

Конспекты занятий по физической культуре

 на 2018-2019 год

В младшей разновозрастной группе «Цыплята»

**ЦЕЛЬ:** Укрепление физического и психологического здоровья, расширение функциональных возможностей развивающего организма.

**Целевые ориентиры:**

 - у ребенка развита крупная моторика;

 - ребенок освоил движения – бег, ползание, лазание, перешагивание.

**Сентябрь(1 неделя)**

**«В гостях у деток!»**

 **Задачи:** Упражнять в ходьбе в прямом направлении, развивать чувство равновесия; воспитывать положительные эмоции.

 **Материал:** кукла Катя, деревянный кирпичик, погремушка.

**Ход занятия:**

 В гости к детям пришла кукла Катя и принесла погремушки.

1. **«Возьми у Кати погремушку»**

 Ходьба в прямом направлении до предмета(3-4м). Повторить 2-3 раза.

 2 . **« Покажем Кате ручки».**

Исходное положение: ноги на ширине плеч, поднять руки вверх и опустить вниз. Повторить 4-6 раз.

 3**. «Покажем Кате ножки».**

 Воспитатель помогает детям сесть на ковровую дорожку. Педагог садится лицом к детям и вместе с ними выполняет упражнение, приговаривая: « Давайте покажем Кате ножки; подняли одну ножку и опустили, затем другую ножку». Повторить 4 раза.

 4**. «Сделай, как Катя»**

Взойди на кирпичик и сойди с него. Повторить2-3 раза. При необходимости воспитатель подает детям руку, помогая выполнить задание.

 **Игра**  **«Найди погремушку»**

 Воспитатель стоит с детками, а помощник воспитателя с куклой Катей звенят погремушкой: «Где погремушка?». Дети подбегают к Кате на звук погремушки и говорят слова: «Вот погремушка».

 **Сентябрь(2 неделя)**

 **«Веселые гуси»**

**Задачи:** вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии. Учить детей выполнять основные движения: ходить по ограниченной площади опоры (дорожке). Закреплять навыки детей в ходьбе стайкой за воспитателем, бегу за воспитателем. Совершенствовать навыки ловле мяча, брошенного воспитателем.

**Материал:**  платок для «бабушки», игрушки гусей, мяч, дорожка.

**Ход занятия.**

Дети с педагогом входят в зал. Построение детей. Педагог обращает внимание детей на игрушки гусей.

*Жили у бабуси*

*Два веселых гуся.*

*Один серый, другой белый.*

*Два веселых гуся.*

Педагог. Дети, кто к нам в гости пришел (ответы детей)? Правильно,  гуси.

Педагог. Как гуси говорят? (Дети: Га-га га! Га-га-га!)

Педагог. Ребята, а вы будете моими гусятами? (Дети соглашаются)

Педагог. А я буду Бабуся. (Воспитатель показывает на себя и одевает платок)

Педагог. Пойдемте гуси со мной на лужок.

- Ходьба врассыпную по залу за педагогом.

- Ходьба на носках.

Педагог. Поставьте дети,  руки на пояс и пойдем на носочках.

*Мыли гуси лапки*

*В луже у канавки:*

*Один серый, другой белый*

*В луже у канавки.*

Педагог.

*-Ах! Кричит бабуся, -Ой, пропали гуси.*

*Один серый, другой белый, Гуси, мои гуси!*

Дети на этот сигнал приседают, дети закрывают глаза, «прячутся».

Педагог. Куда же они подевались, нет их нигде?

Дети встают, открывают глаза.

Педагог. Вот вы где проказники. Сейчас я вас догоню.

Дети бегут по залу, педагог старается их догнать.

Педагог. Ах, вы, мои умники, вставайте скорее в кружок.

Перестроение детей в круг.

**Основная часть.**

1 Упражнение «Гуси греют лапки».

И.П.основная стойка.1- руки вытянуть вперед; 2- вернуться вИ.П. (повторить 4 раз)

*Гуси возле бабки. Греют свои лапки.*

*Вот так, вот так,Греют свои лапки.*

2.Упражнение «Лапками хвалимся».

И.П.- основная стойка.1-4 повороты кистей рук вверх- вниз. (повторить 2 раза).

*Лапками хвалились. Лапки шевелились.*

*Вот так, вот так, Лапки шевелились*

3. Упражнение «Гуси поднимают ножки».

И.П. основная стойка, руки на поясе. 1-2 поднимаем ноги согнутые в коленях. (повторить 4 раза).

*Гуси возле кошки*

*Поднимали ножки.*

*Вот так, вот так,*

*Поднимали ножки.*

4. Упражнение «Поболтаем ножками».

И.П. лежа на спине. 1-4 произвольное сгибание и разгибание ног (желательно, чтобы дети не стучали ногами по полу) (10 сек)

*А потом лежали,*

*Ножками болтали.*

*Вот так, вот так,*

*Ножками болтали.*

5. Упражнение «Шипим на кошку».

Дети быстро встают с пола. Руки развести в стороны, голову вытянуть - шипят.(20 сек.) (Упражнение для восстановления дыхания)

*Кошку увидали,*

*Дети быстро встали.*

*И на кошку зашипели!*

- *Как гуси шипят?*

**Основные виды движения.**

Воспитатель. Молодцы, гусята, прогнали кошку, пойдемте играть на лужок.

1. Игра «Лови мячик» Дети стоят в кругу. Педагог перебрасывает мяч каждому ребенку, ребенок ловит мяч и бросает обратно педагогу.
2. Поточный метод. Дети выполняют 1-2 раза:

-ходьба по дорожке;

- в конце дорожки лежат флажки, ребенок поднимает флажок вверх, машет им.

**Заключительная часть.**

Подвижная игра «Бегите ко мне». Спокойная ходьба по залу, дети прощаются с гусями.

**Сентябрь(3 неделя)**

**« Раз, два, три, четыре, пять - вышло солнышко гулять!**

 **Задачи:** Закреплять навыки детей в ходьбе и беге стайкой за воспитателем

не наталкиваясь друг на друга. Вызвать  у  детей  желание заниматься и выполнять упражнения вместе со всеми. Развивать ловкость, внимание, координацию движений, выносливость.

 **Материал:**сюжетные картинки с изображением солнышка, птичек.

**Ход занятия:**

 Воспитатель предлагает детям поиграть на полянке, где ярко  светит  солнышко.

1.**«Маленькие ножки шагают по дорожке, большие ножки бегут по дорожке»**

 Ходьба  стайкой, за воспитателем. Выполнять 30-40сек. Затем выполняется

 бег  за воспитателем. Продолжительность 20-30 сек.

**2. «Погреем  ладошки»**

 Исходное положение свободное. Поднять руки вверх, потянуться к

 солнышку. Вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз.

**3. «Где наши коленочки»**

 Исходное положение стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной.

Выполняем наклон вперед, коснуться до колен, сказать «Вот».

Возвращаемся в исходное положение. Повторить 4-5 раз.

Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми.

**4.Игра «Птички летят»**

 Развивать у детей умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагировать на сигнал. Дать детям эмоциональный заряд, вызвать двигательную активность.

**Сентябрь(4 неделя)**

**«Наши ножки ходят по дорожке!»**

**Задачи**: Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, познакомить с бросанием мяча, развивать внимание и умение реагировать на слово.

**Материал:** обруч, мяч (диаметром 25-30 см.), деревянный кубик.

**Ход занятия:**

Воспитатель предлагает детям отправиться на прогулку.

1. **«Пройдем по дорожке»**

Ходьба по дорожке(3-4м) до предмета (кубик). Повторить 2-3 раза. Дети идут друг за другом.

1. **«Вот такие мы большие»**

Исходное положение: ноги вместе, присесть и выпрямиться. Повторить4-5 раз. Воспитатель вместе с детьми выполняет приседания, приговаривая: «Вот какие мы стали большие, а были маленькие!»

1. **«Пролезь в обруч»**

Воспитатель держит обруч, дети друг за другом пролезают через обруч. Садятся на скамейку. Повтор 2-3 раза.

1. **«Мой веселый, звонкий мяч»**

Учить бросать мяч двумя руками вперед. Повторить 3-4 раза. Воспитатель показывает, как надо бросать мяч, предлагает повторить это задание за ним. Тем, кто не может бросить мяч, педагог помогает.

 **Подвижная игра «Иди ко мне»**

Воспитатель встает на расстоянии 3-4 метра от детей и предлагает (по необходимости помогает) взять ребенку мяч и зовет его «Принеси мне мяч!» Ребенок приносит мяч, отдает воспитателю. Так все по очереди.

**Октябрь(1 неделя)**

**«На солнечной полянке»**

 **Задачи:** Укреплять мышцы рук, ног, туловища; учить ползать на четвереньках,

 Развивать двигательную активность, ловкость, координацию движений.

 **Материал:**  сюжетные картинки с изображением солнышка, зеркало.

 **Ход занятия:**

Воспитатель рассказывает детям о том, что сегодня очень солнечный и теплый

 день. Предлагает « поиграть» с солнышком.

**1. «Спрячемся от солнышка»**

Исходное положение стоя. Ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Присесть, загородив лицо руками. Возвратиться в исходное положение.

Повторить 3-4 раза. Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми.

**2. «Прискакали зайки в гости к нам »** Исходное положение стоя, ноги

вместе. Подпрыгивание на двух ногах. Выполнять упражнение 20-30сек.

 Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми.

**3. «Поползем как  мишки! »**

Исходное положение стоя на четвереньках. По сигналу воспитателя

выполняется упражнение - ползание на четвереньках. Выполнять упражнение

40сек. Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми.

**4. Игра «Солнечные зайчики»**

 Развивать ловкость, внимание, координацию движений. Вызывать у детей эмоциональный отклик, во время двигательной активности.

 **Солнечные зайчики играют на стене,**

 **Помани их пальчиком, пусть бегут к тебе.**

**Вот он, светленький кружок,**

**Вот, вот, вот - левей, левей!**

**Убежал на потолок…**

**Октябрь(2 неделя)**

**«Терем-теремок»**

**Задачи:** развивать у детей умение организованно перемещаться в определённом направлении, упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; продолжать: учить ходить по ограниченной поверхности, сохранять равновесие; бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; развивать, в игровой форме, основные физические качества – ловкость, быстроту, координацию движений; вызывать эмоционально – радостное настроение у детей.

**Оборудование:** макет теремка, кукла би-ба-бо (мышка, лягушка, заяц, волк, лиса), маски - мыши, волка, лисы, медведя; кубики, гимнастические палки, деревянные диски, лента натянутая на высоте 40см.

**Ход занятия**

Дети входят в зал.

Воспитатель сообщает детям, что сейчас они отправятся в волшебный лес на прогулку, где их ждет встреча со сказочными зверями и интересными играми. Но прежде, чем попасть в волшебный лес, необходимо произнести волшебные слова:

Дружно в круг скорей вставайте

И за мной все повторяйте.

Мы руками - хлоп, хлоп,

Мы ногами - топ, топ

Вокруг себя ты покружись,

И в лесу ты окажись.

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

|  |
| --- |
| **Вводная часть** |
| Дети встают в круг.Ответы детей.Дети выполняют соответствующие тексту движения.*(Обычная ходьба по кругу.)* *(Ходьба на носках.)**(Ходьба с высоко поднятыми коленями.)**(Обычная ходьба.)**(Ходьба с перешагиванием через кубики.)**(Ходьба быстрым шагом.)**(Обычный бег.)**(Обычная ходьба.)* | - Вот мы и оказались в волшебном лесу. Посмотрите, дети, кто нас встречает. Медведь. Он хочет показать нам дорогу к теремку, который повстречался ему на пути.Воспитатель одевает маску медведя и произносит слова: - Вот по кругу мы идем, мы идем. - На носочках мы идем, мы идем.- Ноги выше поднимаем, поднимаем. - Веселей теперь шагаем, шагаем. - Если кубик на пути, на путиТы его перешагни, перешагни. - Быстрым шагом мы пойдем, мы пойдем. - А теперь бегом, бегом*.* - Вот теперь остановились и на поле очутились. | Указания: спина прямая,смотрим вперед, плечи опущеныПоложительная оценка |
| **Основная часть** |
| Дети подходят к теремку.Построение произвольное или в круг.**ОРУ****1. «Полетаем с мышкой»** И. п.: стоя, руки опущены, ноги вместена 1 - поднять руки впередна 2 - согнуть руки в локтяхна 3 - круговые движения рук перед грудью на 4 - развести руки в стороны, на 5 - и. п. Д: 4 раза. **2. «Большая мышка, маленькая мышка»** И. п.: стоя, руки опущены, ноги врозьна 1 - подняться на носки, руки поднять вверхна 2 - присесть, положить ладони на коленина 3 - и. п. Д: 4 - 6 раз.  **3. «Мышка греет лапки»** И. п.: стоя на четвереньках на 1 - поднять одну руку впередна 2 - и. п.на 3 - поднять другую руку впередна 4 - и. п. Д: 4 - 6 раз. **4. «Играем с мышкой»** И. п.: лежа на животе, руки под подбородкомна 1 - вытянуть руки впередна 2 - и. п. Д: 4 раза.**5. «Потанцуем с мышкой»** И. п.: стоя, руки опущенына 1 - согнули руки в локтяхна 2 - 8 подпрыгиваний на месте на двух ногах на 3 - ходьба на местена 4 - и. п. Д: 4 раза.Ходьба за воспитателем. Сесть на гимнастическую скамейку.Ответы детей.**ОВД**Ходьба по ограниченной поверхности Подлезание под лентой, не касаясь руками полаДети, преодолевая препятствия, добираются до лягушки (кукла би-ба-бо). Д: 3 раза.**Подвижная игра** **«Зайцы и волк»**- бег врассыпнуюИгра проводится 2-3 раза.Упражнение на восстановление дыхания «подуй на волка» И. п.: стоя, руки опущенына 1, 2 - вдох,на 3, 4, 5, 6 - выдох Д: 3 раза.  | - Посмотрите дети, в поле теремок стоит. Давайте подойдем поближе.  Стоит в поле теремок Он не низок; не высок Пусть сыграет с нами тот, Кто в теремочке живёт.Воспитатель одевает маску мышки: Я маленькая мышка. Я вовсе не трусишка! Становись скорее в круг Упражнения нас ждут. «завести мотор»«самолет летит» - вдох «вот какая большая мышка»- выдох«вот какая маленькая мышка» «мышка поднимает лапу»- вдох- выдох«лапки у мышки»«мышки прыгают»- Мышка сообщила мне, что подружка её лягушка-квакушка попала в беду и чтобы помочь ей нам надо преодолеть препятствия. Поможем спасти лягушку?«переходим ручеек по камешкам, так чтобы не намочить ноги»Воспитатель с помощью гимнастических палок выкладывает «ручеек» шириной 1,5м. Поперек или вдоль «ручейка» расставляет диски - «камешки» на расстоянии 20 см, чтобы дети могли легко перешагивать с одного на другой. В конце ручейка стойки с натянутой лентой на высоте 40с- Посмотрите, дети на лужайке зайчик прячется. Он, наверное, прячется от волка. Поможем зайке убежать от волка.Воспитатель одевает маску волка и объясняет условия игры.«Волк» прячется за стул. «Зайчики» вышли на лужайку поиграть.Воспитатель произносит слова:Зайки скачут скок, скок, скок,На зеленый на лужок,Травку щиплют, слушают, Не идёт ли волк?.. Волк!!!Встаёт со стула и догоняет детей. | Показ упражнений, объяснения, имитацияУказание: спина прямая Указание: руки прямыеПоказ, поясненияПоощренияПоказ, объяснения, помощьУказания: смотрим вперед, рука прямаяПоложительная оценкаУказания: держим ноги вместе, стараемся их не сгибатьУказание: не поднимать ладони к голове (это затрудняет дыхание и выполнение прыжка) Положительная оценка Указания: подойти к ленте, присесть и пройти под лентой не задевая ее. Выполняется поточноУказания: не наталкиваться друг на другаПоказПоложительная оценка |
| **Заключительная часть** |
| **Игра малой подвижности** **«Кто тише»**- ходьба на носках - бег к воспитателю Д: 3 раза.Дети подходят к теремку.Дети прощаются с героями сказки и возвращаются в группу. | - Посмотрите, дети, лисичка-сестричка с нами хочет ещё поиграть.Воспитатель одевает маску лисы.«А теперь посмотрим, кто из вас умеет ходить тихо-тихо на носках» «А теперь все бегом к лисичке.- Вот, мы и добрались до теремка. Посмотрите, сколько зверят мы повстречали.Воспитатель достает куклы би-ба-бо и показывает детям. | Указания: спина прямая, голову не наклонять, плечи не поднимать.Не наталкиваться друг на другаПоощрения, положительная оценка |

**Октябрь(3 неделя)**

**«По ровненькой дорожке шагают наши ножки»**

 **Задачи:** повторить ползание и подлезание под дугу, закреплять умение бросать мяч двумя руками, воспитывать самостоятельность, развивать умение ориентироваться в пространстве.

 **Материал:** дуга, мячи, куклы.

**Ход занятия:**

 Воспитатель предлагает детям отправиться к куклам в гости.

1. **«Наши ножки пойдут по ровненькой дорожке».** Ходьба по дорожке обозначенной веревкой. Длина дорожки 2-3 м, ширина 30-35 см. Повторить 3-4 раза. Дети выполняют упражнения самостоятельно, проходя по дорожке друг за другом. Воспитатель с куклами стоит в конце дорожке, зовет к себе детей, затем все идут за воспитателем с куклами обратно.
2. **«Пойдем к куколке».** Ползание и подлезание под дугу. В конце ковровой дорожки воспитатель ставит дугу, дети ползут на четвереньках, подлезают под дугу, затем встают. Повторить 2-3 раза.
3. **«Покажем куклам мячик!».** Исходное положение: сидя, держать обеими руками мяч. Поднять мяч вверх и опустить его на колени. Повторить 4-5 раз. Дети сидят на ковре перед ними воспитатель с куклой, он показывает, как выполнять упражнение. Дети выполняют упражнение вместе с воспитателем.
4. **Игра «В гости к куклам».** Ходьба с куклой в разных направлениях. Повторить 2-3 раза.

**Октябрь(4неделя)**

**«Вышла курочка гулять»**

 **Задачи:** Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, ползание и подлезание под дугу, упражнять в бросании мяча, развивать ориентировку в пространстве, воспитывать коммуникативный навык.

 **Материал**: игрушка-курочка, дуги, мячи.

**Ход занятия:**

 Курочка приглашает деток на прогулку.

 **Вышла курочка гулять,**

**Свежей травки пощипать.**

 **А за ней ребятки,**

 **Желтые цыплятки.**

**1.«Цыплятки идут к курочке».** Ходьба по дорожке шириной 40 см, длиной 4м. Повторить 2-3 раза. Детки идут друг за другом.

**2.«Ползание и подлезание под дугу».** Дети проползают и подлезают под дугу. Повторить 2-3 раза. В конце ковровой дорожки воспитатель ставит дугу, дети ползут на четвереньках, подлезают под дугу, затем встают и идут к курочке, которая стоит за дугой.

**Ко-ко-ко, ко-ко-ко,**

**Не ходите далеко.**

**Лапками гребите,**

 **Зернышки ищите.**

**3. «Цыплятки играют»-** бросать мяч обеими руками вперед. Повторить 3-4 раза.

**4. Игровое упражнение «Мама курочка»** Ходьба и бег за воспитателем с курочкой.

 **Мама курочка зовет,**

 **Всех под крылышко берет!**

**Ноябрь(1 неделя)**

**«Едим в лес на автомобиле»**

 **Задачи:** Учить детей ритмично двигаться при ходьбе не наталкиваясь друг на друга с переходом на бег; учить ходить по ограниченной поверхности; упражнять детей в прокатывании мяча двумя руками; вызвать у детей эмоциональный отклик во время двигательной активности.

 **Материал:** кубики (мягкие модули для обозначения дорожки), мячи.

**Ход занятия:**

 Воспитатель предлагает малышам поехать на прогулку в лес на автомобиле.

1. **« Едим на автомобиле»** Ритмичная ходьба с переходом на бег. Дети идут за воспитателем, имитируя движения водителя управляющего автомобилем. Повторить 2раза.
2. **« Идем по лесной дорожке»** Ходьба по ограниченной поверхности. Дети проходят по дорожке обозначенной мягкими кубами. Длинна дорожки 3метра, ширина 50 см. Повторить 2-3 раза.
3. **« Покажем лесным жителям, какие мы ловкие!»** Прокатывание мяча двумя руками. Повтор 4-5 раз. Воспитатель рассаживает детей парами - друг против друга. Ноги раздвинуты. Воспитатель показывает, как надо прокатывать мяч друг другу, предлагает повторить это задание за ним. Тем, кто не может прокатить мяч, педагог помогает.
4. **Игра « Мы лесные жители»**

Воспитатель показывает картинку лесных жителей, дети должны имитировать движения диких животных. Воспитатель показывает, дети повторяют. Вызывать у детей эмоциональный отклик, во время двигательной активности.

**Ноябрь(2 неделя)**

**«В гости к колобку»**

 **Задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в прыжках совершенствовать ориентировку в пространстве, умение двигаться в заданном направлении; закреплять навыки с продвижением вперёд; воспитывать смелость и самостоятельность. Вызвать у детей хороший эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нём.

 **Материал:** большой мяч, маленькие мячики.

**Ход занятия:**

Воспитатель рассказывает детям, что сегодня к нам в гости прикатился колобок.

 **1.«Бабушка пекла колобок».**

 Давайте покажем как бабушка колобок пекла. Перекладывание маленького мячика из ладошки в ладошку. Воспитатель выполняет упражнение, дети повторяют. Повторить 5-6 раз.

1. **«Прыг-скок – прыгает колобок».** Малыши выполняют прыжки на двух ногах. Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми. Упражнение длится 10-15 сек.
2. **«Покажем колобку, какие мы большие!»** Исходное положение: ноги на ширине плеч, поднять руки вверх и опустить вниз. Повторить 4-6 раз.
3. **« Догони колобок».**

 Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, совершенствовать ориентировку в пространстве, умение двигаться в заданном направлении.

 **«Колобок – румяный бок**

 **Укатился под мосток.**

 **Захотел он убежать,**

 **Надо нам его догнать.**

**Ноябрь(3 неделя)**

**«Путешествие Колобка».**

**Задачи:**Формировать навыки правильной осанки; Формировать различные виды ходьбы по профилактике плоскостопия. Формировать у детей навыки ходьбы и бега стайкой и в колонне по одному. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Воспитывать у детей желание заниматься.

**Материал:** Колобок, корзинка с разноцветными шариками, игрушка «Ежик», массажные мячики, из театра куклы на руку «дедушка», «бабушка», маски животных (заяц, волк, медведь, лиса).

**Подготовительная часть (2 мин)**

Сюрпризный момент. Приход Колобка.

Мы отправимся с Колобком в интересное путешествие.

Стайкой выполняются движения по тексту.

1.Посмотри, как мы шагаем, голову не опускаем - Ходьба, руки на поясе.

Спина ровная. (10 сек)

На носках пройдем мы тут, наши детки так растут! - Ходьба на носках, руки на поясе.(10сек)

Умеем ноги поднимать, как лошадки все шагать. - Ходьба с подниманием коленей.(10сек)

Вот и добрались мы с вами до леса. Катится колобок, катится, а навстречу ему ……Кто? Зайчик.

Как зайчик прыгает? Зайцы рано утром встали, друг за другом поскакали

- Прыжки на двух ногах с продвижением.(10 сек).

Покатился колобок дальше. А навстречу ему ….. волк.

Волк идет большими шагами. Вот так.

- Ходьба широким шагом (по возможности с выпадом). (10 сек)

Убежал колобок от волка и покатился дальше. Катится колобок, катится, а навстречу ему ….. Кто? Медведь.

Покажем Колобку, ребята, как ходят медвежата.

- Ходьба на внешней стороне стопы, руки в стороны.(10сек)

Покатился наш колобок дальше, И встретил колобок ….. Лису

Пойдем мягко, как лисята.

- Ходьба стайкой

**ОРУ «В лесу» (3 мин)**

1. «Высокие деревья» И.п. – основная стойка. Встать на носочки – потянулись, руки вверх. (3-4 раза)
2. «Деревья качаются» - и.п. – ноги на ширине плеч, руки прямые вверху. Наклоны вправо-влево. (3-4 раза)
3. «Высокие - низкие» - и.п. - основная стойка, руки опущены. Приседания. (3-4 раза)
4. «Соберем листочки» - и.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны, коснуться пола. (3-4 раза)
5. «Сорвем шишки» - и.п. - основная стойка, руки опущены. Прыжки на двух ногах, руки вверх(3-4 раза)
6. «Сдуваем листики» - Дыхательное упражнение. Вдох носом, выдох ртом. (3-4 раза).

**Основные виды движений**

Обычная ходьба, руки на поясе. Повороты головой вправо и влево.

Посмотрите, кого мы нашли в лесу?

**Игра «Ежики» (3 мин)** Ёжик, ёжик, чудачек, Хочет с нами поиграть. Всех ребят пересчитать.

**Ползанье на четвереньках.**

Игровое упражнение на развитие мелкой моторики с массажными мячиками.

 Дети садятся на дорожки.

**Упражнения с массажным мячом. (2 мин)**

Ребята в кружок собираются, А ёжики в ручки забираются. Ёжик, ёжик, ты колючий, Покатайся между ручек. Мячик катается, ладошка улыбается. Детки стараются, ёжик медленно катается. Вдруг он быстро побежал, побежал, побежал. На ладошку нажал. Посмотри-ка, ямки стали, А ладошки не устали.

**Ходьба. Из леса дети попадают домой к бабушке и дедушке.**

Вот и закончилось наше путешествие с Колобком. Он вернулся к бабушке и дедушке. А пока мы путешествовали, бабушка напекла много маленьких колобков. Хотите с ними поиграть?

**Заключительная часть. (2 мин)**

**Игра «Колобки»** - из корзинки высыпаются разноцветные шарики. Дети их собирают в корзинку.

Вы такие молодцы! Так хорошо занимались и играли и помогли Колобку вернуться домой. Вам понравилось? Дети с Колобком и воспитателем уходят в группу.

**Ноябрь(4 неделя)**

**«Прогулка в лес»**

**Задачи:** формировать интерес у детей к занятиям физкультурой, упражнять в правильном выполнении общеукрепляющих упражнений, закреплять умение прыгать на расстояние на двух ногах, развивать ловкость и быстроту реакции в игре «Зайцы и волк»

**Оборудование:** игрушка «Медведь», игрушка «Волк», игрушка «Лиса »(Или костюм лисы), сладкие подарки для детей.

Дети заходят в группу (спортивный зал)

В: -Здравствуйте, ребята!

Весенней утренней порой
На солнечной лужайке
Сбежались шумною толпой
Ушастенькие зайки.

И заплясал лесной народ
На солнечной лужайке.
- Смотрите, кружат хоровод
Ушастенькие зайки!

И даже дедушка медведь,
Взгляд, бросив для порядка,
Хотел на заек зареветь,
Но вдруг пошёл вприсядку.

Им стали птицы напевать,
А ветер бить в ладоши.
Как хорошо нам танцевать,
Какой же день хороший!

Ребята, а давайте мы с вами прогуляемся в лес?

**Вводная часть**

1.В: Ну тогда в путь!(Звучит веселая строевая музыка)

(Ходьба по кругу друг за другом.)

2.В:-Ребята, в лес нужно заходить очень тихо, поэтому давайте пойдем на носочках. (Ходьба по кругу на носочках)

3.В:-Потренировались немного, теперь снова идем шагом. (Ходьба по кругу друг за другом)

4.В:-Ребята, а давайте пробежимся до леса. (Легкий бег.)

Звучит музыка леса

В:-Ой, ребята, кажется мы пришли, слышите, как поют лесные птицы?

Основные движения.

1В: Давайте посмотрим по сторонам.

(Повороты головы вправо влево 5-6 раз)

2.В: Покажите мне, как лесные птицы машут крыльями

(махи руками 5-6 раз)

3.В: Детки, а какие звери живут в лесу?

Д: -Заяц, волк, медведь, лиса…

4.В:- А давайте с вами походим как лисичка

(Плавные движения кистей рук 5-6 раз)

5.В:-А теперь, как мишка косолапый.

(Перенос веса туловища с одной ноги на другую 5-6 раз)

6.В:-А теперь будем прятаться, как зайки под кустик.

(Приседания 5-6 раз)

7.В:- И немножечко попрыгаем, как зайчики.

(прыжки на месте)

8.В:-Ой, ребята, а какой воздух в лесу чистый, давайте глубоко подышим

(Глубокий вдох-выдох)

В:-Ребята вы слышите? что это за звуки? (Звучит музыка, появляется игрушечный мишка).

В:-У него кривые лапы,
Неуклюжий, косолапый.
Любит кушать сладкий мед,
Этот мед у пчел крадет.

По деревьям лазит ловко,
Есть хорошая сноровка,
Может сильно он реветь,
А зовут его... Медведь!

-Что ты мишка плачешь?

М:-Я мишка неуклюжий,

И шлепал я по лужам.

Испачкал все штанишки

Я неуклюжий мишка!

В:-Ребята, а давайте научим неуклюжего медведя перепрыгивать через лужи.

(Прыжки через препятствие)

М:- Ой, спасибо, дети! Теперь я точно не испачкаюсь, до свидания!!!

Д:-До свидания!

Звучит музыка, появляется игрушечный волк.

В:-Ходит-бродит серый волк.
И зубами щёлк, да щёлк.
Шёрстка как щетинка,
Вздыбилась на спинке.
Он грибов не хочет,
Только зубы точит

В:-Ой волчок-серый бочок, мы с ребятами тебя не боимся совсем, давай с нами играть?

(Игра «Зайцы и волк»)

Волк:-Ну , ребята, повеселили меня, я теперь совсем добрый стал! До свидания!

В:- В лесу живёт лисичка,
Рыжая сестричка.
Она подарки носит,
Какие дети просят.
Пушистый длинный хвостик
Следы метёт за ней.
Она приходит в гости,
Чтоб жить нам веселей

В:- Дети, а давайте лисичку позовем с подарками. И крикнем ей:- Ау-ау-ау

Д: -Ау-ау-ау, ау-ау-ау (Восстановление дыхания)

Звучит музыка, появляется лиса с подарками.

В:-Ребята, наша прогула в лес закончилась, нам пора возвращаться в свою группу, давайте скажем лисичке «спасибо» за подарки и отправимся в путь.

Д:-Спасибо

Выходят из зала под музыку.

**Декабрь(1 неделя)**

**«Теремок»**

 **Задачи:** Совершенствовать основные движения; вызывать желание подражать животным; выполнять действия по слову взрослого, упражнять в прыжках.

**Материал**: сказка « Теремок», обруч, бубен.

**Ход занятия:**

Воспитатель рассказывает детям, что к ним в гости сегодня пришли герои сказки « Теремок».

1. **« Мышки»**

Воспитатель вместе с детьми выполняет ходьбу по кругу мелкими

 шажками. Выполнять упражнение (30-40сек.)

1. **« Скачем, как лягушки»**

Исходное положение стоя. Ноги вместе, руки на поясе. Дети выполняют прыжки на двух ногах (20-30сек.). Воспитатель выполняет упражнение

вместе с детьми.

1. **«Пролезь лисичка через обруч»**

 Воспитатель держит обруч, дети друг за другом пролезают через обруч, садятся на стулья. Повтор 2-3 раза.

1. **Игра « Бубен»**

 Воспитатель стоит с детками, а помощник воспитателя стучит в бубен. «Где бубен?». Дети подбегают на звук бубна и говорят слова: « Вот он!»

 **Декабрь (2 неделя)**

 **«Снеговик»**

 **Задачи:** Учить бегать в одном направлении, действовать по словам взрослого, учить бросать в цель, выдерживать направление броска, укреплять мускулатуру рук и ног, перешагивание, через предметы; вызывать чувство радости от совместных действий ,снежинки.

 **Материал:** сюжетные картинки с изображением снеговика, маленькие мячики, мягкие кубики.

**Ход занятия:**

 В гости к малышам пришел снеговик.

1. **« Покажем снеговику, как мы умеем бегать»**

Ходьба и бег за воспитателем стайкой в одном направлении. Выполняется (40сек.)

1. **« Попади в корзину»**

 Учить бросать мячики (маленькие) в корзину, выдерживать направление броска, укреплять мускулатуру рук. Воспитатель показывает детям, как выполнять упражнение, затем выполняют малыши. Если требуется, педагог оказывает помощь.

1. **« Перешагиваем сугробы»**

Исходное положение стоя, руки на поясе. На ковровой дорожке разложены мягкие кубики (модули). Ребенок проходит по дорожке, высоко поднимая ноги перешагивая кубики. Педагог показывает, как выполнять упражнение. Затем выполняют дети.

1. **Музыкальная игра « Снежинки»**

Танцевальное упражнение со снежинками под музыку. Вызывать чувство радости от совместных действий.

**Декабрь (3 неделя)**

**«В лесу родилась елочка»**

**Задачи:** Совершенствовать основные движения; вызывать желание подражать животным; хождение по ребристой доске; вызывать чувство радости от совместных действий.

 **Материал**: елочки, ребристая доска, маска лисы.

**Ход занятия:**

Воспитатель рассказывает детям, что сегодня мы отправимся в лес, в гости

к лесным жителям.

1. **« Едим в лес на поезде!»**

Воспитатель помогает детям выстроиться друг за другом. Выполняется

 ходьба по кругу, не наталкиваясь друг на друга (40сек.)

1. **« Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть»**

Исходное положение стоя. Ноги вместе, руки на поясе. Выполняются прыжки на двух ногах (20-30сек.). Хлопаем в ладоши (20-30сек.).

1. **« Пройди, как серый волк».**

 Ходьба в прямом направлении (2-3м) и ходьба по ребристой доске.

 Повторить 2-3 раза. Дети проходят по доске на противоположную

 сторону комнаты и садятся на стулья.

1. **Игра « Догони лисичку»**

 На голове воспитателя одета маска лисички. При выполнении задания

 воспитатель все время меняет направление бега, дети догоняют его.

 **Декабрь(4 неделя)**

**"Михаил Потапович в гостях у ребят"**

**Задачи:** формировать навыки движения всей группой, а также небольшими группами в прямом направлении, действовать по команде инструктора. Развивать умение переходить от выполнения одних движений к выполнению других; воспитывать терпение и доброту по отношению к сверстникам. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной активности; развивать координацию движений. Содействовать развитию пространственных ориентировок. Создавать условия для развития ловкости, гибкости, общей моторики. Закреплять навыки ходьбы и бега; развивать внимание и наблюдательность.

**Оборудование:** Две веревки по 2 м, гимнастическая скамейка, 4 плоских кубика, 2 гимнастических палки, деревянная арочка, высотой 70 см. Погремушки по количеству детей.

**Ход занятия.**

Дети входят в зал и строятся в одну шеренгу.
**Воспитатель**: Ребята, а вы знаете лесных жителей? Один из них сегодня пришел к нам в гости! Отгадайте загадку и узнаете что за гость у нас сегодня.
Косолапый и большой,
Спит в берлоге он зимой.
Любит шишки, любит мёд,
Ну-ка, кто же назовет?

Правильно, молодцы! Сегодня у нас в гостях медведь, а зовут его Михаил Потапович. (Показываем детям большого плюшевого мишку).Он пришел к нам, чтобы посмотреть, как мы с вами занимаемся спортом и научить своих медвежат делать упражнения, которые помогают стать сильными, смелыми, крепкими и здоровыми как мы с вами!!! Научим Михаила Потаповича?
Сначала мы покажем, как нужно делать разминку.

*Раздаем каждому ребенку по погремушке.*

1.Ходьба на носочках по кругу за воспитателем, руки вверху с погремушкой, идем и гремим погремушкой.

2. Ходьба на пяточках по кругу за инструктором, руки за спиной.

3. Легкий бег по кругу за инструктором, руки вперед.

4. Встаем по кругу, ноги на ширине плеч, руки внизу, 1-2 руки вверх, 3-4 руки к плечам. (4раза).

5. Ноги на ширине плеч, руки перед грудью, 1-2 вынести правую руку вперед, 3-4 – и.п. 5-6 вынести левую руку вперед 7-8 и.п.

6. Ноги на ширине плеч, руки на поясе, 1-2 присесть, руки вперед, колени развести в стороны, 3-4 встать руки вверх, подняться на носочках, прогнуть спинку, 5-6 и.п.

Теперь покажем Мишке, какие упражнения он может делать в лесу со своими медвежатами:

1.В лесу много бревен лежит на земле, покажем, как мы умеем ходить по бревнам: Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, спинка прямая, 2-3 раза.

2.Как можно бегать по тропинке: бег между двух веревок, 2-3 раза.

3.Как перепрыгивать через упавшие деревья: ставим кубики, кладем на них гимнастические палки и прыгаем по очереди через них по 2-3 раза.

4.Теперь посмотри, как нужно пролезать под кустами: ставим арочку и пролезаем под ней также по очереди2-3 раза.

Вот как Михаил Потапович ты можешь научить своих малышей делать упражнения, а мы закончили наше сегодняшнее занятие, Тебе понравилось? - Да, очень теперь мы тоже вместе с моими медвежатами будем заниматься спортом.
Дети строятся в одну шеренгу, говорят «Здоровье в порядке, спасибо зарядке» и выходят из зала.

**Январь(2 неделя)**

**«К нам пришла собачка!»**

  **Задачи**: Повторить ходьбу по ребристой доске, упражнять в бросании мяча в обруч, повторить ползание, развивать глазомер и равновесие.

 **Материал:** игрушка- собачка, ребристая доска, обруч, мячи, дуга.

**Ход занятия:**

В гости к нам пришла собачка и предложила поиграть.

1. **« Пойдем за собачкой»**

Ходить по ребристой доске. Повторить 2-3 раза. Если дети уверенно выполняют упражнение, то им предлагают идти друг за другом.

1. **«Найдем собачку»**

Ползание и подлезание под дугу. Повторить 2-3 раза. Дети ползут друг за другом по коврику до дуги, подлезают под дугу, затем садятся на стульчики.

1. **« Поиграем в мячик!»**

Бросать мяч в обруч. Повторить 2-3 раза. Воспитатель предлагает детям взять в руки мяч. Затем объясняет и показывает, как бросать мяч, чтобы он попал в обруч. Воспитатель держит обруч - дети выполняют упражнение.

1. **Игра « Догони собачку»**

Ходьба и бег за воспитателем, держащего в руках собачку. Вызывать чувство радости от совместных действий.

**К нам пришла собачка,**

 **Умная собачка.**

 **С детками играет,**

 **Очень громко лает-**

 **Ав-ав-ав!**

 **От деток убегает.**

**Январь(3 неделя)**

 **«Зайка серенький сидит»**

 **Задачи:** Познакомить детей с броском мячика вдаль правой рукой (левой), упражнять в ходьбе по гимнастической доске, развивать чувство равновесия, умение ориентироваться в пространстве, воспитывать двигательную активность.

 **Материал** : игрушка - зайка, обруч, гимнастическая доска (ширина 25-30 см.), маленькие мячики.

**Ход занятия:**

В гости к ребятам пришел зайка.

**1. «Поздоровайся с зайкой»**

Ходьба по доске положенной на пол. Повторить 2-3 раза. Дети сидят на скамейке. Перед ними доска, на одном конце которой сидит зайка. Воспитатель показывает, как пройти по доске, дети идут друг за другом, подойдя к зайке говорят : «Здравствуй, зайка» (по возможности).

**2. «Ловкий зайка»**

Исходное положение: стоять свободно, лицом по направлению броска. Бросать мячик вдаль по 2-3 раза правой и левой руками. Воспитатель показывает детям, что руку надо поднять вверх и бросить мяч далеко.

**3. «В круг зайчата прибежали. Дружно сели, дружно встали»**

Исходное положение стоя. Присесть и выпрямиться. Повторить 4-6 раз. Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми.

**4. Подвижная игра « Догони зайку».**

Бег и ходьба (25-30 сек.). Воспитатель предлагает поиграть с зайкой - догнать его. Малыши догоняют зайку.

 **Январь(4 неделя)**

 **«В гости к зайке»**

**Задачи:** Закреплять умение организованно перемещаться в определенном направлении с ускорением и замедлением темпа. Закрепить прыжки на двух ногах, упражнять в ползание на четвереньках, перешагивать через модули-кубики, подлезать под дугу, ходить по ограниченной поверхности, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие. Воспитывать любовь к физической культуре и способность испытывать радость от совместных занятий.

**Оборудование:** веревка; массажная дорожка; модули (кочки); дуга (в виде паука); дорожка со следами стоп и ладоней.

**Персонажи:** Лисица, Зайка.

Ход занятия

**Вводная часть**
**Воспитатель**: Ребята, у меня есть угощенье и мы сегодня идём в гости. Угадайте, к кому мы пойдём гости?
Загадка: Длинное ухо, комочек пуха,
Прыгает ловко, любит морковку.
Кто это? (Заяц)
**Воспитатель:** Правильно, ребята! Мы пойдём в гости к зайчику. На нашем пути будут препятствия. Но чтобы их преодолеть мы должны быть сильными. Для этого мы сделаем разминку.
**«Зайкина зарядка»**
Рано утром по порядку
Зайка делает зарядку.
Лапки к верху поднимает – ими весело играет.
Лапки к низу опускает – ими весело играет.
Повороты выполняет,
Низко – низко приседает.
Прыг – скок, прыг – скок
И уселся на пенёк.
Он вздремнул
И потянулся
- Здравствуй, утро, я проснулся!
Воспитатель: А сейчас, ребята, мы отправляемся в путь.
**Основная часть**
Комплекс упражнений на развитие основных движений.
**Воспитатель:**
1. Наше первое препятствие – ручеёк. Через него нужно перепрыгнуть, не замочив ноги (прыжок с места на двух ногах).
2. На нашем пути лежат большие камни, через них нужно перешагнуть (дети перешагивают через модули).
3. Впереди волшебная дорожка «Руконожка», чтобы идти дальше мы должны пройти по этим следам (дети проходят дорожку).
4. Ещё одно препятствие. Нам преградил дорогу большой паучок. Чтобы продолжить путь, надо проползти под его лапками (дети проползают под дугами).
5. Вот и дорожка к Зайкиному дому (массажные дорожки).
**Воспитатель:** Тихо в домик постучите и зайчишку позовите.
*Выходит Зайка.*
**Зайка:** Здравствуйте, ребята, я вас ждал.
**Воспитатель:** Зайка, до тебя трудно было добраться. На нашем пути были сложные препятствия, но мы их все преодолели. И мы принесли тебе угощенье.
**Зайка:** Спасибо, ребята! Я очень люблю морковку! Ёще я хочу с вами поиграть. Поиграете со мной?
Подвижная игра «Побежали зайки»
По лесной полянке
Побежали зайки (бегаем по залу)
Вот какие зайки!
Зайки-побегайки!
Сели заиньки в кружок
Лапкой роют корешок (присаживаемся и делаем вид, что роем)
Вот какие зайки!
Зайки-побегайки!
Вот бежит лисичка,
Рыжая сестричка (выходит Лисичка)
Ищет где же зайки?
Зайки-побегайки! (Лисичка догоняет детей)
**Зайка:** Какие вы ловкие и смелые! Вы устали? Пройдёмте на полянку, отдохнём.
**Заключительная часть**
**Зайка:** Ой, ребята молодцы,
Поиграли от души.
А за то, что вы не испугались,
Ко мне в лес пришли,
Я приготовил вам сюрприз – султанчики (дыхательные упражнения).
**Воспитатель:** А теперь, ребята, нам пора возвращаться в группу. Давайте попрощаемся с Зайкой.
Дети прощаются с Зайкой и уходят.

**Февраль(1 неделя)**

**«Мы – милашки, куклы - неваляшки!»**

 **Задачи:** Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, повторить пролезание в обруч, упражнять в бросании мяча одной рукой, развивать внимание и чувство равновесия.

 **Материал**: кукла – неваляшка, гимнастическая скамейка, обруч (диаметр 50-

60 см.)

 **Ход занятия:**

 К нам в гости пришла кукла – неваляшка.

**1.«Покажем куклам, как мы ходим!»** Ходьба по гимнастической скамейке с помощью взрослого. Повторить 2-3 раза.

**2. «Поздороваемся с куклой – неваляшкой!»** Пролезание в обруч. Повторить 2-3 раза. Воспитатель держит обруч и предлагает детям пролезть в него, подойти, поздороваться с куклой, которая сидит на стуле на расстоянии 1-2 метра от обруча.

 **3. «Мы как птички!»** Исходное положение стоя, руки вдоль туловища,

 ноги вместе. Поднимаем руки вверх, тянемся. Возвращаемся в исходное

 положение. Повторить 2-3 раза.

 **4.Игровое упражнение « Найди, где спрятана кукла – неваляшка».** Повторить 2 раза. Воспитатель прячет игрушку так, чтобы дети видели, куда он ее ставит. Затем все идут искать, находят и вместе с ней играют

 Мы - милашки,

Куклы - неваляшки,

 Яркие рубашки,

 Мы не спим и не сидим,

 И ложиться не хоти

**Февраль(2 неделя)**

 **«Белочки на веточках!»**

 **Задачи:** Упражнять в ходьбе по наклонной доске, повторить ползание по гимнастической скамейке, бросать мяч двумя руками, воспитывать смелость самостоятельность.

 **Материал:** игрушка – белочка, гимнастическая доска, скамейка, мячи.

 **Ход занятия:**

 В гости пришла белочка и позвала детей в лес.

**1. «Пройди по тропинке**». Ходьба по наклонной доске, приподнятой на 10- 20 см. Повторить 2- 3 раза. Дети выполняют упражнение самостоятельно, проходя по доске друг за другом.

**2. «Найдем белочку!»** Ползание по гимнастической скамейке и перелезание через нее. Повторить 2-3 раза. Дети выполняют упражнение друг за другом или по двое одновременно.

**3. «Брось шишку!»** Бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками и бежать за ним. Повторить 2-3 раза. Воспитатель показывает упражнение и выполняет его вместе с детьми.

**4. Упражнение «Беги к белочке» и спокойная ходьба за воспитателем.** Повторить 2-3 раза.

 Рыженькие белочки скачут по ветвям,

Пушистенькие хвостики мелькают тут и там.

Лапка лапку ударяет, белки быстро убегают.

**Февраль(3 неделя)**

**«К нам пришла собачка!»**

**Задачи**: Повторить ходьбу по ребристой доске, упражнять в бросании мяча в обруч, повторить ползание, развивать глазомер и равновесие.

 **Материал:** игрушка- собачка, ребристая доска, обруч, мячи, дуга.

**Ход занятия:**

В гости к нам пришла собачка и предложила поиграть.

1. **« Пойдем за собачкой»**

Ходить по ребристой доске. Повторить 2-3 раза. Если дети уверенно выполняют упражнение, то им предлагают идти друг за другом.

1. **«Найдем собачку»**

Ползание и подлезание под дугу. Повторить 2-3 раза. Дети ползут друг за другом по коврику до дуги, подлезают под дугу, затем садятся на стульчики.

1. **« Поиграем в мячик!»**

Бросать мяч в обруч. Повторить 2-3 раза. Воспитатель предлагает детям взять в руки мяч. Затем объясняет и показывает, как бросать мяч, чтобы он попал в обруч. Воспитатель держит обруч - дети выполняют упражнение.

1. **Игра « Догони собачку»**

Ходьба и бег за воспитателем, держащего в руках собачку. Вызывать чувство радости от совместных действий.

**К нам пришла собачка,**

 **Умная собачка.**

 **С детками играет,**

 **Очень громко лает-**

 **Ав-ав-ав!**

 **От деток убегает.**

 **Февраль(4 неделя)**

**«Играем с мишкой».**

**Задачи:** учить прыжкам на двух ногах через линию; закреплять навыки ходьбы и бега; умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; уважительное отношение к каждому ребенку и детей друг к другу; дисциплинированность при выполнении заданий; развитие внимания.
**Оборудование**: игрушечный медведь, "ручеек" (2 веревки длиной по 2м с расстоянием между ними 50 см), 6 кеглей, 4 плоских обруча (диаметр 25 см), мяч (диаметр 20 см), шишки по количеству детей.

**Ход занятия.**

Дети входят в зал и строятся в одну шеренгу.

**Воспитатель:** Ребята отгадайте загадку:

Лапу он свою сосет, А, вот как придет весна,
Пробуждается от сна, И давай в лесу реветь...
Все зовут его... (медведь).

Верно, это медведь. К нам сегодня в гости пришел плюшевый мишка и принес с собой целую корзину шишек. Мы будем с ним играть, бегать, прыгать и скакать. Давайте сначала покажем мишке как мы умеем красиво ходить. *Ходьба друг за другом.*

А теперь покажем какие мы быстрые. *(Бег).*
А теперь какие мы ловкие и сильные. Вставайте все в круг. Сейчас мишка каждому из вас даст шишку. И мы покажем ему упражнения с шишками.

**1**.Шишки падают с сосны, Шишку мы поднять должны.

И.п.- ноги ширине плеч, руки с шишкой внизу.
В: 1- поднять руки вверх, потянуться, выпустить шишку из руки, присесть, взять шишку, 4- выпрямиться. (повторить 4 раза).

**2.**Под кустик шишка укатилась, Лежит там тихо, затаилась.

И.п.- сидя, ноги врозь, руки с мишкой на коленях.
В: 1-2- наклон вперед (стараться не сгибать колени), положить шишку между ногами, 3-4- выпрямиться, хлопнуть в ладоши, 5-6- наклониться вперед, взять шишку, 7-8- выпрямиться, поднять шишку вверх. (повторить 4 раза).

**3**.С шишкой надо поиграть, Надоело ей лежать.

И.п.- лежа на спине, шишка в обеих руках над головой.
В: 1-2- поднять ноги вверх, руки вверх-вперед, коснуться шишкой стоп ног, 3-4- и.п. (повторить 4 раза) Шишки любят поиграть, Пошалить и поскакать. И.п.- ноги вместе, шишка в одной руке.

**4**.В: поскоки на месте (20-30 сек).

Молодцы, ребята! Мишке очень понравились ваши упражнения с шишками. Но вы знаете, мишка мне по секрету сказал, что он совсем не умеет переходить дорогу. Давайте его научим, как надо правильно переходить дорогу.
**1. "Переходим дорогу".** Посмотрите налево, посмотрите направо, перейдите дорогу друг за другом.
Ходьба друг за другом по "ручейку" с поворотом головы влево и вправо.(2 р)
**2. "Побегаем".** Вот мы пришли в парк. Давайте побегаем немного.
Бег друг за другом на носочках между кеглями, поставленными в одну линию (руки в стороны) (2 раза).

**3."Попрыгаем".** А теперь научим мишку правильно прыгать. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч, руки на поясе. (2 раза) Мишке очень понравилось как вы занимались, и теперь он хочет поиграть с мячом.
**4.Игра "Прокати мяч".** Дети садятся на пол в круг, ноги врозь. Воспитатель (с мишкой), держа в руках мяч, встает в центр круга. Он катит мяч каждому ребенку по очереди. Дети ловят мяч, затем катят его мишке (воспитателю). *Игра повторяется 2 раза.*

**Воспитатель**. Ну вот пришло время мишке уходить. Мы сегодня показали мишке, как надо заниматься с шишками, научили правильно переходить дорогу, бегать на носочках и прыгать. Дети машут рукой и выходят из зала.

**Март(1 неделя)**

**«Мой веселый, звонкий мяч!»**

 **Задачи**: Учить ходить по ограниченной поверхности, ползание и пролезание в обруч, наклоны с мячом. Развивать умение действовать по сигналу.

 **Материал:** Обруч, скакалки, мячи, машина.

**Ход занятия:**

В гости к нам приехала грузовая машина и привезла мячи.

1. **« Пойдем по дорожке к машине»**

Ходьба по извилистой дорожке обозначенной скакалками. Воспитатель показывает детям дорожку, объясняет, что по дорожке надо идти так, чтобы не переступать через линии и не наступать на них. Дети идут друг за другом.

1. **« Достань мячик»**

 Ползание и пролезание в обруч. Повторить 2-3 раза. Дети ползут на

 четвереньках до обруча 2-3 метра, обруч держит воспитатель. Малыши

 пролезают в обруч, берут мячик и садятся на стул.

1. **« Спрячем мячик»**

Исходное положение стоя. Ребенок держит мяч в руках. Наклониться вперед и положить мяч на пол, выпрямится и показать руки. Педагог показывает, как выполнять упражнение, затем выполняют дети. Повторить 2 раза.

1. **Игра « Поймай мячик»**

Бросать мяч двумя руками. Воспитатель бросает мяч ребенку, малыш ловит мяч и возвращает его воспитателю. Развивать умение действовать по сигналу.

**Март(2неделя)**

**«Веселые прыжки»**

**Задачи:** Повышать двигательную активность, учить спрыгивать с небольшой высоты, способствовать возникновению положительных эмоций.

**Материал:** игрушка- лягушка, гимнастическая скамейка,

**Ход занятия:**

В гости к нам прискакала лягушка.

1. **« Лягушка – квакушка»**

Исходное положение стоя. Руки на поясе. Дети выполняют прыжки на двух ногах (20-30сек.). Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми.

1. **« Покажем, как мы умеем!»**

Исходное положение: ноги вместе, присесть и выпрямиться. Повторить4-5 раз. Воспитатель вместе с детьми выполняет приседания, приговаривая: «Вот как мы умеем!»

1. **« Прыгаем, как лягушки»**

Хождение по гимнастической скамейке, спрыгивание с нее на обе ноги. Повторить 2-3 раза. Дети выполняют упражнение самостоятельно, при необходимости помогает воспитатель.

1. **Игра « Веселые прыжки»**

Малыши выполняют бег и прыжки на двух ногах. Развивать двигательную активность, вызывать чувство радости от совместных действий.

 **Март(3 неделя)**

 **«Сильные и ловкие»**

**Задачи**: Ходьба и бег по кругу, наклоны вперед, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, дать детям эмоциональный заряд.

**Материал**: кукла Маша.

 **Ход занятия:**

К нам в гости сегодня пришла кукла Маша. Давайте мы ей покажем, какие мы сильные и ловкие.

1. « **Покажем Маше, как мы умеем!»**

Ходьба и бег за воспитателем по кругу, в одном направлении. Выполняется (60сек.)

1. **«Достань ножки»**

Исходное положение сидя, ноги прямые. Наклон к ножкам, затем вернуться в исходное положение. Повторить(3-4 раза). Педагог показывает, как выполняется упражнение, затем выполняет его вместе с детьми.

1. **«Мы ловкие!»**

 Выполняются прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Выполнять 20-30 сек. Воспитатель показывает, как выполняется упражнение, затем выполняет вместе с детьми.

1. **Игра «Птички летят»**

 Развивать у детей умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг

 На друга, быстро реагировать на сигнал. Дать детям эмоциональный

 заряд, вызвать двигательную активность.

 **Март(4 неделя)**

 **«Веселый обруч»**

 **Задачи**: Закреплять навыки ходьбы, бега; укреплять мышцы ног и туловища; развивать меткость и глазомер.

**Материал**: 2 куклы, обруч.

**Ход занятия:**

К нам в гости сегодня пришли куклы, давайте их научим, как можно играть с обручем.

1. **«Весело шагаем»**

 Ходьба по кругу в одном направлении мелкими шагами; высоко

 поднимая ноги; ходьба переходящая в бег. Выполняется (60сек.)

1. **« Научим кукол пролезать в обруч»**

Пролезание в обруч. Исходное положение стоя. Дети идут по ковровой дорожке до обруча 2-3 метра, обруч держит воспитатель. Малыши пролезают в обруч, затем возвращаются в строй. Повторить

 2-3 раза.

1. **«Покажем куклам, какие мы меткие!»**

Исходное положение стоя на ковровой дорожке. Бросать мяч в обруч. Повторить 2-3 раза. Воспитатель предлагает детям взять в руки мяч. Затем объясняет и показывает, как бросать мяч, чтобы он попал в обруч. Воспитатель держит обруч – дети выполняют упражнение.

1. **Игра «Догони меня»**

Развивать двигательную активность, уметь ориентироваться в пространстве. Дети догоняют воспитателя, в руках которого находится кукла.

 **Апрель(1 неделя)**

 **«Ветерок»**

**Задачи:** Совершенствовать бег, ориетировку в пространстве; укреплять мышцы туловища и конечностей, выполнять наклоны вниз и в стороны;

Выполнять упражнение на развитие дыхания.

 **Материал:** султанчики.

**Ход занятия:**

У нас на улице сегодня ветряная погода. Давайте покажем, что происходит, когда дует ветер.

1. **« Быстрый ветерок»**

Бег по кругу в разных направлениях. Выполнять (60 сек.)

1. **« Наклонилось деревце»**

 Исходное положение стоя, ноги вместе, руки на поясе. Выполняем наклон к ножкам, руками коснуться до пола, затем вернуться в исходное положение. Повторить(3-4 раза). Педагог показывает, как выполняется упражнение, затем выполняет его вместе с детьми.

1. **« Дует ветер, деревья качаются»**

Исходное положение стоя, ноги расставлены на ширине плеч, руки подняты вверх. Выполняются наклоны влево, затем вправо. Повторить (3-4 раза). Воспитатель показывает, как выполняется упражнение, затем дети выполняют сами.

1. **Игра « Веселый ветерок»**

Выполняется упражнение на развитие дыхания. Воспитатель раздает

 детям султанчики. Малыши дуют на султанчики.

**Апрель(2 неделя)**

**«Мы летим под облаками»**

**Задачи:**  Совершенствовать бег и ходьбу в одном направлении; хождение по гимнастической скамейке; выполнять прыжки на месте и с продвижением вперед; повышать двигательную активность.

 **Материал**: сюжетная картинка (самолет), гимнастическая скамейка.

**Ход занятия:**

Воспитатель рассказывает детям, что сегодня мы отправляемся в полет.

1. **« Мы летим под облаками»**

Ходьба с подскоками и бег по кругу друг за другом, руки расставлены в стороны. Выполнять(40 сек.)

1. **« Летчики»**

Хождение по гимнастической скамейке с расставленными в стороны руками. Повторить 2-3 раза. Дети выполняют упражнение самостоятельно, при необходимости помогает воспитатель.

1. **« Веселые прыжки»**

 Выполняются прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Выполнять 20-30 сек. Воспитатель показывает, как выполняется упражнение, затем выполняет вместе с детьми.

1. **Игра «Самолеты»**

 Развивать двигательную активность, учить детей бегать не

 наталкиваясь друг на друга.

**Апрель (3 неделя)**

**« Репка»**

**Задачи**: Воспитывать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии; Воспитывать умение действовать по сигналу; воспитывать интерес к устному народному творчеству: сказкам; Развивать внимание, выдержку, координацию движений; Продолжать развивать умение согласовывать движения с движениями других детей; Упражнять в выполнении основных движений: ползание на четвереньках и прокатывание мяча в воротики; Упражнять детей в ходьбе и беге стайкой за воспитателем; бегать в разных направлениях, не задевая друг друга;

**Оборудование**: корзина с малыми мячами; игрушка из кукольного театра «Дед»; игрушки сюжетные: собака «Жучка», кошка «Мурка», мячи, воротики.

|  |  |
| --- | --- |
| Ребятки, хотите сегодня мы с вами пойдем в гости к дедушке?**В зале:**Дед здоровается с детьми.Просит помочь ему репку вытащить.Тогда, детки, поспешим, да дедушке поможем.Зашагали ножки прямо по дорожке, топ-топ-топ, топ-топ-топ, ну-ка веселее топ-топ-топ, вот как мы умеем, топ-топ-топ.Детки, детки топочите, Потихонечку бегите!Быстро, быстро топочите И бегите, и бегите.Мы шагаем друг за другом Лесом и осенним лугом,Перед нами огород. Дед за репкой нас зовет.Будем деду помогать Будем репку убирать.Посадил дед репку.Выросла репка большая-пребольшая. Вот такая!Стали мы ее дергать: тянем-потянем, вытянуть не можем.* Стали деду помогать: тянем - потянем, вытянуть не можем.

Бабку дружно мы позвали: тянем-потянем, вытянуть не можем.Вот и внучку мы позвали: тянем-потянем, вытянуть не можем.Жучка, жучка, приходи, с нами репку потяни!Проснулась жучка, вылезла из конуры, потянулась**Основные виды движений**Вот и Жучка прибежала Нам с вами помогалаБыстро к Жучке вы ползите. Репку с дедушкой тяните: тянем-потянем, вытянуть не можемВоспитатель надевает шапочку кошки «Мурки»Вот и Мурка прибежала, репку тоже увидала и катать тихонько стала: тянем-потянем, вытянуть не можем.Вдруг мы мышку увидали:Ловко-ловко прыгать стали.Мышка, мышка, помоги, репку нашу догони.Мышка нам и помогла, репку вытащила!Посмотрите, какие желтенькие репки выросли у дедушки на огороде! Их много. Паровозиком пойдем, репку в садик повезем.Дед благодарит детей за помощь: Молодцы , спасибо, помогли дедушке вытянуть репку. Какие вы большие, ловкие, да сильные. До свидания! | ОтвечаютИдут в физкультурный залОтвечаютДети идут стайкой за воспитателемБег стайкойХодьба стайкойСтроят кругВыполняют общеразвивающие упражнения:И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу1-2- поднять руки в стороны3-4-вернуться в исходное положение(3-4р.)И.п.: то же.1-2- наклоны вперед, руки хлопнули по коленям;3-4- вернуться в исходное положение (3-4 р.)И.п.: то же.1-2- присели, руки на колени;3-4- встали (3-4 р.)И.п.: то-же, руки на поясе.Поскоки на месте на 2-х ногах (20-25 сек.)И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу.На вдох - руки в стороны,На выдох – руки вниз (3-4 р.)Ползание на четвереньках «к Жучке» (2-3 р.)Катание мяча в воротики (2р.)Играют в подвижную игру «Догони мяч»(2 р.)Спокойная ходьба «паровозиком»(30 сек.)Прощаются с дедом, уходят в группу. |

**Апрель(4 неделя)**

**«Зоопарк»**

**Задачи:** Повторить ходьбу по ребристой поверхности, ползание и подлезание под дугу, прыжки на месте и с продвижением вперед, развивать ловкость, умение действовать по сигналу.

 **Материал:** ребристая доска, дуга, мяч.

**Ход занятия:**

Мы сегодня с вами отправляемся в зоопарк.

1. **«Ходим, как обезьянки!»**

 Ходить по ребристой доске. Повторить 2-3 раза. Если дети уверенно

 выполняют упражнение, то им предлагают идти друг за другом.

1. **« Мы дикие кошки»**

 Ползание и подлезание под дугу. Повторить 2-3 раза. Дети ползут друг за другом по коврику до дуги, подлезают под дугу, затем садятся на стульчики.

1. **« Прыгаем, как кенгуру»**

 Выполняются прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Выполнять 20-30 сек. Воспитатель показывает, как выполняется упражнение, затем выполняет вместе с детьми.

1. **Игра «Лови мяч»**

Бросать мяч двумя руками. Воспитатель бросает мяч ребенку, малыш ловит мяч и возвращает его воспитателю. Развивать умение действовать по сигналу.

**Май(1 неделя)**

 **«Зайка серенький сидит»**

 **Задачи:** Познакомить детей с броском мячика вдаль правой рукой (левой), упражнять в ходьбе по гимнастической доске, развивать чувство равновесия, умение ориентироваться в пространстве, воспитывать двигательную активность.

 **Материал**: игрушка - зайка, обруч, гимнастическая доска (ширина 25-30 см.), маленькие мячики.

**Ход занятия:**

В гости к ребятам пришел зайка.

**1. «Поздоровайся с зайкой»**

Ходьба по доске положенной на пол. Повторить 2-3 раза. Дети сидят на скамейке. Перед ними доска, на одном конце которой сидит зайка. Воспитатель показывает, как пройти по доске, дети идут друг за другом, подойдя к зайке говорят : «Здравствуй, зайка» (по возможности).

**2. «Ловкий зайка»**

Исходное положение: стоять свободно, лицом по направлению броска. Бросать мячик вдаль по 2-3 раза правой и левой руками. Воспитатель показывает детям, что руку надо поднять вверх и бросить мяч далеко.

**3. «В круг зайчата прибежали. Дружно сели, дружно встали»**

Исходное положение стоя. Присесть и выпрямиться. Повторить 4-6 раз. Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми.

**4. Подвижная игра « Догони зайку».**

Бег и ходьба (25-30 сек.). Воспитатель предлагает поиграть с зайкой - догнать его. Малыши догоняют зайку.

 **Май (2 неделя)**

 **«Цыплятки»**

**Задачи:** Развивать координацию движений, закрепить ходьбу и бег по кругу, повторить ходьбу по гимнастической скамейке. Приучать детей быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу.

 **Материал**: Сюжетная картина « Птичий двор», гимнастическая скамейка.

**Ход занятия:**

Воспитатель рассказывает детям, что сегодня мы едем в гости на птичий двор.

1. **« Быстрые цыплятки»**

Ходьба и бег по кругу в разных направлениях. Выполнять (60 сек.)

1. **«Смелые цыплята»**

Хождение по гимнастической скамейке, спрыгивание с нее на обе ноги. Повторить 2-3 раза. Дети выполняют упражнение самостоятельно, при необходимости помогает воспитатель.

1. **«Цыплятки играют»**

Учить бросать мяч обеими руками вперед. Повторить 3-4 раза.

Воспитатель показывает, как выполняется упражнение, затем дети выполняют сами.

1. **Игра « Птички в гнездышках сидят»**

Учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Приучать детей быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу.

**Май (3 неделя)**

**«Шустрые котята».**

 **Задачи:** Упражнять в ходьбе по ребристой доске, ползание погимнастической скамейке, познакомить с броском из-за головы двумя руками, развивать внимание, ориентировку в пространстве, воспитывать ловкость.

  **Материал:** ребристая доска, скамейка, мячи, игрушка - маленький котенок.

  **Ход занятия:**

 В гости к детям пришел котенок и предлагает им поиграть.

**1. «Пройди как котик! »** Ходьба в прямом направлении (2-3м) и ходьба по ребристой доске. Повторить 2-3 раза. Все проходят за котиком по доске на противоположную сторону комнаты и садятся на стулья. Затем идут обратно.

**2. «Проползи как котик»**- ползание по гимнастической скамейке. Повторить 2-3 раза. Дети выполняют упражнение самостоятельно, при необходимости помогает воспитатель.

**3. «Покажем котику, как мы выросли!»** Исходное положение стоя. Дети должны присесть и выпрямиться. Воспитатель показывает, как выполняется упражнение, затем выполняет упражнение вместе с детьми.

**4. Игра «Поиграем с котиком в мячик!»**- бросать мяч из-за головы двумя руками, бежать за мячом. Повторить 2-3 раза. Воспитатель показывает, как надо бросать мяч, предлагает повторить это задание за ним. Тем, кто не может бросить мяч, педагог помогает. Дети сами бегут за мячом и повторяют бросок.

**Май (4 неделя)**

**«Бабочки»**

**Задачи:** воспитывать двигательную активность, ловкость; развивать умение ориентироваться в пространстве; вызвать интерес к выполнению физических упражнений с использованием художественного слова.

**Материал:** по  2  флажка  на  каждого  ребенка, кубики, крышки, обручи.

**Ход занятия.**

1. **часть.**

1.Построение  в  колонну  по  одному. 2.Ходьба  друг  за  другом. 3.Бег  врассыпную. 4.Ходьба  в  колонне  друг  за  другом, с раздачей  флажков, ходьба  с  флажками.

 **2  часть.**

Дети стоят в кругу.

1. **«Бабочки ищут цветы»** И.п.: ноги врозь, руки опущены с  флажками, спина прямая. Повороты головы в правую, левую сторону. Повторить  4  раза.
2. **«Бабочки  пьют»** И.п.: то  же. Нагнуться, руки  отвести  назад, выпрямиться. Повторить  4  раза.
3. **«Бабочки  сели»** И.п.: то  же. Присесть, руки  на  колени, выпрямиться. Повторить  4  раза.
4. . **«Достань ножки».** Сидя, ноги прямые, флажки прижаты к груди. Наклон к ножкам, затем вернуться в и.п.(4-5 раз).
5. **«Бабочки летают»** И.п.: ноги вместе, руки опущены с  флажками. Прыжки  на  месте  и  взмахи  руками  в  стороны.

**ОВД.**

**1.** **«Бабочки»**  отправляются  на  цветочную  поляну.

Ходьба  по  доске.

Перешагивание  из  обруча  в  обруч.

- Посмотрите сколько тут красивых цветочков, занимайте каждый по цветочку.

**2. Подвижная игра:**«Найди свой цветок». (2-3 раза).

На полу разложены  кубики «цветы», все  разного  цвета. Дети занимают  «цветы» по цвету  своих  флажков (кубики  между  ступней). По сигналу: «Полетели», дети бегают по залу. На слово «домой» возвращаются в свой «цветок».

3. **Упражнение на дыхание**  « Понюхаем  цветы».

Глубокий вдох носом – руки через стороны вверх,

выдох через рот – вернуться в и.п. (4 раза).

4.**Малоподвижная  игра:** «Собери  цветы».2 раза.

По сигналу взрослого, дети  собирают в корзины крышки «цветы», разбросанные по залу. (По цветам).

 **3  часть.**

|  |  |
| --- | --- |
| На носочках ходят мышки | *Спокойная ходьба по залу* |
| Так, чтоб кот их не услышал. |   |