*Конспекты*

*Сюжетно-игровых занятий для*

*1-ой младшей группы.*

**Весёлые зайчата**

**Задачи:** учить перепрыгиванию через препятствия на двух ногах, закреплять умение ходить «змейкой», не сбивая кегли; совершенствовать навыки ходьбы и бега; расширять знания о природе. **Оборудование:** кегли, обручи , игрушечный зайчик.

**Ход занятия.**

Дети входят в зал и строятся в шеренгу. Инструктор. Отгадайте загадку: «прыгает ловко, любит морковку».

Правильно, это зайчик. Сегодня мы с вами пойдём в лес, на волшебную полянку, превратимся в весёлых зайчат и поиграем. (ходьба друг за другом.) Осторожно, идём по сухим веткам. (Ходьба по ребристой доске). Кажется, дождь начинается. Побежим скорее в укрытие. (Бег друг за другом с остановкой по сигналу. )(2 раза, по 20 с) Дождь закончился, а мы пришли

На нашу волшебную полянку. Закройте глазки. «Раз, два, три ! Теперь зайчата вы » Открывайте глазки. На волшебной полянке случаются чудеса. Теперь вы превратились в зайчат.

**1** Пройдите между кустиками ,осторожно, не зацепитесь за веточки. ( ходьба на носках змейкой между поставленными в один ряд кеглями)

**2** Перепрыгивание через лужи : прыжки через обручи ,положенные в один ряд.

**3** Перешагивание через поваленные деревья: перешагивать через бруски

**4** Ходьба друг за другом, построение в круг. На полянке вас ждёт мама зайчиха, она хочет с вами поиграть. Игра «Догонялки с зайцем»

Весело нам было на полянке, но пора превращаться в ребят и возвращаться в группу.

**Курочки – пеструшки.**

**Задачи:** учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять навыки ходьбы и бега; совершенствовать навыки ходьбы с остановкой по сигналу; расширять знания об окружающем мире.

**Оборудование:** дорожка шириной 50см, наклонная доска, обручи.

**Ход занятия.**

Дети входят в зал и строятся в шеренгу.

Ребята, отгадайте загадку: «Мы весёлые пеструшки, мы хохлатые несушки». Правильно, это курочки. Сейчас мы с вами пойдём на птичий двор, к курочкам в гости. Ходят они по двору, ищут зёрнышки, находят и радуются, дружно хлопая крыльями.

Ходьба по залу друг за другом, по сигналу остановиться, присесть, «поклевать зёрнышки», встать, помахать руками и сказать «ко-ко-ко»(20-30с)

Построение в круг. ОРУ.

1 Рано утром просыпаются курочки и встречают солнышко И.П.- узкая стойка, руки внизу. Вып. : 1-2 руки в стороны; 3-6 похлопать по бёдрам и произнести «Ко-ко-ко» (4-5 раз)

2 Любят курочки зёрнышки клевать. И.П. – ноги вместе, руки внизу. Вып.: 1-2 присесть , постучать пальцами по коленям, произнести «Клю-клю-клю». 3-4 и.п .(4-5раз)

3 Курочки пьют водичку. И. п.- широкая стойка, руки за спиной . Вып. : 1-2 наклониться вперёд , 3-4 и.п .(4-5раз)

4 Курочки веселятся. И.п.- ноги вместе, руки внизу слегка разведены в стороны .Вып. : прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой. (10-20прыжков, 2-3раза

Днём курочки ходят по двору и ищут зёрнышки. Ходьба по дорожке, руки внизу слегка разведены в стороны.(2 раза).

Прыгали курочки, веселились на солнышке. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. (2 раза).

Вечером курочки убегают в свой домик и засыпают. Ходьба по наклонной доске ,на середине остановиться, присесть на корточки подкладывая ладони под щёчки и закрывая глаза. (2 раза).

А утром куриное семейство снова идёт во двор. Цыплята бегают и играют друг с другом. Бег врассыпную по залу хлопая себя по бёдрам и произнося «Ко-ко-ко» (20-30 с)

Бегали цыплята, играли, крылышками хлопали крылышками, «Ко-ко-ко» кричали, зёрнышки клевали, Устали, домой отдыхать побежали.

**Звери в цирке.**

**Задачи:** учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение спрыгивать на мат; совершенствовать навыки подлезания прямо и боком; развивать фантазию.

**Оборудование:** гимнастические скамейки, дуги, мат.

**Ход занятия.**

Дети входят в зал и строятся в круг.

Ребята, сегодня мы превратимся в дрессированных зверей и будем участниками циркового представления. Скажем дружно волшебные слова: «Эни,бэни­ – мы на цирковой арене»

«Идут цирковые лошадки»: ходьба друг за другом высоко поднимая колени, руки вытянуты вперёд и сжаты в кулачки.

«Ступают косолапые медведи»: ходьба на пятках, руки в стороны.

«Шагают цари зверей-львы»: широкий шаг, руки согнуты в локтях, пальцы широко разведены.

«Прыгают зайчишки-трусишки»: прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, руки согнуты в локтях, кисти смотрят вниз.

«Пробегают весёлые обезьянки»: лёгкий бег друг за другом.

«Идут неторопливые слоны»: ходьба широким шагом наклоняя голову вперёд-назад.

Все звери-артисты собрались и готовятся к выступлению . ОРУ

1 «Звери приветствуют зрителей». И.п. : основная стойка, руки внизу. Вып.: поднять руки вперёд, вверх, вперёд, вернуться в и.п. (4-5 раз).

2 «Звери смотрят все ли зрители собрались» И. п. : широкая стойка , руки на поясе. Вып.: повернуться вправо , и.п. повернуться влево, и.п.

3 «Артисты раскланиваются» И. п. : широкая стойка, руки на поясе. Вып.: наклон вперёд , руки опустить вниз, и. п.(4-5 раз).

4 «Артисты радуются , что пришло много зрителей» И. п.: ноги вместе, руки внизу. Вып.: прыжки на двух ногах чередуя с ходьбой. (10-20 прыжков , 2-3 раза)

Итак, всё готово и представление начинается. ОВД.

«Львы идут по скамейке и спрыгивают с неё»: ходьба по гимнастической скамейке, руки согнуты в локтях, пальцы широко расставлены. Спрыгивание на мат.

«Обезьянки показывают чудеса ловкости»: подлезание под дуги прямо и боком.(3 раза).

Подвижная игра «Карлики и великаны». Дети встают в круг, берутся за руки и идут по кругу. По сигналу водящего «Великаны!» , все должны встать на носки и поднять руки вверх. По сигналу «Карлики!» , нужно присесть и положить руки за голову.(3-4 раза). Уход в группу.

**Мы – спортсмены.**

**Задачи:** учить прыгать в длину с места ; закреплять умение катать обруч, не теряя его; совершенствовать навыки ходьбы и бега.

**Оборудование:** «ручеёк» из двух верёвок (длинна 2м , ширина 30см.), обручи по количеству детей, мяч.

**Ход занятия.**

Дети входят в зал и строятся в одну шеренгу.

Почему вы бодрые, сильные и смелые? Потому что по утрам мы зарядку делаем! А вы любите делать зарядку? А спортом заниматься вам нравится? Тогда покажите, как вы умеете бегать и прыгать, какие вы ловкие и быстрые. Ходьба друг за другом , на носках (руки в стороны), на пятках (руки за головой), высоко поднимая колени «Цапли» ( руки за спиной). Лёгкий бег. Построение врассыпную. ОВД.

**1** «Мы - силачи» И.п.: основная стойка, руки в стороны. Вып.: поднять руки сжатые в кулачки к плечам, вернуться в и.п. (4-5 раз)

**2** «Мы - боксёры» И.п.: широкая стойка, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти сжаты в кулачки. Вып.: вынести правую руку вперёд, вернуться в и.п.; вынести левую руку вперёд , вернуться в и.п. (4-5 раз).

**3** «Мы – гимнасты» И.п.: ноги вместе, руки на поясе. Вып.: присесть, руки вперёд; встать , руки вверх, подняться на носки , прогнуть спину, вернуться в и.п. (4-5 раз)

**4** «Мы – акробаты» И.п.: ноги вместе, руки на поясе. Вып.: прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой (10-20 прыжков 2-3 раза).

Вот мы и размялись. Предлагаю начать соревнования.

«Перепрыгни ручеёк» прыжки в длину на двух ногах.

«Прокати и догони» - прокатывание обручей двумя руками и бег за ними.

Игра: «Мой весёлый звонкий мяч»

**В гостях у кошки Мурки.**

**Задачи:** учить прокатывать мячи в одном направлении; закреплять умение прыгать на заданную длину, совершенствовать навыки ходьбы и бега.

**Оборудование:** мячи по количеству детей, «кочки», игрушечная кошка.

**Ход занятия.**

Дети входят в зал и строятся в круг.

Ребята, у нас сегодня гость. Отгадайте загадку, и вы узнаете ,кто к нам пришёл. «Молоко поёт, песенки поёт. Чисто умывается , а с водой не знается.» Правильно, это кошка, а зовут её Мурка. Она хочет с вами поиграть. Вы будете убегать, а кошка вас догонять . (Медленный бег, в заключение упражнения на дыхание в ходьбе.

Построение в круг, кошка на стуле посередине круга. ОРУ.

**1** «Кошка ищет мышку». И .п.: основная стойка, руки на поясе. Вып.: поворот головы вправо, и.п., поворот головы влево, и. п. (4-5 раз)

**2** «Кошка пьёт молоко». И. п.: стоя на четвереньках. Вып.: согнуть руки в локтях, прогнуть спину; выпрямить руки, выгнуть спину дугой. (4-5 раз)

**3** «Кошка играет». И. п.: лёжа на спине , руки вдоль туловища. Вып.: попеременно сгибать и разгибать поднятые вверх руки и ноги, вернуться в и.п. (4-5 раз)

**4** «Кошка потягивается». И.п.: стоя на четвереньках . Вып.: «шагать» руками вперёд прогибая спину, «шагать» руками назад в и. п.(4-5 раз).

Кошка Мурка очень любит играть. Давайте с ней поиграем. ОВД «Прокати мяч кошке»: прокатывание мяча вперёд двумя руками. Назад вернуться бегом с мячом в руках. Расстояние до кошки 2 м. (2-3 раза).

«Весёлые футболисты»: прокатить мяч ногой . Назад вернуться бегом с мячом в руках. Расстояние 2 м (2-3 раза).«Мы умеем прыгать далеко»: прыжки по «кочкам» , расстояние между которыми от 20 до 60см .Подвижная игра «Воробышки и кот».

Кошке Мурке очень понравилось с вами играть, но ей пора к своим котятам.

**По сухой лесной дорожке**

**Задачи:**

* Оздоравливать организм ребёнка с помощью иммитационных движений.
* Совершенствовать навыки ходьбы и бега.
* Упражнять в равновесии, в пролезании, в прыжках с продвижением вперёд.
* Воспитывать потребность в двигательной активности.

**борудование:** детский тоннель, ребристая доска, «кочки», игрушки: медведь, мышка, лягушка, птичка, ёжик.

**Ход занятия**

Дети входят в зал и строятся в одну шеренгу.

Ребята, сегодня мы отправимся в путешествие на лесную волшебную полянку. Вы готовы? Тогда в путь! Мы в машину сядем, весело покатим.

Машина, машина идёт гудит.

В машине, в машине шофёр сидит. Би – би - би , би – би - би.

Вот речка, вот поле, вот лес густой. Приехали дети, машина, стой !

Ходьба «змейкой» с выполнением движений руками по тексту.

Вот мы и на месте. Но нам надо попасть на полянку поэтому дальше пойдём пешком: ходьба друг за другом.

Вижу мышка тут бежала и следы нам оставляла. Словно мышки мы пойдём, может в норку попадём: ходьба на носках, руки на поясе.

Убежала мышка, топают малышки: обычная ходьба.

Мишка след оставил свой, в след за мишкой мы пойдём: ходьба на пятках, руки в стороны.

Снова мы малышки, малые детишки: обычная ходьба.

Что- то там в кустах шуршит, побежали , малыши : бег друг за другом.

Мы бежим, бежим, бежим – врассыпную, малыши: бег врассыпную, построение врассыпную.

Выполнение точечного массажа и дыхательной гимнастики:

1 «Моем» кисти рук.

2 «Разомнём пальчики» указательным и большим пальцами надавливать на каждый ноготь другой руки.

3«Лебединая шея» лёгкие поглаживания шеи от грудного отдела к подбородку.

4 «Сдуем пушинку» вдох через нос, задержать дыхание, медленный выдох через рот.

ОРУ

**1** Вот мы и на полянке.

Тут птичку увидали,

С ней играть мы стали.

Крылышками машет,

Вот так наша пташка.

И.п.: узкая стойка, руки внизу.

Вып.: поднять руки вверх, вернуться в и.п.

**2** Пёрышки почистим, нету крыльев чище.

И.п.: широкая стойка, руки на поясе.

Вып.: повороты туловища в стороны. (4-5 раз)

**3** Захотела птичка вдруг попить водички, крылышки сложила , низко наклонилась.

И.п.: широкая стойка, руки за спиной.

Вып.: наклоны туловища вперёд – вниз, вернуться в и.п. (4-5 раз).

**4** В лужу наступила, ножки промочила.

Поднимает ножки обсушить немножко.

И.п.: узкая стойка, руки на поясе.

Вып.: поднять согнутую в колене ногу вверх, вернуться в и. п. то же другой ногой. (4-5 раз).

**5**  Кушать захотела, села и поела.

И.п.: основная стойка, руки внизу.

Вып.: присесть, постучать пальцами рук о пол, вернуться в и.п. (4-5 раз).

**6** А теперь плутовка прыгать стала ловко.

И.п.: ноги вместе, руки на поясе.

Вып.: прыжки в чередовании с ходьбой. (10-20 прыжков, 2-3 раза)

ОВД

Что же, в путь уже пора, собирайся, детвора!

По тропе лесной звериной мы идём к своей машине.

Построение друг за другом.

1)Вот и мышкина нора, проползти в неё пора. Пролезание в тоннелле на четвереньках

2)Здесь мосток через ручей, замочиться не успей. Ходьба по ребристой доске.

3)Вот болото лягушат, кочки здесь у них лежат.

Кто же ловкий, кто же смелый эти кочки одолеет?

Прыжки с «кочки» на «кочку» с продвижением вперёд.

Весёлый тренинг: «Мы играем на гармошке».

Мы играем на гармошке, громко хлопаем в ладошки. Головой слегка киваем, наклоняем, наклоняем. Наши ножки топ, топ. По коленкам хлоп ,хлоп . Руки кверху поднимаем. Отдыхаем, отдыхаем.

А теперь ребят умелых ждёт весёлая игра.

Посмотрите, вот лужайка.

На лужайке сидит зайка,

Притаился и молчок,

Чтобы не нашёл волчок.

Подвижная игра «Зайцы и волк».

Вот и кончилась игра.

Нам, друзья, домой пора.

Малоподвижная игра «По сухой лесной дорожке»

По сухой лесной дорожке топ, топ, топ топочут ножки. Ходит бродит вдоль дорожек весь в иголках серый ёжик. Ищет ягодки , грибочки. Для сыночка и для дочки. Если подкрадётся волк, превратится ёж в клубок. Ощетинит ёж иголки, не достанется он волку.

*Конспекты сюжетно-игровых занятий для средней группы*

**Мой весёлый, звонкий мяч.**

**Задачи:** учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прокатывать мяч в определённом направлении , подбрасывать и ловить его не прижимая к груди; совершенствовать навыки выполнения упражнений с мячом.

**Оборудование:** мячи по количеству детей, дуги, корзина, гимнастическая скамейка, мат, игрушечная лиса.

**Ход занятия.**

Дети входят в зал и строятся полукругом. Ребята, сегодня к нам в гости пришла Лиса Патрикеевна. Она хочет посмотреть чем вы занимаетесь поучиться у вас и поиграть с вами. Разрешим Лисе Патрикеевне остаться у нас? А сейчас отгадайте, с каким предметом мы будем заниматься: «Упадёт – поскачет, ударят – не плачет». Правильно, это мяч. Возьмите из корзины мячи и постройтесь друг за другом.

Ходьба друг за другом, мяч у груди.

Ходьба на носках, мяч поднять вверх.

Бег друг за другом, мяч перед собой.

Ходьба и построение в круг. ОРУ.

1 « Мячики стали большими» И.п.: узкая стойка ,мяч внизу. Вып.: поднять мяч вверх, встать на носочки, потянуться, вернуться в и. п. (6-7 раз)

**2** «Покатаем мячик». И.п.: широкая стойка, руки внизу. Вып.: наклониться вниз, прокатить мяч от ноги к ноге, вернуться в и,п. (6-7 раз)

**3** «Мячик к пятке». И.п.: стоя на коленях , руки согнуты в локтях перед собой. Вып.: поворот влево, коснуться мячом левой пятки, в и.п., поворот вправо, коснуться мячом правой пятки, в и.п. (3-4 раза).

**4** «Поиграем» И.п.: узкая стойка, руки внизу. Вып.: присесть, коснуться мячом пола, в и.п.(6-7 раз)

**5** «Попрыгаем». И.п.: ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу перед собой. Вып.: прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой.(20-30 прыжков, 2-3 раза).

ОВД.

1)Мячик пройдёт с вами по мостику: ходьба по гимнастической скамье с мячом в вытянутых вперёд руках, спрыгнуть на мат.

2) «Покатаем мячик». Прокатывание мяча под дуги двумя руками.

3) «Мячик хочет полетать». Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, не прижимая к груди.

Какие наши мячики ловкие! Лисичка освоила все упражнения с ним. Теперь она хочет поиграть с вами и мячиком. Игра «Бери мяч»

Дети стоят в кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук и передают мяч друг другу. Лисичка старается догнать мяч (2-3 раза).

Лисичке очень понравилось с вами играть и она приглашает вас к себе в гости. Пришла пора прощаться с лисичкой и мячиками.

**В цирке.**

**Задачи:** учить прыжкам в длину; закреплять умение сохранять равновесие; совершенствовать навыки ползания; развивать фантазию.

**Оборудование:** канат, гимнастическая скамья, дуги.

Дети входят в зал и строятся в шеренгу. Ребята вы бывали в цирке? А кто вам там больше понравился? Вот сегодня мы поиграем в цирковых зверей. Внимание ! На арену цирка выходят:

- цирковые медведи (ходьба на внешней стороне стопы), - цирковые лошадки (ходьба с высоким подниманием коленей), - цирковые лисички (лёгкий бег), - цирковые обезьянки (бег с ускорением и замедлением темпа). Ходьба и построение в колонну по три.

**1** И.п.: основная стойка, руки внизу. Вып.: круговые движения руками вперёд, вверх, назад, вниз. (5-6 раз).

**2** И.п.: широкая стойка, руки на поясе. Вып.: наклониться вниз, положить руки на колени; вернуться в и.п. (5-6 раз).

**3** И.п.: широкая стойка, руки в стороны. Вып.: повернуться вправо, левую руку положить на правую, в и.п.; то же в левую сторону (5-6 раз).

**4** И.п.: основная стойка, руки на поясе. Вып.: присесть, руки вперёд, вернуться в и.п. (5-6 раз).

**5** И.п.: ноги вместе, руки на поясе. Вып.: прыжки с поворотом вокруг себя.(20-30 прыжков 2-3 раза).

**6** И.п.: ноги вместе, руки внизу. Вып.: поднять руки вверх, глубокий вдох носом, опустить руки, медленный выдох через рот. (3-4 раза).

Ходьба друг за другом, построение в колонну по одному.

Начинается выступление цирковых зверей. «Выступают цирковые зайцы»: прыжки в длину с места. «Выступают цирковые обезьянки»: ходьба по канату боком приставным шагом , руки на поясе. «Выступают цирковые собачки»: ходьба по узкой рейке гимнастической скамьи , руки в стороны. «Выступают цирковые котята»: проползание под дугами на ладонях и коленях , прогибая спину.

А теперь аттракцион невиданной ловкости. Игра-соревнование «Перемени предмет» : дети строятся в две колонны. У первых игроков в руках погремушки. Напротив каждой колонны стоит стул, на котором лежит кубик. Дети бегут к своим стульям и меняют предмет. Мало подвижная игра «Мы играем на гармошке».

**В лес за ёлкой.**

**Задачи:** учить метанию, развивать глазомер; закреплять навыки ходьбы между предметами, сохраняя равновесие; совершенствовать навыки ходьбы и бега; обогащать эмоциональный опыт.

**Оборудование: «**снежки» по количеству детей, корзины для метания, кегли.

**Ход занятия.**

Вход в зал и построение в шеренгу. Здравствуйте , ребята. Скоро Новый год, а у нас ещё ёлки нет . Надо отправляться в лес за ёлкой. Как же много снега выпало в лесу! Очень ходьба обычная; лёгкий бег на носках; ходьба, построение в колонну по три.

**1**«Падает, падает белый снежок». И.п.: основная стойка, руки внизу. Вып.: плавно поднять руки вверх, встать на носки, вернуться в и.п. (5-6 раз)

**2** «Поиграем в снежки». И.п.: широкая стойка, руки на поясе. Вып.: руки вверх, наклониться к правой ноге, выпрямиться , руки вверх, вернуться в и.п. (5-6 раз).

**3** «Поваляемся в снегу». И.п.: широкая стойка, руки в стороны. Вып.: поворот вправо ,положить ладонь левой руки на правую; то же влево. (4-6 раз).

**4** «Покатаемся на санках». И.п.: ноги вместе, руки внизу. Вып.: присесть , руки вытянуть вперёд, сказать «Поехали», вернуться в и.п. (5-6 раз).

**5** «Нам весело». И.п.: ноги вместе, руки внизу. Вып.: прыжки с хлопками вверху в чередовании с ходьбой. (20-30 прыжков, 2-3 раза).

Построение в колонну по одному. Ходьба друг за другом, по ходу движения взять из корзины «снежки». ОВД

«Лети снежочек далеко»: бросание «снежков» в корзины, поставленные на расстоянии 2.5-3 м. ,затем подбежать к корзинам, взять «снежок». Повторить 2-3 раза.

Ребята! Мы с вами совсем заигрались и забыли, зачем пришли в лес. Мы же за ёлкой пришли. Посмотрите ,какие большие сугробы намело! Давайте их обойдём, может за ними увидим ёлочку. Ходьба между кеглями змейкой на носочках, руки на поясе.

Вот и ёлочка. Какая она красивая! Давайте поводим вокруг неё хоровод «В лесу родилась ёлочка».

**Весна в лесу.**

**Задачи:** учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять навыки спрыгивания на мягкую поверхность; совершенствовать навыки ползания.

**Оборудование:** гимнастическая скамейка; мат; дуги; «кочки», игрушка медведь, мяч.

**Ход занятия.**

Дети входят в зал и строятся в шеренгу. Ребята, отгадайте загадку: Тает снежок, ожил лужок. День прибывает. Когда это бывает? Правильно, весной. Предлагаю пойти в лес и проведать наших знакомых зверей. Посмотрим, как они провели зиму и как встречают весну.

Ходьба в колонне по одному : на носках, на пятках, обычная ; лёгкий бег; построение в колонну по три. ОРУ.

**1** «Силачи». И.п.: основная стойка, руки в стороны. Вып.: поднять руки к плечам, сжать кулачки, вернуться в и.п. (5-6 раз).

**2** «Силачи тренируют руки». И.п.: узкая стойка, руки согнуты в локтях перед грудью, ладони сжаты в кулачки. Вып.: два рывка в стороны согнутыми руками, два – прямыми (5-6).

**3** «Силачи тренируют спину». И.п.: широкая стойка, руки внизу. Вып.: поднять руки вверх, наклониться вниз, пальцами рук коснуться носков ног, выпрямиться, вернуться в и.п. (5-6)

**4** «Силачи тренируют ноги». И.п.: ноги вместе, руки на поясе. Вып.: присесть, руки вперёд, вернуться в и.п. (5-6 раз).

**5** «А теперь попрыгаем». И.п: ноги вместе, руки на поясе. Вып.: прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя, в одну и в другую стороны. (20-30 прыжков, 2-3 раза.)

Построение в колонну по одному. Мы готовы к путешествию. Но в весеннем лесу надо ходить осторожно, ведь снег лишь недавно растаял.

«Через ручеёк кто-то проложил мостик, надо осторожно по нему пройти»:

Ходьба по гимнастической скамье, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать, пройти до конца и спрыгнуть на мат.

«Пришла пора лесным жителям обновить свои норки»: ползание под дугами на четвереньках.

«Закончили звери свои дела, а теперь веселятся»: прыжки на двух ногах по «кочкам» положенным на расстоянии 40-50см друг от друга.

Все в лесу проснулись, и к нам в гости пришёл Мишка-медведь. Давайте с ним поиграем. Игра «Разбуди медведя»: медведь «спит» посередине зала. Дети подходят к нему и начинают будить, медведь просыпается и догоняет детей

Мишка-медведь хочет познакомиться с вами поближе. Игра «Назови своё имя»: медведь с мячом стоит в центре круга и бросает мяч по очереди каждому ребёнку. Ребёнок ловит мяч и перебрасывает его медведю, называя своё имя.

Весна пришла в лес! Понравилось вам гулять по лесу? Но наша прогулка закончилась и пора отправляться домой.

**Встреча с грибом боровиком.**

**Задачи:** учить ходьбе по ограниченной площади, сохраняя равновесие ; закреплять навыки ползания; совершенствовать навыки прыжков на двух ногах с продвижением вперёд; продолжать знакомить детей с окружающим миром.

**Оборудование:** дуги; гимнастическая скамейка, мат, «кочки», листья и грибы из картона по количеству детей, 2 обруча, 2 корзины.

**Ход занятия.**

Дети входят в зал и становятся полукругом. Ребята, отгадайте загадку: Пусты поля, мокнет земля, дождь поливает. Когда это бывает? Правильно, осенью. А как вы узнали, что осень наступила? Что происходит осенью в лесу? Сегодня мы отправимся на встречу с самым добрым и мудрым обитателем осеннего леса Грибом Боровиком.

1) Мы идём, идём, идём и до леса мы дойдём - ходьба друг за другом.

2) Чтоб не замочить нам ножки пойдём по узенькой дорожке – ходьба на носках, руки на поясе.

3) Быстро-быстро побежали и друг друга не догнали – бег друг за другом. Ходьба, по ходу движения взять листочки. Построение в круг. ОРУ.

**1** «Облетают листья». И.п.: основная стойка, руки с листьями внизу . Вып.: поднять руки вперёд и вверх, опустить вниз. (5-6 раз).

**2** «Подул лёгкий ветерок ,и полетели листья по дорожке». И.п.: широкая стойка, руки с листьями внизу. Вып.: поднять руки вперёд и вверх, наклониться вправо, выпрямиться, вернуться в и.п. то же влево . (3-4 раза в каждую сторону).

**3** «Дует сильный ветер, гонит листья по тропинке». И.п.: то же. Вып.: поднять руки вперёд, поворот вправо, стать прямо, вернуться в и.п. то же влево.( 3-4 раза в каждую сторону).

**4** «Холодный ветер заморозил листики, прячутся они от него». И.п : ноги вместе, руки с листьями у груди. Вып.: присесть , наклонить голову к коленям, руки спрятать под колени, вернуться в и. п. (5-6 раз).

**5** «Листики танцуют». И.п.: ноги вместе, руки с листьями внизу. Вып.: прыжки с поворотом вокруг себя, чередуя с ходьбой. (20-30 прыжков 2-3 раза).

**6** «Подуем на листочки». И.п.: узкая стойка, руки внизу. Вып.: на вдохе поднять руки с листьями до уровня груди, на выдохе подуть на листья и вернуться в и.п. (3-4 раза).

Чтобы встретиться с Грибом Боровиком , нам надо попасть на полянку. «Под кустами проползём, с них ни листочка не стряхнём» - ползание под дугами, не задевая за края.

«Лежат деревья на пути, очень трудно здесь пройти» - ходьба по гимнастической скамейке боковым приставным шагом, в конце повернуться и спрыгнуть на мат.

«Кочки перепрыгнуть нужно! Друг за другом прыгнем дружно» - прыжки по «кочкам», положенным на расстоянии 25-30 см друг от друга.

Игра - эстафета «Кто быстрее соберёт грибы». Дети строятся в две колонны. Напротив каждой колонны на расстоянии 2.5-3м лежит обруч ,в котором находятся грибы. Возле каждой команды стоит корзина. По сигналу первый игрок бежит к обручу, берёт один гриб, возвращается и кладёт его в свою корзину. Затем бежит второй игрок и т.д. Выигрывает та команда , которая первой собрала все грибы в корзину. Игра «По сухой лесной дорожке». Уход в группу.

**Неуклюжий медвежонок.**

**Задачи:** оздоравливать организм ребёнка с помощью иммитационных движений и действий, совершенствовать гигиенические навыки в игровой обстановке, формировать осанку в общеразвивающих упражнениях, упражнять в равновесии, в подлезании под дуги.

**Оборудование:** канат, гимнастическая скамья, дуги, игрушечный медведь.

**Ход занятия.**

Дети входят в зал и строятся в шеренгу. Здравствуйте, ребята. Посмотрите кто к нам пришёл – это медвежонок Медвежка. Он очень непослушный и ленивый, поэтому мама медведица отправила его к нам в садик , посмотреть какими дружными и трудолюбивыми должны быть дети. Покажем ленивому медвежонку как мы занимаемся физкультурой? Тогда давайте вспомним ,что мы делаем когда просыпаемся утром.

1 Умоем личико – массировать круговыми движениями лоб и щёки. 2 Помоем руки – массировать круговыми движениями руки. 3 Натрем себя полотенцем – нежно похлопать себя по шее, сильнее по спине, потереть грудь. Теперь одеваемся и идём в садик – ходьба в колонне по одному: обычный шаг, на носках, высоко поднимая колени. А теперь пробежимся – лёгкий бег, построение в круг. Вот мы и пришли. Скажите, а зарядку мы в саду делаем?

**1** «Подсвечник». И.п.: узкая стойка, руки внизу. Вып.: подняться на носки, рук вверх; вернуться в и.п. (5-6 раз).

**2** « Маятник». И.п.: широкая стойка, руки вдоль туловища. Вып.: наклоны вправо – влево , при наклонах говорить: «Тик – так». (4-5 раз в каждую сторону).

**3** «Горка». И.п.: сидя ноги вперёд, руки в упоре сзади. Вып.: опираясь на кисти рук и пятки подняться ,выпрямляя туловище., вернуться в и.п.(5-6 раз).

И.п.: лёжа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью ладонями на полу. Вып.: разгибая руки, поднять верхнюю часть туловища, вернуться в и.п. (5-6 раз)

**5** «Вилка». И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. Вып.: сесть на пол справа, руки вытянуть влево, вернуться в и .п. то же влево.(3-4 раза в каждую сторону).

**6** «Мячики». И.п.: ноги вместе, руки в низу. Вып.: прыжки на двух ногах с хлопками над головой (20-30 прыжков, 2-3 раза).

Вот какие вы молодцы, научили Медвежку делать зарядку. Но вот беда не умеет наш медвежонок правильно ходить и ползать. Может, мы его научим?

Подлезание под дуги прямо и боком , не касаясь пола руками.

Ходьба по канату боком приставным шагом, руки вверху.

Что-то заскучал Медвежка, нужно его развеселить. Давайте поиграем в игру «У медведя во бору». И покажем ему весёлую читалочку «Мы играем на гармошке». Теперь все довольны и можно отпустить медвежонка к маме, а нам пора в группу.

**Введение.**

Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский справедливо отмечал: «Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Физическое воспитание детей то же, что фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка; чем больше заботы проявляется о физическом воспитании ребёнка, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, в науках, в умении работать и быть полезным.

Дошкольный возраст является важным этапом становления способностей человека. С рождения до семи лет у ребёнка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения.

Болезненный, физически плохо развитый ребёнок обычно отстаёт от здоровых детей в учёбе: у него хуже память, внимание, он быстрее утомляется. Физическая слабость вызывает также и самые различные расстройства в деятельности организма, не только ведёт к понижению способностей , но и расшатывает волю ребёнка.

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

Действительно, невозможно представить себе жизнь ребёнка в детском саду без весёлых досугов и развлечений, шумных праздников и соревнований, интересных игр и занятий. Одни развивают сообразительность, другие- смекалку, третьи – воображение и творчество, но объединяет их общее – воспитание у ребёнка потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни. Двигаясь, ребёнок познаёт окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нём, совершенствует опыт организации игр, поскольку игра для дошкольника – это не просто воспоминание о каких-то действиях, сюжетах , а творческая переработка имевших место впечатлений, комбинирование их и построение новой действительности, отвечающей запросам и впечатлениям ребёнка.

Сложившаяся социально – экономическая обстановка в стране изменила отношение к детям со стороны воспитывающих взрослых. Напряжённый ритм жизни требует от современного человека целеустремлённости, уверенности в своих силах, упорства и конечно же здоровья. В то же время отсутствие эмоционально – психологического благополучия в дошкольном учреждении может вести к деформации личности ребёнка, к уменьшению возможностей эмоционального контакта с окружающими, возрастанию трудностей в установлении новых социальных отношений. Поэтому в современных условиях особенно актуальными задачами являются привитие детям интереса к физической культуре и спорту, а так же обучение их доступным двигательным умениям.

***Теоретические основы здорового образа жизни дошкольников.***

Одной из основных задач физического воспитания дошкольников является использование разнообразных форм работы с детьми, которые способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т.е. создают условия для того, чтобы дети росли здоровыми.

Эти формы работы нацелены не на оттачивание техники выполнения тех или иных упражнений, а на воспитание положительных эмоций, высокую двигательную активность детей, свободное и непринуждённое взаимопонимание.

Таким образом, методически правильно организованная работа по физическому воспитанию призвана удовлетворить естественную потребность детей в движении и способствовать своевременному овладению ими двигательными умениями и навыками, формировать положительную самооценку, аналитическое отношение к себе и деятельности товарищей.

Такая работа с детьми дошкольного возраста ценна и тем, что создаёт условия для эмоционально – психологического благополучия, так как оказывает большое влияние на развитие ума, воспитание характера, воли, нравственности, создаёт определённый духовный настрой, пробуждает интерес к самовыражению, способствует не только лучшему усвоению знаний и закреплению навыков, но и благотворно влияет на детскую психику.

Одной из форм развития двигательных умений и навыков у детей являются сюжетно – игровые занятия, которые способствуют воспитанию интереса к процессу выполнения физических упражнений, поэтому данные занятия систематично применяю в своей деятельности.

Сюжетные занятия повышают интерес детей к движениям. Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основным условием эффективного обучения детей движениям.

***1 Алтухов Илья***

***2 Бувин Никита***

***3 Внукова Даша***

***4 Воробьёв Миша***

***5 Голиков Коля***

***6 Горбунова Соня***

***7 Грибкова Сопя***

***8 Денисова Даша***

***9 Долгов Максим***

***10 Жигульская Соня***

***11 Журавлёв Глеб***

***12 Катыкин Егор***

***13 Качанова Таня***

***14 Макарова Вика***

***15 Марахов Даня***

***16 Меркулов Влад***

***17 Морева Настя***

***18 Омарова Дарина***

***19 Орлова Пелагея***

***20 Питеримова Вероника***

***21 Посохова Лера***

***22 Савельев Коля***

***23 Сазонов Саша***

***24 Сверчков Миша***

***25 Субботкин Рома***

***26 Щербатов Семён***