**ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ**

**ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**В** ДОУ основной и наиболее рациональной формой обучения детей основным движениям являются занятия, эффективность которых во многом определяется пониманием их значимости, уме­нием четко ставить программные задачи.

Для каждого занятия обозначаются оздоровительные, образова­тельные и воспитательные задачи. Оздоровительные задачи направлены на:

* охрану и укрепление здоровья детей;
* улучшение их физического развития;
* функциональное совершенствование и повышение работоспо­собности организма ребенка;
* закаливание;
* совершенствование координации движений дошкольников;
* развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной систем детского организма.

Образовательные задачи предусматривают формирование у детей двигательных умений и навыков, развитие физических качеств; получение элементарных знаний о своем организме и роли физиче­ских упражнений в его жизнедеятельности, а также способах укреп­ления собственного здоровья.

Воспитательные задачи направлены на разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое), формирование у них интереса и потребности к систематическим занятиям физиче­скими упражнениями.

Одновременное взаимосвязанное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач будет способствовать сохранению и укреплению психофизического здоровья детей, рас­ширению их двигательного опыта.

Процесс обучения движениям состоит из следующих этапов: обучение (первоначальное разучивание), закрепление (углублен­ное разучивание) и совершенствование навыка. А эффективность обучения во многом зависит от правильного подбора методов и приемов обучения.

На первом этапе - обучения или первоначального разучивания — ставится задача создать целостное представление о движении и сформировать умение выполнять его в общих чертах (освоить основу техники). С этой целью используются показ, объяснение и практи­ческое опробование. Показ воспитателя должен быть технически правильным, красивым, доступным и образным. А объяснение — чет­ким, кратким, выразительным. Вследствие этого у детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику, и мышечными ощущениями.

Задача второго этапа — закрепления — создать правильное пред­ставление о каждом элементе техники движения, выработать умение четко выполнять их. На этом этапе значительное место отводится имитации, зрительным и звуковым ориентирам. Словесные методы в работе с детьми младшего дошкольного возраста используются в виде коротких указаний и сопровождаются показом, что помогает педагогу уточнить технику выполнения движений.

Задача третьего этапа — закрепление приобретенного умения, перевод его в навык, а также выработка умения применять его в различных условиях, изменяющихся ситуациях. На данном этапе продолжается совершенствование техники движений. Задачи этого этапа реализуются посредством подвижных игр, вариатив­ного использования одних и тех же движений, разнообразного инвентаря, литературных произведений, иллюстраций и т.п. Как показывает практика, с детьми младшего дошкольного возраста совершенствовать определенное умение можно как при выпол­нении одного движения, так и в гармоничном согласовании его с другим движением. Такой прием вызывает определенный инте­рес у детей и огромное желание заниматься физкультурой. Вместе с тем такой прием позволяет обеспечивать более высокую мотор­ную плотность за счет максимально сниженных простоев детей. От детей данного возраста невозможно добиться такой четкости и ритмичности выполнения упражнений, которая характерна для старших дошкольников. Поэтому младшие дошкольники компенсируют это подражанием движений взрослого и своих сверстников, а также своей эмоциональностью и желанием нако­пить двигательный опыт.

Таким образом, методы обучения выбираются в зависимости от поставленных задач, этапов обучения, возрастных особенностей детей, их подготовленности, а также сложности и характера упражнений.

Задачи в предлагаемых ниже конспектах занятий также указаны в соответствии с этапами освоения движений, независимо от после­довательности движений в занятии.

Начиная со второй младшей группы физкультурные занятия про­водятся со всеми детьми одновременно. Общая продолжительность занятия с детьми данной возрастной группы - 15 минут.

Наличие трехчастной формы (вводная часть, основная, заклю­чительная) позволяет педагогу рационально распределить учебный материал и обеспечить постепенный подъем и снижение физиче­ской нагрузки.

Вводная часть - это разминка, целью которой является подготов­ка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Упражнения данной части занятия направлены также на мобилизацию внимания детей. Содержание вводной части вклю­чает построения, перестроения, различные виды ходьбы и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки и профилактики плос­костопия, подвижные игры, игровые упражнения. Заканчивается вводная часть ходьбой и дыхательным упражнением.

Продолжительность вводной части для детей второй младшей группы - до 1,5 минуты.

Содержание основной части занятия разнообразно. Это упраж­нения общеразвивающего характера *(ОРУ)* из различных исход­ных положений (и.п.) с предметами или без них, а также основ­ные виды движений *(ОВД)* и подвижная игра. Вариативность содержания основной части определяется формой проведения занятия *(см. таблицу с. 7).* В этой части сочетаются более интен­сивные упражнения с менее интенсивными, чем и обеспечива­ется оптимальный уровень физической и умственной нагрузки на организм младшего дошкольника. Почти все упражнения взрослый показывает сам. Но некоторые из них может показать ребенок, особенно во втором полугодии. Использование раз­нообразного (стандартного и нестандартного) оборудования и инвентаря позволяет сделать комплексы упражнений более инте­ресными и показать младшим дошкольникам варианты одного и того же упражнения.

Основные виды движений планируются по 2-3 вида на одно заня­тие. Условием, обеспечивающим освоение детьми двигательных навыков, является подбор основных видов движений для каждого занятия с учетом их физиологической сочетаемости и постепенно­го усложнения. Это достигается двукратным повторением каждого занятия в течение недели (иногда с небольшими изменениями) и подбором основных движений, которые на этапе закрепления или совершенствования выступают средством не только стимуляции нагрузки, но средством оживления двигательного опыта детей.

Подвижная игра (сюжетная или бессюжетная) является заверша­ющим аккордом в плане эмоциональной и физической нагрузки.

Продолжительность основной части — 12—13 минут.

Таким образом, разнообразная и увлекательная по содержанию основная часть занятия позволит педагогу эффективно реализовать поставленные задачи.

В заключительной части необходимо привести организм ребенка в относительно спокойное и ровное состояние. Этому будут спо­собствовать: ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями, упражнения на расслабление и релаксацию, пальчиковая гимнасти­ка, игра малой подвижности (хороводная) и т.п. Продолжительность заключительной части — до 2 минут.

Формы проведения занятий по физкультуре, предлагаемые ниже, разнообразны, и все они носят игровой, увлекательный характер *(см. таблицу).*

**Формы физкультурных занятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название** | **Структура физкультурного занятия** | | |
|  |  | **Вводная** | **Основная** | **Заключительная** |
| **1.** | Игровые. | Игра средней подвиж­ности (разминка). | 2-3 игры с разными видами движений (последняя - боль­шой подвижности). | Игра малой под­вижности. |
| **2.** | Учебно-тренировоч­ные. | Разные виды ходьбы, бега, прыжков, разминочный бег. | Общеразвивающие упражнения, основ­ные виды движений, подвижные игры. | Успокоительная ходьба (мало­подвижная игра), дыхательные упражнения и т.п. |
| **3.** | Сюжетные. | Любые физические упражнения, знакомые детям, органично соче­таемые с сюжетом занятия, подобранные с нарастанием физиче­ской нагрузки к середине занятия и снижением ее к концу. | | |
| **4.** | Комплексные. | Построение занятия по типу 1-3, но с включением заданий на закрепление знаний по другим разделам Программы: ознакомле­нию с окружающим, развитию речи и т.д. | | |

В младшей группе используются преимущественно комплексные, сюжетные, игровые, а также сюжетно-игровые занятия, в которых сюжетная линия органично проходит через различные игры. Такой подход при выборе формы проведения прежде всего основан на том, что игра в этом возрасте для детей является ведущим видом их деятельности и усвоение программного материала в игре, сюже­те, комплексе с другими элементами (развитие речи, математика, познание окружающего мира и т.п.) будет наиболее рациональным и эффективным. Учебно-тренировочные занятия используются в меньшей степени.

*Игровые занятия* — это вид занятий, основной составляющей которых являются игры. Их проведение целесообразно после заня­тий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, а также для обеспечения положитель­ных эмоций. Вместе с тем придерживаться четкого правила, что занятие игрового типа должно состоять только из подвижных игр, не стоит. Помимо игр оно может включать упражнения игрового характера (мышки вышли на прогулку, медвежонок умывается, сол­нышко потягивается и т.д.), при проведении которых посредством эмоционально окрашенной речи педагога, тона, стиля общения с детьми занятие будет носить игровой характер.

*Сюжетные занятия* представляют собой мини-спектакль, разы­грываемый детьми с помощью различных физических упражнений. Структурными составляющими его могут быть подвижные игры раз­личной степени подвижности, игры, представленные в виде мини-сказок, а также упражнения, гармонично отражающие сюжетную линию занятия, сказочные (не сказочные) персонажи и т.п. Данные занятия будут способствовать не только накапливанию детьми дви­гательного опыта, но и расширению кругозора детей, развитию их познавательных психических процессов.

*Комплексные занятия* — занятия, в ходе которых педагог имеет возможность решить посредством физической культуры задачи дру­гих образовательных областей (математика, развитие речи, позна­ние окружающего мира, безопасность и т.п.). А содержание таких образовательных областей дошкольной педагогики, как матема­тика, ознакомление с окружающим, развитие речи и т.д., неред­ко настолько объединено, взаимосвязано и взаимообусловлено с содержанием физического воспитания, что единственно верный и необходимый путь — это объединение их в комплекс, ведущий к состоянию связанности отдельных частей, к их сближению в еди­ное целое. Поэтому в комплексных занятиях указаны задачи этих образовательных областей.

Также в работе с младшими дошкольниками используются *учебно-тренировочные занятия.* Занятия этой формы целесообразно про­водить при обучении дошкольников наиболее сложным для них видам движений (метание, бросание, подлезание) или технически небезопасным (лазание, упражнения с гимнастической палкой и т.п.).

Вместе с тем четкой системы в последовательности проведения вышеописанных форм занятий автор не придерживается, мотиви­руя это тем, что выполнить поставленные оздоровительные, обра­зовательные и воспитательные задачи можно в игровой форме через содержание занятия любой формы.

Автор придерживается мнения, что для усвоения движений деть­ми 3-4 лет необходимо не просто их повторение, а повторение, не удаленное во времени, поэтому *содержание занятий на каждой неделе повторяется дважды с небольшими усложнениями, которые указаны в конце каждого занятия.* Это позволит педагогу закрепить предложенный на первом занятии материал, а также поддерживать у детей интерес к занятию и решить поставленные задачи. Задачи оздоровительного и воспитательного характера в конспектах не ука­зываются, потому что являются общими для всех занятий и не тре­буют, в отличие от задач образовательных, подробного описания к каждому занятию.

Таким образом, учитывая поэтапность (обучение, закрепление, совершенствование), программные задачи решаются посредством всех представленных форм физкультурных занятий через игровые методы и приемы.

Развитию физических качеств у детей младшего дошкольного воз­раста на занятиях уделяется также большое внимание. Основными физическими качествами принято считать ловкость, быстроту, гибкость, силу, выносливость. При выполнении любого упражне­ния в той или иной степени проявляются все физические качества, поэтому в задачах каждого занятия они не указаны.

Структурные части предлагаемых физкультурных занятий вклю­чают также различные дополнительные компоненты, среди кото­рых дыхательная и пальчиковая гимнастики, психогимнастика, упражнения для релаксации.

Целесообразность внедрения специальных *дыхательных упраж­нений (Приложение 2),* проводимых в увлекательной стихотвор­ной игровой форме, обеспечивается тем, что в результате ее использования осуществляется полноценный дренаж бронхов, очищается слизистая дыхательных путей, укрепляется дыхатель­ная мускулатура в целом. Кроме кислородного питания с помо­щью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Вместе с тем правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека, а тем более ребенка младшего дошкольного возраста. Педагог, объясняя выполнение определенного дыхатель­ного упражнения, показывает его, а в дальнейшем корректирует выполнение его детьми. Вместе с тем название самого упражне­ния («Хлопушка», «Задуй свечу», «Здравствуй, солнышко!» и т.п.), эмоционально представленное педагогом, способствует тому, что дети в своем воображении рисуют то, что им предстоит выразить дыханием, руками, плечами и т.п. И поэтому достигается благо­приятный оздоровительный эффект от проведения данных упраж­нений на физкультурных занятиях.

В содержании занятий представлены также *психогимнастические упражнения,* направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка. Их использование позволяет снизить у детей эмоциональное напряжение, в результате чего происходит коррекция эмоциональной сферы. Для детей данного возраста используются достаточно простые мимические и пантомимиче­ские упражнения, задания, направленные на развитие коммуни­кативных способностей, памяти, внимания, на выражение отдель­ных качеств и эмоций. Упражнения психогимнастики предпола­гают выполнение детьми определенных ролей, проигрывание ими различных воображаемых ситуаций, обучение умению выражать свои эмоции. В содержание упражнений могут входить задания на воспроизведение мимики при различных эмоциональных состоя­ниях, передача жестов, элементы пантомимы, выразительных дви­жений. Как правило, педагог объясняет задание, побуждает пред­ставить ситуацию, напоминает об аналогичных случаях, чувствах и эмоциях, которые дети переживали в то время, и предлагает выра­зить это в мимике, жестах или движениях. Возможно использовать показ отдельных элементов, однако не стоит злоупотреблять им, так как это может привести к простому подражанию без «прожи­вания» чувств и эмоций, заложенных в содержании упражнения или этюда. Очень важны в этой ситуации положительный настрой детей, наличие игровой мотивации и доброжелательная оценка взрослого.

Целесообразность использования в содержании занятий *пальчи­ковых гимнастик (Приложение 1)* обусловлена слабым развитием мелких групп мышц у младших дошкольников. Ученые, изучающие деятельность детского мозга, психику, отмечают большое стиму­лирующее значение функции руки. В частности, исследованиями российского ученого М.М. Котовой установлено, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев. Поэтому, выполняя пальчиками различные упражнения, ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благо­приятное влияние на развитие речи (так как при этом индуктивно происходит возбуждение в центрах речи), но и подготавливает руку ребенка к дальнейшему обучению в школе (рисование, письмо). С детьми дошкольного возраста пальчиковые гимнастики прово­дятся в рифмованной стихотворной форме и носят увлекательный характер. Дети с удовольствием запоминают и воспроизводят текс­ты гимнастик, развивая при этом не только речь, но и иные психи­ческие процессы (память, мышление, воображение).

При использовании *релаксационных приемов* как компонента заключительной части занятия важно придерживаться постепенно­го перехода в состояние расслабления. Большинству детей младшей группы свойственны нарушение равновесия и подвижности между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональ­ность, двигательное беспокойство. Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим — сконцентрировать вни­мание, снять возбуждение. Расслабление вызывается путем специ­ально подобранных игровых приемов. Каждому дается образное название,*t* это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая взрослому, а перевоплощаясь, входя в заданный образ. Большинство детей правильно воспри­нимают эти задания, хорошо расслабляются. Об этом позволяет судить внешний вид ребенка: спокойное выражение лица, ровное, ритмичное дыхание, вялые послушные руки, которые тяжело пада­ют, если их приподнять, у некоторых появляются зевота, сонливое состояние и т.д. Опыт показывает, что в результате применения релаксации у многих детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.

Реализация задач физического воспитания находится в тесном единстве с реализацией задач нравственного, умственного, эсте­тического воспитания. На занятиях по физическому воспитанию у дошкольников младших групп педагог целенаправленно формирует положительные черты характера, нравственные качества посредством использования разнообразных методов, среди которых: убеждение, поощрение, похвала, порицание, положительный пример других детей и свой личный, разъяснение, беседа. Накопление морального опыта и его закрепление на занятиях по физическому воспитанию осуществляются в подвижных играх под руководством педагога.

При обучении физическим упражнениям происходит развитие и психических процессов. Давая различные задания, педагог спо­собствует проявлению у детей активности, самостоятельности, сообразительности, находчивости, предлагая, к примеру, двум детям придумать, как пролезть в обруч двоим, стоящим рядом, и т.п. Использование подвижных игр, проведение упражнений в имитационной форме способствуют закреплению у детей знаний об окружающей действительности (виды труда, способы передви­жения людей, повадки животных и птиц в природе и т.п.).

Эстетическое воспитание осуществляется в процессе занятий, когда педагог обращает внимание детей на красивую, правильную осанку кого-либо из детей, опрятную спортивную форму, а также образцовый показ упражнения, вызывая тем самым у детей эсте­тическое удовольствие и желание выполнить движение с такой же легкостью, изяществом.

Создание педагогом благоприятного психологического климата, правильный подбор упражнений и рациональная методика их про­ведения, использование музыкального сопровождения, жизнера­достное настроение взрослого будут способствовать воспитанию у детей положительных эмоций.

Особое внимание следует уделять речи педагога, ее эмоциональ­ной окраске, тембру, выразительности. В конспектах занятий, приведенных ниже, подробная речь педагога приводится только в тех случаях, когда это связано с игровым сюжетом или она сугубо ситуативная для данного занятия.

В графе «Методические рекомендации» помимо отдельных ука­заний по организации и методике проведения занятий определены

участие воспитателя, его роль в проведении занятия. Это могут быть осуществление страховки детей при выполнении отдельных движе­ний, работа со второй подгруппой при подгрупповом способе орга­низации основных движений и т.п. Ведущая роль на всех занятиях принадлежит инструктору.

Таким образом, на занятиях по физическому воспитанию с млад­шими дошкольниками педагог осуществляет оздоровление, обуче­ние, воспитание   
и развитие посредством использования различных методов и приемов,   
оборудования, уделяя при этом значительное внимание аспектам   
нравственного, умственного, эстетического воспитания.

***Сюжетное занятие «В гостях у сказки «Колобок»***

***Учишь детей:***

* ходить по залу врассыпную, мелким шагом, с перешагиванием через шнур, на четвереньках с опорой на стопы и ладони;
* убегать от догоняющего.

***Закреплять умение:***

• подражать повадкам известных насекомых.

***Оборудование:*** кубики-ориентиры для ОРУ — по одному для каж­дого ребенка; шнуры1 длиной 30-35 см - 15-17 шт., шапочки волка, зайца, лисы, медведя; игрушка зайца, медведя, волка, лисы; диск (кассета) с записью ритмичной музыки.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание движений** | **Речь педагога** | | **Методические рекомендации** | **Дозировка** |
| **Вводная часть** | | | | |
| Дети заходят в зал и становятся вокруг инструктора,у кото­рого в руках игрушка или шапочка с изобра­жением Колобка. | | - Мы сегодня с вами, ребята, отправляемся в гости в сказку «Колобок». Вам всем знакома эта сказка. А начинается она... Подскажите-ка мне. *(Ответы детей.)* Правильно, с того, что испекла баба по просьбе деда Колобок. А Колобку не сиделось на окошке - вот он и покатился куда глаза глядят. Давайте и мы все вместе покажем, как все про­исходило в этой сказке. |  | Общая дозировка части -1 мин. |
| Ходьба:  - обычным шагом  за педагогом по залу; | | Катится Колобок, катится по дорожке. | Дети идут стайкой за инструктором. |  |

1 Шнуры могут быть заменены «косичками», сплетенными из трех однотонных или разноцветных тонких шнуров.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| - мелким шагом;  - с перешагиванием  веревочек, положен­ных хаотично на полу,  руки в стороны;  - обычная в разных  направлениях в чередовании с приседа-  ниями. | Катится медленно, так как заслу*ш*ался поющую птичку.  Вот нужно Колобку через веточки перекатиться.  Ой, что-то хрустнуло вдалеке, может, спрячемся? Давайте присядем под кустик - спрячемся. | Ходьба в медленном темпе.  Не наталкиваться  друг на друга.  Дети стараются  выполнять полный  присед. | Др З—4 шнуров пересту­пает каждый ребенок.  До 3-4 приседаний. |
|
|
|
|
|
|
|
| Бег за инструктором  по залу. | Немного страшновато -  давайте убежим вместе с Колобком. |  | 2 раза  по 10 сек. |
|
| Дыхательные упраж-  нения. |  | В ходьбе. | 2-3 упраж-  нения. |
|
|  | Но вот тропинка привела Колобка в лес. Какие в лесу чудесные пенечки! Давайте встанем возле них. | Дети с помощью инструктора становятся возле кубиков, которые служат ориентирами при построении для выполнения ОРУ. |  |
|  | **Основная часть** |  |  |
| ***ОРУ*** *(без предметов)* |  |  |  |
|  | Упражнения в лесу будем  выполнять вместе со мной и Колобком. |  |  |
|
| 1. И.п.-ноги  на ширине плеч, руки  внизу.  Подняться на носки,  выпрямить руки вверх;  вернуться в и.п. | Тянемся вместе с Колобком  выше и выше к солнышку. Попросим солнышко, чтобы погрело ладошки. |  | 4 раза. |
|
| 2. И.п. - ноги  на ширине плеч, руки  на поясе.  Наклоны туловища в правую (левую) стороны. | В лесу растет много разных  деревьев, и они качаются,  когда дует ветер. Как от ветра качается дерево? |  | 3-4 раза  в каждую  сторону. |
|
|
| 3. И.п. - ноги на ширине плеч, руки внизу. По команде «Посмотри!» - при­сесть, обхватить колени руками, выпрямиться. | Посмотрите, вот растет елочка. Давайте вместе с Колобком посмотрим: может, под елочкой вырос гриб? |  | 3-4 раза. |
| 4. И.п. - ноги вместе, руки согнуть в локтях у груди, как лапки у зайчика. Прыжки на месте на двух ногах. | Встретился Колобку на пути Зайка. Покажите, как прыгает Зайчик. *(Дети показывают.)* Зайчик захотел съесть Колобка, но, услышав его песенку, передумал. Колобок покатился дальше. |  | 2 раза по 5-6 прыж­ков. |
| Дыхательные упраж­нения. |  | В ходьбе на месте. | 10-20 мин. |
|  |  | После прыжков дети кладут свои кубики в коробку. |  |
| ***ОВД*** | | | |
|  | На пути Колобок встречает Волка.  - Колобок, Колобок, я тебя съем.  Инструктор вместе с детьми:  - Не ешь меня, Волк, я тебе песенку спою:  Я - веселый Колобок,  Колобок - румяный бок. | Входит воспитатель в маске волка. |  |
| 1. Бег по залу врассыпную, убегая от догоняющего. | Тут Волчище стал рычать, А Колобок наш - убегать. | Под веселую музыку дети бегают по залу, а воспитатель-Волк догоняет детей, но не ловит. | 2-3 раза в чередова­нии с ходь­бой. |
| 2. Ходьба обычная за инструктором по залу. Ходьба прямо:  - с опорой на ладони и стопы, повернутые внутрь;  - на двух ногах, повернув стопы внутрь, руки на поясе. | Убежал Колобок от Волка.  Но вдруг...  Вылез Мишка из берлоги  И шагает по дороге.  Видит: мчится Колобок,  По дорожке скок-поскок.  Покажите, как шагает  и рычит Медведь? | Показ инструктора и выполнение вместе с детьми. | 3-4 раза по 8-10 шагов. |
| ***Подвижная игра*** «Догонялки с лисой». | Колобок, убежав от Медведя, встретил... Правильно, Лису. Колобок спел Лисе вот такую песенку:  Я - веселый Колобок, Колобок - румяный бок. | Игра проводится по типу игры «Догонялки». Лиса, роль которой сначала выполняет взрослый, по сигналу начинает догонять детей, не осаливая их. | 2-3 раза. |
|  | А Лиса его взяла и съела. Грустно было в сказке. Но мы, ребята, придумаем свою сказку. Мы станем выполнять упражнения и научимся так быстро бегать, чтобы никакая Лиса не смогла нас догнать. А сейчас все быстро-быстро убегаем от Лисички. |  |  |
| Дыхательная гимна­стика «Дует ветер-ветерок» *(см. Прило­жение* ***2).*** | Мы устали, отдохнем. Выйдем на полянку и поиграем с ветер­ком. Покажем, что ветерок может дуть сильно и совсем слабо, даже неслышно. | Дети стоят врассып­ную по залу или вок­руг инструктора. | 3-4 раза. |
| **Заключительная часть** | | | |
| Пальчиковая гимнасти­ка «Домик» *(см. При­ложение 1).* | Покажем Колобку веселую гимнастику для пальчиков. | Слова и движения дети повторяют за инструктором. | 2 раза. |
| Хороводная игра «Мы в лесу гуляли». | Мы в лесу гуляли, Зайку (Волка, Медведя, Лисичку) повстречали. Ой-ой, ой-ой-ой! Зайку повстречали! | Дети, взявшись за руки, идут хорово­дом вокруг игрушек: займа, волка, медведя и лисы.  После слов о каждой зверюшке останав­ливаются и передают образ другого пер­сонажа. Затем снова продолжают ходьбу по кругу, но в другую сторону и говорят те же слова, но о дру­гой зверюшке. | 4 раза. |
|  | Путешествие наше закон­чилось, но сказка оказалась совсем не грустной. Ведь мы смогли весело поиграть, поупражняться и показать Колобку, как нам интересно заниматься физкультурой. Всем желаю здоровья! | Дети за воспитателем выходят из зала. |  |

***Игровое занятие***

***Учить детей:***

* перелезать через предметы (высота — 25—30 см);
* сохранять равновесие **в** ходьбе с перешагиванием через 2 линии (расстояние между линиями 10—15 см)

***Закреплять умения:***

* подпрыгивать на месте;
* ползать по полу и по скамейке.

***Совершенствовать умение:***

• ходить и бегать по кругу и врассыпную.

*Оборудование:* кубики — по 2 для каждого ребенка; бумажные листочки — 2 шт.; мягкие модули — 3—4 (длинные, прямоугольной формы); шнуры2 длиной 10 м — 2 шт.; шнуры длиной 30—35 см; обручи — по количеству детей — 20—22 шт.; 2—3 тонких шнура дли­ной 3—4 м; бубен.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание движений** | **Речь педагога** | **Методические рекомендации** | **Дозировка** |
| **Вводная часть** | | | |
| Построение в круг.  Ходьба:  - обычная, руки  в стороны;  по узкой дорожке из шнуров (длина -10 м, ширина - 20 см) ив носках, руки ни поясе | - Поиграем с вами, ребята, в игру «Большие ноги и маленькие ножки шагают по дорожке».  Большие ноги  Шли по дороге:  Топ, топ, топ,  Топ, топ, топ  Маленькие ножки  Шли по дорожке:  Топ, топ, топ, топ. |  | Общая дози­ровка части-1мин |
| - на пятках, руки за головой;  - по диагонали за инструктором. | Большие ноги  Шли по дороге:  Топ, топ, топ,  Топ, топ, топ.  Маленькие ножки  Шли по дорожке:  Топ, топ, топ, топ. |  |  |
| Бег:  - по узкой дорожке из шнуров (длина - Юм, ширина - 20 см) друг за другом;  - врассыпную по залу. | Маленькие ножки Бежали по дорожке: Топ, топ, топ, топ.  Большие ноги  Бежали по дороге:  Топ, топ, топ,  Топ, топ, топ. | Используется бубен. |  |
| Дыхательные упраж­нения. |  | В ходьбе по выбору инструктора. | 2-3 раза. |
| **Основная часть** | | | |
| ***ОРУ*** *(с кубиками)* | | | |
|  |  | С помощью воспитате­ля взять кубики, раз­ложенные по 2 на ска­мейке. Построение врассыпную. |  |
| 1. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками у плеч. Подняться на носки и, выпрямив руки вверх, ударить кубиком о кубик. | Кубики вверх Мы поднимаем, Друг о друга ударяем. |  | 4-6 раз. |
| 2. И.п. - стоя, кубики в выпрямленных перед собой руках, ноги на ширине плеч. Повороты туловища вправо-влево. | С кубиком повернись  И ребятам покажись. | Не сходить с места, сохраняя равновесие. | 4-6 раз в каждую сторону. |
| 3. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками у груди. Присесть, руки с куби­ками спрятать за спину. Вернуться в и.п. | С кубиком играем в прятки. Приседай - и все в порядке. | Дети выполняют пол­ный присед. | 4-5 раз. |
| 4. «Кубик прыгает». Подпрыгивания на месте с кубиками в руках в чередовании с ходьбой. | Прыг-скок, прыг-скок! Прыгай с кубиком, дружок! | Прыжки можно выполнять под бубен. | 2-3 раза по 5-6 прыжков. |
| Дыхательные упраж­нения. |  | По выбору инструк­тора. | 3-4 раза. |
| ***ОВД*** | | | |
| 1. Ползание. Выполнение:  - проползти на четве­реньках по скамейке;  - сойти с нее, выпря­миться и помахать листочком, лежащим возле скамейки;  - проползти обрат­но на четвереньках по полу 2-3 м. | А сейчас поиграем в ежиков.  Как ежик, по дорожке, По скамейке проползем. Сойдя с нее, листочек Осенний мы найдем. И им легко помашем, Любуясь теплым днем, И снова очень быстро Обратно приползем. | Поточно по двое. | 2-3 раза  каждый  ребенок. |
| 2. Перелезание через  модуль («бревнышко»).  Выполнение:  - подойти на носках  к модулю;  перелезть через него. | На носочках мы идем, К бревнышку подойдем. Перелезем быстро-быстро И обратно удерем. | Поточно по трое (чет­веро).  Воспитатель обес­печивает детям стра­ховку. | По 3-4 раза  каждый  ребенок. |
| *Подвижная* ***игра*** «Солнышко и дождик»:  ходьба и бег по залу врассыпную;  остановиться и постучать указатель­ным пальцем одной руки по ладони другой;  бежать в обручи, присесть и, соединив пальцами ладони, показать зонтик над головой. | Светит солнышко с утра! Значит, нам гулять пора! Тучка появилась.  Дождиком пролилась. Прячьтесь, дети,под зонтом!  Дождь осенний переждем! | Обручи расположены у одной из стен зала. Инструктор зара­нее говорит детям, что это домики и в них нужно пря­таться от дождя. | 3-4 раза. |
| Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (см*Припожение2).* | Ляжем на пол и положим руку на живот. |  | 2 раза. |
| Заключительная часть | | | |
| Пальчиковая гимнастика «Лошадки»*(см. Приложение 1).* |  | Упражнение можно  выполнять сидя  на полу. | 2-3 раза. |
| Упражнение «Через  ручеек».  Высоко поднимая  колени, пере-  ступать через раз-  ложенные на полу  в хаотичном порядке  шнуры. Расстояние  между «ручейка-  ми» - 50-60 см,  ширина «ручейков» -  10-15 см. | Дети бегали, играли,  К ручейку подбежали.  Будут через ручеек шагать,  Ножки выше поднимать. | Руки на поясе  или за спиной.:' | 30-40 сек. |

*Сюжетное занятие «На огороде и в саду»*

***Учить детей:***

* прокатывать мяч по наклонной доске;
* ходить по доске, лежащей на полу.

***Закреплять умения:***

I • перелезать через предметы (высота - 25-30 см);

• сохранять равновесие в ходьбе с перешагиванием через 2 линии  
(расстояние между линиями - 10-15 см).

***Совершенствовать навыки:***

• ходьбы и бега по залу врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.

***Оборудование:*** корзина с маленькими мячами (диаметр — 7—8 см) -По 2 для каждого ребенка; шнуры (длиной 30-35 см) - **10** шт.; 2-3 **доски** шириной 20-30 см; мячи (диаметр - 20 см) - по количеству **Детей;** шнур 4—5 м с грузом на обоих концах, закрепленный на стой­ках; доска с бортиками для катания мяча - 2 шт.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание движений** | **Речь педагога** | **Методические рекомендации** | **Дозировка** |
|  | **Вводная часть** |  |  |
|  | Всем известно, всем понятно,  Что здоровым быть приятно.  Только нужно знать,  Как здоровым стать.  Нужно кушать каждый день Овощи и фрукты.  Всем известно, что они –  Полезные продукты.  Какие вы знаете овощи?  А фрукты? |  | Общая  дозировка  части -  1 мин. |
| Ходьбаобычная по кругу  инструктором: | Приглашаю всех в свой  огород:  - проходим между грядкой | По залу разложены  шнуры, у которых дети  будут выполнять ОРУ. |
| - на носках - руки в стороны;  - на пятках - руки выпрямлены вперед, кулак разжать-сжать. | с морковкой и луком;  - ступаем осторожно возле грядки с чесноком;  - обходим кусты с помидорами. | В виде «грядок», использовать шнуры, которые детям нужно обойти. |  |
| Бег врассыпную по залу. | Убегаем быстро с огорода и бежим в сад, где созрева­ют вкусные сливы. | Дети повторяют движения за инструк­тором, передвигаясь в колонне по одному. Использовать бубен. |  |
| Дыхательные упраж­нения. |  | В ходьбе. По выбору инструктора. |  |
|  |  | С помощью воспитате­ля дети берут из кор­зины по 2 маленьких мяча. |  |
| **Основная часть** | | | |
| ***ОРУ*** *(с* маленькими мячами) | | | |
|  |  | Инструктор показыва­ет все ОРУ и выпол­няет комплекс вместе с детьми. |  |
| 1. И.п. -стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячами внизу. Подняться на носки, руки выпрямить вверх; вернуться в и.п. | Покажите, как высоко на вет­ках росли сливы. |  | 4-6 раз. |
| 2. И.п. - стоя, ноги слегка расставить, ступ­ни параллельно, мячи спрягать за спину. Повернуться направо (налево) - выпрямить руки, сказать «Вот!»; вернуться в и.п. | Вот какие сливы выросли в саду! Покажите всем. |  | 4 раза в каждую сторону. |
| 3. И.п. - лечь на спину, руки согнуть в локтях. Хаотичные движения руками и ногами, ими­тирующие езду на вело­сипеде. | Быстро двигая ногами, на велосипеде отвезем сливы маме! |  | 2-3 раза по 5-6 дви­жений. |
| 4. И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Ходьба на месте, | А сейчас дружно на огород шагаем за новым урожаем! |  | 8-10 раз, чередуя с ходьбой. |
| высоко поднимая колени, размахивая руками. |  |  |  |
|  |  | Дети складывают мячи в корзину. |  |
| **ОВД** | | | |
| 1. Катание мяча друг другу, сидя на полу на расстоянии 1,5-2 м. | На грядке выросли арбу­зы. Они такие тяжелые, что поднять их невозможно, но можно докатить. | Воспитатель помогает рассадить детей пара­ми и раздать мячи (диаметр - 20 см). | 8-10 раз. |
| 2. Прокатывание мяча с горки и бег за ним. | Укатился арбуз, Убежал он от нас. Побежим мы за ним И догоним тотчас. | Поточно по двое. Доска фиксируется на кубике или на гим­настической стенке. | 4-5 раз. |
| *Подвижная игра* «Мыши в кладовой». | В кладовой, куда сложили весь урожай овощей и фруктов, заве­лись мыши. Мышками будете вы. Чтобы проникнуть в кла­довую и вкусно покушать, вам нужно проползти под шнуром, а потом можно прыгать, пол­зать, бегать. Но когда проснется кошка и скажет: «Мяу!» - нужно убегать, но не забыть проползти под шнуром. | Роль кошки выполня­ет воспитатель, кото­рый, догоняя детей, не ловит их. Тонкий шнур с гру­зом на обоих концах натянут на стойках на высоте 40-50 см от пола. | 2-3 раза. |
| Дыхательная гимнас­тика «Мы считаем» /см. Приложение *2).* |  | Выполнение движе­ний согласно тексту. | 2 раза. |
| Пальчиковая гимна­стика «У Лариски -две редиски» (см. Приложение /). |  | Дети повторяют текст за взрослым. | 2 раза. |
| **Заключительная часть** | | | |
| Ходьба по доске (ширина - 20-30 см), руки в стороны. | Не устали наши ножки, Вот шагают по дорожке. | Выполнять упражне­ние на 2-3 досках, положенных произ­вольно. | 1 мин. |

*Сюжетное занятие «В лес по грибы»*

***Учишь детей:***

* самостоятельно строиться в пары;
* ползать на четвереньках.

***Закреплять умения:***

* ходить и бегать в различном темпе и разном направлении;
* бегать парами.

***Оборудование:*** музыкальная композиция со звуками леса; пово­ротные стойки для ходьбы и бега; шнуры длиной 10 м — 2 шт.; выре­занные из картона грибы — по 2 для каждого ребенка; кольца (диа­метр — 20 см) для ориентиров при построении при ОРУ - по коли­честву детей; корзиночка; обручи (диаметр — 70 см) — по одному для пары; гриб-муляж.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание движений** | **Речь педагога** | **Методические рекомендации** | **Дозировка** |
| **Вводная часть** | | | |
| Под звуки музыки дети входят в зал, останав­ливаются, слушают. | - Чьи голоса вы, ребята, слы­шите? Где можно услышать, как поют птички? (Ответы детей.) Я предлагаю отправить­ся в лес на прогулку, во время которой мы будем не просто гулять, но и соберем немного грибов. Становитесь парами и попробуйте это сделать само­стоятельно. Становитесь с тем, с кем вам будет не скучно на нашей прогулке. | Инструктор побуж­дает детей самим проявить инициативу и выбрать себе парт­нера. Воспитатель оказывает детям помощь при построе­нии, не навязывая свое мнение. | Общая дозировка части -1 мин. |
| Ходьба парами:  - на носках;  - на пятках;  - с высоким подни­ манием колен;  - по диагонали, обхо­ дя поворотные стойки; | Шагаем по тропинке; пере­ступаем через камешки; обходим деревья; тропинка вьется, как змейка, но мы с нее не можем сойти, ведь она нас приведет в лес. | Дети идут, взявшись за руки, а другая рука на поясе. Инструктор ведет детей, меняя направ­ление движения. |  |
| - между 2 шнурами (ширина - 50-60 см);  - с убыстрением и с замедлением темпа. | Пойдем немного быстрее, а когда устанем, будем шагать медленнее. |  |  |
| Бег парами по залу за инструктором:  - обегая поворотные стойки;  - бег между двумя шнурами. | А вот и наша полянка!  Кто скорее на нее прибежит? | Использовать бубен. |  |
| Дыхательные упраж­нения. | Восстановим дыхание: руки к плечам - вдох; опустить руки - выдох. | В ходьбе. | 10 сек. |
| **Основная часть** | | | |
| ***ОРУ*** *(без предметов)* | | | |
| Перестроение в 2 колонны с помощью колец-ориентиров, в середине которых лежат по 2 гриба. | Становитесь у пенечка И возьмите по два гри­бочка! | Помощь при построе­нии детей, согласно ориентирам, оказыва­ет воспитатель. |  |
| 1. И.п. - стоя, ноги на ширине стопы, руки опущены вдоль туло­вища.  Поднять прямые руки вперед, сказать «вот», вернуться в и.п. | Покажите свои грибочки! |  | 4-6 раз. |
| 2. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки с грибами за спиной. Слегка приседая, выпрямить руки впе­ред, затем снова спря­тать руки за спину. | Утром грибочки показыва­ются, а вечером прячутся в траве. |  | 4-6 раз. |
| 3. И.п. - стоя, ноги широко, руки в стороны. Наклоны поочередно к правой,а затем к левой ноге. | Сколько выросло грибов У осинок и дубов! Мы грибочки собираем, Но коленки не сгибаем. |  | 4-5 раз к каждой ноге. |
| 4. И.п. - стоя, ноги на ширине стопы, руки с грибами внизу. Присесть, дотронуться грибами пола, встать -поднять грибы над голо­вой. | Грибы вырастают разные.  Грибы маленькие. Грибы большие. |  | 4-6 раз. |
| 5. Подпрыгивание на месте с грибами 1 руках. | А когда идет сильный дождь, грибы растут очень быстро, как будто выпрыгивают из земли. Дождь поэтому так и называется «грибной». |  | 10 прыжков 2-3 раза в чередова­нии с ходь­бой. |
| Ходьба. | Собранные грибы всегда кладут в корзину. | Дети подходят к кор­зине и складывают в нее грибы, рядом кладут колечки. | 10 сек. |
| **ОВД** | | | |
| 1. Ползание на четвереньках до 6 м с последующим выполнением хлопков владоши над головой. | Жук, жук прилетел,  Отдохнуть на гриб присел!  Звонко песенку запел:  «Ж-ж-ж!».  Пополз прямо по дорожке,  Выпрямился и захлопал  в ладошки! | Поточно по двое. | 2-3 раза. |
| 2. Бег и прыжки парами врассыпную по залу.  По сигналу инструкто­ра «Найди свою полян­ку» дети занимают свой обруч. | Вспомните, ребята, с кем в паре вы шли в наш лес. Вспомнили? Тогда становитесь парами в один из обручей. Это будет полян­ка вашей пары, на которую по сигналу нужно будет прибежать. | Воспитатель ока­зывает помощь при построении детей парами. | 3-4 раза. |
| Подвижная игра  «Зайцы и волк». Ходьба обычная, С высоким поднимани­ем колен. Приседание. Бег от догоняющего в отведенное место. | За грибами по тропинке Зайцы в лес пришли. Под зеленою березкой Подберезовик нашли. Ой,волк прибежал И зайчишек напугал! | Роль волка выполняет воспитатель. Дети убегают от волка и прячутся (садятся) на ска­мейку. | 2-3 раза. |
| Дыхательная гимнас­тика «Здравствуй, солнышко!» *(см.* Приложение *2).* |  | Упражнение выпол­нять в медленном темпе. | 2 раза. , |
| **Заключительная часть** | | | |
| Пальчиковая гимна­стика «Сорока-сорока»  (см. Приложение *1).* | В лесу живет очень любо­знательная птица. Ее зовут сорока. | Инструктор побужда­ет детей повторять слова без подсказки. | 2 раза. |
| Игра малой подвижно-  сти «Найди грибочек».  (По типу игры «Найди  и промолчи».) | На полянке спрятался  еще один гриб. Он назы-  вается боровик. Это самый  важный гриб из всех грибов, которые растут в лесу. Его нам нужно найти. | Гриб спрятан  в месте, расположен-  ном на уровне глаз  детей. | 2 раза. |

*Учебно-тренировочное занятие*

*Учить детей:*

* строиться в колонну;
* прокатывать мяч взрослому;
* подлезать под шнур на четвереньках.

*\укреплять умения:*

* прыгать с продвижением вперед на 2—3 м;
* ходить между шнурами, положенными на расстоянии 25—30 см, Приставляя пятку одной ноги к носку другой.

*Оборудование:* мячи (диаметр — 20 см) — по количеству детей; Мея для рисования точек-ориентиров при построении; стойки со шнуром с грузом на обоих концах, который крепится на стойках; Шапочка волка; шнуры длиной 10 м — 4 шт.; набивные мячи-Ориентиры для ходьбы и бега - 4—5 шт.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание**  **движений** | **Речь педагога** | **Методические**  **рекомендации** | **Дозировка** |
|  | **Вводная часть** |  |  |
| Дни строятся  и шеренгу.  Перестроение в колон-  ну всей группой. | - Ребята, пройдите в зал  и посмотрите, как построились точки в ряд. Давайте  и мы построимся так же,  встав на одну из них.  Сейчас вы стоите, построившись в шеренгу.  Сейчас вы повернетесь  направо (налево), и наша  шеренга превратится в колон-  ну. В колонне стоят друг  за другом. Запоминайте,  кто за кем стоит, потому что шагать по залу мы будем в колонне, стоя друг за дру­гом. | На полу мелом нане-  сена разметка, соот-  ветствующая месту  каждого ребенка  встрою.  Воспитатель помо-  гает детям при пост-  роении.  Инструктор стоит  перед строем детей,  во время ходьбы  становится первым  в строю. | Общая  дозировка  части -  до 1,5 мин. |
| Ходьба за инструкто­ром по залу в колонне по одному:  - обычная;  - на носках, руки на поясе;  - на пятках, руки у плеч;  - обычная, обходя набивные мячи. |  | Ходьба выполняется в умеренном темпе. С помощью воспи­тателя дети по ходу берут мячи. | 2-3 раза. |
| Бег с мячом в руках в колонне друг за дру­гом. Ходьба. |  | Бег в умеренном темпе. | . |
| Дыхательные упраж­нения. |  | По выбору инструк­тора. |  |
| **Основная часть** | | | |
| ***ОРУ*** *(с мячами)* | | | |
| 1. И.п. - стоя, ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх; вернуться в и.п. | Мяч легко мы поднимаем И спокойно опускаем. | Можно предложить детям становиться на носки, поднимая руки с мячом вверх. | 4-5 раз. |
| 2. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуть­ся мячом носка правой (левой) ноги; вернуть­ся в и.п. | Ну-ка быстро наклонись И мячом носка коснись. | Контролировать, чтобы дети выпол­няли наклоны,а не приседания. | 4-5 раз. |
| 3. И.п. - стоя, ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч в согну­тых руках у груди; вернуться в и.п. | Мячик просится играть -Так давайте приседать! | Приседая, стараться сохранять равнове­сие. | 5 раз. |
| 4. И.п. - стоя  на коленях (или сидя  на пятках), мяч у пола  придерживать обеими  руками.  Прокатить мяч вокруг  себя в правую, а затем  в левую сторону. | На коленки становись. Мяч, смотри не укатись!  Мяч по кругу прокатили -Мы его не уронили! |  | 2-3 раза в каждую сторону. |
| ОВД | | | |
| |, Катание мяча и прямом направле­нии, толкая его двумя ||уками с отбиванием мяча взрослым. | Дети мяч толкнут руками,  Он покатится вперед.  Буду детям помогать,  Мяч им буду отбивать.  Нужно деткам мяч догнать,  Чтобы снова покатать. | Фронтальный способ. Чередовать с ходьбой с мячом в руках. | !мин. |
|  |  | Дети самостоятельно кладут мячи в кор­зину. |  |
| *'),* Подлезание иод шнур (с фузом ни концах) в приседе, не касаясь руками пола. | Подлезаем под веревку  Очень быстро, очень ловко.  Головки наклоняем,  Спинки прогибаем.  А потом встаем легко,  Хлоп!  И подпрыгнем высоко. | Фронтально. Шнур натянут на высоте 40-50 см от пола. Дети присажи­ваются и подлезают под шнур. | 3-4 раза. |
| Подвижная игра  •Зайцы и волк» **с** прыжками с продви­жением вперед 2-3 м | А сейчас поиграем в уже зна­комую вам игру, в которой зайчики весело прыгают. А называется она «Зайцы и волк». Помните, как прыга­ют зайцы? А куда они прячут­ся, убежав от волка? | Первый раз шапочку волка надевает вос­питатель, а потом роль волка может выполнять ребенок. | 2-3 раза. |
| Дыхательная гим­настика «Дует ветер-ветерок» (см. Приложение 2). |  |  | 2 раза. |
| **Заключительная часть** | | | |
| Пальчиковая гимна­стика «Черепашка» (см. Приложение *1).* |  |  | 2 раза. |
| Упражнение «Потягушки». Стать на носки, руки поднять вверх, тулови­ще напрячь. |  | Дети стоят врассып­ную. | 2-3 раза. |
| Упражнение «Между шнурами» - обычная ходьба между шну­рами, положенными параллельно на полу (расстояние между шнурами - 25-30 см), с последующей ходь­бой, приставляя пятку одной ноги к носку другой. |  | Шнуры положены по кругу. Дети, выполняя упраж­нение, идут в спо­койном темпе друг за другом. | По 2 круга  каждый  ребенок. |
| Упражнение «Потягушки». Встать на носки, руки поднять вверх, тулови­ще напрячь. |  | Дети выполняют упражнение там, где они остановились, завершив ходьбу между шнурами. | 2-3 раза. |

*Игровое занятие «Магазин игрушек»*

*Учить детей:*

• бросать мяч в вертикальную цель правой и левой рукой способом вперед-снизу (высота цели — 1,2 м, расстояние до цели — 1,5 м).

*Закреплять умения:*

* строиться в колонну;
* прокатывать мяч взрослому с расстояния 2,5—3 м;
* подлезать под шнур, натянутый на высоте 40—50 см.

*Совершенствовать умения:*

* ходить и бегать за инструктором в разных направлениях и с раз­личным положением рук;
* подпрыгивать на месте.
* *Оборудование:* ленточки, мячи (диаметр — 7-8 см) — по 2 для каж­дого ребенка; мячи (диаметр — 20 см) — по количеству детей; цель — обручи (диаметр - 70 см) с картинкой мышки с корзинкой в цент­ре - 3-4 шт.; шнур-ориентир - 1 шт.; шнур длиной 4—5 м (с грузом Н8 концах) со стойками для подлезания — 3—4 шт.; игрушки — 10-12 шт.; мягкая игрушка собаки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание**  **движений** | **Речь педагога** | **Методические**  **рекомендации** | **Дозировка** |
|  | **Вводная часть** |  |  |
| Дети строятся  1 шеренгу с помощью  разметки"  Перестроение в колон-  ну всей группой. | - Посмотрите, дети, сколько игрушек сегодня у нас  в зале. Какие они разные!  У нас сегодня открылся магазин игрушек.  А готовы ли вы стать его покупателями? Тогда становитесь в колонну по одному - и в путь! Наша первая покупка – это ленточки. | Игрушки разложены  во всех доступных  местах в зале. Воспитатель помогает детям при построении.  Инструктор становится в голове колонны.  Детям раздаются по 2 ленточки. | Общая  дозировка  части -  до 1,5 мин. |
| Ходьба по залу:  - обычная;  - на носках, махая ленточками;  - на пятках, руки  с ленточками в стороны;  - высоко поднимая колени;  - подпрыгивания на месте;  - обычная. | Посмотрите, вот какие Дети ленточки купили!  Выполним упражнение «С лен­точками весело шагаем».  Как шагают по дорожке Наши маленькие ножки? Вот так! Вот так! А как скачут по дорожке Наши маленькие ножки? Вот так! Вот так! | В умеренном темпе, а затем с небольшим ускорением и замед­лением темпа в колонне по одному. По сигналу дети оста­навливаются и под­прыгивают на месте и снова продолжают движение. |  |
| Бег в умеренном темпе с небольшим ускорением и замедле­нием темпа в колонне друг за другом. | Ленточки красивые:  Желтые и синие.  Наши ленточки, как ветер,  -Побежали быстро дети. |  | 2-3 раза в чередова­нии с ходь­бой. |
| Дыхательное упражне­ние: дуть на ленточку. |  |  | 2-4 раза. |
| Основная часть | | | |
| *ОРУ (без предметов)* | | | |
|  | Много в магазине игрушек  -они все очень разные, с ними весело играть. | Построение в круг с помощью воспи­тателя. |  |
| 1. И.п. -стоя, ноги  на ширине ступни,  руки опущены вдоль  туловища.  Махи обеими руками  вперед-назад 4 раза  подряд, вернуться в и.п. | Посмотрите, на полке лежит игрушка клоун.  Ой, какой веселый клоун Крутится и вертится. Раз, два, раз, два, Не кружится голова. |  | 4-5 раз. |
| 2. И.п. - то же, руки на поясе.  Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в и.п. | А рядом с клоуном распо­ложились озорные игрушки лягушки.  Видели, как у кадушки  Веселились две лягушки,  Они быстро приседали,  Только спину не сгибали. | Не терять равновесие. | 4 раза. |
| 3. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны.  Поворачивая туловище вправо, вынести левую руку вперед. То же в правую сторону. | Руки в стороны: в полет  Отправляем самолет.  Левое крыло - вперед,  Правое крыло - вперед,  Вот летит наш самолет. |  | 4-5 раз в каждую сторону. |
| 4 И.п.-лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание и разгибание ног, руки произвольно | Наши детки-непоседы Дали им велосипеды. Веселей крути педали, Все тогда увидишь дали |  | 4 раза. |
| ОВД | | | |
|  | В нашем волшебном мага­зине можно не только купить игрушки, но и поиграть с ними. | Дети берут по 2 маленьких мяча из корзины и стано­вятся у шнура перед целью (картинка). |  |
| Бросание мяча I вертикальную цель правой и левой рукой способом снизу вперед | Мышка под кустом стоит И корзинку сторожит. Бросим мячики мы ей, Чтобы было веселей. | Фронтально. Дети бросают мячи, стоя на расстоянии 1-1,5 м от цели (обруч с картинкой мыши с корзинкой. | 4-5 раз каждой рукой. |
| 2, Подлезание под шнур на четвереньках. | Какие забавные черепашки есть в нашем магазине!  Черепашка, черепашка  В домике живет.  Высунет головку  И вперед ползет.  Проползет и встанет,  Улыбнется всем.  И в свой надежный домик  Вернется насовсем | Фронтально. Дети проползают под 3-4 шнурами, натянутыми на высо­те 40-50 см вдоль всего зала на рас­стоянии 1 м один от другого. | 4 раза. |
|  |  | Детям раздают мячи-фитболы |  |
| Прокатывание мяча I прямом направлении на расстояние 2,5-3 м с отбиванием его взрослым | Вы будете мячи вперед  катать, А я их буду отбивать.  Мяч быстренько ловите  И обратно мне катите | Фронтально. | 2 мин. |
|  |  | Воспитатель собирает мячи. |  |
| Подвижная игра «Лохматый пес» | Дети посмотрите какой лохматый пес сидит в углу и смотрит на нас грустными гла­зами. Давайте расскажем ему I веселую сказку. Жили-были дедушка и бабушка. И был у них добро­душный лохматый пес.Любил этот пес спать,  нежиться на солнышке. Вот приехали к бабушке и дедушке внуки и захотели с ним поиграть. Но псу это не понравилось: ему ведь мешали спать. Терпел он, терпел, рассердился да как гавкнет: «Гав!». Испугались дети и убежали к дедушке и бабушке. А те и говорят: «Не бойтесь, наш песик добрый, это он с вами играет».  Давайте и мы поиграем с нашим лохматым псом.  Скажем:  Вот сидит лохматый пес,  В лапки свой уткнувши нос.  Тихо, мирно он сидит,  Не то дремлет, не то спит.  Подойдем к нему, разбудим  И посмотрим, что же будет. | Роль пса с игрушкой  в руках выполняет  воспитатель.  Дети врассыпную  бегают по залу, потом разбегаются  в разные стороны | 2-3 раза |
| Дыхательная гимнастика. |  | По выбору инструктора. | 2 раза. |
| **Заключительная часть** | | | |
| Пальчиковая гимнастика «Лошадки» (см. *Приложение 1).* | В нашем магазине есть веселые лошадки. |  | 2 раза. |
| Психогимнастика  «Новая игрушка». | Представьте, что вам, девочки, подарили новую куклу, а вам, мальчики, - новую  машину. Покажите, как вы будете рады таким подаркам. Вот и закончилось наше  путешествие в магазин игрушек. Вы все были очень хорошими покупателями. | Дети мимикой изображают радость и т.п. | 1 раз. |

*Игровое занятие «До свидания, осень».*

*Учить детей:*

* прокатывать мяч друг другу из исходного положении «сидя»;
* перепрыгивать через шнур (на расстояние 30-50 см).

*Совершенствовать умения:*

* ползать по гимнастической скамейке на четвереньках;
* ходить по гимнастической скамейке;
* ползать на четвереньках по прямой (до 6 м);
* бегать по ограниченной площади.

*Оборудование:* листья клена, вырезанные из плотной бумаги, — но 2 для каждого ребенка; костюм осени; гимнастические скамей­ки - 4 шт.; погремушки — 2 шт.; шнуры длиной 10 м — 2 шт.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание**  **движений** | **Речь педагога** | **Методические**  **рекомендации** | **Дозировка** |
|  | **Вводная часть** |  |  |
| Построение в шеренгу. Входит воспитатель группы в костюме осени. | - **К** нам в гости на занятие сегодня пришла в гости Осень. Она сегодня грустит, потому что пришла с нами попрощаться: скоро начнется зима. Поэтому предлагаю развеселить нашу гостью на прощание веселыми играми и упражнениями. Приглашайте гостью на осеннюю прощальную прогулку. | Дети строятся само-  стоятельно. | Общая  дозировка  части -  до 1,5 мин. |
| Перестроение в колонну. |  | Инструктор становится в голове колонны. |
| Ходьба в колонне  по одному:  - вокруг разложенных по кругу листьев;  - по дорожке из шнуров. |  | Ширина дорожки -  30-35 см. |
| Бег:  - по кругу в колонне друг за другом;  - между шнурами. |  | Бег чередуется с ходьбой. |  |
| Дыхательное упражнение в ходьбе. |  | То выбору инструктора. | 2-3 раза. |
|  |  | Дети останавлива­ются возле кленовых листочков и берут их в руки. |  |
| **Основная часть** | | | |
| ***ОРУ*** *(с* листьями клена} | | | |
|  | Кленовые листочки яркие, разноцветные, и я дарю  их вам, ребята, как послед­ние подарки осени. | Педагог в костюме  осени. |  |
| 1. И.п. - стоя, ноги на ширине ступни, листья в обеих руках внизу. Вынести листья через стороны вверх, соединив друг с другом, выпрямляя руки, вернуться в и.п. | Руки вверх поднимаются -  Листочки встречаются.  Руки вниз опускаются -  Листочки прощаются. |  | 5 раз. |
| 2. И.п. - стоя, ноги  на ширине плеч,  листья в обеих руках  за спиной. Наклониться, положить  листья на пол, выпрямиться, наклониться,  взять листья, вернуться в и.п. | На дворе листопад,  Падают листочки.  Будем с листьями играть -  Класть их на пол,  поднимать. | Уточнить детям, чтобы они за листочками не приседали, а наклонялись. | 5 раз. |
| 3. И.п. - стоя, ноги  на ширине ступни,  листья в согнутых  перед грудью руках.  Присесть, руки выпря-  мить вперед, встать,  вернуться в и.п. | Посмотрите на листочки.  Ох, какая красота!  С листьями в руках  Мы будем приседать,  Чтобы всем их показать! | Выполнять полный  присед. | 5 раз. |
| 4. И.п. лежа на животе, ноги вместе, руки с листьями выпремлены вперед. Прогнуться поднять ноги не отрывать от пола, вернуться в и.п. | Дует ветер, листопад.  Последние листочки  Улететь хотят.  Мы спинки прогибаем,  Листочки поднимаем. |  | 4 раза |
| 5.И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе, листья на полу.  Прыжки вокруг листьев в чередовании с ходьбой. | Не устали наши ножки –  Мы попрыгаем немножко. | Прыгать в правую и левую стораны. | 2 раза по 8-10 прыжков. |
|  |  | Дети ставят листочки в вазу. |  |
| ОВД | | | |
| 1, Перепрыгивание через шнур с после-, дующим проползанием по гимнастической Скамейке на четве­реньках.  Сойдя со скамейки, подпрыгнуть и дотронуться до погремушки. | Через длинную веревку  Перепрыгнем мы легко  И по узенькой скамейке  Будем ползать далеко.  А когда сойдем с нее,  Прыгнем очень высоко  И достанем погремушку  Развеселую игрушку. | Поточно по двое. Осень держит в обеих руках погремушки, поднятые выше роста детей на 10-20 см. | 2 раза |
| 2. Катание мячей друг **другу** из и.п. «сидя № полу, ноги в сто­роны». | Мы поползали немножко, Не устали наши ножки. А сейчас пойдем играть. Будем мячики катать. | Воспитатель помога­ет детям образовать пары.  Расстояние между детьми в паре -1,5-2 м. | 6-8 раз. |
|  |  | Дети самостоятельно относят мячи в корзину. |  |
| **Подвижная игра**  «Мыши в кладовой» (см.занятие) |  | Обратить внимание, чтобы дети после пролезания под дуги выполнили прыжки на обеих ногах с продвижением вперед (до 2 м). | 2-3 раза. |
| Дыхательная гим­настика «Грибок» (см. *Приложение 2).* |  |  | 2 раза. |
| **Заключительная часть** | | | |
| Пальчиковая гим­настика «Колобок» *(см. Приложение 1).* |  | Дети стоят свободно возле инструктора. | 2 раза. |
| Обычная ходьба друг за другом в колонне по одному по кругу. Чередовать обычную ходьбу с ходьбой по доске. | Мы весело шагаем  И Осень провожаем. | На полу положены 2 доски.  Во время ходьбы детей Осень ухо­дит, а дети шагают по кругу и машут ей вслед, прощаясь. | 2-3 круга по залу. |

***Сюжетное занятие «Приключения снежинок»***

*Учить детей:*

• ходьбе по наклонной доске, сохраняя равновесие.

*Закреплять умения:*

* прокатывать мяч друг другу под шнуром (высота — 20—25 см) из сходного положения «сидя на полу»;
* перепрыгивать через линию (шнур).

С*овершенствовать умения:*

* прыгать с продвижением вперед на 2—3 м;
* перелезать через предметы;
* координировать движения при выполнении переката туловища**.**
* *Оборудование:* снежинки из бумаги - по 2 для каждого ребенка; Кубики - 4-6 шт.; цилиндрические мягкие модули - 2 шт.; шнуры (дойна — 4—5 м) с грузом на концах со стойками; 6—8 квадратов (20x20 см) из линолеума с наклеенными следами; шнуры длиной '10-35 см - по одному для пары; доска с бортиками - 2 шт.; палки гимнастические — для каждого ребенка; мячи (диаметр — 20 см) -по одному для пары; музыкальное сопровождение для ОРУ.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание**  **движений** | **Речь педагога** | **Методические**  **рекомендации** | **Дозировка** |
|  | **Вводная часть** | |  |
| Дети строятся  В шеренгу. | - Сегодня утром мне в окошко постучалась снежинка.  Она была очень красивой. Я открыла окно, чтобы полюбоваться ею, а снежинка вдруг опустилась на подокон­ник и рассказала мне свою чудесную историю. А вам эту историю я не толь­ко расскажу, но и вместе с вами ее покажу. | Дети строятся самостоятельно. | Общая дозировка  части - до 1,5 мин. |
|  | В одном снежном царстве жили подружки-снежинки. Они вместе водили снежный хоровод. |  |  |
| Перестроение в колон­ну. |  |  |  |
| Ходьба:  - по кругу в колонне по одному, ориентируясь на кубики:  - на носках, руки в стороны;  - с высоким подниманием колен;  - на пятках, хлопая  в ладоши над головой. |  | Кубики-ориентиры лежат по краям зала. |  |
|  |  | Кубики убирает воспитатель. |  |
| Перестроение в пары. |  | В центре зала в виде снежинки разложены (перед занятием) шнуры. Дети по двое берутся за концы шнура и продолжа­ют ходьбу по залу за инструктором. Воспитатель оказыва­ет помощь при пере­строении в пары. |  |
| Бег за инструктором. | А еще снежинки очень кра­сиво высоко-высоко летали, поднимаясь над спящими деревьями, городами. | Бег чередовать с ходьбой и подпры­гиваниями. |  |
|  |  | Дети кладут шнуры на место самостоя­тельно. |  |
| Дыхательные упражне­ния в ходьбе. |  | По выбору инструк­тора. | 2-3 раза. |
|  |  | Дети берут по 2 сне­жинки, разложенные заранее на скамейке. |  |
| Основная часть | | | |
| ОРУ (с бумажными снежками) | | | |
|  | Но однажды поднялся очень сильный ветер - Вихрь -и унес подружек-снежинок высоко за облака. Там было очень темно. Злой ветер хотел, чтобы снежинки танцевали на его новогод­нем балу. Страшно стало снежинкам, но они решили, что своим танцем растопят злое сердце Вихря и тот отпустит подружек на сво­боду. А снежинки танцевали вот так. | Дети становятся врассыпную по залу с помощью воспи­тателя.  Негромким фоном звучит ритмичная музыка. |  |
| 1, И.п. - стоя, ноги на ширине ступни параллельно, руки внизу.  Поднять руки через «троны вверх и плав­но опустить их вниз. | В танце прекрасном Снежинка кружится. Плавно взлетает вверх, Медленно падает вниз. |  | 5 раз. |
| 2. И.п. - то же. Поднимать обе руки вместе вверх-вниз. | На снежной карусели  Катаются снежинки.  Руки вверх, руки вниз,  Вместе с нами прокатись. | . | 5 раз. |
| 3. И.п. - сидя на пят­ни, руки со снежинка­ми за спиной, встать на колени -руки вперед; вернуться а и.п. | Снежинки-серебринки  Играют с нами в прятки.  Нужно на коленки встать  И снежинку показать. |  | 5 раз. |
| 4, И.п. - лежа на спине, прямые руки вверху. Перекат туловища вправо-влево. | Дует ветер иногда  На легкие снежинки.  Они катятся вперед-назад,  Как легкие пушинки. |  | 5-6 раз. |
| 5. И.п. - стоя, ноги на ширине ступни, руки в стороны. Кружение и подскоки м месте. | В веселом снежном танце кружатся снежинки. | В чередовании с ходьбой. | 20 сек. |
|  |  | Положить снежинки на место. |  |
| ОВД | | | |
|  | Понравился ветру танец, и он согласился отпустить снежи­нок на свободу. | Воспитатель помога­ет перестроить детей парами. |  |
| 1. Катание мячей друг другу под натянутый шнур из и.п. сидя. | Кружатся снежинки,  Летают, наблюдают,  Как дети снежки  Друг другу катают. | Все дети сидят парами на полу на расстоянии 1,5 м друг от друга вдоль натянутого шнура. | 5-6 раз. |
| 2. Ходьба по наклон­ной доске. | По ледяной дорожке  Шагают наши ножки.  И дети не пугаются,  Что дорожка вниз спускается. | Поточно по двое. | 2-3 раза. |
| 3. Перелезание через цилиндрический мяг­кий модуль с после­дующими прыжками через 5-6 линий. | Снеговик давно дружил со снежинками. Они всегда любили играть вместе.  Неуклюжий снеговик Топать ножками привык. Он шагал, шагал, шагал И преграду повстречал. Перелез разок, А потом прыг-скок, Приземлился на носок. | Поточно по двое. Линии или шнуры на расстоянии 30-50 см друг от друга. | 2-3 раза. |
| *Подвижная игра*  «Лошадки». | Но Дед Мороз все видел и решил защитить снежи­нок от ветра - он послал на помощь снежинкам своих лошадок. Сели снежинки верхом на лошадок и поска­кали, говоря волшебные слова:  «Цок! Цок! Цок! Цок! Я - лошадка серый бок. Я копытцами стучу, Если хочешь - прокачу!».  Весело стучат копытца­ми лошадки, кивают нам головой, отдыхают и снова скачут. | Детям раздают гим­настические палки | 2-3 раза. |
| Дыхательная гим­настика «Хлопушка» *(см. Приложение 2).* | И вот снежинки в безопас­ности. Они весело кружатся и слушают, как хлопает хлопушка. |  | 2 раза. |
| Заключительная часть | | | |
| Пальчиковая гимнас­тик «Сорока-сорока» | Сорока принесла снежин­кам хорошую весть о том, что Дед Мороз наказал ветер, и теперь снежинкам никто не страшен - они могут веселиться, как прежде. | Дети стоят свободно возле инструктора. | 2 раза. |
| Ходьба обычная в чередовании с ходьбой по дорожке со следами. |  | 6-8 квадратов лежат на расстоя­нии 30-35 см одна от другой. | 40 сек. |
| Релаксация  «Снежинки».  Дети покачиваются,  выполняя полуприсед.  Поднимаются  на носки, руки вверх, кружась на месте. | - Но вот и наступило время отдыха для снежинок  -они прилетели на окошко, на ветки деревьев, на пальто прохожих и застыли, чтобы все могли любоваться их красивыми узорами. Представьте, что вы - легкая пушистая снежинка, которая летит в воздухе, плавно опу­скаясь вниз.  Но вот подул добрый легкий ветерок и закружил снежинку в снежном танце. Полетела снежинка и поднялась высоко-высоко. Но ветерок быстро улетел, и снежинка снова опускается вниз.  Мы протянули ладошку, и снежинка опустилась на нее. Какая же она кра­сивая, узорчатая! Не может снежинка долго лежать на нашей теплой ладошке, потому что растает, и мы сдуваем ее. Лети, снежинка! | Звучит спокойная мелодичная музыка. | 1 раз. |

***Игровое занятие «В гости к Снеговику»***

***Учить детей:***

• прыжкам с продвижением вперед.

***Закреплять умения:***

• спрыгивать с высоты 10—15 см;

* пролезать в обруч, не касаясь руками пола;

сохранять равновесие, стоя на носках.

***Совершенствовать умения:***

* перепрыгивать через линию;

прокатывать обруч вперед

*Оборудование:* шнуры длиной 30—35 см — 9 шт.; обручи (диаметр -.4) см) — по количеству детей; стойки гимнастические для закрепле­ния обручей; гимнастическая скамейка высотой 10—15 см; лестница; пластины из линолеума с наклеенными на них следами — 6—8 шт.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание движений** | **Речь педагога** | **Методические рекомендации** | **Дозировка** |
| **Вводная часть** | | | |
| Построение в шеренгу. | - Сегодня мы все вме­сте отправляемся в гости к Снеговику. Дорога будет непростая, поэтому приго­товьтесь к различным препят­ствиям и заданиям. В путь! |  | Общая дозировка части -до 1,5 мин. |
| Перестроение в колонну. |  | Дети идут за инструк­тором по залу. |  |
| Ходьба:  - обычная в чере­довании с ходьбой на носках, мелким и широким шагом. Дети шагают за инструктором в раз­личном направлении вумеренном темпе. | Вышли на дорожку,  Быстро идут ножки.  Вот направо поворот,  Вот налево поворот.  А сейчас идем на лыжах  То быстрее, то потише. | Изображая ходьбу на лыжах, дети идут широким шагом. |  |
| ***Подвижная игра***  «Самолеты» (см. *заня­тие 2-й недели декабря).* | Чтобы путь стал короче, Полетим на самолете. |  | 2 раза. |
| Дыхательные упраж­нения. |  | В ходьбе. | 2 раза. |
|  |  | Дети с помощью воспитателя становятся в обручи, разложенные в виде буквы П. |  |
| **Основная часть** | | | |
| ***ОРУ*** (без предметов, стоя в обруче) | | | |
|  |  | Воспитатель незамет­но от детей приносит игрушку - снеговика. |  |
|  | Вот мы и пришли к Снеговику.  Но что за чудеса - он делает зарядку!  Давайте вместе выполним его упражнения. |  |  |
| 1.и.п стоя, ноги на ширине ступни, руки внизу.  Поднять руки через стороны вверх и плав­но опустить их вниз. | Падает снег. |  | 4-5 раз |
| 2. И.п. - то же. Наклониться, взять «снег». Выпрямиться, «слепить снежок» и, замахнувшись, бросить его. | Играем в снежки. |  | З раза каждой рукой. |
| 3. И.п. - то же. Присесть, руки вперед (держись за веревоч­ку). Выпрямиться. | Поедем на санках с горки. |  | 5 раз. |
| 4. И.п. - то же. Не сгибая колени, наклониться вперед-вниз, руки отвести назад, смотреть впе­ред. Выпрямиться. | Поедем на лыжах с горки |  | 6 раз. |
| 5. И.п. - стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте. |  |  | Зраза по 8-10 прыжков |
| Дыхательные упражнения. |  | В ходьбе. | 10 сек. |
| овд | | | |
|  | Ребята давайте слепим маленьких снеговичков – пусть у нашего Снеговика будет много друзей. |  |  |
| 1.катание обруча вперед |  |  |  |
|  |  | Кладут обручи на место самостоятельно |  |
| 2.Прыжки в длину с места подряд через 3 шнура, лежащие на расстоянии 1 м один от другого. |  |  |  |
| 3.Спрыгивание с высоты 10-15 см, а затем прыжки с продвижением назад |  |  |  |
| Подвижная игра «Вороны и собаки» |  |  |  |
| Дыхательная гим­настика «Дует ветер-ветерок»  *(см. Приложение 2).* | В лесу, где живет Снеговик, так легко и хорошо дышится. |  | 2 раза. |
| **Заключительная часть** | | | |
| Пальчиковая гим­настика «Лошадки» *(см. Приложение 1).* |  | Дети самостоятельно произносят слова. | 2 раза. |
|  | Пришла пора прощаться со Снеговиком. Вам понра­вилось, ребята, в гостях у Снеговика? |  |  |
| Ходьба с заданиями:  - построиться в колонну;  - по сигналу выпол­ нить стойку на носках;  - пройти по «следам»;  - пройти, переступая между рейками лежа­ щей на полу лестницы. | Порезвились, поиграли, Снова все в колонну встали. И знакомою тропой Отправляемся домой. | Врассыпную по залу. После ходьбы врас­сыпную построиться в колонну. «Следы» расположены под углом 45° на расстоя­нии 25-35 см друг от друга. | **1** мин. |

*Комплексное занятие «Птицы зимой»*

***Учить детей:***

* прыгать на одной ноге;
* прыгать на двух ногах с продвижением вперед.

***Закреплять умения:***

* ползать по наклонной скамейке на четвереньках;
* прыгать с продвижением вперед.

***Совершенствовать умения:***

* подлезать под дугу (высота - 40-50 см);
* бросать большой мяч друг другу и ловить его;
* прокатывать мяч друг другу из исходного положения «сидя на полу».
* ***Закреплять знания:***
* • о зимующих птицах.
* ***Оборудование:*** иллюстрации с изображением птиц: поползня, вороны, воробья, синицы; стульчики - по количеству детей; доски
* бортиками - 3-4 шт.; шнур - длиной 5 м; дуги - 3-4 шт.; мячи (диаметр - 20 см) - по одному для пары детей; шапочка собачки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Речь педагога** | **Методические рекомендации** | **Дозировка** |
| **Вводная часть** | | |  |
| Построение в шеренгу. | - На прогулках мы с вами наблюдали за птицами и рассматривали их следы. Каких птиц вы видели на наших улицах? (Ответы детей.) Как зовут эту птицу? *(Ответы детей.)* Ворону все знают. Она и в городе живет, и в деревне. Ворона все ест. И разные кусочки во дворе соберет, и на поле слетает. Там она за мышами и другими мел­кими зверьками охотится. А какую песенку поет ворона? Правильно: кар-кар-кар. | Показ иллюстраций. | Общая  дозировка  части -  до 1,5 мин. |
| Перестроение в колон­ну. |  |  |  |
| Ходьба:  - обычная, руки  за спиной, как сложен­ные крылья;  - на носках, выполняя маховые движения руками вверх-вниз;  - на пятках, руки в стороны.  Прыжки боком через шнур, руки произ­вольно. | Ворона - она какая? (Большая, важная, умная, серьезная.)  Покажите, как она ходит. А как прыгает ворона? | Ходьба по кругу в колонне друг за другом.  Прыжки (3-4 м) друг за другом через шнур, положенный вдоль зала через центр. |  |
| Упражнение «Воробьиная семейка». По сигналу «Разлетелись воро­бьи» - бег врассып­ную, мелким и широ­ким шагом, выполняя маховые движения руками вверх-вниз. По сигналу «Прилетели к кормушке» присесть, поклевать зерен, крошек.  По команде «Улетайте от большой птицы» дети берутся за руки (по возможности пара­ми) и продолжают бег по залу. | А воробей какой? (Маленький и быстрый.) Воробьи летают стайкой или по одному? Как чирикает воробей? А как двигается? Покажите. | Показ иллюстраций.  Воспитатель помога­ет детям образовать пары. А затем может выступить в роли большой птицы. |  |
| Дыхательные упраж­нения. |  | В ходьбе. | 2 раза. |
|  |  | Дети садятся на стульчики, расставленные в 2-3 ряда. |  |
| Основная часть | | | |
| ОРУ (без предметов на стульчиках) | | | |
|  | Ребята, ворону и воробья мы видим с вами в городе круглый год. Давайте приду­маем с вами для них птичью гимнастику.  Гимнастику будем выполнять сидя на стульчиках, как птич­ки на веточках. |  |  |
| 1. И.п.-сидя на стульчике, ноги  согнуты, руки на поясе, спина прижата к спинке стула. Встать, руки поднять вверх, прогнуться,  вернуться в и.п. |  |  | 5 раз. |
| 2. И.п. - то же. Наклонить туловище  вправо; выпрямиться. То же в левую сторону. |  |  | 4 раза  в каждую  сторону. |
| 3. И.п. - стоя за стульчиком, руками держаться за спинку стула.  Присесть, голову наклонить вниз.  Выпрямиться, хорошо прогнуться. |  |  | 5 раз. |
| 4. И.п. - стоя возле спинки стульчика, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг стульчика на одной ноге вправо, а затем влево. |  | Можно рукой  держаться за стульчик. | 2 раза  в каждую  сторону. |
| Дыхательные упражнения. |  | Выполнять в ходьбе  вокруг стульчиков. | 10 сек. |
|  |  | Дети помогают  1 убрать стульчики. |  |
| ОВД | | | |
|  | Поползень - маленькая птич­ка, которую зимой можно  увидеть в лесу. Птичка  совсем небольшого размера. Но своим звонким  голоском она словно пытается пересвистеть ветер. Ее веселое «тюить, тюить» то и дело  раздается с деревьев.  Давайте споем песенку  поползня.  А вы знаете, что попол­зень - единственная птица, которая умеет карабкаться  вниз по стволу дерева? Его  длинные цепкие и острые  когти позволяют очень креп-  ко держаться за кору ствола и не падать. | Показ иллюстраций. |  |
| 1. Ползание  по наклонной доске  с последующими  прыжками на двух  ногах с продвижением  назад. | И сейчас будем выполнять  упражнения, как поползень.  Поползень ползет вперед,  Но чуть-чуть наоборот.  Вниз ползет он головою,  Хвостик-веер за спиною.  А потом скок-поскок,  Но прыжки спиной вперед.  Синичка прилетает к нам  зимой. Назвали ее так  за песенку «си-си-си». У некоторых синиц много  синих и голубых перышек.  Но не у всех. А вот звук «синь-синь» или «си-си-си» почти от каждой синички можно услышать. Давайте споем песенку синички.  В суровый мороз ей нелегко  прокормиться. У синицы мел­кий клюв, и она не в силах  продолбить толстую кору  дерева. Поэтому синица часто летает возле жилища человека и находит себе корм там: крошки, кусочки сала, зерно. | Поточно по трое (чет-  веро).  Во время полза-  ния дети держатся  за борта доски.  Прыжки спиной  вперед выполняют  на 2-3 м сбоку от  наклонной доски.  Показ иллюстраций. |  |
| 2. Подлезание под дугу на четвереньках.  Катание мяча друг другу в паре, сидя на полу. | Давайте покажем синичке, как дети весело играют зимой. | Подгрупповой спо­соб:  а) расставлены несколько дуг, через которые дети полза­ ют на четвереньках (поточно);  б) воспитатель организует работу во 2-й подгруппе (фронтально). | З мин. |
| *Подвижная игра*  «Ворона и собачка» (см. занятие *2-й недели января).* |  | Инструктор пред­лагает детям запры­гивать на доски (высота - 5-10 см) и спрыгивать с них, как с веточек. | 2-3 раза. |
| Дыхательная гимнасти­ка (см. *Приложение 2).* |  | По выбору инструк­тора. | 2 раза. |
| **Заключительная часть** | | | |
|  | Вспомним про сороку. Черно-белое оперение и длинный черный хвост этой птицы можно часто встретить возле жилища человека, а также на городских ули­цах. Сорока - очень смелая птица, и она очень близко может приблизиться к чело­веку, который подкармливает ее крошками, зерном, семеч­ками суровой зимой. | Показ иллюстраций. |  |
| Пальчиковая гимнас­тика «Сорока-сорока»  *(см. Приложение 1).* |  | Дети самостоятельно произносят слова. | 2 раза. |
| Бросание большого мяча друг другу, стоя в паре. | А сейчас мы будем бросать мяч, как будто зернышки птичкам. | Воспитатель помо­гает детям встать парами. Расстояние в паре - 1 м. Напомнить детям, что при ловле мяча не нужно прижимать его к груди. | 1 мин. |
|  | Как вы думаете, почему многие птицы зимой прилетают ближе к жилью человека?  Но ближе всего беспокойство за птиц:  За наших воробышков, галок, синиц.  Ведь очень уж холодно в воздухе им.  Поможем ли мы  Беззащитным таким?  Поможем! Их надо кормить,  И тогда им будет легко  Пережить холода.  Мы кормушки смастерили,  Мы столовую открыли.  Воробей, снегирь-сосед.  Будет вам зимой обед. |  |  |

*Комплексное занятие «Мы* - *пешеходы и пассажиры»*

*Учить детей:*

*•* бросать мяч в горизонтальную цель двумя руками снизу.

*Закреплять умение:*

• прыгать на двух ногах с продвижением вперед.

*Совершенствовать умения:*

* подлезать под веревку на четвереньках;
* ходить по наклонной доске;
* бросать большой мяч друг другу.

*Закреплять, знания:*

• о правилах дорожного движения и поведении пешеходов на  
лице.

*Оборудование:* кольца — по количеству детей; 3—4 обруча (диа­метр - 50 см); мячи (диаметр - 20 см) - по одному для пары детей; доска - 1-2 шт.; флажки - по одному красного, зеленого, жел­того цветов; шнуры длиной 30—40 см - 4—5 шт.; мячи-медболы -4-5 шт.; шнур с грузом на концах длиной 3—4 м на стойках.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание движений** | **Речь педагога** | **Методические рекомендации** | **Дозировка** |
| **Вводная часть** | | | |
| Построение в шеренгу. | - Сегодня мы совершим  прогулку по нашему городу.  Представьте, что мы вышли  из детского сада на улицу  и пошли пешком.  Как мы сейчас называемся?  (Пешеходы.) |  | Общая дозировка части -до 1,5 мин. |
| Перестроение в колон­ну. |  |  |  |
| Ходьба врассыпную:  - на носках;  - на пятках;  - мелким шагом;  - с ускорением темпа движения;  - подоске. | Пешеходов на улице много. Вот один вышел из метро, другой из дома, еще один из магазина. | Положение рук про­извольное.  Воспитатель оказыва­ет организационную помощь. |  |
| Перестроение вкруг. | Пешеходы, когда идут по улице, стараются идти, никому не мешая, придержи­ваясь правой стороны тро­туара. Тротуар - это дорога для пешеходов. Как называется дорога, по которой ходят пешеходы? | Воспитатель оказыва­ет организационную помощь при пере­строении детей. |  |
| Ходьба:  - по кругу друг за другом;  - врассыпную, по сигналу найти свое место в строю;  - ходьба обычная. | Мы сейчас посмотрим, как вы умеете находить свое место в строю по моему сиг­налу «Найди свое место».  Мы идем по тротуару, а по дороге едут разные машины: легковые и грузовые. Это транспорт.  Как мы называем все маши­ны одним словом? Давайте продолжим нашу прогулку, но пешком мы быстро устанем. | Воспитатель во время рассказа инструктора раскладывает мед-болы на расстоянии 70-80 см один от другого, а шнуры на расстоянии 30-40 см. |  |
| Бег:  - в чередовании  с прыжками на обеих ногах, продвигаясь вперед между медболами;  - мелким и широким шагом;  - бег с ускорением темпа движения;  - бег, перепрыгивая шнуры (длина - 30-40 см), разложенные  по полу. | Предлагаю проехать на авто­бусе.  Вот автобус прикатил, Двери настежь отворил. Поехали! |  |  |
| Дыхательные упраж­нения. |  | В ходьбе. | 2 раза. |
| Основная часть | | | |
| *ОРУ (с кольцом)* | | | |
|  | Все автомобили разные. Какие части есть у каждой автомашины? (Колеса, руль, мотор и т.д.) | Кольца лежат на ска­мейке. Дети берут их самостоятельно и становятся в круг. |  |
| 1. И.п. - стоя, ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять руки вперед, передать кольцо в левую руку, опустив руки через стороны вниз. То же в другую руку. | Открываем двери автомо­биля. |  | 4 раза в каждую руку. |
| 2. И.п. - то же, кольцо в обеих руках У груди.  Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в и.п. | Проверяем исправность руля. |  | 4-5 раз. |
| 3. И.п. - стоя на коле­нях, кольцо в правой руке. Повернуться вправо (влево), поло­жить кольцо у носка правой (левой) ноги; выпрямиться. Повернуться, взять кольцо, вернуться в и.п. | Нужно починить мотор. |  | 4 раза в каждую сторону. |
| 4. И.п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе, кольцо на полу. *\** Прыжки на двух ногах вокруг кольца в чере­довании с ходьбой на месте. | Нужно воздух накачать в колеса, и машины готовы ехать. |  | 2 раза по 8-10 прыж­ков в обе стороны. |
| Ходьба, дыхательные упражнения. |  |  | 10 сек. |
|  |  | Дети вешают кольца на стойку. |  |
| ОВД | | | |
|  | А сейчас мы станем пассажи­рами и совершим прогулку по городу на различном транспорте. |  |  |
| 1. Подлезание под шнур на четве­реньках с последую­щим бросанием мяча в горизонтальную цель (обруч) двумя руками снизу. | На автобусе ехали, К цирку подъехали. Выходи-ка, детвора: На представление пора. | Шнур с грузом на концах длиной 3-4 м натянут на высоте 40-50 см. Расстояние до цели (обруча) - 1,5-2 м. Упражнение дети выполняют поточно по трое или четверо одновременно. Напомнить детям, что, бросая мяч, ноги нужно слегка расставить и, замах­нувшись, немного наклониться вперед. | Зраза. |
| 2. Бросание мяча друг другу- | Посмотрите, как тюлени  Выступают на арене.  Мяч бросают друг другу  ловко.  Вот какая тренировка! | Расстояние в паре -до 1,5 м.  Воспитатель помогает детям стать парами. Напомнить детям, что при ловле мяч не прижимать к груди. | 10 бросков  каждый  ребенок. |
| *Подвижная игра* «Троллейбус» с ходь­бой и бегом парами (по принципу игры «Трамвай»). | Понравилось цирковое пред­ставление?  Продолжим наше путеше­ствие, но на каком транспорте мы поедем, я вам не скажу. Отгадайте загадку.  Удивительный вагон! Посудите сами: Рельсы в воздухе, а он Держит их руками.  (Троллейбус)  Троллейбус - это один из видов городского транс­порта. Сейчас вы пассажиры, а (имя воспитателя) будет водителем нашего троллей­буса. | Дети становятся в колонне парами и держатся вместе за шнур (концы которого связаны), находящий­ся между ними. | 3 мин. |
|  | Бывают в городах улицы,  по которым машины едут  и едут. Можно стоять с утра  до вечера. Но здесь помога-  ет светофор.  У дороги, словно в сказке,  На столбе живет трехглазка.  Все мигает и мигает,  Ни на миг не засыпает.  Что это?  Какие цвета есть у светофора?  Что они обозначают для пеше-  хода или водителя? *(Ответы* *детей.)* | Роль светофора  выполняет инструктор |  |
| Дыхательная гим-  настика «Насос»  *(см. Приложение 2).* | А сейчас проедем на автомобиле.  Иногда колеса любого авто­мобиля нужно накачивать воздухом. Покажем, как это делает насос. | Дети стоят врассыпную вокруг инструктора. | 2 раза. |
| Заключительная часть | | | |
| Пальчиковая гимнастика «Поехали-поехали»  *(см. Приложение 1).* | Накачав воздухом колеса,  машины трогаются в путь. |  | 2 раза. |
| Игра малой подвижно-  сти «Машина катится  с горки» - ходьба  по наклонной доске  (высота - 30-35 см)  в чередовании  со спокойной ходьбой  по залу. | Ехали мы по прямой ровной  дороге, но на пути у нас  горка, которую мы сейчас  на нашем автомобиле пре-  одолеем. | Поточно друг за другом. Воспитатель помогает детям, обеспечивая их страховку. | 1 мин. |

*Учебно-тренировочное занятие*

*Учишь детей:*

* прыгать с продвижением в стороны;
* приседать на носках;
* запрыгивать на предмет (высота - 5-7 см).

*Закреплять умения:*

* прыгать на одной ноге;
* бросать мяч (диаметр - 20 см) в горизонтальную цель двумя руками удобным способом;
* перебрасывать маленький мяч одной рукой через шнур (высо­та - 50-60 см).

*Совершенствовать умение:*

*•* прыгать с продвижением вперед.

*Оборудование:* по 2 мешочка (вес - 150 г) и два мяча диаметром 10 см (для каждого ребенка); мячи-фитболы - 5-6 шт.; шнур дли­ной 30-35 см - по количеству детей; обручи (диаметр - 50 см) -2 шт.; две корзинки с 2-3 мячами (диаметр - 20 см); доска высотой 5-7 см - 2 шт.; шнур длиной 3-4 м.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание движений** | **Речь педагога** | **Методические рекомендации** | **Дозировка** |
| **Вводная часть** | | | |
| Построение в шеренгу. | - Сегодня мы будем трени­роваться, чтобы стать силь­ными и ловкими. |  | Общая дозировка части-до 1,5 мин. |
| Перестроение в колон­ну группой. | Сейчас, во время передви­жения по залу, будем выпол­нять различные упражнения с мешочками в руках. | Двигаясь по залу колонной, дети по очереди берут по 2 мешочка. |  |
| Ходьба:  - обычная в умерен­ном темпе за инструк­тором между мячами-фитболами; |  | По залу разложены мячи-фитболы на рас­стоянии 1,5-2 м друг от друга. |  |
| - на носках, под­ нимая руки к плечам и опуская их;  - на пятках, руки  с мешочками за спи­ной;  - широким шагом, руки за головой. |  | Различные виды ходьбы дети выпол­няют по команде инструктора. |  |
| Прыжки на месте на одной ноге, а затем на обеих ногах с про­движением вперед на 2-3 м. Ходьба. |  | Дети могут прыгать вокруг мячей-фитбо-лов вдвоем (втроем). |  |
| Бег врассыпную по залу, не задевая мячи-фитболы. |  | Дети бегут за инс­труктором. |  |
| Дыхательное упраж­нение: поднять руки вверх - вдох, опустить руки вниз - выдох. |  | В ходьбе. | 2 раза. |
|  |  | Выполнив упраж­нение, дети кладут мешочки на пол вдоль стены, а вза­мен берут лежащие там же шнуры. |  |
|  |  | Воспитатель оказыва­ет организационную помощь для ОРУ. |  |
| Основная часть | | | |
| ***ОРУ*** *(со шнурами)* | | | |
| 1. И.п. -сидя на полу, руки со шну­ром на коленях. Поднять руки вверх, растянуть шнур; вер­нуться в и.п. |  | Инструктор контроли­рует осанку детей. | 4 раза. |
| 2. И.п. - сидя, руки  со шнуром за головой.  Повороты туловища  вправо; вернуться  ви.п.  То же влево. |  |  | 4 раза в каждую сторону. |
| 3. И.п. - сидя, ноги  широко разведены,  руки со шнуром  за плечами.  Наклон вперед, дотро-  нуться шнуром правой  ступни; вернуться  в и.п.  То же к левой ступне. |  |  | 3-4 раза  к каждой  ноге. |
| 4. И.п. - лежа  на спине, руки  со шнуром выпрямле-  ны вверх.  Перекаты туловища  вправо-влево. |  |  | 4-5 раз  в каждую  сторону. |
| 5. И.п. - стоя, пятки  вместе, носки врозь.  Приседания на носках. |  | Сохранять равнове-  сие. | 4-5 раз. |
| Ходьба, дыхательные  упражнения. |  |  | 10 сек. |
| ***ОВД*** |  |  |  |
| 1. Прыжки боком  через шнуры. | Наши ножки не устали,  Они бегали, приседали.  И сейчас сюрприз для вас:  Прыжки боком - просто  класс!  К шнуру боком встанем, Руки на пояс поставим. Чуть присядь и оттолкнись,  За шнуром приземлись. | Показ упражнения  инструктором.  После прыжков  дети вешают шнуры  на место. | 5-6  прыжков  2-3 раза  в чередова-  нии с ходь-  бой. |
| 2. Запрыгивание  на плоский предмет  с последующим броса-  нием мяча в горизон-  тальную цель удобным  способом. | Ну а дальше испытание -  Очень сложное задание.  На доску запрыгнуть нужно,  Оттолкнувшись от земли.  С доски спрыгнуть  осторожно,  Приземлившись на носки.  А потом идти к корзинке,  И оттуда мячик взять,  Метко в обруч им попасть. | После показа упраж-  нения инструктором  дети выполняют  упражнение поточно  по двое.  После броска в обруч  дети догоняют мяч и  кладут его в корзину.  Расстояние до цели  (обруча) - 1,5-2 м. | 3-4 раза. |
|  |  | Дети берут по 2 маленьких мяча. |  |
| ***Подвижная игра***  «Бросай - догоняй» -бросание маленького мяча одной рукой через шнур. | Мячи в руках не усидят, Поиграть все норовят. Будем с ними мы играть -За шнур бросать. Нужно сильно замахнуться, Мячом шнура не коснуться. Мяч бросай и догоняй, Ты, дружочек, не зевай! | Шнур длиной 3-4 м натянут на высоте 50-60 см выше роста детей.  За 1,5-2 м до натя­нутого шнура поло­жен ориентир, от которого все дети одновременно выпол­няют броски. | Змин. |
| Дыхательная гимнас­тика «Сдуй пылинки с мячика» | А может, на мяч присели отдохнуть пылинки? Давайте подуем на мячики, чтобы все пылинки улетели. | Дети стоят врассып­ную вокруг инструк­тора. | 30 сек. |
|  |  | Дети кладут мячи в корзину самостоя­тельно. |  |
| **Заключительная часть** | | | |
| Пальчиковая гимнасти­ка «Стираем платочки» (см. *Приложение 1).* | Вы все, ребята, наверное, помогаете маме дома. Давайте поможем ей и постираем свои платочки. Вот так!  А сейчас чистые платочки нужно отдать (имя воспита­теля). |  | 2 раза. |
|  |  | Дети берут мешочки. |  |
| Спокойная ходьба по залу с мешочком на ладони вытянутой вперед руки. | На дворе зима, много снега, льда. Давайте мы на ладош­ку положим льдинку. Она волшебная и поэтому не рас­тает. | Дети идут врассып­ную по залу. Инструктор напоми­нает о том, что нужно положить льдинку на ладошку другой руки в случае уста­лости. | 1 мин. |

*Игровое занятие «День рождения зимой»*

***Учить детей:***

* бросать мяч с отскоком вверх без его ловли;
* бросать мяч в вертикальную цель от груди (расстояние -1,5-2 м);
* удерживать равновесие, стоя на одной ноге.

***Закреплять умения:***

* прыгать на двух ногах с продвижением вперед;
* приседать на носках, удерживая равновесие;
* запрыгивать на предмет (высота - 5-7 см) и спрыгивать, мягко приземляясь.

***Совершенствовать умение:***

• пролезать в обруч на четвереньках.

***Оборудование:*** погремушки - по 2 для каждого ребенка; мячи (диа­метр - 20 см) - по количеству детей; обручи (диаметр - 50 см) -2—3 шт., закрепленные на стойках; доска высотой 5—7 см — 2—3 шт.; цель (плоскостное изображение клоуна с корзиной) - 4—5 шт.; шапочка кота.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание**  **движении** | **Речь педагога** | **Методические**  **рекомендации** | **Дозировка** |
|  |  |
|  | **Вводная часть** | |  |
|  | - Мы сегодня будем отмечать  день рождения всех ребят,  которые родились зимой.  Это (называет имена детей). Поэтому с нашими именинни­ками мы будем играть в раз­ные физкультурные игры.  Берите погремушки.  Получайте погремушки,  Разбирайте поскорей,  Поиграют погремушки И порадуют детей. |  | Общая |
|  | дозировка |
|  | части - |
|  | до 1,5 мин. |
|  |  |
| Погремушки лежат |  |
| на скамейке по 2 |  |
| для каждого ребенка. |  |
| Ифа «Веселые погре-  мушки».  Ходьба в колонне  по одному. На сигнал  «Погремушки звенят»  остановиться, поднять  руки с погремушками  и позвенеть. На сигнал  «Погремушки спря-  тались» присесть  на носках, погремушки  спрятать за спину |  |  |  |
| Подвижная игра  «Лошадки» (см. занятие  *1-й недели декабря).* | А сейчас мы всадники  на красивых лошадях.  Давайте вспомним слова игры «Лошадки». |  | 2 раза. |
| Дыхательные упражнения. |  | В ходьбе. | 2 раза. |
|  |  | Построение в 2  шеренги с помощью  воспитателя  для выполнения ОРУ. |  |
| **Основная часть** | | | |
| *ОРУ (без* предметов) | | | |
| Подвижная игра  «Птички на крыше  и кот» - спрыгивание  (схождение) со ска-  мейки и прыжки с про-  движением в стороны. | На дне рождения наших  именинников мы им сделаем  сюрприз - они в нашей игре  «Птички на крыше и кот»  поочередно будут играть роль  кота. Котом будет... (имя  ребенка).  А все дети-птички будут  летать-бегать, крылышками махать, прыгать, зернышки  клевать. Но как только кот  проснется и скажет: «Мяу!» -  птички быстро полетят в гнез-  дышки-на скамейку.  - Ну, птички, полетели! | Если именинников  много, предложить  детям поиграть  в игру на улице  во время прогулки.  Инструктор и воспи-  татель играют вместе  с детьми, показывая,  как нужно спрыгнуть с доски, а также  стимулируют детей  повторять за ними  прыжки в стороны. | 3-4 раза. |
| **ОВД** | | | |
| 1. Пролезание  в обруч на четверень-  ках и запрыгивание  на плоский предмет  (на доску высотой  5-7 см). | Посмотрите-ка, ребята:  В гости к вам пришли  мышата!  Но мышата далеко -  К ним добраться нелегко.  Нужно в обруч проползать,  Спинку мягко прогибать.  А потом на ножки встать  И к доске подбежать.  Прыг-скок - на доску прыжок,  Прыг-скок - с доски прыжок.  А вот и мышата: Здравствуйте,  ребята! | Поточно по 2-3 ребенка.  На расстоянии 1 м от начерченной линии  поставить обручи.  Дети ползут к обручам  от линии. Запрыгивая на доску и спрыгивая с нее, дети энергично взмахивают руками.  Напомнить, что приземляться нужно мягко, на слегка  согнутые в коленях ноги. |  |
|  |  | Дети берут мячи самостоятельно. |  |
| 2. Бросание мяча  (диаметр -20 см)  в вертикальную цель  способом «от груди». | А сейчас пойдем играть,  Мячик клоуну бросать.  Мяч в руках к груди  прижмем  И очень сильно оттолкнем.  Клоуну в корзинку  Мячом попадем. | Расстояние до цели -  1,5 м.  Показ упражнения  инструктором.  Дети выполняют  упражнение поточно  по четверо-пятеро. Цель - плоскостное изображение клоуна с корзинкой. | 2-3 раза  каждый  ребенок. |
| ***Подвижная*** *игра*  «Мячик, прыгай  выше» - бросание  мяча об пол с отскоком вверх без ловли  его. | Мячик хочет поиграть,  Хочет высоко летать.  Бросим мячик мы легко,  Он подпрыгнет высоко.  Мячик станем догонять,  Чтобы снова так бросать. | Фронтально.  Инструктор и воспитатель индивидуально  работают с детьми,  которые не справляются с заданием. | 2 мин. |
| Дыхательная гимнастика «Лыжник»  (см. Приложение *2).* | Наши именинники - очень  быстрые лыжники. | Дети стоят врассыпную вокруг инструктора. | 30 сек. |
| Заключительная часть | | | |
| Пальчиковая гим-  настика «Пароход  плывет по речке»  (см. *Поможете 1).* | Прокатимся на пароходе |  | 2 раза |
| Стойка на одной ноге, отводя другую назад и поднимая ее над полом. | А сейчас представьте, что вы гимнасты и выступаете в цирке: показываете всем зрителям красивую стойку на одной ноге.  Очень трудно так стоять,  Ножку на пол не опускать.  И не падать, не качаться,  За соседа не держаться. | Фронтально. Врассыпную по залу. | 3 сек. На каждой ноге. 3-4 раза на правой и левой ноге. |

***Игровое занятие «Прогулка в лесу»***

***Учить детей:***

• ходить по доске, положенной на пол, приставным шагом.

***Закреплять умения:***

• прокатывать мяч через дугу (ширина - 50-60 см), энергично  
отталкивая его;

ходить с перешагиванием через шнуры.

***Совершенствовать умения:***

* прыгать с продвижением вперед;
* подлезать под веревку;
* бросать мяч друг другу и делать попытку ловить его.

***Оборудование:*** шнуры длиной 30-35 см - 10-15 шт.; доски - 3 шт.; мячи (диаметр - 20 см) - 1 на двоих детей; дуги - 2 шт.; кегли -2 шт.; шнур длиной 4-5 м **с** грузом на обоих концах.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Речь педагога** | **Методические** | **Дозировка** |
| **движений** |  | **рекомендации** |  |
| **Вводная часть** | | | |
| Построение в шеренгу | - Весело запели птицы,  И капелям не до сна -  Это значит: к нам стучится  Разноцветная весна. Значит, вновь зазеленеет В поле нежная трава,  Теплым воздухом повеет –  Это к нам идет весна. |  | Общая  дозировка  части -  до 1,5 мин. |
| Перестроение в колон­ну |  |  |  |
| Игра «Мы пойдем».  Ходьба с произволь-  ным положением рук:  - на носках;  на пятках;  - с ускорением  и замедлением темпа | Мы пойдем на носках,  Мы пойдем на пятках.  Как у наших у детей,  Ножки топают быстрей.  А когда устали ножки -  Тогда хлопают ладошки | Дети выполняют дви-  жения в соответствии  с текстом. |  |
| - по диагонали за инструктором;  - с перешагиванием через шнуры, положенные на полу, а также обходя их. | А сейчас, чтоб вы все знали, Мы идем по диагонали.  На дорожке - ручейки, Раз, два, три - перешагни! |  |  |
| *Подвижная игра*  «Карусель»*(см. занятие 1-й недели января).* |  |  | 2 раза. |
| Дыхательные упраж­нения. |  | В ходьбе. |  |
|  |  | Дети с помощью вос­питателя становятся в большой круг. |  |
| **Основная часть** | | | |
| **ОРУ** (без предметов) | | | |
| *Подвижная игра*  «Затейники». Дети идут вокруг водя­щего (инструктора), останавливаются, затейник показывает какое-либо движение, дети повторяют его. | Ровным кругом, Друг за другом Мы идем за шагом шаг. Стой на месте! Дружно вместе Делаем вот так! | Инструктор пока­зывает упражнения на развитие различ­ных групп мышц. | 4-5 раз. |
| Дыхательные упраж­нения. |  | В ходьбе. |  |
| *ОВД* | | | |
|  |  | По залу в 2 парал­лельных ряда поло­жены шнуры на рас­стоянии 1,5 м один от другого, за кото­рыми дети становятся в пары. |  |
| 1. Бросание и ловля большого мяча друг другу с попыткой поймать его. | На полянку, на полянку Мы отправились гулять. На полянке мы друг другу Будем мячики бросать. | Напомнить детям:  - чтобы устойчиво стоять, нужно слегка расставить ноги;  - при ловле мяча не прижимать его к груди. | 2 мин |
| 2. Прокатывание мяча через дугу, сбивая кеглю. | На полянке в лесу Зайка обучал Лису, Как нужно мяч В ворота прокатить, Чтобы кеглю сбить.  **j** | Поточно по двое. Дети катают мяч от ориентира, который находится на расстоя­нии 2-2,5 м до ворот  (ДУГ).  В ворота (дугу) (высо­та - 50-60 см) ста­вится кегля, которую нужно сбить мячом. Воспитатель и инструк­тор показывают, как правильно выпол­нять упражнение, ста­вят сбитые кегли для следующей пары. | 3-4 раза  каждый  ребенок. |
| ***Подвижная игра***  «Наседка и цыплята». Дети (цыплята) вместе с наседкой (педагог) находятся за натянутым между стойками на высоте 35-40 см шну­ром с грузом на концах. Это курятник. На противоположной стороне сидит большая птица (воспитатель). | Жила-была мама-курица, и были у нее маленькие пушистые цыплятки. Жили они в курятнике. По утрам курочка водила цыпляток гулять: травку поклевать, червячков поискать, водички попить.  Ходят цыплята по двору, зер­нышки клюют, песок лапками разгребают, водичку пьют. Прыгают боком от травинки к травинке, все дальше и дальше.  Вдруг налетела большая птица. Мама-наседка крикну­ла: «Опасность!» - и цыплята быстро побежали за ней. | Когда цыплята воз­вращаются в курят­ник, взрослый может приподнять шнур повыше, чтобы дети не задевали его. По ходу игры дети выполняют движе­ния соответственно тексту. | 2-3 раза. |
| Дыхательная гимнас­тика «Здравствуй, солнышко!» *(см. Приложение 2).* |  |  | 2 раза. |
| **Заключительная часть** | | | |
| Пальчиковая гимнасти­ка «Стираем платочки»  (см. *Приложение 1).* | Все вы, ребята, я уверена, помогаете дома маме. А давайте покажем маме, как мы умеем стирать свои платочки. |  | 2 раза. |
| Ходьба по доске,  положенной на пол,  приставным шагом  боком. | Ладошки вверх, ладошки  вниз,  Ладошки на бочок  И сжали в кулачок. А теперь по дорожке  Идут боком наши ножки.  Приставляя ножки, будем  шагать, Спинку ровно держать. | Дети выполняют  упражнение на трех  досках одновременно | 3-4 раза. |

*Учебно-тренировочное занятие*

***Учить детей:***

• перепрыгивать через 4—6 шнуров, лежащих на расстоянии  
25—30 см друг от друга.

***Закреплять умения:***

* ползать на четвереньках по гимнастической скамейке;
* ходить приставным шагом по доске, положенной на пол.

***Совершенствовать умения:***

* перелезать через предметы;
* бросать мяч снизу в горизонтальную цель разными способами;
* перелезать через предметы;
* ходить и бегать по узкой дорожке;
* ползать между предметами.

***Оборудование:*** кубики — по 2 для каждого ребенка, мячи (диаметр -20 см) по 1 для каждого ребенка; шнур длиной 10 м — 2 шт.; набивные мячи — 3—4 шт.; доска гимнастическая; игрушка медведя; прямо­угольная форма мягкого модуля — 1 шт.; гимнастическая скамейка -2 шт.; обручи (диаметр — 50 см) — 10 —12 шт.; 2 неглубокие корзины

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание движений** | **Речь педагога** | **Методические рекомендации** | **Дозировка** |
| **Вводная часть** | | |  |
| Построение в шеренгу.  Ходьба по кругу в колонне по одному:  - обычная;  - на носках;  - на пятках;  - с ускорением  и замедлением темпа;  - змейкой за инструк-  тором. |  | Руки произвольно. | Общая дозировка  части -до 1,5 мин. |
|  | **.** | Дети берут куби­ки, разложенные по 2 по кругу в цент­ре зала. |  |
| Бег обычный по кругу с кубиками в руках в колонне по одному в чередовании с бегом по узкой дорожке. По сигналу «Постучим!» - дети переходят на ходьбу и стучат кубиками над головой. |  | Дорожка из двух шну­ров (длина-10м, ширина - 20 см) положена вдоль одной из сторон зала. | 2-3 раза. |
| Дыхательные упраж­нения. |  | В ходьбе.  По выбору инструк­тора. | 2 раза. |
|  |  | Построение в круг для ОРУ. |  |
| **Основная часть** | | | |
| ***ОРУ*** *(с кубиками (см. комплекс ОРУ 3-й недели октября).)* | | | |
| ***ОВД*** | | | |
| 1. Бросание мяча способом снизу двумя руками в горизонталь­ную цель. | - Смотрите, ребята, какой грустный сидит мишка. Давайте с ним поиграем: будем бросать мишке мячи­ки. | Показ инструктора. Игрушка (медведь) располагается в обруче. Дети ста­новятся от обруча на расстоянии 1,5 м. | 3-4 раза. |
| 2. Ползание по ска­мейке на четвереньках **с** последующими прыжками из обруча **в** обруч.  *к* | С мишкой здорово играли, И ничуть мы не устали. Потому сейчас вдвоем По скамейке поползем. Мы попрыгаем немножко, Станут крепкими наши  ножки. А потом, а потом Бубен звонкий мы найдем. В бубен громко постучим И обратно прибежим. | Поточно по двое. Прыжки на двух ногах в 5-6 обручей под­ряд.  Бубен лежит на про­тивоположной сторо­не зала. | 2-3 раза. |
| *Подвижная игра*  •Лохматый пес» (см. *занятие 1-й недели ноября).* | Мы пойдем будить лохматого пса, но для этого нам нужно перелезть через бревно, которое находится на нашем пути. | В виде бревна используется прямо­угольная форма мяг­кого модуля длиной 1,5-2 м и высотой 25-30 см. | 2-3 раза. |
| Дыхательная гим­настика «Вертолет» *(см. Приложение 2).* |  |  | 2 раза. |
| **Заключительная часть** | | | |
| Пальчиковая гим­настика «Колобок»  (см. *Приложение 1).* |  |  | 2 раза. |
| Ходьба по залу, огибая набивные мячи и не задевая их, в чере­довании с ходьбой по доске приставным шагом. | Мы в лесу гуляли, Волка повстречали. Мы от волка удерем, По тропинке в сад пойдем, Все пенечки обойдем, Быстро в детский сад  придем. | С одной стороны зала на полу положены 3-4 набивных мяча на расстоянии 1 м один от другого, с другой стороны зала - доска. | 2-3 раза. |

*Игровое занятие «День рождения весной»*

***Учить детей:***

• выполнять упражнения с элементами акробатики.

***Закреплять умение:***

• бегать без остановки до 20 секунд.

***Совершенствовать умения:***

* запрыгивать на предмет (высота — 5-7 см);
* ползать на четвереньках (расстояние — до 6 м);
* прокатывать мяч через ворота (ширина — 50—60 см);
* бросать мяч об пол и ловить его после отскока;
* ходить по доске **с** перешагиванием через предметы;

• ходить по наклонной доске (высота — 30—35 см).

***Оборудование:*** доска высотой 5—7 см — 3—4 шт.; обручи (диаметр -70 см) — по одному для пары; мячи (диаметр — 20 см) — по количе­ству детей; мешочки (вес — 150 г) и кубики — до 12 шт.; дуги (ворота) шириной 50—60 см — 3—4 шт.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание движений** | **Речь педагога** | **Методические рекомендации** | **Дозировка** |
| **Вводная часть** | | | |
| Ходьба обычная. Построение:   * в шеренгу;   в пары |  | Воспитатель помогает детям встать в пары | Общая дозировка части – до 1,5 мин. |
|  | Краткая беседа о теме занятия с предложением поиграть с именинниками весны в веселые игры. |  |
| Игра «Топ-топ по дорожке»  Ходьба  В умеренном темпе, меняя направления  На носках  На пяточках | На дороге лежат камешки, мы их обойдем  идем, как цыплята.  Идем, как ежата  Идем, как аист |  |
| - с высоким подни­ манием колен;  - с остановкой на одной ноге;  - на внешней стороне стопы;  - широким шагом. | Идем, как аист.  Аист шел, шел, остановился  посреди дороги и стоит  на одной ноге.  Идем, как мишки.  Идем, как великаны. |  |
|  |  | Дети парами встают в обручи. |  |
| ***Подвижная игра***  «Цыплята в гнездыш­ках». | Цыплята в гнездышках сидят, Притворились, будто спят, Но вот солнышко проснулось И цыплятам улыбнулось. Они прыг-скок На зеленый, на лужок. Разлетелись кто куда, Не догнать никогда. Бегают, приседают, С червячком играют. Но вдруг небо потемнело -Это туча налетела. Цыплята в гнезда убегают, Только хвостики мелькают. | Дети выполняют движения согласно тексту.  Инструктор следит, чтобы дети действо­вали по сигналу, возвращались только в свое гнездо. | 2 раза, непрерыв­ный бег до 20 сек. |
| Дыхательные упраж­нения. |  | В ходьбе.  По выбору инструк­тора. | 2 раза. |
|  |  | Дети берут по 2 шишки и строятся с помощью воспита­теля в круг для ОРУ. |  |
| **Основная часть** | | | |
| ***Подвижная игра***  «Ровным кругом». Дети идут по кругу, приговаривая "слова **за** инструктором. | Ровным кругом, Друг за другом, Мы идем за шагом шаг! Стой на месте. Дружно вместе Делаем вот так! | После произнесения соответствующих слов инструктор показывает очеред­ное упражнение. Завершаются упраж­нения прыжками *т\л* бегом врассып­ную. | 4-5 разных движений по 4 раза каждое. |
| Дыхательное упраж­ нение «Корова» ***(см.*** *Приложение 2)* |  |  | 2-3 раза. |
| **ОВД** | | | |
| 1. Ходьба по наклон­ной доске. | По мостику, по мостику  Шагают наши ножки.  Мостик наклоняется,  Ножки вниз спускаются. | Поточно по двое (трое).  Воспитатель обес­печивает страховку детей. | 2-3 раза  каждый  ребенок. |
| 2. Прокатывание мяча под дугой шириной 50-60 см с после­дующим выполнением бросания мяча об пол с ловлей его. | А сейчас поиграем с мячом в веселые догонялки: прока­тим мяч под дугой и догоним его, потом ударим мячом об пол и снова его поймаем. | Поточно по двое. | 4-5 раз. |
| 3. Ползание на четве­реньках (6 м) с после­дующим запрыгивани-ем на плоский предмет высотой 5-7 см. | Муравей нашел былинку И домой ее несет. Он сгибается под ношей, Но ползет вперед, ползет. Как же домик далеко, И ползти-то нелегко. Но вот домика крыльцо, Муравей прыг на него. | Поточно по трое (чет­веро).  Напомнить детям об отталкивании во время запрыгивания на доску. | 4-5 раз. |
| **Подвижная *игра*** «Мыши в кладовой» (см. занятие *4-й* недели ноября). |  |  | 2-3 раза. |
| Дыхательная гим-' настика «Вертолет»  (см. *Приложение 2).* |  |  | 2 раза. |
| **Заключительная часть** | | | |
| Пальчиковая гимнас­тика «Сорока-сорока»  (см. Приложение *1).* |  |  | 2 раза. |
| Ходьба по доске с перешагиванием через предметы (мешочки). |  | Дети выполняют упражнение на 2-3 досках одновремен­но. | 3-4 раза. |
| Релаксация «Холодно-жарко». | Представьте себе, что вы играете на солнечной полян­ке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову при­жали к рукам - греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер. |  | 2 раз. |

***Сюжетное занятие «В зоопарке»***

***Учить детей:***

• бросать мяч снизу вперед и вверх.

***Совершенствовать умения:***

* запрыгивать на предмет (высота — 5—7 см);
* прыгать с продвижением вперед и назад;
* прокатывать обруч вперед;
* бросать мяч в вертикальную цель способом от груди (расстоя­ние — 1,5-2 м);
* прыгать и мягко приземляться в обозначенное место.

***Оборудование:*** мячи (диаметр j 20 см), обручи (диаметр — 50 см) -по количеству детей; мишень — 3-4 шт.; доска высотой 5—7 см -2 шт.; шнур длиной 10 м — 2 шт.; игрушки бегемотов — 4—5 шт.; мягкие игрушки животных (зоопарк).

*Предварительная работа:* согласно содержанию конспекта, игруш­ки зверей (картинки с их изображением) разместить в определен­ных местах в зале.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание движений** | **Речь педагога** | **Методические рекомендации** | **Дозировка** |
| **Вводная часть** | | | |
| Построение в шеренгу. | - Сегодня мы с вами пойдем в гости к животным, кото­рые находятся в зоопарке. Назовите, каких животных можно увидеть в зоопарке? Какие животные живут в наших лесах? А где живет лев (тигр)? |  | Общая дозировка части-до 1,5 мин. |
| Перестроение в колон­ну по одному. |  |  |  |
| Ходьба в колонне друг за другом:  - на носках, руки за головой;  - на пятках, руки про­ извольно;  - с высоким под­ ниманием колен, руки на поясе;  - широким шагом, руки произвольно. | Мы шагаем в зоопарк. Мы пойдем на носках, Мы пойдем на пятках. Мы идем, как все ребятки: Раз-два, раз-два! И как мишка косолапый: Раз-два, раз-два! | Дети произносят слова вместе с инструктором и выполняют движе­ния согласно тексту. | *И* |
| ***Подвижная игра***  «Лошадки». По ходу игры дети выполняют прыжки с продвижением назад. | Эй, лошадки, все за мной! Поспешим на водопой. Вот широкая река. В ней прохладная вода. Пейте! Хороша водица! Постучим копытцем! Эй, лошадки, все за мной. Поскакали домой. | Дети повторяют движения за инструк­тором: идут, накло­няются, прыгают с продвижением вперед-назад. После слов «Поскакали домой» дети бегут и запрыги­вают на доску высо­той 5-7 см. | 2 раза. |
| Дыхательные упраж­нения. |  | В ходьбе. | 2 раза. |
|  |  | Дети берут мячи и с помощью вос­питателя строятся в 2 колонны. |  |
| **Основная часть** | | | |
|  | А в зоопарке в вольере тюлень играет с мячом. Давайте вместе с ним поиг­раем в мяч. | Показать картинку или игрушку. |  |
| ***ОРУ*** *(с мячом)* |  |  |  |
| **1**. И.п. - стоя, ноги  на ширине ступни, мяч  внизу.  Поднять мяч вверх,  опустить. |  |  | 5-6 раз. |
| 2. И.п. - то же. Поднять мяч вверх над головой, присесть, коснуться мячом пола, встать, поднять мяч над головой, опустить, вернутьсяв и.п. |  |  | 4-5 раз. |
| 3. И.п. - сидя,  ноги врозь, мяч  в обеих руках у груди.  Наклониться, прока-  тить мяч от одной ноги  к другой, вернуться  ви.п. |  |  | 5 раз. |
| 4. И.п. - стоя, ноги  слегка расставлены,  мяч в обеих руках  перед собой.  Прыжки на двух ногах  с поворотом вокруг. |  |  | 5-6 прыж-  ков в чере-  довании  с ходьбой  Зраза. |
| **ОВД** | | | |
| 1. Бросание мяча:  - снизу вперед  и вверх (1-я под-  группа);  - в вертикальную  цель способом  от груди с расстояния  1,5 м (2-я подгруппа). | С мячом любит играть  и тигр. Но к нему мы  не будем подходить близко,  а будем издали бросать ему  мяч.  В зоопарке бегемоты  Любят с детками играть.  В зоопарке бегемотам  Будем мячики бросать.  *(На стене* закреплены несколь-  ко игрушек бегемотов с обру-  чем под ними.) | Дети становятся  шеренгами спиной  друг к другу у ориен-  тиров (шнуров).  Инструктор дает сигнал к изменению  вида движения,  и для выполнения  нового упражнения  дети не меняют  местоположения.  Со второй подгруп-  пой занимается вос-  питатель.  Выполнив упражне-  ния, дети самостоя-  тельно кладут мячи  на место и берут с помощью воспита-  теля обручи. | По 1 мин.  на выполне-  ние каждого  упражнения. |
| 2. Катание обручей  вперед. |  | Фронтально. | 1 мин. |
|  |  | По окончании упраж­нения дети кладут обручи на пол. |  |
| 3. Прыжок в обруч. | Грациозная пантера,  Прыгает легко и смело.  По сигналу «Прыжок»  Прыгай в обруч и ты, дружок. | Показать игрушку  или иллюстрацию  животного.  Дети отступают  на шаг от своего  обруча для прыжка  в него. | 4-5 раз. |
| **Подвижная игра**  «Мишка бурый». Дети направляются к Мишке, чередуя ходьбу с прыжками с продвижением впе­ред, а убежав от него, запрыгивают на плос­кий предмет высотой 5-7 см. | Дети подходят к Мишке и спрашивают:  «Мишка бурый,  Мишка бурый,  Отчего такой ты хмурый?».  А Мишка им отвечает:  «Я медком не угостился, Потому и рассердился. Раз, два, три, четыре, пять, Буду вас я догонять». | Роль Мишки выпол­няет воспитатель.  Дети убегают только после последних слов Мишки. | 2-3 раза. |
| Дыхательная гимнас­тика «Тихо-громко» (см. Приложение *2).* |  | По выбору инструк­тора. | 2 раза. |
| **Заключительная часть** | | | |
| Пальчиковая гимнас­тика «Черепашка»  (см. Приложение *1).* |  |  | 2 раза. |
| Хороводная игра «Мы в зоопарке гуляли». Проводится по прин­ципу игры «Мы в лесу гуляли» (см. занятие *1-я* неделя сентября]. | В зоопарке мы гуляли И (название животного) Повстречали. Ой-ой, ой-ой-ой! (название животного) повстречали! | Дети вспоминают и называют живот­ных, о которых говорилось в ходе занятия.  В одном из упражне­ний дети выполняют стойку на носках. | 2-3 раза. |

*Учебно-тренировочное занятие*

***Учить детей:***

• лазать по гимнастической стенке удобным способом (высота —  
до 1,5 м).

***Закреплять умение:***

• бросать мяч снизу вперед и вверх.

***Совершенствовать умения:***

* подпрыгивать к подвешенному предмету;
* спрыгивать с высоты 10—15 см;
* ходить по доске приставным шагом правым и левым боком

***Оборудование:*** шнур длиной 4—5 м с подвешенными к нему погремушками (расстояние между погремушками — 20 см); шнуры длиной 30—35 см — 2 шт.; доска с бортиками для катания мячей — 3 шт.; мячи (диаметр — 20 см) - по количеству детей; гимнастиче­ская стенка — 2 пролета; дуги и кубики — по 3 шт.; доска плоская или ребристая — 3 шт.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание движений** | **Речь педагога** | **Методические рекомендации** | **Дозировка** |
| **Вводная часть** | | | |
| Построение в шеренгу, перестроение в колон­ну. |  |  | Общая дозировка части -до 1,5 мин. |
| Ходьба в колонне по одному:  - обычная, руки на поясе;  - на носках с при­ седанием по сигналу инструктора;  - на пятках, руки за спиной;  - на внешней стороне стопы, руки на поясе; |  |  |  |
| - за инструктором с ускорением и замед­лением темпа по диа­гонали. |  |  |  |
| **Подвижная игра** «Найди себе пару» (см. занятие 3-й недели декабря). |  | Цети перестраива­ются в пары с мини­мальной помощью взрослых. | 2 раза. |
| Дыхательные упраж­нения. |  | В ходьбе.  По выбору инструк­тора. | 2 раза. |
|  |  | Построение в круг для ОРУ. |  |
| **Основная часть** | | | |
| ***ОРУ*** (без предметов) (см. комплекс *3-й* недели февраля) | | | |
| ***ОВД*** | | | |
| 1. Лазание по гим­настической стенке на высоту до 1,5 м. | Обезьянки прибежали И бананы увидали. А достать их нелегко -Висят бананы высоко. Чтоб к бананам добраться, Надо на пальму взобраться. | Поточно по двое детей.  На высоте 6-й рейки подвешивается шнур с двумя «хвостиками» вниз - это бананы. Напомнить детям, чтобы при лаза­нии они старались не пропускать реек. | 2-3 раза. |
| 2. Спрыгивание с высоты 10-15 см с последующими прыжками вверх к под­вешенному предмету. | Посмотрите - погремушки, Развеселые игрушки. Они вертятся, блестят, Поиграть с вами хотят. | Поточно по четверо (пятеро). Погремушки под­вешены на шнуре на высоте 10-15 см выше выпрямленной руки ребенка. | 3-4 раза. |
| 3. Катание мяча с горки с попаданием в предмет, стоящий на расстоянии 1 м от конца горки. | Вот высокая гора, А под горкою - нора. Мячик с горки покатился, Мячик в норку закатился. В норке кубик-удалец, Попадешь в него - молодец. | Поточно по трое. Напомнить детям о необходимости прицелиться и напра­вить мяч прямо на кубик, стоящий в центре дуги. | 3-4 раза. |
| *Подвижная игра* «Мяч через шнур». Бросание мяча через шнур способом снизу вперед и вверх. | Впереди висит шнурок.  Кто через него мяч  Перебросить бы смог? | Фронтально. Шнур с погремуш­ками из упражнения №2 данного занятия. Дети бросают мяч с расстояния1,5-2,5 м.  Инструктор напоми­нает и.п. для броска и способ выполнения. | 3-4 раза. |
| Дыхательная гимнас­тика «Задуй свечу» *(см. Приложение 2).* |  | По выбору инструк­тора. | 2 раза. |
| **Заключительная часть** | | | |
| Пальчиковая гимнас­тика «Черепашка»  (см. *Приложение 1).* |  |  | 2 раза. |
| Ходьба по доске при­ставным шагом пра­вым и левым боком. | Перейдем по мостику на дру­гой берег реки. | Поточно по трое. | 2 раза. |

*Учебно-тренировочное занятие*

***Учить детей:***

• выполнять повороты переступанием на месте.

***Закреплять умения:***

* лазать по гимнастической стенке (высота - до 1,5 м);
* прокатывать мяч с горки с попаданием в предметы.

***Совершенствовать умения:***

* подпрыгивать на месте;
* прыгать из обруча **в** обруч;
* ходить и бегать по ограниченной площади.

***Оборудование:*** шнур длиной 10 м — 2 шт.; мячи (диаметр — 20 см) — по количеству детей; дуга, кегля, доска с кубом (горка) для катания мяча - по 3 шт.; обручи (диаметр - 50 см) - 15 шт.; стенка гимнасти­ческая - 3 пролета; игрушки: собачка, заяц, лиса, медведь, клоун.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание движений** | **Речь педагога** | **Методические рекомендации** | **Дозировка** |
| **Вводная часть** | | | |
| перестроение в колон­ну. |  |  | Общая дозировка части - до 1,5 мин. |
| Ходьба в колонне по одному:  - обычная, руки произвольно  - на носках руки у плеч  - на пятках, движение выпрямленными вперед руками вверх, вниз  - с высоким подниманием колен, руки за спиной  - мелким шагом, руки на поясе |  | Шнуры положены параллельно на расстоянии 20-25 см. |
| Бег между шнурами мелким и широким шагом. |  |  |  |
|  |  | Шнуры быстро убрать. |  |
| Бег за инструктором в колонне друг за дру­гом, пробегая быстро 10-20 м. |  | В чередовании с ходьбой. | 2 раза. |
| Дыхательные упраж­нения. |  | В ходьбе.  По выбору инструк­тора. | 2 раза. |
|  |  | Дети самостоятельно берут мячи и строят­ся в круг для ОРУ. |  |
| Основная часть | | | |
| *ОРУ (с мячами)* | | | |
| 1. И.п. -сидя на полу, ноги вместе, руки с мячом на ногах. Поднять руки над головой, выпря­мить их вверх, принять и.п. |  |  | 4-6 раз. |
| 2. И.п. - сидя на полу, мяч в руках. Поворот вправо, дотронуться мячом пола с правой сто­роны. То же в левую сторону. |  |  | 4-5 раз в каждую сторону. |
| 3. И.п. - стоя на коленях, руки с мячом за головой. Сесть на пятки, выпря­мить руки с мячом вперед, вернуться в и.п. |  |  | 4-6 раз. |
| 4. И.п. - лежа на спине, руки с мячом перед грудью. Поочередное сгибание ног, доставая коленка­ми мяч. |  | В чередовании с отдыхом. | 4-8 дви­жений 2-4 раза. |
| 5. И.п. - сидя на полу на пятках.  Прокатить мяч вокруг себя в правую, а затем в левую сторону одной рукой. |  | Стараться не терять мяч. | 2 раза в каждую сторону. |
| Упражнение на рас­слабление мышц ног -«потрясем ножками». |  | Упражнение выполня­ется стоя. | 2-3 раза. |
| **ОВД** | | | |
| 1. Катание мяча с горки с попаданием в предмет. |  | Поточно по трое. Напомнить детям о необходимости прицелиться и напра­вить мяч на кеглю, стоящую под дугой. Инструктор может использовать показ упражнения ребен­ком. | 3-4 раза. |
| 2. Прыжки из обруча в обруч с последую­щим лазанием по гим­настической стенке. |  | Поточно по трое. Дети выполняют прыжки на двух ногах через 5 обручей, затем взбираются на высоту до 1,5 м, которая обозначена ориентиром (ленточ­кой, погремушкой и т.п.).  Воспитатель оказы­вает помощь в стра­ховке детей во время лазания. | 3-4 раза. |
| ***Подвижная игра***  «Вороны и собачка»  *(см. занятие 3-й недели января).* |  | С подпрыгиваниями на месте.  Роль вороны может выполнять ребенок. | 2-3 раза. |
| Дыхательная гим­настика «Домик»  *(см. Приложение 2).* |  |  | 2 раза. |
| **Заключительная часть** | | | |
| Пальчиковая гим­настика «Лошадка» *(см. Приложение 1).* |  |  | 2 раза. |
| Повороты с переступа-нием на месте. | - Сегодня мы научимся делать повороты в разные стороны. Посмотрите, с нами хотят поиграть и наши дру­зья - клоун, лисичка, медве­жонок и зайка. Повернемся к зайке вот так - переступим ножками. Мы повернулись направо. А сейчас повернемся налево и посмотрим на клоуна. Как задорно он нам под­мигивает! | Дети строятся в колонну, идут по залу за инструкто­ром и останавлива­ются по его сигналу. Игрушки расставлены по периметру зала. | 2 раза в каждую сторону. |

*Учебно-тренировочное занятие*

**J . :**

***Закреплять умение:***

• выполнять отбивание мяча от пола (без ловли).

• ***Совершенствовать умения:***

* лазать по гимнастической стенке на высоту 1,5 м;
* бросать мяч снизу вперед и вверх;
* бросать мяч в вертикальную цель способом из-за головы;
* метать мешочек (вес — 150 г) вдаль правой и левой рукой;
* делать поворот переступанием на месте.

***Оборудование:*** кубики, мячи (диаметр — 20 см) — по количеству детей; гимнастическая стенка — 3-5 пролетов; мешочки для метания вдаль (вес — 150 г) — по 2 для каждого ребенка; доска — 1 шт.; вер­тикальная цель — клоун с корзиной — 3 шт.; шнур (длина — Юм) — 2 шт.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание движений** | **Речь педагога** | **Методические рекомендации** | **Дозировка** |
| **Вводная часть** | | | |
| Построение в шеренгу. |  |  | Общая дозировка части-до 1,5 мин. |
| Перестроение в колон­ну поворотом с пере­ступанием на месте. |  |  |  |
| Ходьба:  - обычная;  - подоске;  - с высоким под­ ниманием колен, руки на поясе;  - за инструктором, обходя кубики. |  | Вдоль одной стороны зала на полу поло­жена доска. Вдоль другой стороны -кубики (по количеству детей).  Во время ходьбы дети берут по кубику. Используется бубен. |  |
| Бег в колонне друг за другом с кубиком в руке. По сигналу «Врассыпную» - бег в различных направ­лениях.  На сигнал «Займи свое место в строю» дети становятся в колонну и продолжают бег. |  | Дети бегут под бубен. | 2 раза. |
| Дыхательные упраж­нения. |  | В ходьбе.  По выбору инструк­тора. | 2 раза. |
|  |  | Дети самостоятельно берут мячи и стро­ятся в 2 колонны для ОРУ. |  |
| **Основная часть** | | | |
| ***ОРУ*** *(с кубиком)* | | | |
| 1. И.п. -стоя, ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки вперед, передать кубик в левую руку, опустив руки через стороны вниз. То же в другую руку. |  |  | 4 раза в каждую руку. |
| 2. И.п. - то же, кубик в обеих руках у груди. Присесть, вынести кубик вперед, руки прямые, вернуться в и.п. |  |  | 4-5 раз. |
| 3. И.п. - стоя на коленях, кубик в правой руке. Повернуться вправо (влево), положить кубик у носка правой (левой) ноги; выпря­миться.  Повернуться, взять кубик, вернуться в и.п. |  | ' | 4 раза в каждую сторону. |
| 4. И.п. - стоя, ноги  вместе, руки на поясе,  кубик на полу.  Прыжки на двух ногах  вокруг кубика в чере-  довании с ходьбой  на месте. |  |  | 6 раз. |
| Дыхательные упраж-  нения. |  | В ходьбе вокруг  кубика. | . |
|  |  | Дети самостоятель-  но кладут кубики  на место и берут по 2  мешочка. |  |
| ***ОВД*** | | | |
| 1. Метание мешочка  вдаль правой и левой  рукой. | Кто самый сильный,  Самый ловкий -  Тут покажет тренировка.  Перед нами - река,  Далеки ее берега.  Нужно на другой бережок  Перебросить свой мешок.  ' | «Берега реки» - 2  шнура, лежащие  на расстоянии  3-3,5 м один от  другого.  Каждый должен заме-  тить, куда упал его  мешочек. По сигналу инструктора дети  бегут к своим мешоч­кам и, взяв их, под-  нимают над головой.  Отмечаются дети,  бросившие мешочки  дальше всех.  Кладут мешочки на место и берут  по мячу. | 3-4 раза  каждой  рукой. |
| 2. «Школа мяча»: | Внимание, внимание! В «Школе мяча»  Начинаются соревнования!  Приглашаю вас, друзья,  На праздник нашего мяча! |  |  |
| - бросание мяча снизу вперед и вверх; | Первое задание. | инструктор напомиинает исходное толожение для этого броска, а один 13 детей показывает технику выполнения. В центре зала шнур положен в виде круга. Дети стано­вятся вдоль шнура спиной в центр круга с мячами в руках и бросают их задан­ным способом прямо перед собой. | 4-5 раз. |
| - бросание мяча в вертикальную цель способом из-за голо­вы; | Второе задание. Наш знакомый клоун пред­лагает вам, ребята, стать настоящими спортсменами. Кто попадет мячом в корзину клоуна? | Шнур растягивается вдоль зала на рассто­янии 2-2,5 м от вер­тикальной цели. Цель (клоун с корзиной) расположена на уров­не глаз детей. Инструктор показы­вает способ бросания мяча.  Дети выполняют упражнение поточно по трое (четверо). | 4-5 раз. |
| - отбивание мяча от пола (без ловли). | Третье задание. | Фронтально. Инструктор подходит к детям, которые испытывают трудно­сти при выполнении задания, и оказывает им помощь индиви­дуально. | До 8-10 серий. |
| Подвижная игра «Кузнечики и пчелки» с прыжками с про­движением вперед и лазанием по гимна­стической стенке. | На полянке веселились и танцевали кузнечики и бабочки. Они так раз­веселились, что жук, когда пришел на полянку пове­селиться вместе со всеми насекомыми, не смог понять где бабочки, а где кузнечики Давайте выручать жука. А помогут нам загадки. | Отгадав загадку, дети имитируют движения этого насекомого. Инструктор подска­зывает, что можно залезть на гимнасти­ческую стенку, чтобы показать взлет пчелы на цветок. | 2 раза. |
|  | С ветки на тропинку, С травки на былинку Прыгает пружинка -Зеленая спинка. (Кузнечик)  Кто это? А как прыгает кузне­чик? *(Ответы детей.)*  В лугах без устали летаем, Нектар цветочный собираем. Немного времени пройдет И приготовим сладкий мед. (Пчела)  Кто это? *(Ответы детей.)* А как летает пчела? А пока­жите, как она взлетает на цветок? |  |  |
| Дыхательная гим­настика «Вертолет» (см. *Приложение 2).* |  | По выбору инструк­тора. | 2 раза. |
| **Заключительная часть** | | | |
| Пальчиковая гимна­стика «У Лариски -две редиски» *(см. Приложение 1).* Игра малой подвиж­ности «Пузырь»:  - дети медленно отходят назад;  - дети останавлива­ ются, хлопают в ладо­ ши и приседают. | Раздувайся, пузырь, Раздувайся большой! Оставайся такой, Да не лопайся!  Хлоп! Лопнул пузырь! | Дети стоят в кругу, держась за руки. | 2 раза. 2 раза. |

*Приложение 1* ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

«Домик»

|  |  |
| --- | --- |
| **Речь педагога** | **Содержание движений** |
| Раз, два, три, четыре, пять, | Разжимают по одному сжатые в кулак паль­цы, начиная с большого. |
| Вышли пальчики гулять. | Ритмичное сжимание и разжимание всех пальцев одновременно. |
| Раз, два, три, четыре, пять, | Поочередное сжимание широко расставлен­ных пальцев в кулак, начиная с мизинца. |
| В домик спрятались опять. | Ритмичное разжимание всех пальцев одно­временно. |

«Лошадки»

|  |  |
| --- | --- |
| **Речь педагога** | **Содержание движений** |
| По дорожке ровной, гладкой Скачут пальцы, как лошадки. Цок, цок, цок, цок, Мчится резвый табунок. | Указательные и средние пальцы «идут» по поверхности пола. |

«Черепашка»

|  |  |
| --- | --- |
| **Речь педагога** | **Содержание движений** |
| Черепашка, черепашка В панцире живет. | Положить кулачки на пол, можно тихонько постукивать ими. |
| Высунет головку, | Высунуть указательные пальцы. |
| Обратно уберет. | Убрать пальцы обратно в кулак. |

У Лариски — две редиски»

|  |  |
| --- | --- |
| **Речь педагога** | **Содержание движений** |
| У Лариски - две редиски,  У Алешки - две картошки,  У Сережки-сорванца - два зеленых огурца,  А у Вовки - две морковки,  Да еще у Петьки - две хвостатые редьки. | По очереди разгибать пальцы из кулачка, начиная с большого, на одной или обеих руках. |

« Сорока-сорока»

|  |  |
| --- | --- |
| **Речь педагога** | **Содержание движений** |
| Сорока-сорока кашу варила, деток кормила, Этому дала. | Загибать мизинец. |
| Этому дала. | Загибать безымянный палец. |
| Этому дала. ■ | Загибать средний палец. |
| Этому дала. | Загибать указательный палец. |
| Этому дала. | Загибать большой палец. |

«Стираем платочки»

|  |  |
| --- | --- |
| **Речь педагога** | **Содержание движений** |
| Мама и дочка стирали платочки. Вот так! Вот так! | Движения раскрытой ладонью вперед-назад, пальцы разведены. |
| Мама и дочка полоскали платочки. Вот так! Вот так! | Движения кистью слева направо. |
| Мама и дочка сушили платочки. Вот так! Вот так! | Движения кистью вверх-вниз. |

**«Колобок»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Речь педагога** | **Содержание движений** |
| Кулачок, как колобок, Мы сожмем его разок.  **v 1** | Одна рука сжата в кулак - «колобок», а дру­гой рукой ребенок поглаживает кулачок, несколько раз его сжимает. Затем положение рук меняется. |

«**Зайчик»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Речь педагога** | **Содержание движений** |
| Ушки длинные у зайки, Из кустов они торчат. Он и прыгает, и скачет, Веселит своих зайчат. Ля-ля-ля, ля-ля-ля. | Пальчики сжать в кулак. Выставить вверх указательный и средний пальцы - «уши». |

**«Поехали-поехали»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Речь педагога** | **Содержание движений** |
| Поехали-поехали, | Произнося слова, ребенок разводит руки |
| С орехами, с орехами, | в стороны и раскрывает ладони, показывая |
| К дедушке за репкой, | размеры репки под соответствующие слова. |
| Желтой, большой - |  |
| Вот такой! |  |
| Поехали-поехали |  |
| К зайчику за мячиком. |  |
| За мячиком твоим, |
| Круглым и большим - |  |
| Вот таким! |  |

**Пароход плывет по речке»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Речь педагога** | **Содержание движений** |
| Пароход плывет по речке, И пыхтит он словно печка: «Ч-ч-ч, ч-ч-ч!». | Ладони обеих рук сложены вместе, все паль­цы соприкасаются, кроме больших, которые направлены вверх.  Изобразить ладонями плавно плывущий пароход. |

**«Кошка»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Речь педагога** | **Содержание движений** |
| У кошки ушки на макушке, Чтоб услышать мышь в норушке: «Мяу-мяу-мяу-мяу!». | Средний и безымянный пальцы соприкаса­ются с большим.  Указательный палец и мизинец - прямые, подняты вверх, изображая «ушки». |

*Приложение 2*

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА\***

**«Воздушный шар»**

**И.**п.: лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладо­ни на животе.

Сделать медленный плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный плавный выдох; живот медленно втягивается.

**«Дует ветер-ветерок»**

**И.п.:** лежа, сидя, стоя, туловище расслаблено.

Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задер­жать дыхание на 3-4 сек.; сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

**«Задуй свечу»**

**И.**п.: основная стойка, руки перед грудью, ладони сведены вме­сте, тыльной стороной вниз.

Ребенок дует на ладоши, представляя, что держит именинный торт, на котором стоят свечи. Глубокий вдох носом и, надув щеки, выполнить продолжительный выдох, вытянув губы трубочкой.

**«Тихо — громко»**

И.п.: основная стойка.

Вдох всегда делать носом. Выдох - поочередно, то тихий продол­жительный, то с силой, со звуком.

**«Мы считаем»**

И.п.: основная стоика.

Выполнять упражнение согласно строкам стихотворения.

Один, два, три, четыре, пять! Все умеем мы считать. Отдыхать умеем тоже -Руки за спину положим, Голову поднимем выше И легко-легко подышим. •\* Рекомендации к проведению дыхательной гимнастики представлены на с. 11.

**«Насос»**

**И.**п. — основная стойка.

1-4 - на вдохе через нос, руки поднять до уровня груди, ладонями вниз;

5-8 - на выдохе через рот, руки опустить вниз, ладонями вниз.

■

**«Здравствуй, солнышко!»**

**И.**п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной опущены вниз.

Медленно поднять руки вверх — вдох; опуская руки вниз, отводя их за спину, — медленный плавный выдох. **•{• -**

**«Хлопушка»**

**И.**п. - ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

Глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям — выдох, вернуться в и.п, - вдох.

**«Вертолет»**

**И.п.** - ноги на ширине плеч, руки в стороны. Глубоко вдохнуть, не меняя положения рук, повернуться вправо -выдохнуть; и.п. — вдохнуть. То же — влево.

**«грибок»**

И.п. - глубокий присед, руками обхватив колени (грибок малень­кий).

Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, немного отводя голову назад, — вдох (грибок вырос).

**«Лыжник»**

И.п. — стоя, ноги на ширине ступни, правая рука впереди, сжима­ет «лыжную палку», левая отведена назад, кисть раскрыта.

Слегка наклониться вперед, вздохнуть, присесть, правую руку вниз, назад к бедру — мощный выдох. Левая рука выносится впе­ред - вдох.

*■* **«Корова»**

И.п. — основная стойка.

Корова пасется на лугу и хочет нам сказать: «М-м-м».

Вдох, на выдохе сжатыми губами произносится звук **«М».**