ДОУ для профилактики и коррекции ранних осложнений в состоянии здоровья ребёнка.
13. Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.
14. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
15. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований.
16. Применение здоровьесберегающих технологий.

111. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

111.1 Условия проведения: в раннем возрасте НОД проводится 1 раз в неделю; в младшем возрасте НОД проводится 2 раза в неделю по средам и пятницам в физкультурном зале или групповой комнате воспитателем или инструктором по физическому воспитанию.

111.2 Сетка игровых НОД. Младший возраст

Дни недели	Группа раннего возраста
------------	-------------------------

Понедельник	1 Социализация парциальная программа «Малышки» 9ч.00м.-9ч.10м. 2пол.дн. 2.Физкультура (15ч.40м.-15ч.50м.)
Вторник	1.ФЭМП (9ч.00м.-9ч.10м.-группа) (ч.нед); 2пол.дн. 2. Музыка (15ч.40-м.15ч.50м.)
Среда	1 Лепка (9ч.00м.-9ч.10м. -группа) 2пол.дн. 2.Физкультура (15ч.40м.15ч.50м.)
Четверг	1..Развитие речи (9ч.00м.- 9ч.10м. -группа) 2.Пол.дн. 2. Музыка (15ч.40м.- 15ч.50м.). - группа)
Пятница	1.Изобразительная деятельность (рисование) (9ч.00м.-9ч.15м.-группа) 2.Физкультура по программе «Растем здоровыми» (15ч.40м.-15ч.50м.)

111.3 Сетка игровых НОД. Младший возраст.

Дни недели	Группа раннего возраста
Понедельник	1 Ознакомление с предметным окружением, социальным миром, природой 9ч.00м.-9ч.15м. 2пол.дн. 2.Физкультура (9ч.25м.-9ч.40м.)
Вторник	1.Развитие речи (9ч.00м.-9ч.15м.-группа) ; 2пол.дн. 2. Музыка (.9ч.25м.-9ч.40м)
Среда	1ФЭМП (9ч.00м.-9ч.15м. -группа) 2пол.дн. 2.Физкультура (по программе «Растем здоровыми» (9ч.25м.-9ч.40м.)
Четверг	1.. Изобразительная деятельность. Лепка, аппликация (9ч.00м.-9ч.15м. - группа) 2.Пол.дн. 2. Музыка (9ч.25м.-9ч.40м.). - зал)
Пятница	1.Изобразительная деятельность (рисование) (9ч.00м.-9ч.15м.-группа) 2.Физкультура по программе «Растем здоровыми» (9ч.25м.-9ч.40м.)

111. 4. Используемое оборудование:

-ленты, султанчики,

- игрушки (мишка, ежик, кукла, курочка, колобок, петрушка)
- мягкие модули;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- воротца низкие и высокие;
- канат, веревка;
- мячи разных размеров;
- набивные мячи;
- обручи;
- гимнастические палки;
- мешочки с песком;
- ориентиры;
- кубики;
- флажки.

111.5.Используемая литература:

Л.Д. Глазырина «Физическая культура - дошкольникам. Младший возраст». Москва, «Владос»;

Л.Н.Волошина, Т.В.Курилова «Играйте на здоровье!» изд. «Вентана-Граф» 2015г.

Журналы «Дошкольное воспитание»;