

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 16 «Аннушка»
города Смоленска

Принята на заседании
педагогического совета
от « 01 » июля 2024 г
Протокол № 1

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 16 «Аннушка»
Т. М. Байдакова

Приказ ___ от 01 июля 2024 № ___ 38 _____



Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Крепыш»

Возраст обучающихся 3-7 лет
Срок реализации 4 года

Автор - составитель:
Петрова Марина Анатольевна,
воспитатель

г. Смоленск,
2024 г

Содержание.

1. Пояснительная записка.

2. Цель и задачи.

3. Планируемые результаты.

4. Содержание программы. Учебный план:

- вторая младшая группа,
- средняя группа,
- старшая группа,
- подготовительная к школе группа.

5. Содержание учебного плана:

- вторая младшая группа,
- средняя группа,
- старшая группа,
- подготовительная к школе группа.

6. Календарный учебный график:

- вторая младшая группа,
- средняя группа,
- старшая группа,
- подготовительная к школе группа.

7. Условия реализации.

8. Оценка результатов реализации

9. Методическое обеспечение.

10. Литература.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа дополнительного образования «Крепыш» (далее Программа) разработана в соответствии с требованиями Федеральной образовательной программы дошкольного образования, Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, СанПин 1.2.3685-21, 2.4.3648-21, особенностей региона, детей, потребностей и запросов родителей (законных представителей).

Она определяет цели, задачи, содержание и организацию образовательной деятельности в МБДОУ. Решение программных задач предусматривается в рамках организованной совместной образовательной деятельности. Содержание рабочей программы ориентировано на физическое развитие дошкольников с учетом возрастных особенностей. Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов дошкольного образования:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273ФЗ от 29.12.2012;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. № 1726-р.;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006г. № 06-1844);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» СанПиН 1.2.3685-21, 2.4.3648-21.
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования
- Устав МБДОУ «Детский сад № 16 «Аннушка
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.

Этапы развития дошкольников значительно отличаются от развития детей более младшего возраста. В первые годы организм растет быстро, равномерно, интенсивно увеличиваются рост, масс тела. К возрасту трех лет возрастают возбудимость нервно-мышечного аппарата, но сила мышц еще невелика. Вследствие слабого развития связочного аппарата и мышц суставы ребенка отличаются большой подвижностью. С четырех лет развитие немного замедляется. В возрасте младших дошкольников дети нуждаются в свободе двигательной деятельности. Дошкольный возраст – важный этап жизни ребёнка, когда идёт интенсивное формирование опорно-двигательного аппарата костного скелета, суставов, связок и мышц.

Актуальность. Вопрос физического развития дошкольников является в наше время довольно острым и беспокоит большинство родителей. Хотя занятия спортом в современном мире стали модными, и многие следят за правильным питанием, тщательно пекутся о своём здоровье. Но в последнее время, как в детских садах, так и в семьях большое внимание уделяется интеллектуальному развитию детей, а развитие физических способностей почему-то отходит на второй план. И это совершенно необоснованно, поскольку высокий уровень физического развития благотворно влияет на психологическое развитие ребенка. Разнообразить двигательную активность можно с помощью правильно подобранных по возрасту занятий физкультурой. Двигаясь динамично, ребенок развивает волю в преодолении трудностей, упорство, учится быть самостоятельности, познает окружающий мир.

Дети младшего дошкольного возраста быстро утомляются от нагрузок в силу своих физиологических особенностей, но утомляемость эта проходит довольно быстро. Во время занятий спортом, важно чередовать упражнения на разные группы мышц. При организации физических упражнений следует помнить о физиологии системы мышечно-связочного аппарата и строго дозировать физические нагрузки и делать частые перерывы. Нагрузка должна быть интенсивной, но не чрезмерной.

Дети дошкольного возраста слишком подвижны и непоседливы. Движения быстрые и импульсивные, а внимание неустойчиво, в связи с тем, что процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. В результате возрастает нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Помимо специальных комплексов упражнений не стоит забывать о подвижных играх. Грамотно выстроенная система активных упражнений для ребенка способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, активизирует иммунитет. Нормализуется работа центральной нервной системы, физическая активность способствует отработке ловкости, улучшает функциональные возможности дыхательной системы.

Нужно воспитывать у малыша физические качества: ловкость, быстроту, силу, гибкость, выносливость. Все эти задачи решаются с помощью различных средств и форм физического воспитания. Все они вполне доступны и легко могут быть реализованы.

Эффективность физического развития и оздоровления дошкольников во многом зависит от правильного подбора педагогических методов.

Одним из важнейших факторов хорошего физического и психического развития ребёнка является правильно организованная двигательная деятельность в детском саду и семье. Здоровый малыш стремится к активной деятельности, движениям. В этом он находит источник радости. Во многом подвижность ребёнка зависит от его двигательных умений.

Новизна: Для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей дошкольного возраста необходим особый двигательный режим, отличающийся разнообразием форм физического воспитания. Данная программа позволяет решать этот вопрос совокупностью элементов гимнастики, игр большой, средней и малой подвижности и физкультурных минуток.

Адресат программы: Программа разработана для детей дошкольного возраста (возраст 3-7 лет), с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

В период с 3 до 7 лет происходит наиболее активный рост всех органов и систем. Физическое воспитание – это одно из условий гармоничного развития ребенка дошкольного возраста. По мере взросления ребенок приобретает все более сложные двигатель-

ные навыки, улучшается координация движений, развивается ловкость, выносливость, скорость. Чем старше ребенок, тем лучше развита координация движений, ловкость, точность, быстрота реакции. Знание возрастных особенностей физического развития детей позволяет развивать именно те свойства движений, которые сформированы недостаточно и требуют тренировки.

Объем программы: 18 часов в год (2 занятия в месяц продолжительностью 15-30 минут и может варьироваться в зависимости от возраста, ситуации и желания детей).

Формы и виды организации образовательного процесса: очная: совместно – индивидуальная, совместно – последовательная, совместно – взаимодействующая. Занятия: игры малой, средней и большой подвижности, элементы гимнастики, физкультминутки. Познавательные беседы, рассказ, объяснение, показ, спортивные праздники, игровая деятельность.

Срок освоения программы: 36 месяцев.

2. Цель и задачи Программы

Цель: Полноценное физическое развитие дошкольников и воспитание должного интереса к всевозможной физической деятельности и двигательной активности.

Оздоровительные задачи:

сбережение и укрепления детского здоровья;
закаливание детского организма;
профилактика плоскостопия;
формирование правильной осанки;
развитие у ребёнка достаточных двигательных навыков.

Образовательные задачи:

ознакомление малыша с устройством организма человека;
обучение базовым физическим навыкам (ходению, лазанию, бегу, прыжкам и пр.);
обучение подвижным играм;

Воспитательные задачи:

воспитание смелости;
воспитание честности;
привитие культурно-гигиенических навыков.

3. Планируемые результаты освоения Программы

- Ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
- Интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- С большим желанием вступает в общение с другими детьми и с воспитателем при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх.
- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис) и подвижных играх.
- Усвоил основные культурно-гигиенические навыки.
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни.

4.Содержание программы.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей : двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Формы подведения итогов (контроля) реализации дополнительной образовательной программы: - педагогическое обследование творческих способностей детей;

- соревнование;

- участие в игре;

- педагогическое наблюдение;

- тест (опрос викторина);

- эстафета;

- участие в соревнованиях за пределами дошкольного учреждения.

Занятия физической культурой способствуют умственному развитию ребенка. Например, с помощью игр у детей расширяются и углубляются представления об окружающей действительности, развиваются внимание, память, наблюдательность. Можно воспитывать такие моральные качества, как смелость, решительность, честность, чувство товарищества, коллективизм, эстетические чувства.

Итак, предлагаемая система работы представляет собой **блоки комплексных занятий, рассчитанных на каждую возрастную группу.**

Усвоение материала идёт от простого к сложному. Навыки и привычки формируются при условии многократных упражнений. Без подкрепления, без упражнений навыки угасают. Поэтому одни и те же упражнения и игры необходимо систематически повторять: только тогда у детей будут закрепляться положительные качества, двигательные и другие навыки. Таким образом, систематическим повторением игр и упражнением, их постепенным усложнением мы помогаем выработке у детей нужных навыков и качеств.

Учебный план.

Вторая младшая группа, возраст детей 3-4 года

На 4-м году жизни у ребенка возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время его внимание неустойчиво, он отвлекается и часто переходит от одного вида

деятельности к другому. Поэтому взрослым по-прежнему принадлежит большая роль в организации поведения малыша.

Продолжает усложняться и развиваться творческая ролевая игра. В связи с возникновением разнообразных форм совместных игр создаются благоприятные условия для коллективных взаимоотношений детей.

В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он еще не заботится о результатах своих действий, поглощен самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Ребенок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребенок может соблюдать определенную их последовательность.

Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребенок более сознательно следит за воспитателем, когда он дает образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

К концу 4-го года у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений, а также заботиться о развитии ловкости.

№	Название темы	Количество минут			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Воробьи – воробушки. Игра большой подвижности «Бегите ко мне» Мониторинг	15	5	10	Участие в игре диагностика
2	В гостях у солнышка. Игра большой подвижности «Солнышко и дождик»	15	5	10	Участие в игре.
3	Киска. Игра большой подвижности «Догоните меня»	15	5	10	Участие в игре.
4	Гуси. Игра большой подвижности «Гуси и кот»	15	5	10	Участие в игре. Викторина по загадкам
5	Цирковые медвежата. Игра большой подвижности «Бегите к флажку»	15	5	10	Участие в игре.
6	Бабочки. Игра большой подвижности «Воробышки и автомобиль»	15	5	10	Участие в игре. Эстафета.
7	Зайка- зайчишка. Игра средней подвижности «Зайка»	15	5	10	Участие в игре.

8	Дрессированные собачки. Игра большой подвижности «Поезд»	15	5	10	Участие в игре.
9	Курочки. Игра с подлезанием «Наседка и цыплята»	15	5	10	Участие в игре. Викторина по загадкам
10	Музыкальные игрушки. Игра с прыжками «Мой веселый звонкий мяч»	15	5	10	Участие в игре. Эстафета
11	Самолет. Игра большой подвижности «По ровненькой дорожке»	15	5	10	Участие в игре.
12	Чистюли. Игра средней подвижности «Пузырь»	15	5	10	Участие в игре.
13	Поход в лес. Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит»	15	5	10	Участие в игре. Викторина
14	Лисичка – сестричка. Игра большой подвижности «Лиса и гуси»	15	5	10	Участие в игре.
15	Дружная семья. Подвижная игра с речевым сопровождением «Кто живет у нас в квартире»	15	5	10	Участие в игре. Опрос
16	Платочки. Игра малой подвижности «Найди платочек»	15	5	10	Участие в игре.
17	Красивые сапожки. Игра малой подвижности «Ровным кругом»	15	5	10	Участие в игре. Эстафета
18	На скамеечке с друзьями. Игра малой подвижности «У скамеечек»	15	5	10	Участие в игре. диагностика

Учебный план.

Средняя группа, возраст детей 4-5 лет

В средней группе продолжается психическое и физическое развитие ребенка. На разрывание всех видов детской деятельности, их усложнение начинают оказывать сильное влияние собственные замыслы ребенка. Но полная реализация их пока еще возможна лишь с помощью взрослого.

Игровые мотивы детской деятельности сохраняют свое значение. Теперь уже они реализуются в творческих ролевых играх, в которые дети играют совместно в небольших коллективах. У ребенка возникает потребность согласовывать свои действия с действиями других, выполнять их ради достижения общей цели. Создаются условия для формирования дружеских отношений между детьми, проявления взаимопомощи и т. п.

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Все это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный жар актер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Ведущие элементы техники разных способов бега, прыжков, метания, действий с мячом, передвижения на лыжах, коньках и пр. не могут быть освоены ребенком и применены продуктивно, если у него недостаточно развиты ловкость, координация и точность движений, быстрота, сила, выносливость, гибкость, а также способность сохранять устойчивое положение тела в самых различных условиях.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных; : двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

№	Название темы	Количество минут			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Птицы. Игра большой подвижности «Птички и птенчики»	20	5	15	Участие в игре Наблюдение, диагностика
2	Мы строители. Игра малой подвижности «Где позвонили?»	20	5	15	Участие в игре
3	Дни недели. Игра - массаж	20	5	15	Участие в игре
4	Поход в осенний лес. Игра большой подвижности «Воробышки и кот»	20	5	15	Участие в игре
5	Жучки – паучки. Игра ма-	20	5	15	Участие в игре

	лой подвижности «Попади мешочком в круг»				Эстафета
6	Цирковые медвежата. Игра малой подвижности «Кто бросит дальше мешочек»	20	5	15	Участие в игре Соревнование
7	Смешной фотограф. Игра малой подвижности «Возьми, что захочешь, и поиграй с кем хочешь»	20	5	15	Участие в игре
8	Новогодние игрушки. Игра малой подвижности «Где позвонили?»	20	7	13	Участие в игре Викторина
9	Скакалка – скакалочка. Игра малой подвижности «Что спрятано?»	20	5	15	Участие в игре
10	Хотим быть всегда здоровыми. Игра средней подвижности «Принеси мяч»	20	5	15	Участие в игре Соревнование
11	Поход в кукольный театр. Игра большой подвижности «Воробышки и кот»	20	5	15	Участие в игре
12	Цирк. Игра средней подвижности «Кролики»	20	5	15	Участие в игре
13	Добрые слова. Игра средней подвижности «Мыши в кладовой»	20	5	15	Участие в игре Викторина
14	В гости клоун заглянул. Игра большой подвижности «Трамвай»	20	5	15	Участие в игре
15	Мы дружные. Игра большой подвижности «Цветные автомобили»	20	5	15	Участие в игре
16	Стрекозы. Игра большой подвижности «Поймай комара»	20	5	15	Участие в игре
17	Зайка – зайнышка – зайчишка. Игра средней подвижности «Зайка серенький сидит»	20	5	15	Участие в игре
18	Слова добра. Игра большой подвижности «Найди свой цвет»	20	5	15	Участие в игре Диагностика.

Учебный план.

Старшая группа, возраст детей 5-6 лет

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления само-

стоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

На 6-м г. жизни ребенка его движения становятся все более энными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога.

Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Оценка ребенком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развернутый и обоснованный характер, что обуславливает большую ее объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний воспитателя, пытаюсь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Это, с одной стороны, обуславливает дальнейшее совершенствование умений и навыков, усвоение новых способов сложнокоординированных действий и комбинаций движений (например, прыжков с разбега, разнообразных действий с мячом, торможений во время спусков с гор на лыжах и др.). С другой стороны, создаются предпосылки для целенаправленного воспитания у детей разнообразных физических качеств, в первую очередь ловкости и общей выносливости, скоростно-силовых, а также гибкости, координированности и точности действий. Вместе с ними у ребенка развивается способность поддерживать равновесие тела в условиях изменяющейся обстановки и нарастания напряженности усилий в процессе повторения действий с целью упражнения, тренировки. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств ребенка.

В двигательной деятельности у дошкольников складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры.

Однако нередко поведение детей этого возраста обуславливают возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания. Развитие моральных и волевых качеств детской личности — важная сторона педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

Достигаемый в старшей группе уровень развития детей в большой мере определяет готовность к учению в школе и перспективы дальнейшего совершенствования.

№	Название темы	Количество минут			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Осенние месяцы. Игра большой подвижности «Быстрее по местам», оздоровительные упражнения. Мониторинг	25	5	20	Наблюдение, диагностика. Участие в игре.
2	Дни недели. Игра большой подвижности «Карусель», оздоровительные упражнения.	25	5	20	Мини-викторина «Времена года, дни недели», участие в игре
3	Домашние животные. Игра большой подвижности «Птички и кошка», оздоровительные упражнения	25	5	20	Участие в игре
4	Дикие животные. Игра большой подвижности «Найди себе пару», оздоровительные упражнения.	25	5	20	Викторина «Дикие и домашние животные», участие в игре
5	Животные и птицы Севера. Игра большой подвижности «Чья колонна быстрее соберется?», оздоровительные упражнения	25	5	20	Эстафета
6	Животные жарких стран. Игра большой подвижности «Самолеты», оздоровительные упражнения	25	5	20	Мини-викторина «Животные севера и жарких стран», участие в игре.
7	Зимние месяцы. Игра большой подвижности «Мы веселые ребята», оздоровительные упражнения	25	5	20	Участие в игре
8	Зимушка – зима. Игра большой подвижности «У медведя во бору», оздоровительные упражнения	25	5	20	Мини-викторина «Загадки о зиме», участие в игре.
9	Дни недели. Игра большой подвижности «Гуси-лебеди», оздоровительные упражнения.	25	5	20	Опрос «Узнай сказку», участие в игре
10	Любимые игрушки. Игра большой подвижности	25	5	20	Эстафета

	«Лошадка», оздоровительные упражнения.				
11	Герои сказок. Игра большой подвижности «Стадо и волк», оздоровительные упражнения	25	5	20	Участие в игре
12	Мы стройные. Игра большой подвижности «Угадай, кого поймала», оздоровительные упражнения	25	5	20	Участие в игре
13	Самолет. Игра большой подвижности «По ровненькой дорожке», оздоровительные упражнения.	25	5	20	Эстафета
14	В гости к солнышку. Игра большой подвижности «Пятнашки», оздоровительные упражнения»	25	5	20	Соревнования
15	Летние месяцы. Игра средней подвижности «Зайцы и волк», оздоровительные упражнения	25	5	20	Викторина «Летние загадки», участие в игре.
16	Профессии. Игра средней подвижности «Лиса в курятнике», оздоровительные упражнения	25	5	20	Викторина «Профессии», участие в игре
17	Мы – художники. Игра средней подвижности «Охотник и зайцы», оздоровительные упражнения	25	5	20	Участие в игре
18	Весенние месяцы. Игра средней подвижности «Береги предмет», оздоровительные упражнения	25	5	20	Диагностика, соревнования

Учебный план:

Подготовительная к школе группа, возраст детей 6-7 лет

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребенок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий.

На 7-м г. у ребенка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идет на лыжах, едет на велосипеде и т. п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого, разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Все это способствует об-

разованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Например, ребенок осваивает прыжки с разбега в длину и в высоту, бег по повороту на коньках и т. п.

Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребенка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому воспитатель должен быть очень внимателен и не допускать перегрузок.

Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребенка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию.

Многих детей привлекает результат движений, возможное помериться силой и ловкостью со сверстниками (последнее особенно свойственно мальчикам). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнений для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя больше выдержку и настойчивость. Регулярные занятия в предыдущие го; способствуют увеличению показателей физической подготовленности детей. В этих показателях отражаются степень развития физических качеств, функции равновесия и работоспособности.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Одним больше нравится бегать и прыгать/ другим — игра с мячом и т. д. Нередко для ребенка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются. Поддерживая индивидуальные интересы воспитанников, педагог должен следить, чтобы программное содержание, предусматривающее всестороннюю двигательную подготовку детей, осваивалось всеми.

В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и находить линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

№	Название темы	Количество минут			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Веселые флажки. Игра средней подвижности «Кошка и мышка», игра малой подвижности «Зайка серенький умывается», оздоровительные упражнения	30	5	25	Диагностика, участие в игре, эстафета
2	Силачи. Игра средней подвижности «Караси и щука», игра малой подвижности «Найди, где спрятано», оздоровительные упражнения	30	5	25	Участие в игре
3	Времена года. Игра большой подвижности «Кто скорее снимет ленту», игра	30	5	25	Эстафета, участие в игре

	малой подвижности «Свободное место», оздоровительные упражнения				
4	Деревья и кустарники. Игра большой подвижности «Кто скорее добежит до флажка», игра малой подвижности «Кто ушел?», оздоровительные упражнения	30	5	25	Мини-викторина «Деревья и кустарники», участие в игре
5	Птицы и насекомые. Игра средней подвижности «Через ручеек», игра малой подвижности «Угадай по голосу», оздоровительные упражнения	30	5	25	Мини-викторина «Птицы и насекомые», участие в игре
6	Хотим здоровыми расти. Игра средней подвижности «Затейники», игра большой подвижности «Мышеловка», оздоровительные упражнения	30	5	25	Участие в игре
7	Мы стройные. Игра большой подвижности «Ловишка из круга», игра малой подвижности «Береги руки», оздоровительные упражнения.	30	5	25	Участие в игре, эстафета
8	Новый год. Игра малой подвижности «Жмурки с колокольчиком», игра большой подвижности «Мы веселые ребята», оздоровительные упражнения.	30	5	25	Участие в игре
9	Наши имена. Игра большой подвижности «Хитрая лиса», игра средней подвижности «Угадай, что делали», оздоровительные упражнения	30	5	25	Мини-викторина «Новогодние загадки»
10	Мои друзья. Игра средней подвижности «Стоп», игра большой подвижности «Два Мороза», оздоровительные упражнения	30	5	25	Участие в игре
11	Мы веселые. Игра большой подвижности «Совушка»,	30	5	25	Эстафета

	игра средней подвижности «Не намочи ног», оздоровительные упражнения				
12	Мы здоровые. Игра средней подвижности «Передай – встань». Игра большой подвижности «Скворечники», оздоровительные упражнения	30	5	25	Соревнования
13	Явления природы. Игра большой подвижности «Ловишка, бери ленту», игра средней подвижности «Так можно, так нельзя», оздоровительные упражнения	30	5	25	Мини-викторина «Загадки о природе, участие в игре
14	Виды спорта. Игра средней подвижности «Горелки», игра большой подвижности «Ловля бабочек», оздоровительные упражнения.	30	5	25	Мини-викторина «Виды спорта», участие в игре
15	Добрые слова. Игра большой подвижности «Рыбаки и рыбки», игра средней подвижности «Сбей мяч», оздоровительные упражнения.	30	5	25	Эстафета
16	Мы дружные. Игра средней подвижности «Ловишка с мячом», игра большой подвижности «Спрячь руки за спину», оздоровительные упражнения.	30	5	25	Участие в игре
17	Мы пожарные. Игра большой подвижности «Кто первый через обруч к флажку», игра средней подвижности «Не оставайся на полу», оздоровительные упражнения	30	5	25	Соревнования
18	Быть здоровыми не лень. Игра средней подвижности «Лягушки и цапля», игра большой подвижности «Коршун и наседка», оздоровительные упражнения.	30	5	25	Диагностика, участие в игре, эстафета.

5. Содержание учебного плана.

Вторая младшая группа, возраст детей 3-4 года

1. Раздел: Осенние игры и комплексы упражнений.

Теория: Беседа о сезонных явлениях природы и разных видов осадков (дождь, снег, град). Беседа о животных. Разгадывание загадок.

Практика: комплексы упражнений с элементами дыхательной, коррегирующей, спортивной гимнастики: «Воробьи-воробушки», «В гостях у солнышка», «Киска», «Гуси», «Цирковые медвежата», «Бабочки», игры большой подвижности: «Бегите ко мне», «Солнышко и дождик», «Догоните меня», «Гуси и кот», «Бегите к флажку», «Воробышки и автомобили».

2. Раздел: Зимние игры и комплексы упражнений.

Теория: Чтение стихотворений русских поэтов о зиме. Наблюдения за снегом на прогулке. Разгадывание загадок. Слушание новогодних песенок.

Практика: комплексы упражнений с элементами дыхательной, коррегирующей, спортивной гимнастики: «Зайка – зайчишка», «Дрессированные собачки», «Курочки», «Музыкальные игрушки», «Самолет», «Чистюли». Игры большой подвижности: «Поезд», «По ровненькой дорожке», «Мой веселый звонкий мяч», игры средней подвижности: «Зайка», «Наседка и цыплята», «Пузырь».

3. Раздел: Весенние игры и комплексы упражнений.

Теория: чтение и разучивание весенних закличек, разгадывание загадок, беседа о семье, о дружбе.

Практика: комплексы упражнений с элементами дыхательной, коррегирующей, спортивной гимнастики: «Поход в лес», «Лисичка-сестричка», «Дружная семья», «Платочки», «Красивые сапожки», «На скамеечке с друзьями». Игры большой подвижности: «Гуси и лиса», «Кто живет у нас в квартире». Игры малой подвижности: «Угадай, кто кричит», «Найди платочек», «Ровным кругом», «У скамеечек».

Средняя группа, возраст детей 4-5 лет

1. Раздел: Осенние игры и комплексы упражнений.

Теория: Чтение сказок и рассказов о животных. Беседа о лесных животных, знакомство с внешним видом и образом жизни животных, чтение литературных произведений, рассматривание иллюстраций к сказкам. Разгадывание загадок.

Практика: комплексы упражнений с элементами дыхательной, коррегирующей, спортивной гимнастики: «Птицы», «Мы строители», «Дни недели», «Поход в осенний лес», «Жучки-паучки», «Цирковые медвежата». Игры большой подвижности «Птички и птенчики», Воробушки и кот». Игры малой подвижности «Где позвонили?», «Попади мешочком в круг», «Кто бросит дальше мешочек», игра-массаж.

2. Раздел: Зимние игры и комплексы упражнений.

Теория: беседа о новогоднем празднике, о здоровье, о пользе физических упражнений для здоровья. Разгадывание загадок. Разучивание речовок.

Практика: комплексы упражнений с элементами дыхательной, коррегирующей, спортивной гимнастики: «Смешной фотограф», «Новогодние игрушки», «Скакалка-скакалочка», «Хотим быть всегда здоровыми», «Поход в кукольный театр», «Цирк», игра большой подвижности «Воробышки и кот», игры средней подвижности «Принеси мяч», «Кролики», игры малой подвижности «Возьми, что хочешь, и поиграй, с кем хочешь», «Где позвонили?», «Что спрятано?»

3.Раздел: Весенние игры и комплексы упражнений.

Теория: беседы о доброте, о вежливости, о дружбе, рассматривание иллюстраций о животных, чтение сказок и рассказов. Разгадывание загадок.

Практика: комплексы упражнений с элементами дыхательной, коррегирующей, спортивной гимнастики: «Добрые слова», «В гости клоун заглянул», «Мы дружные», «Стрекозы», «Зайка-заинька-зайчишка», «Слова добра». Игры большой подвижности «Трамвай», «Цветные автомобили», «Поймай комара», «Найди свой цвет», игры средней подвижности «Мыши в кладовой», «Зайка серенький сидит»

Старшая группа, возраст детей 5-6 лет

1.Раздел: Осенние игры и комплексы упражнений.

Теория: Беседа о дарах осени, овощах, фруктах, ягодах. Разгадывание загадок на огородную тему. Обсуждение пословиц и поговорок о труде. Беседа о приметах осени, осенних месяцах, домашних и диких животных средней полосы, животных севера и жарких стран. Разгадывание загадок о животных, временах года. Мини-викторины по теме занятий.

Практика: игры большой подвижности «Быстрее по местам», «Карусель», «Птички и кошка», «Найди себе пару», «Чья колонна быстрее соберется?», «Самолеты».

Оздоровительные упражнения: «А в лесу растет черника», «Аист», «А над морем мы с тобой», «А сейчас мы с вами дети», «А теперь на месте шаг», «А часы идут, идут», «Бабочка», «Бегут, бегут со двора», «Белки», «Будем в классики играть», «Будем прыгать, как лягушка», «Ванька-встанька», «Вверх рука и вниз рука», «Ветер», «Ветер веет над волнами», «Ветер тихо клен качает».

2.Раздел: Зимние игры и комплексы упражнений.

Теория: рассматривание изображений нарядной ёлочки, иллюстраций с изображением зимы и зимних видов спорта, беседа о предстоящем новогоднем празднике, разучивание новогодних и зимних стихотворений, песенок. Рассматривание картинок с различными изображениями новогодних игрушек. Чтение сказок народных и авторских на зимнюю тематику, мини-викторины по темам занятия. Просмотр новогодних мультфильмов. Беседа о здоровье, о правилах здоровьесбережения, культурно-гигиенических правилах.

Практика: игры большой подвижности: «Мы веселые ребята», «У медведя во бору», «Гуси-лебеди», «Лошадка», «Стадо и волк», «Угадай, кого поймала. Оздоровительные упражнения: «Вечером», «Вместе по лесу идем», «Во дворе растет подсолнух», «Во дворе стоит сосна», «Вот летит большая птица», «Вот под ёлочкой», «В понедельник», «Вы достать хотите крышу», «Выполняем упражненье», «Выросли деревья в поле», «Вышел зайчик», «Вышел клоун», «Вышли мышки», «Вышли уточки на луг», «Головой качает слон», «Головою три кивка», «Гриша шел», «Две веселые лягушки», «Две птички».

3.Раздел: Весенние игры и комплексы упражнений.

Теория: наблюдение на прогулке за природными явлениями, животными. Наблюдение за различными деревьями. Беседа о профессиях, рассматривание картин на весеннюю тему. Заучивание стихотворений, разгадывание загадок, мини-викторины по теме занятий.

Практика: игры большой подвижности: «По ровненькой дорожке», «Пятнашки». Игры средней подвижности: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Охотник и зайцы», «Береги предмет». Оздоровительные упражнения: «Дети едут на машине», «Дети с

палками идут», Дети утром рано встали», «Для начала мы с тобой», «Дождь», «Долго, долго», «Дружно встали». «Дует ветер с высоты», «Едем, едем», «Еле, еле», «Если нравится тебе», «Есть в лесу», «Ёжик», «Ёлочка», «Жила-была мышка», «Загудел паровоз», «За дровами мы идем».

Подготовительная к школе группа, возраст детей 6-7 лет

1.Раздел: Осенние игры и комплексы упражнений.

Теория: чтение произведений о природе, чтение и заучивание стихотворений на осеннюю тематику, наблюдение за природой в любую погоду. Викторины «Деревья и кустарники», «Птицы и насекомые», рассматривание изображений в иллюстрированных научно-популярных изданиях для детей. Беседа о здоровом образе жизни, о пользе физических упражнений.

Практика: игры малой подвижности: «Зайка серенький умывается», «Найди, где спрятано», «Свободное место», «Кто ушел?», «Угадай по голосу», игры средней подвижности: «Кошка и мышка», «Караси и щука», «Через ручеек», «Затейники», игры большой подвижности: «Кто скорее снимет ленту», «Кто скорее добежит до флажка», «Мышеловка». Оздоровительные упражнения: «Заинька», «Зайка», «Зайки», «Звуки», «Землянику ищем», «Игра», «Как на пишущей машинке», «Как приятно в речке плавать», «Кап-кап», «Кинь, кинь, перекинь», «Клен», «Косари», «Космонавт», «Кот Антипка», «Котенок», «К речке быстрой», «Крутятся вперед колеса», «Кто?», «Кто живет у нас в квартире?», «Кто играет с нами в прятки», «Кто на месяце живет?».

2.Раздел: Зимние игры и комплексы упражнений.

Теория: рассматривание изображений на зимнюю тематику, разучивание и чтение стихотворений, речовок, разгадывание загадок. Беседа о новогоднем празднике и зимних развлечениях. Беседа о дружбе, значениях имен, о здоровом образе жизни.

Практика: игры малой подвижности: «Береги руки», «Жмурки с колокольчиком», игры средней подвижности: «Угадай, что делали», «Стоп», «Не намочи ног», «Передай-встань», игры большой подвижности: «Ловишка из круга», «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса», «Два Мороза», «Совушка», «Скворечники». Оздоровительные упражнения: «Кузнец», «Кузнечики», «Кулик», «Вечером», «Видишь бабочка летает», «Вместе по лесу идем», «Во дворе растет подсолнух», «Лебеди», «Лепестки», «Лесная лужайка», «Листочки», «Ложка – это ложка», «Лучшие качели», «Льётся чистая водица», «Мамам дружно помогаем», «Мельница», «Мишка вылез из берлоги», «Мишка ищет мед», «Мой веселый звонкий мяч», «Море волнуется», «Мороз».

3.Раздел: Весенние игры и комплексы упражнений.

Теория: чтение книг о природе и животных весной. Наблюдение на прогулке, заучивание стихотворений на весеннюю тематику. Беседы о явлениях природы, о видах спорта, о дружбе, о доброте.

Практика: игры средней подвижности: «Так можно, так нельзя», «Горелки», «Сбей мяч», «Ловишка с мячом», «Не оставайся на полу», «Лягушки и цапля», игры большой подвижности: «Ловишка, бери ленту», «Ловля бабочек», «Рыбаки и рыбки», «Спрячь руки за спину», «Кто первый через обруч к флажку», «Коршун и наседка». Оздоровительные упражнения: «Мы веселые матрешки», «Мы активно отдыхаем», «Мы готовы для похода», «Мы летим под облаками», «Мы на лыжах в лес пойдем», «Мы не будем торопиться», «Мы ногами топ-топ», «Мы по лугу прогулялись», «Мы похлопаем в ладоши», «Мы присели под кусток», «Мы разминку начинаем», «Мы с друзьями», «Мы становимся все выше», «Мы цветы в саду сажаем», «Мы шагаем друг за другом»,

«Мышки прячутся во ржи», «Мяч подскакивает вверх», «На болоте», «Над водой летят стрижи», «На дворе у нас мороз», «Наклоняемся с хлопком», «На лугу растут цветы».

6. Календарный учебный график

Вторая младшая группа, возраст детей 3-4 года.

№	Месяц, число, время	Форма занятия	Кол-во минут	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Рассказ, объяснение, показ, наблюдение, Упражнения, игра	15	Воробьи – воробушки. Игра большой подвижности «Бегите ко мне» Мониторинг	Групповая комната	Участие в игре. Диагностика
2	Сентябрь	Рассказ, объяснение, показ, упражнения, игра	15	В гостях у солнышка. Игра большой подвижности «Солнышко и дождик»	Групповая комната	Участие в игре.
3	Октябрь	Рассказ, объяснение, показ, упражнения, игра	15	Киска. Игра большой подвижности «Догоните меня»	Групповая комната	Участие в игре.
4	Октябрь	Рассказ, объяснение, показ, упражнения, игра	15	Гуси. Игра большой подвижности «Гуси и кот»	Групповая комната	Участие в игре. Викторина по загадкам
5	Ноябрь	Рассказ, объяснение, показ, упражнения, игра	15	Цирковые медвежата. Игра большой подвижности «Бегите к флажку»	Групповая комната	Участие в игре.
6	Ноябрь	Рассказ, объяснение, показ, упражнения, игра	15	Бабочки. Игра большой подвижности «Воробышки и автомобиль»	Групповая комната	Участие в игре. Эстафета
7	Декабрь	Рассказ, объяснение, показ, упражнения, игра	15	Зайка- зайчишка. Игра средней подвижности «Зайка»	Групповая комната	Участие в игре.
8	Декабрь	Рассказ, объяснение, показ, упражнения, игра	15	Дрессированные собачки. Игра большой подвижности «Поезд»	Групповая комната	Участие в игре.
9	Январь	Рассказ, объяснение, показ, упражнения, игра	15	Куручки. Игра с ползанием «Наседка и цыплята»	Групповая комната	Участие в игре. Викторина по загадкам

10	Январь	Рассказ, объяснение, показ, упражнения, игра	15	Музыкальные игрушки. Игра с прыжками «Мой веселый звонкий мяч»	Групповая комната	Участие в игре. эстафета
11	Февраль	Рассказ, объяснение, показ, упражнения, игра	15	Самолет. Игра большой подвижности «По ровненькой дорожке»	Групповая комната	Участие в игре.
12	Февраль	Рассказ, объяснение, показ, упражнения, игра	15	Чистюли. Игра средней подвижности «Пузырь»	Групповая комната	Участие в игре.
13	Март	Рассказ, объяснение, показ, упражнения, игра	15	Поход в лес. Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит»	Групповая комната	Участие в игре. Викторина
14	Март	Рассказ, объяснение, показ, упражнения, игра	15	Лисичка – сестричка. Игра большой подвижности «Лиса и гуси»	Групповая комната	Участие в игре.
15	Апрель	Рассказ, объяснение, показ, упражнения, игра	15	Дружная семья. Подвижная игра с речевым сопровождением «Кто живет у нас в квартире»	Групповая комната	Участие в игре. Опрос
16	Апрель	Рассказ, объяснение, показ, упражнения, игра	15	Платочки. Игра малой подвижности «Найди платочек»	Групповая комната	Участие в игре.
17	Май	Рассказ, объяснение, показ, упражнения, игра	15	Красивые сапожки. Игра малой подвижности «Ровным кругом»	Групповая комната	Участие в игре. Эстафета
18	Май	Рассказ, объяснение, показ, упражнения, игра	15	На скамеечке с друзьями. Игра малой подвижности «У скамеечек»	Групповая комната	Участие в игре. диагностика

Средняя группа, возраст детей 4-5 лет.

№	Месяц, число, время	Форма занятия	Кол-во минут	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Беседа, объ-	20	Птицы. Игра боль-	Групповая	Участие в

		яснение, показ, упражнения, игра		шой подвижности «Птички и птенчики»	комната	игре Наблюдение, диагностика.
2	Сентябрь	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	20	Мы строители. Игра малой подвижности «Где позвонили?»	Групповая комната	Участие в игре
3	Октябрь	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	20	Дни недели. Игра - массаж	Групповая комната	Участие в игре
4	Октябрь	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	20	Поход в осенний лес. Игра большой подвижности «Воробышки и кот»	Групповая комната	Участие в игре
5	Ноябрь	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	20	Жучки – паучки. Игра малой подвижности «Попади мешочком в круг»	Групповая комната	Участие в игре Эстафета
6	Ноябрь	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	20	Цирковые медвежата. Игра малой подвижности «Кто бросит дальше мешочек»	Групповая комната	Участие в игре Соревнование
7	Декабрь	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	20	Смешной фотограф. Игра малой подвижности «Возьми, что захочешь, и поиграй с кем хочешь»	Групповая комната	Участие в игре
8	Декабрь	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	20	Новогодние игрушки. Игра малой подвижности «Где позвонили?»	Групповая комната	Участие в игре Викторина
9	Январь	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	20	Скакалка – скакалочка. Игра малой подвижности «Что спрятано?»	Групповая комната	Участие в игре
10	Январь	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	20	Хотим быть всегда здоровыми. Игра средней подвижности «Принеси мяч»	Групповая комната	Участие в игре Соревнование
11	Февраль	Беседа, объяснение, по-	20	Поход в кукольный театр. Игра большой	Групповая комната	Участие в игре

		каз, упражнения, игра		подвижности «Воробьишки и кот»		
12	Февраль	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	20	Цирк. Игра средней подвижности «Кролики»	Групповая комната	Участие в игре
13	Март	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	20	Добрые слова. Игра средней подвижности «Мыши в кладовой»	Групповая комната	Участие в игре Викторина
14	Март	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	20	В гости клоун заглянул. Игра большой подвижности «Трамвай»	Групповая комната	Участие в игре
15	Апрель	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	20	Мы дружные. Игра большой подвижности «Цветные автомобили»	Групповая комната	Участие в игре
16	Апрель	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	20	Стрекозы. Игра большой подвижности «Поймай комара»	Групповая комната	Участие в игре
17	Май	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	20	Зайка – зайчика – зайчишка. Игра средней подвижности «Зайка серенький сидит»	Групповая комната	Участие в игре
18	Май	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	20	Слова добра. Игра большой подвижности «Найди свой цвет»	Групповая комната	Участие в игре

Старшая группа, возраст детей 5-6 лет.

№	Месяц, число, время	Форма занятия	Кол-во минут	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	25	Осенние месяцы. Игра большой подвижности «Быстрее по местам», оздоровительные упражнения.	Групповая комната	Наблюдение, диагностика. Участие в игре.
2	Сентябрь	Беседа, объ-	25	Дни недели. Игра	Групповая	Мини-

		яснение, показ, упражнения, игра		большой подвижности «Карусель», оздоровительные упражнения.	комната	викторина «Времена года, дни недели», участие в игре
3	Октябрь	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	25	Домашние животные. Игра большой подвижности «Птички и кошка», оздоровительные упражнения	Групповая комната	Участие в игре
4	Октябрь	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	25	Дикие животные. Игра большой подвижности «Найди себе пару», оздоровительные упражнения.	Групповая комната	Викторина «Дикие и домашние животные», участие в игре
5	Ноябрь	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	25	Животные и птицы Севера. Игра большой подвижности «Чья колонна быстрее соберется?», оздоровительные упражнения	Групповая комната	Эстафета
6	Ноябрь	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	25	Животные жарких стран. Игра большой подвижности «Самолеты», оздоровительные упражнения	Групповая комната	Мини-викторина «Животные севера и жарких стран», участие в игре.
7	Декабрь	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	25	Зимние месяцы. Игра большой подвижности «Мы веселые ребята», оздоровительные упражнения	Групповая комната	Участие в игре
8	Декабрь	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	25	Зимушка – зима. Игра большой подвижности «У медведя во бору», оздоровительные упражнения	Групповая комната	Мини-викторина «Загадки о зиме», участие в игре.
9	Январь	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	25	Дни недели. Игра большой подвижности «Гуси-лебеди», оздоровительные упражнения.	Групповая комната	Опрос «Узнай сказку», участие в игре
10	Январь	Беседа, объ-	25	Любимые игрушки.	Групповая	Эстафета

		яснение, показ, упражнения, игра		Игра большой подвижности «Лошадка», оздоровительные упражнения.	комната	
11	Февраль	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	25	Герои сказок. Игра большой подвижности «Стадо и волк», оздоровительные упражнения	Групповая комната	Участие в игре.
12	Февраль	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	25	Мы стройные. Игра большой подвижности «Угадай, кого поймала», оздоровительные упражнения	Групповая комната	Участие в игре
13	Март	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	25	Самолет. Игра большой подвижности «По ровненькой дорожке», оздоровительные упражнения.	Групповая комната	Эстафета.
14	Март	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	25	В гости к солнышку. Игра большой подвижности «Пятнашки», оздоровительные упражнения»	Групповая комната	Соревнования
15	Апрель	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	25	Летние месяцы. Игра средней подвижности «Зайцы и волк», оздоровительные упражнения	Групповая комната	Викторина «Летние загадки», участие в игре.
16	Апрель	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	25	Профессии. Игра средней подвижности «Лиса в курятнике», оздоровительные упражнения	Групповая комната	Викторина «Профессии», участие в игре
17	Май	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	25	Мы – художники. Игра средней подвижности «Охотник и зайцы», оздоровительные упражнения	Групповая комната	Участие в игре
18	Май	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	25	Весенние месяцы. Игра средней подвижности «Береги предмет», оздоровительные упражнения	Групповая комната	Диагностика, соревнования

Подготовительная к школе группа, возраст детей 6-7 лет.

№	Месяц, число, время	Форма занятия	Кол-во минут	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	30	Веселые флажки. Игра средней подвижности «Кошка и мышка», игра малой подвижности «Зайка серенький умывается», оздоровительные упражнения	Групповая комната	Диагностика, участие в игре, эстафета
2	Сентябрь	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	30	Силачи. Игра средней подвижности «Караси и щука», игра малой подвижности «Найди, где спрятано», оздоровительные упражнения	Групповая комната	Участие в игре
3	Октябрь	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	30	Времена года. Игра большой подвижности «Кто скорее снимет ленту», игра малой подвижности «Свободное место», оздоровительные упражнения	Групповая комната	Эстафета, участие в игре
4	Октябрь	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	30	Деревья и кустарники. Игра большой подвижности «Кто скорее добежит до флажка», игра малой подвижности «Кто ушел?», оздоровительные упражнения	Групповая комната	Мини-викторина «Деревья и кустарники», участие в игре
5	Ноябрь	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	30	Птицы и насекомые. Игра средней подвижности «Через ручеек», игра малой подвижности «Угадай по голосу», оздоровительные упражнения	Групповая комната	Мини-викторина «Птицы и насекомые», участие в игре
6	Ноябрь	Беседа, объяснение, по-	30	Хотим здоровыми расти. Игра средней	Групповая комната	Участие в игре

		каз, упражнения, игра		подвижности «Затейники», игра большой подвижности «Мышеловка», оздоровительные упражнения		
7	Декабрь	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	30	Мы стройные. Игра большой подвижности «Ловишка из круга», игра малой подвижности «Береги руки», оздоровительные упражнения.	Групповая комната	Участие в игре, эстафета
8	Декабрь	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	30	Новый год. Игра малой подвижности «Жмурки с колокольчиком», игра большой подвижности «Мы веселые ребята», оздоровительные упражнения.	Групповая комната	Участие в игре
9	Январь	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	30	Наши имена. Игра большой подвижности «Хитрая лиса», игра средней подвижности «Угадай, что делали», оздоровительные упражнения	Групповая комната	Мини-викторина «Новогодние загадки»
10	Январь	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	30	Мои друзья. Игра средней подвижности «Стоп», игра большой подвижности «Два Мороза», оздоровительные упражнения	Групповая комната	Участие в игре
11	Февраль	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	30	Мы веселые. Игра большой подвижности «Совушка», игра средней подвижности «Не намочи ног», оздоровительные упражнения	Групповая комната	Эстафета

12	Февраль	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	30	Мы здоровые. Игра средней подвижности «Передай – встань». Игра большой подвижности «Скворечники», оздоровительные упражнения	Групповая комната	Соревнования
13	Март	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	30	Явления природы. Игра большой подвижности «Ловишка, бери ленту», игра средней подвижности «Так можно, так нельзя», оздоровительные упражнения	Групповая комната	Мини-викторина «Загадки о природе, участие в игре
14	Март	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	30	Виды спорта. Игра средней подвижности «Горелки», игра большой подвижности «Ловля бабочек», оздоровительные упражнения.	Групповая комната	Мини-викторина «Виды спорта», участие в игре
15	Апрель	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	30	Добрые слова. Игра большой подвижности «Рыбаки и рыбки», игра средней подвижности «Сбей мяч», оздоровительные упражнения.	Групповая комната	Эстафета
16	Апрель	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	30	Мы дружные. Игра средней подвижности «Ловишка с мячом», игра большой подвижности «Спрячь руки за спину», оздоровительные упражнения.	Групповая комната	Участие в игре
17	Май	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	30	Мы пожарные. Игра большой подвижности «Кто первый через обруч к флажку», игра средней по-	Групповая комната	Соревнования

				двигности «Не оставайся на полу», оздоровительные упражнения		
18	Май	Беседа, объяснение, показ, упражнения, игра	30	Быть здоровыми не лень. Игра средней подвижности «Лягушки и цапля», игра большой подвижности «Коршун и наседка», оздоровительные упражнения.	Групповая комната	Участие в игре, эстафета. Диагностика

7. Условия реализации Программы

Материально - техническое оснащение занятий:

Предметно - развивающая среда группы способствует и побуждает детей к данному виду деятельности. Для физического развития в группе отведено специальное место (физкультурный уголок). Здесь воспитанники в свободное время занимаются физическими упражнениями. Полки заполнены необходимыми для этого атрибутами. В распоряжении детей мячи разных размеров, скакалки, гантели, кегли, обручи, серсо, мешочки с крупой, дорожки здоровья, спортивные игры, книги о спорте.

Список оборудования и материалов, необходимых для занятий по физическому развитию:

Для второй младшей группы, возраст детей 3-4 года

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса
Для ходьбы, бега, равновесия	Валик мягкий укороченный	Длина 30 см Диаметр 30 см
	Коврик, дорожка массажные, со	
	Кольцо мягкое	Диаметр 120 см Высота 30 см Диаметр отверстия 60см
	Куб деревянный	Ребро 20 см
	Обруч большой	Диаметр 95—100 см
Для прыжков	Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см
	Обруч малый	Диаметр 50—55 см
	Шнур короткий	Длина 75 см
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)	
	Мешочек с грузом малый	Масса 1 50—200 г
	Мяч резиновый	Диаметр 10 см
	Шар цветной (фибропластиковый)	Диаметр 20 — 25 см
Для ползания и лазанья	Лабиринт игровой (трансформер)	
	Полукольцо мягкое	Диаметр 120 см Высота 30 см Диаметр 5 — 6 см

Для общеразвивающих упражнений	Колечко резиновое	Диаметр 5—6 см
	Лента цветная (короткая)	Длина 50 см
	Мяч массажный	Диаметр 8—10 см
	Обруч плоский	Диаметр 40 см
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75 — 80 см
Флажок		

Для средней группы, возраст детей 4-5 лет

<i>Тип оборудования</i>	<i>Наименование</i>	<i>Размеры, масса</i>
Для ходьбы, бега, равновесия	Коврик массажный	Длина 75 см Ширина 70 см
	Шнур длинный	Длина 150 см Диаметр 2 см
Для прыжков	Куб деревянный	Ребро 20 см
	Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см
	Обруч плоский	Диаметр 50 см
	Скакалка короткая	Длина 120— 150 см
Для катания бросания, ловли	Кегли (набор)	
	Кольцеброс (набор)	
	Обруч большой	Диаметр 100 см
	Серсо (набор)	
	Шар цветной (фибропластиковый)	Диаметр 20 — 25 см
Для ползания и ла- занья	Полукольцо мягкое	Диаметр 120 см Высота 30 см Диаметр 5 — 6 см
Для обще- развивающих упражнений	Колечко резиновое	Диаметр 5 — 6 см
	Мешочек с грузом малый	Масса 150—200 г
	Мяч-шар (цветной, прозрачный)	Диаметр 10 — 12 см
	Обруч малый	Диаметр 55 — 65 см
	Шнур короткий	Длина 75 см
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75 — 80 см

Для старшей и подготовительной групп, возраст детей 5-7 лет

<i>Тип оборудования</i>	<i>Наименование</i>	<i>Размеры, масса</i>
Для ходьбы, бе- га, равновесия	Балансир	
	Коврик массажный со следочка- ми	
	Шнур короткий (плетеный)	Длина 75 см
Для прыжков	Обруч малый	Диаметр 55 — 65 см
	Скакалка короткая	Длина 100—120 см
Для катания бросания, лов- ли	Кегли (набор)	
	Кольцеброс (набор)	
	Мешочек малый с грузом	Масса 150—200 г
	Мяч большой	Диаметр 18 — 20 см
	Мяч-массажер	Диаметр 12 — 15 см

	Обруч большой	Диаметр 100 см
	Серсо (набор)	
Для ползания и лазанья	Комплект мягких модулей (6—8 сегментов)	
Для обще- развивающих упражнений	Гантели детские	
	Кольцо малое	Диаметр 13 см
	Лента короткая	Длина 50 — 60 см
	Мяч средний	Диаметр 10 — 12 см
	Палка гимнастическая короткая	Длина 80 см

8. Оценка результатов реализации

Педагогическая диагностика детей проводится с детьми в естественных условиях. В групповой комнате оборудуется место для индивидуальных и коллективных занятий с детьми. Система отслеживания результатов усвоения материала воспитанниками осуществляется путем диагностики по показателям физического развития детей.

Используются следующие методические подходы:

1. Наблюдение за детьми в процессе занятия физической культурой;
2. Углублённое обследование воспитанников, включающее использование методик, позволяющих в процессе выполнения заданий, адекватных возрасту детей, подвижных и спортивных игр оценить сформированность навыков, умений детей. **Периодичность мониторинга:** 2 раза в год.

Цель диагностического мониторинга: выявить уровень физического развития детей, через занятия физической культурой.

Критерии диагностики разработаны исходя из задач дополнительной образовательной деятельности и физического развития детей, накопленного практического опыта ребёнка, их индивидуальных особенностей:

1. Представления детей о здоровом образе жизни.
2. Владение детьми основными и общеразвивающими упражнениями.
3. Владение детьми основными культурно-гигиеническими навыками.
4. Знание детьми подвижных и спортивных игр.

Результаты заносятся в таблицу. Освоение программы оценивается по уровням (высокий, средний, низкий).

9. Методическое обеспечение.

Тематика занятий строится с учетом интересов дошкольников, возможности их самовыражения. В ходе усвоения детьми содержания программы учитывается темп развития специальных умений и навыков, уровень самостоятельности, умение работать в коллективе. Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания ребенка и для обеспечения дошкольников благоприятным уровнем двигательной активности в процессе физического воспитания. Многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах занятий по физической культуре, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений ребенка, его самостоятельности.

Все оборудование (размеры, габариты и масса предметов) соответствуют возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Количество оборудования определяется из расчета участия всех дошкольников в разных формах двигательной активности и являются безопасными для детей при его использовании.

Принципы, лежащие в основе программы:

- принцип доступности (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям)
- принцип деятельностного подхода.
- принцип индивидуализации и дифференциации используемых методов, приемов и средств.
- принцип последовательности (от простого к сложному);
- принцип психологической комфортности.

В процессе занятий используются различные формы, методы и приемы реализации программы:

Формы работы:

- индивидуальная;
- коллективная.

Формы подведения итогов реализации работы по данной деятельности

- участие в игре.
- эстафеты, соревнования.
- мини-викторины.

Методы работы:

- словесный (устное изложение, беседа, объяснение, рассказ)
- наглядный (показ (выполнение) педагогом, и др.)
- практический (выполнение самостоятельно и с помощью воспитателя)

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно - иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию
- репродуктивный – дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности
- частично - поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом - исследовательский – самостоятельная деятельность детей по физическому развитию.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности детей на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми детьми
- индивидуально - фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы
- групповой – организация работы в группах.
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Среди приемов, используемых в процессе реализации программы деятельности, усиливающих мотивацию обучения, следует назвать:

- активизация и индивидуализация обучения;
- игры и игровые ситуации;

Виды деятельности	Формы работы
Игровая, двигательная	Игры малой, средней и большой подвижности, разминки, игры со словами
Коммуникативная	Беседа, ситуативный разговор, речевая

	ситуация. Потешки, стишки, загадки, речовки
Познавательная-исследовательская	Просмотр презентаций и видеороликов, создание альбомов, панно, рассматривание иллюстраций, мини-викторины на спортивную тематику.
Восприятие художественной литературы	Чтение, обсуждение, рассматривание иллюстраций, просмотр презентаций и мультфильмов, слушание музыкальных произведений, развлечения
Самообслуживание	Культурно-гигиенические навыки
Физическое развитие	Оздоровительные упражнения, эстафеты, соревнования
Музыкальная	Спортивные развлечения

10. Литература

1. Гайдай Е. П. Москва «АРКТИ» 2013г. «Игры, забавы, развлечения».
2. Голубева Л.Г. Москва «Просвещение» 2015г. «Растём здоровыми».
3. Ионова А. Н. Москва «Экзамен» 2017г. «Играем, гуляем, развиваем».
4. Казак О.Н. Москва «АРКТИ» 2013г. «Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет».
5. Кенеман А. В. Санкт-Петербург «Детство» 2013г. «Народные подвижные игры для детей».
6. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников. Средняя, старшая, подготовительная группы. «Вако», 2005 г
7. Конторович М. М. Подвижные игры в детском саду. Москва, 1961 год
8. Литвинова О. М. Санкт-Петербург «КАРО» 2016г. «Физкультурные занятия в детском саду».
9. Муравьева В. А. Москва «АЙРИС» 2014г. «Воспитание физических качеств».
10. Патрикеева А.Ю. Москва «ВАКО» 2017г. «Подвижные игры».
11. Пензулаева Л. И. Москва «Мозаика - Синтез» 2016г. «Физкультурные занятия с детьми 3 - 4 и 4 - 5 лет».
12. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-4 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2008. – 9
13. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 4-5 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2008. – 9
14. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2008. – 9
15. Щербак А.П. Москва «Просвещение» 2018г. «Тематические физкультурные занятия».

Список детей на 2023 – 2024 учебный год (средняя группа)

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Список детей на 2024 – 2025 учебный год (старшая группа)

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Список детей на 2025 – 2026 учебный год

(подготовительная к школе группа)

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Заведующему

МБДОУ «Детский сад № 16 «Аннушка»

Байдаковой Т. М.

родителей группы «Жучки»

заявление

просим разрешить посещать нашим детям занятия по дополнительной образовательной деятельности «Крепыш»

№	Фамилия, имя ребенка	Ф. И. О. родителей	Подпись
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

1 сентября 2023 г

Заведующему

МБДОУ «Детский сад № 16 «Аннушка»

Байдаковой Т. М.

родителей группы «Жучки»

заявление

просим разрешить посещать нашим детям занятия по дополнительной образовательной деятельности «Крепыш»

№	Фамилия, имя ребенка	Ф. И. О. родителей	Подпись
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

1 сентября 2024 г

Заведующему

МБДОУ «Детский сад № 16 «Аннушка»

Байдаковой Т. М.

родителей группы «Жучки»

заявление

просим разрешить посещать нашим детям занятия по дополнительной образовательной деятельности «Крепыш»

№	Фамилия, имя ребенка	Ф. И. О. родителей	Подпись
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

1 сентября 2025 г

Оценка результативности:

Исследование на начало 2023-2024 учебного года.

Показатели физического развития детей	Высокий уровень	Средний уровень	Уровень ниже среднего
Представления детей о здоровом образе жизни			
Владение детьми основными и общеразвивающими упражнениями			
Владение детьми основными культурно-гигиеническими навыками			
Знание детьми подвижных и спортивных игр			

Оценка результативности:

Исследование на конец 2023-2024 учебного года.

Показатели физического развития детей	Высокий уровень	Средний уровень	Уровень ниже среднего
Представления детей о здоровом образе жизни			
Владение детьми основными и общеразвивающими упражнениями			
Владение детьми основными культурно-гигиеническими навыками			
Знание детьми подвижных и спортивных игр			

Оценка результативности:

Исследование на начало 2024-2025 учебного года.

Показатели физического развития детей	Высокий уровень	Средний уровень	Уровень ниже среднего
Представления детей о здоровом образе жизни			
Владение детьми основными и общеразвивающими упражнениями			
Владение детьми основными культурно-гигиеническими навыками			
Знание детьми подвижных и спортивных игр			

Оценка результативности:

Исследование на конец 2024-2025 учебного года.

Показатели физического развития детей	Высокий уровень	Средний уровень	Уровень ниже среднего
Представления детей о здоровом образе жизни			
Владение детьми основными и общеразвивающими упражнениями			
Владение детьми основными культурно-гигиеническими навыками			
Знание детьми подвижных и спортивных игр			

Оценка результативности:

Исследование на начало 2025-2026 учебного года.

Показатели физического развития детей	Высокий уровень	Средний уровень	Уровень ниже среднего
Представления детей о здоровом образе жизни			
Владение детьми основными и общеразвивающими упражнениями			
Владение детьми основными культурно-гигиеническими навыками			
Знание детьми подвижных и спортивных игр			

Оценка результативности:

Исследование на конец 2025-2026 учебного года.

Показатели физического развития детей	Высокий уровень	Средний уровень	Уровень ниже среднего
Представления детей о здоровом образе жизни			
Владение детьми основными и общеразвивающими упражнениями			
Владение детьми основными культурно-гигиеническими навыками			
Знание детьми подвижных и спортивных игр			

Анализ дополнительной образовательной деятельности за 2023-2024 учебный год

по физическому развитию детей дошкольного возраста
«Крепыш»

Занятия по программе дополнительной образовательной деятельности осуществлялись в соответствии с перспективным планом, составленным на 2023-2024 учебный год и проводились 2 раза в месяц, во 2-ю половину дня.

Цель реализации программы: Полноценное физическое развитие дошкольников и воспитание должного интереса к всевозможной физической деятельности и двигательной активности.

Оздоровительные задачи:

сбережение и укрепления детского здоровья;
закаливание детского организма;
профилактика плоскостопия;
формирование правильной осанки;
развитие у ребёнка достаточных двигательных навыков.

Образовательные задачи:

ознакомление малыша с устройством организма человека;
обучение базовым физическим навыкам (ходению, лазанию, бегу, прыжкам и пр.);
обучение подвижным играм;

Воспитательные задачи:

воспитание смелости;
воспитание честности;
привитие культурно-гигиенических навыков.

В зависимости от поставленных задач использовались различные методы обучения: словесные, игровые, практические. Для проведения занятий подбирались физические упражнения, определялась последовательность их выполнения, составлялся план-конспект, продумывалась методика проведения, готовилось оборудование, размещалось, создавались санитарно-гигиенические условия.

Систематическая работа по программе дополнительного образования положительно сказалась на формировании взаимоотношений между детьми, они научились помогать друг другу, научились вместе играть, прислушиваться друг к другу, выполнять общие правила.

В структуру каждого занятия включались общеразвивающие упражнения, дыхательные упражнения и пальчиковая гимнастика, игры большой, средней и малой подвижности подбирались согласно возрасту, чтобы они были понятны детям. Проводилась словарная работа над незнакомыми выражениями.

На занятиях по программе дополнительного образования дети в игровой форме закрепляли знания полученные на занятиях по основной программе обучения – это и закрепление знаний об окружающем мире, развитие речи (через речовки и загадки), закрепление культурно-гигиенических навыков.

Таким образом, подводя итог работы по программе за отчетный период, можно утверждать, что благодаря занятиям по физическому развитию, дети достигли следующих результатов:

- Ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.

- Интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- С большим желанием вступает в общение с другими детьми и с воспитателем при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх.
- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис) и подвижных играх.
- Усвоил основные культурно-гигиенические навыки.
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод о большой значимости физкультурных занятий для развития детей, так как нет ни одной сферы развития личности, на которую бы оно не воздействовало. Заниматься физкультурой очень полезно для детей.

Так же осуществлялась большая работа с родителями в данном направлении: проводились необходимые консультации и ознакомительные беседы о разных видах спорта, детских спортивных секциях, совместные спортивные праздники. Поставленные задачи выполнены, будем продолжать работу в старшей и подготовительной к школе группах.

Анализ дополнительной образовательной деятельности за 2024-2025 учебный год

по физическому развитию детей дошкольного возраста
«Крепыш»

Занятия по программе дополнительной образовательной деятельности осуществлялись в соответствии с перспективным планом, составленным на 2023-2024 учебный год и проводились 2 раза в месяц, во 2-ую половину дня.

Цель реализации программы: Полноценное физическое развитие дошкольников и воспитание должного интереса к всевозможной физической деятельности и двигательной активности.

Оздоровительные задачи:

сбережение и укрепления детского здоровья;
закаливание детского организма;
профилактика плоскостопия;
формирование правильной осанки;
развитие у ребёнка достаточных двигательных навыков.

Образовательные задачи:

ознакомление малыша с устройством организма человека;
обучение базовым физическим навыкам (ходжению, лазанию, бегу, прыжкам и пр.);
обучение подвижным играм;

Воспитательные задачи:

воспитание смелости;
воспитание честности;
привитие культурно-гигиенических навыков.

В зависимости от поставленных задач использовались различные методы обучения: словесные, игровые, практические. Для проведения занятий подбирались физические упражнения, определялась последовательность их выполнения, составлялся план-конспект, продумывалась методика проведения, готовилось оборудование, размещалось, создавались санитарно-гигиенические условия.

Систематическая работа по программе дополнительного образования положительно сказалась на формировании взаимоотношений между детьми, они научились помогать друг другу, научились вместе играть, прислушиваться друг к другу, выполнять общие правила.

В структуру каждого занятия включались общеразвивающие упражнения, дыхательные упражнения и пальчиковая гимнастика, игры большой, средней и малой подвижности подбирались согласно возрасту, чтобы они были понятны детям. Проводилась словарная работа над незнакомыми выражениями.

На занятиях по программе дополнительного образования дети в игровой форме закрепляли знания полученные на занятиях по основной программе обучения – это и закрепление знаний об окружающем мире, развитие речи (через речовки и загадки), закрепление культурно-гигиенических навыков.

Таким образом, подводя итог работы по программе за отчетный период, можно утверждать, что благодаря занятиям по физическому развитию, дети достигли следующих результатов:

- Ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.

- Интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- С большим желанием вступает в общение с другими детьми и с воспитателем при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх.
- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис) и подвижных играх.
- Усвоил основные культурно-гигиенические навыки.
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод о большой значимости физкультурных занятий для развития детей, так как нет ни одной сферы развития личности, на которую бы оно не воздействовало. Заниматься физкультурой очень полезно для детей.

Так же осуществлялась большая работа с родителями в данном направлении: проводились необходимые консультации и ознакомительные беседы о разных видах спорта, детских спортивных секциях, совместные спортивные праздники. Поставленные задачи выполнены, будем продолжать работу в подготовительной к школе группе.

Анализ дополнительной образовательной деятельности за 2025-2026 учебный год

по физическому развитию детей дошкольного возраста
«Крепыш»

Занятия по программе дополнительной образовательной деятельности осуществлялись в соответствии с перспективным планом, составленным на 2023-2024 учебный год и проводились 2 раза в месяц, во 2-ую половину дня.

Цель реализации программы: Полноценное физическое развитие дошкольников и воспитание должного интереса к всевозможной физической деятельности и двигательной активности.

Оздоровительные задачи:

сбережение и укрепления детского здоровья;
закаливание детского организма;
профилактика плоскостопия;
формирование правильной осанки;
развитие у ребёнка достаточных двигательных навыков.

Образовательные задачи:

ознакомление малыша с устройством организма человека;
обучение базовым физическим навыкам (хождению, лазанию, бегу, прыжкам и пр.);
обучение подвижным играм;

Воспитательные задачи:

воспитание смелости;
воспитание честности;
привитие культурно-гигиенических навыков.

В зависимости от поставленных задач использовались различные методы обучения: словесные, игровые, практические. Для проведения занятий подбирались физические упражнения, определялась последовательность их выполнения, составлялся план-конспект, продумывалась методика проведения, готовилось оборудование, размещалось, создавались санитарно-гигиенические условия.

Систематическая работа по программе дополнительного образования положительно сказалась на формировании взаимоотношений между детьми, они научились помогать друг другу, научились вместе играть, прислушиваться друг к другу, выполнять общие правила.

В структуру каждого занятия включались общеразвивающие упражнения, дыхательные упражнения и пальчиковая гимнастика, игры большой, средней и малой подвижности подбирались согласно возрасту, чтобы они были понятны детям. Проводилась словарная работа над незнакомыми выражениями.

На занятиях по программе дополнительного образования дети в игровой форме закрепляли знания полученные на занятиях по основной программе обучения – это и закрепление знаний об окружающем мире, развитие речи (через речовки и загадки), закрепление культурно-гигиенических навыков.

Таким образом, подводя итог работы по программе за отчетный период, можно утверждать, что благодаря занятиям по физическому развитию, дети достигли следующих результатов:

- Ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.

- Интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- С большим желанием вступает в общение с другими детьми и с воспитателем при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх.
- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис) и подвижных играх.
- Усвоил основные культурно-гигиенические навыки.
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод о большой значимости физкультурных занятий для развития детей, так как нет ни одной сферы развития личности, на которую бы оно не воздействовало. Заниматься физкультурой очень полезно для детей.

Так же осуществлялась большая работа с родителями в данном направлении: проводились необходимые консультации и ознакомительные беседы о разных видах спорта, детских спортивных секциях, совместные спортивные праздники.

Поставленные задачи выполнены, будем продолжать работу с новым набором детей.

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ.

Вторая младшая группа, возраст детей 3-4 года

1.Тема: Воробьи-воробушки (комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

Вводная часть: Дети в спортивной форме входят в физкультурный зал. Воспитатель предлагает им отгадать загадку:

Чик-чирик, к зернышкам прыг! Клюй, не робей! Кто это? Дети. Воробей.

Воспитатель. Сегодня мы с вами воробьи-воробушки – маленькие добрые птички.

Ходьба обычная, друг за другом (10 секунд).

Ходьба на носочках (10 секунд).

Медленный бег (15 секунд).

Быстрый бег (15 секунд).

Ходьба друг за другом (10 секунд).

Построение в круг.

Дыхательное упражнение «Ах!». Вдох, задержать дыхание, выдыхая, произнести: «а-а-а-х». Повторить 2 раза.

Основная часть: Упражнение «Воробушки машут крыльями». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки развести в стороны, помахать всей рукой и кистью руки. Спрятать руки за спину. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

Упражнение «Спрятались воробушки». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, опустить голову, обхватить голову руками. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Хорошо выпрямитесь».

Упражнение «Воробушки дышат». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «ч-и-и-и-р-и-и-к», постукивая пальцами по крыльям носа. Повторить 3 раза. Темп медленный.

Указание детям: «Вдох должен быть короче выдоха».

Упражнение «Воробушки греются на солнышке». Исходная позиция: лежа на спине, руки на полу над головой. Повернуться на живот. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп быстрый. Индивидуальные указания.

Упражнение «Воробушки радуются». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 8—10 подпрыгиваний на месте, чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Прыгайте легко, высоко».

Игра большой подвижности: Бегите ко мне.

Описание игры: Дети сидят на стульях, поставленных у одной из стен комнаты или по стороне площадки. Воспитатель отходит к противоположной стене комнаты или в дальний угол площадки и говорит: «Бегите ко мне». Дети бегут к нему. Воспитатель приветливо их встречает, широко раскрыв руки. Когда дети соберутся возле воспитателя, он переходит или перебегает на другую сторону площадки и говорит снова: «Бегите ко мне». Так повторяется 3—4 раза.

Если игра проводилась с небольшой группой, воспитатель предлагает этим детям отдохнуть и проводит игру с другой группой. В том случае, когда в игре участвовали одновременно все дети, воспитатель возобновляет игру со всеми.

На слова воспитателя «Бегите домой» дети садятся на стулья и отдыхают.

Продолжительность игры 4—6 минут.

Заключительная часть: Ходьба врассыпную в медленном темпе (20 секунд).

2.Тема: «В гостях у солнышка» (комплекс с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения).

Вводная часть: Воспитатель. Ребята, посмотрите, как светло и тепло сегодня в нашем физкультурном зале. А знаете ли вы почему?

Все очень просто – мы с вами в гостях у солнышка. Солнышко освещает и согревает все вокруг.

Проводится игра «Солнечный зайчик».

Воспитатель. Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть солнечного зайчика, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладь его и там. Зайчик не озорник – он просто любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

Ходьба врассыпную за солнечным зайчиком (15 секунд).

Бег врассыпную (15 секунд).

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Построение в круг.

Основная часть:

Упражнение «Улыбнись солнышку». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Поднять правую ногу и вытянуть правую руку вперед ладонькой вверх, улыбнуться. Вернуться в исходную позицию. Те же движения повторить левой рукой и ногой. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Внимательно, четко выполняйте задание: одновременно действуйте правой рукой и правой ногой».

Упражнение «Играем с солнышком». Исходная позиция: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Поворот сидя, переступая ногами, на 360 градусов. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.

Указание детям: «При повороте не помогайте себе руками».

Упражнение «Играем с солнечными лучами». Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки опущены. Ноги развести в стороны, ладонками хлопнуть по коленям. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз.

Указание детям: «Не сгибайте ноги в коленях».

Упражнение «Отдыхаем на солнышке». Исходная позиция: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в исходную позицию.

Перекатиться на левый бок. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза в каждую сторону.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Ребятишкам радостно». Исходная позиция: ноги вместе, руки на поясе. 10 прыжков, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Прыгайте высоко, легко».

Игра большой подвижности: Найди свой домик (Солнышко и дождик)

Описание игры: Дети сидят на стульях или скамейках, поставленных вдоль стены комнаты или по сторонам площадки, это их «дом». Воспитатель смотрит в окно и говорит: «Какая хорошая погода! Идите гулять!» Дети встают и идут в любом направлении. «Дождь пошел, — говорит воспитатель, — бегите домой!» Дети бегут к стульям и занимают свои места. Воспитатель приговаривает: «Кап, кап, кап» — и стучит пальцами о какой-нибудь предмет, изображая, как дождь бьет по крыше.

Постепенно дождь утихает, и воспитатель снова говорит детям: «Идите гулять! Дождь перестал».

Так повторяется 3—4 раза. После этого дети возвращаются в домики, а воспитатель осматривает их одежду и расспрашивает, не намочили ли они платье, ботинки.

Затем игра возобновляется. Игру следует повторить 4—5 раз.

Заключительная часть: Ходьба по залу в колонне по одному (15 секунд).

Ходьба по залу в медленном темпе (15 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на солнышко» (15 секунд).

3. Тема: «Киска» (комплекс с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

Вводная часть: Воспитатель. Угадайте, кто сегодня придет к нам в гости:

Мохнатенькая, усатенькая. Лапки мягоньки, а коготки востры. Дети. Киска.

Воспитатель. Давайте поиграем вместе с кошечкой. Педагог надевает маску кошки и проводит зарядку.

Ходьба обычная за киской (15 секунд).

Ходьба на носочках (15 секунд).

Бег обычный (15 секунд).

Ходьба (10 секунд).

Построение в рассыпную.

Основная часть

Упражнение «Кошечка греет голову на солнышке». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Повернуть голову направо. Вернуться в исходную позицию. Повернуть голову налево. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание детям: «Не делайте резких движений головой».

Упражнение «Кошечка показала, затем спряталась». Исходная позиция: сидя на пятках, руки за спиной. Встать на колени, потянуться, посмотреть вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Кошечка дышит». Исходная позиция: ноги вместе, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «м-м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа. Повторить 5 раз.

Указание детям о дыхании.

Упражнение «Кошечка сердится и волнуется». Исходная позиция: стоя на коленях и ладошках, голова приподнята. Выгнуть спину, опустить голову. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Сильно выгибайте спину».

Упражнение «Кошечка отдыхает». Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повернуться на правый бок, прижать ноги к животу. Вернуться в исходную позицию. Повернуться на левый бок, прижать ноги к животу. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

Игра большой подвижности: Догоните меня

Описание игры: Дети сидят на стульях, поставленных у одной из стен комнаты или по стороне площадки. «Догоните меня», — предлагает воспитатель и бежит к противоположной стороне площадки. Дети бегут за воспитателем, стараясь его поймать. Затем

воспитатель снова говорит: «Догоните меня» — и бежит в противоположную сторону, а дети снова его догоняют. После двух пробежек дети садятся на стулья и отдыхают. Затем игра возобновляется. Общая продолжительность игры 4—5 минут.

Заключительная часть: Бег за кошечкой в медленном темпе по кругу (15 секунд).

Ходьба обычная (15 секунд).

Несколько раз зевнуть и потянуться.

4. Тема: «Гуси». (комплекс с элементами дыхательной и корригирующей гимнастики)

Вводная часть: Воспитатель. Сегодня мы с вами будем гусями. Гуси, гуси.

Дети. Га-га-га. Воспитатель. Ну, летите же сюда!

Ребята собираются около воспитателя.

Воспитатель. Гуси гуляют по лужайке. (Ходьба врассыпную (15 секунд).) Гуси подняли крылышки вверх. (Ходьба на носочках, руки вверх (15 секунд).) Гуси радуются солнышку. (Бег врассыпную (15 секунд).)

Построение врассыпную.

Основная часть

Упражнение «Гуси гогочут». Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, сказать: «га-га!». Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Выпрямите спину».

Упражнение «Гуси шипят». Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперед, сказать: «ш-ш-ш». Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Голову не опускайте, руки сильно отведите назад».

Упражнение «Гуси тянутся к солнышку». Исходная позиция: сидя на пятках, руки к плечам. Встать на колени, руки поднять вверх и сцепить кисти «в замок». Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Выпрямите спину».

Упражнение «Спрятались гуси». Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Низко присесть, голову повернуть и положить на колени, руки опустить. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Радуются гуси». Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Несколько пружинок со взмахом рук (вперед – назад), чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза. Темп быстрый.

Упражнение «Гуси устали». Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Указание детям: «Хорошо выпрямите спину».

Игра большой подвижности: Гуси и кот.

Описание игры: Дети-«гуси» сидят в домиках — на стульях или на скамейках, поставленных вдоль стен комнаты или по сторонам площадки.

В одном из углов площадки сидит «кошка», роль которой исполняет воспитатель.

Кошка засыпает, и мыши разбегаются по комнате. Но вот кошка просыпается, мяукает, начинает ловить гусей, которые бегут в домики и занимают свои места на стульях. (Воспитатель только делает вид, что хочет поймать кого-либо.) После того как все гуси вернутся в домики, кошка еще раз проходит по комнате, а затем возвращается на свое место и засыпает. Игра повторяется 4—5 раз.

Заключительная часть: Перестроение в колонну по одному. Воспитатель. Гуси, гуси!

Дети. Га-га-га! Воспитатель. Есть хотите? Дети. Да-да-да!

Воспитатель. Ну, летите же домой. Бег в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба мелким шагом (20 секунд).

5.Тема: «Цирковые медвежата»

Вводная часть: Педагог предлагает отгадать загадку:

Кто в лесу глухом живет—неуклюжий, косолапый.

Летом ест малину, мед, а зимой сосет он лапу. Дети. Медведь.

Воспитатель. Правильно, медведь. Вы когда-нибудь были в цирке? А цирковых медвежат вы видели? Сегодня мы с вами побываем в цирке. Мы – цирковые медвежата.

Воспитатель предлагает каждому ребенку-«медвежонку» занять стульчик – «цирковое место».

Воспитатель. Разминаемся перед выступлением.

Ходьба вокруг стульчиков (20 секунд). Бег вокруг стульчиков (20 секунд). Ходьба вокруг стульчиков (10 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на лапки». Вдох, ненадолго задержать дыхание, продолжительный выдох. Повторить 2 раза.

Основная часть: Упражнение «Сильные медвежата». Исходная позиция: сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки в стороны. Руки поднять к плечам. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Не наклоняйтесь вперед».

Упражнение «Умные медвежата». Исходная позиция: сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться в одну сторону. Вернуться в исходную позицию. Наклониться в другую сторону. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Медвежата отдыхают». Исходная позиция: сидя на стуле, ноги слегка расставлены. Вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта. Выдох правой ноздрей, левая – закрыта. Повторить 3 раза.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Хитрые медвежата». Исходная позиция: стоя, руками держаться за спинку стула. Присесть. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Крепко держитесь за спинку стула».

Упражнение «Веселые медвежата». Исходная позиция: стоя, рядом со стулом, руки на поясе. Чередовать с ходьбой 8 прыжков около стульчика. Повторить 2 раза. Показ ребенка.

Игра большой подвижности: Бегите к флажку

Описание игры: Дети получают флажки двух цветов: одни — синего, другие — красного. Воспитатель становится на одной стороне площадки

и держит в одной руке синий, в другой — красный флажок. Дети с флажками синего цвета свободно группируются возле воспитателя напротив синего флажка, дети

с красными флажками — напротив красного. Затем воспитатель предлагает всем погулять, и дети начинают ходить и бегать по площадке. Воспитатель в это время переходит на другую сторону площадки и говорит: «Раз, два, три, скорей сюда беги!» Он

протягивает в стороны руки с флажками, дети бегут к нему и собираются возле флажка соответствующего цвета. Когда все дети соберутся, воспитатель предлагает поднять флажки вверх и помахать ими. Игра проводится 4—5 раз.

Заключительная часть: Упражнение «Устали лапки медвежат». Массаж рук и ног— постукивание по ногам и рукам пальчиками рук (20 секунд).

Упражнение «Прощание медвежат с гостями». Наклоны вперед с глубоким выдохом (15 секунд).

Ходьба по залу (20 секунд).

6.Тема: «Бабочки»(комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

Вводная часть: Педагог предлагает им отгадать загадку:

Не птица, а с крыльями. Не пчела, а над цветами летает. Дети. Бабочка.

Воспитатель. Сегодня мы с вами будем маленькими, красивыми, легкими бабочками.

Бабочки проснулись. (Ходьба по залу (20 секунд).) Бабочки полетели над полянкой.

(Обычный бег (20 секунд).) Бабочки устали. (Ходьба в медленном темпе (15 секунд).)

Построение врассыпную.

Воспитатель. Бабочки сели на цветы. (На пол заранее выкладывают цветы, вырезанные из линолеума.)

Дыхательное упражнение «Ветер». Вдох, вытянуть губы трубочкой, длительный выдох. Повторить 2 раза.

Основная часть

Упражнение «Бабочки машут крылышками». Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Руки в стороны, вверх, помахать ими. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Широко разводите руки».

Упражнение «Бабочки отдыхают». Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки на поясе. Наклониться в одну сторону. Вернуться в исходную позицию. Наклониться в другую сторону. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание детям: «Не отрывайте ноги от пола».

Упражнение «Бабочки дышат». Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки опущены. На счет 1, 2 —вдох. На счет 1, 2, 3, 4 —выдох. Повторить 4 раза, медленно.

Указание детям: «Выдох должен быть длиннее вдоха».

Упражнение «Бабочки засыпают». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, закрыть глаза. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Бабочки радуются». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 2—3 пружинки, 8 подпрыгиваний, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

Игра большой подвижности: Воробышки и автомобиль

Описание игры: Границы площадки очерчиваются или отмечаются флажками. На одном конце площадки размещаются на стульях или на скамейках «воробышки». На другом конце обозначается место для «автомобиля» (гараж). Автомобиль изображает воспитатель. «Воробышки вылетают из гнезда», — говорит воспитатель, и дети начинают бегать в разных направлениях (в пределах очерченной площадки), поднимая руки в стороны. Появляется автомобиль. Воробышки пугаются и улетают в гнезда (при этом

каждый занимает свое место— гнездо). Автомобиль возвращается в гараж. Игра повторяется 3—4 раза. Общая продолжительность игры 5—6 минут.

Заключительная часть: Воспитатель. Улетели бабочки с цветков.

Бег врассыпную (20 секунд).

Ходьба (15 секунд).

Дыхательное упражнение. На счет 1, 2 —вдох; на счет 1, 2, 3, 4 —выдох. Повторить 2 раза.

7.Тема: «Зайка-зайчишка» (комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

Вводная часть: Воспитатель загадывает им загадку:

Маленький, беленький, по лесочку прыг-прыг, по снежочку тык-тык. Дети. Зайчик.

Педагог надевает маску зайца и проводит зарядку.

Воспитатель. Смотрите внимательно и правильно выполняйте все упражнения. Ходьба по залу за зайчиком. (Ходьба по залу друг за другом (15 секунд).) Покажем зайчику, какие мы большие. (Ходьба на носочках (15 секунд).) Бег за зайчиком. (Обычный бег (20 секунд).) Потеряли зайчика. (Ходьба врассыпную (15 секунд).)

Построение врассыпную.

Основная часть

Упражнение «Зайка вырастет большой». Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Подняться на носочки, руки вверх. Вдох. Опуститься на всю ступню, руки опустить. Выдох. Выдыхая, произносить: «у-х-х-х-х». Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Хорошо потянитесь, выпрямите спину».

Упражнение «Зайка греет ушки». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину. Повернуть голову направо. Вернуться в исходную позицию. Повернуть голову налево. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Индивидуальные указания.

Упражнение «Зайка показывает лапки». Исходная позиция: сидя на пятках, руки за спиной. Встать на колени, руки вытянуть вперед ладонками вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указания об осанке.

Упражнение «Зайчик занимается спортом». Исходная позиция: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под ней в ладоши. Вернуться в исходную позицию. Поднять левую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под ней в ладоши. Повторить по 3 раза каждой ногой.

Индивидуальные указания.

Упражнение «Зайке весело с детьми». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8—10 подпрыгиваний, чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

Поощрения.

Игра средней подвижности: Зайка

Описание игры: На одной стороне площадки отмечаются места зайцев. Каждый из детей становится на свое место. По сигналу воспитателя «бегите в круг» все дети собираются в круг, а один из зайцев, которого назначает воспитатель, становится в середине.

Дети вместе с воспитателем произносят стихи и делают движения, иллюстрирующие текст. 1. Зайка беленький сидит, он ушами шевелит,

Вот так, вот так. Он ушами шевелит,

2. Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть.

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп, надо лапочки погреть.

Дети стоят в кругу. Начиная со слов «вот так» и до конца шевелят кистями рук, поднося их к голове. Со слова «хлоп» и до конца хлопают в ладоши,

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать,

Скок, скок, скок, скок, надо зайке поскакать,

Со слова «скок» и до конца прыгают на двух ногах на месте.

4. Кто-то зайку испугал, заяка прыг... и убежал.

Воспитатель хлопает в ладоши, и дети разбегаются по своим домам. Затем игра возобновляется с новым «зайцем». Игру можно повторить 3—4 раза.

Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на зайчика». Повторить 3 раза.

8. Тема: «Дрессированные собачки» (комплекс с элементами корригирующей гимнастики)

Вводная часть: Воспитатель загадывает им загадку:

В будке спит, дом сторожит. Кто к хозяину идет, она знать дает. Дети. Собака.

Воспитатель. Правильно, ребята, собачка. Сегодня к нам в гости придет не простая, а цирковая дрессированная собачка.

Воспитатель надевает маску собачки.

Воспитатель. Собачка знает много разных упражнений, она и нас им научит. Запомните упражнения и выполняйте их правильно. Идем за собачкой. (Ходьба обычная (15 секунд).) Собачка радуется детворе. (Ходьба «змейкой», руки за головой (15 секунд).) Ребята догоняют собачку. (Бег змейкой (20 секунд).)

Ходьба обычная. (15 секунд).

Построение в круг.

Основная часть

Упражнение «Собачка приветствует гостей». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Наклонить голову вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Не наклоняйте голову резко».

Упражнение «Собачка рада детворе». Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на плечах. Свести локти перед грудью. Вернуться в исходную позицию. Отвести локти максимально назад. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Держите спину прямо и ровно».

Упражнение «Собачка веселит гостей». Исходная позиция: сидя на полу, ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться руками носков ног, выпрямиться. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Не сгибайте ноги в коленях».

Упражнение «Собачка отдыхает». Исходная позиция: лежа на полу, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу. Опустить. Повторить те же движения левой ногой. По 3 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Указание детям: «Руки от пола не отрывайте».

Упражнение «Собачка прыгает». Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки – ноги вместе, ноги врозь. Чередовать прыжки с ходьбой на месте. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза. Указание детям: «Собачка прыгает высоко и легко».

Игра большой подвижности: Поезд

Описание игры: Дети строятся в колонну по одной стороне площадки или вдоль стены комнаты. Первый стоящий в колонне — «паровоз», остальные — «вагоны».

Воспитатель дает гудок, и дети начинают двигаться вперед (без сцепления); вначале медленно, затем быстрее и наконец переходят на бег (при медленном движении дети могут произносить звуки «чу-чу-чу»).

«Поезд подъезжает к станции», — говорит воспитатель. Дети постепенно замедляют темп и останавливаются.

Воспитатель вновь дает гудок, и движение поезда возобновляется.

Общая продолжительность игры 4—5 минут.

Заключительная часть: Ходьба по залу друг за другом (20 секунд).

Бег по кругу за собачкой (15 секунд). Ходьба по кругу с одновременным повторением скороговорки: Я несу суп, суп, суп, а кому? – Псу, псу, псу

Повторить 3 раза.

9.Тема: «Курочки»

Вводная часть: Ходьба за направляющим в колонне по одному (20 сек.), обычный бег (20 сек.), ходьба в медленном темпе (20 сек.), построение в круг.

Основная часть: Упражнение «Курочки машут крыльями». И.п. ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать «ко-ко», опустить. Д-6 раз.

Упражнение «Курочки пьют воду». И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться. Д-6 раз.

Упражнение «Курочки клюют зерна» И.п. ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Д-6 раз.

Упражнение «Курочки ищут червячка». И.п. сидя, ноги врозь, руки на поясе. Наклониться вперед, руки вытянуть вперед, ищем червячка, выпрямиться. Д-6 раз.

Упражнение «Сильные крылья». И.п. ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны, взмах всей рукой и кистью – большие крылья, опустить. Д-6 раз.

Упражнение «Курочкам весело» И.п. ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на месте на 2-х ногах в чередовании с ходьбой. Д- 2 раза по 6 раз.

Игра с подлезанием: Наседка и цыплята

Описание игры: Дети изображают «цыплят», а воспитатель «наседку».

На одной стороне площадки огорожено веревкой место — «дом», где помещаются цыплята с наседкой (веревка натягивается между деревьями или двумя стойками на высоте 40—50 см). Сбоку, в стороне, помещается «большая птица». Наседка подлезает под веревку и отправляется на поиски корма. Через некоторое время она зовет цыплят: «ко-ко-ко-ко». По этому сигналу все цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют по площадке.

Когда воспитатель говорит «большая птица», все цыплята бегут домой. Игру можно повторить 3—4 раза.

Заключительная часть: Перестроение из круга. Бег быстрый. Игровое упражнение «Найдем цыпленка» (Воспитатель заранее прячет игрушку и предлагает детям найти ее)

10. Тема: «Музыкальные игрушки»

Вводная часть: Ходьба за направляющим в колонне по одному (15 сек.), ходьба на носочках (10 сек.), ходьба с высоким подниманием колен (10 сек.), обычный бег (15 сек.), ходьба в колонне по одному (10 сек.), построение в круг.

Основная часть: Упражнение «Погремушки». И.п. ноги слегка расставлены, руки внизу. Руки сжать в кулаки, поднять их вверх, потрясти ими, опустить за спину. Д-6 раз.

Упражнение «Барабан». И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу за спиной. Наклониться, постучать указательными пальцами по коленям, сказать «бум-бум», выпрямиться. Д-6 раз.

Упражнение «Дудочка». И.п. ноги слегка расставлены, руки внизу. Подняться на носки, поднести руки ко рту, сказать «ду-ду-ду», встать на полную ступню, опустить руки. Д-6 раз.

Упражнение «Гармошка». И.п. стоя на коленях, руки на поясе, развести руки в стороны, «играем на гармошке, тра – ля-ля», поставить руки на пояс. Д-6 раз.

Упражнение «Пианино». И.п. сидя, ноги врозь, руки внизу. Наклониться, руки вытянуть вперед, «поиграем пальчиками на пианино», выпрямиться, руки опустить вниз. Д-6 раз.

Упражнение «Всем весело». И.п. ноги слегка расставить, руки вниз. 2-3 пружинки и 6-8 подпрыгиваний, чередуя с ходьбой на месте.

Игра с прыжками: Мой веселый, звонкий мяч

Описание игры: Дети сидят на стульях, расставленных в разных местах комнаты (возле стен) или по границе площадки.

Воспитатель находится в центре. Он берет большой мяч и начинает отбивать его рукой о землю, говоря при этом:

Мой веселый, звонкий мяч, ты куда помчался вскачь?

Желтый, красный, голубой, не угнаться за тобой!

Затем воспитатель подзывает к себе детей и предлагает им попрыгать, «как мяч». Дети, наблюдая за мячом, прыгают в том же темпе. Воспитатель кладет мяч и, повторяя стихотворение, делает движение рукой так, как будто отбивает мяч, а дети прыгают в том же темпе. Закончив стихотворение, воспитатель говорит: «Догоню».

Все дети убегают к стульям и садятся на них, а воспитатель делает вид, что догоняет «мячи». Когда дети немного отдохнут, игра повторяется. Продолжительность игры 5—7 минут.

Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному (20 сек.). Ходьба мелким шагом. Дыхательное упражнение «Надуем шар».

11. Тема: «Самолет»

Вводная часть: Ходьба за направляющим в колонне по одному (20 сек.), обычный бег (20 сек.), ходьба в колонне по одному (20 сек.), построение в круг.

Основная часть: Упражнение «Самолет». И.п. ноги слегка расставлены, руки вниз. Руки в стороны – «крылья самолета», вернуть в И.п. – «улетел самолет». Д-6 раз.

Упражнение «Самолет выбирает место посадки». И.п. ноги врозь, руки в стороны. наклон вперед, поворот головы в одну, другую сторону, И.п. – Д-6 раз.

Упражнение «Посадки». И.п. ноги слегка расставить, руки за спину. Руки в стороны, присесть – «опустился на землю», вернуться в И.п. Позже говорить «сели» – Д-6 раз.

Упражнение «Летчики отдыхают». И.п. лежа на спине. Повернуться на бок, живот, другой бок, и опять на спину, дыхание произвольное. Д-6 раз (по 3 раза в каждую сторону).

Упражнение «Летчикам весело». И.п. ноги слегка расставлены, руки на поясе. Слегка сгибать и выпрямлять ноги («пружинки»), затем перейти на подпрыгивания. Д-2-3 раза по 6-8 подпрыгиваний, чередуя с ходьбой.

Игра большой подвижности: По ровненькой дорожке

Описание игры: Дети сидят на стульях, на скамейках или на траве.

Воспитатель предлагает им пойти гулять. Они встают с места, свободно группируются или строятся в колонну. Воспитатель говорит ритмично, в определенном темпе, следующий текст:

По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке

Шагают наши ножки раз, два, раз, два.

По камешкам, по камешкам, по камешкам, по камешкам...

В яму — бух!

При словах «по ровненькой дорожке» дети идут шагом. Когда воспитатель говорит: «По камешкам, по камешкам», — прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. На слова «в яму — бух» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», — говорит воспитатель, и дети поднимаются. Воспитатель дает им отдохнуть, потом повторяет стихотворение. После двух-трех повторений воспитатель произносит такой текст:

По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке

Устали наши ножки, устали наши ножки.

Вот наш дом — там мы живем.

По окончании дети бегут к стульям и занимают каждый свое место. После небольшого перерыва игра возобновляется с самого начала.

Повторить игру можно 2—3 раза.

Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному (20 сек.). Дыхательное упражнение «Поиграем на дудочке». (30 сек.).

12. Тема: «Чистюли»

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному (15 сек.), прыжки на двух ногах с продвижением вперед (15 сек.), обычный бег (20 сек.), ходьба в колонне по одному (10 сек.), построение в круг.

Основная часть: 1. Упражнение «Чистые ладошки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Повторить по 3 раза.

2. Упражнение «Стряхнем водичку»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки вверх; круговые движения кистью — «стряхивают водичку»; руки на пояс. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

3. Упражнение «Помоем ножки»

И. п.: ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, хлопнуть два раза по коленям, сказать «моем чисто». Руки за спину. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 4—5 раз.

4. Упражнение «Мы — молодцы!»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

5. Упражнение «Чтобы чистым быть всегда, Людям всем нужна... (вода)!»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Подняться на носки; руки в стороны, вдох носом. Опуститься на всю стопу, руки на пояс, на выдохе произнести «вода-а-а». Повторить 3—4 раза.

Игра средней подвижности: Пузырь

Описание игры: Дети стоят вплотную по кругу, взявшись за руки,

Вместе с воспитателем они говорят:

Раздувайся, пузырь, раздувайся большой,

Оставайся такой, да не лопайся.

Произнося стихи, дети постепенно расширяют круг. Когда воспитатель скажет «пузырь лопнул», все дети опускают руки, хором говорят «хлоп» и присаживаются на корточки.

Воспитатель предлагает надуть новый пузырь: дети встают, снова образуют маленький круг, и игра возобновляется. Игру можно повторить 3—4 раза.

Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному (20 сек.). Упражнение на восстановление дыхания (30 сек.).

13. Тема: «Поход в лес»

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному (15 сек.), ходьба приставным шагом вперед (10 сек.), бег змейкой (15 сек.), ходьба в колонне по одному (10 сек.), построение в круг.

Основная часть: Упражнение «Высокие деревья». И.П.: стоя, ноги вместе, руки опущены. 1 – руки вперед. 2 – руки вверх, встать на носочки. 3 – руки вперед. 4 – И.П. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Деревья качают ветвями». И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх. 1 – наклониться вправо. 2 – И.П. 3 – наклониться влево. 4 – И.П. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Упражнение «Солнышко над полянкой». И.П.: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 – поднять правую ногу. 2 – И.П. 3 – поднять левую ногу. 4 – И.П. Повторить по 3 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Упражнение «Мышки отдыхают». И.П.: лежа на спине, руки на полу над головой. 1 – поворот вправо. 2 – И.П. 3 – поворот влево. 4 – И.П. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Упражнение «Мышки радуются». И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на месте, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

Игра малой подвижности: Угадай, кто кричит

Описание игры: Дети сидят полукругом на стульях, на ковре или на траве. Перед детьми, на расстоянии нескольких шагов, ставится ширма или протягивается веревка, на которую вешается занавеска. Воспитатель называет кого-нибудь по имени и тот идет за ширму. Педагог договаривается с ребенком, находящимся за ширмой, какое животное или птицу он будет изображать. За ширмой раздается мычание коровы, блеяние овцы, кудахтанье курицы, лай собаки, крик петуха и другие звуки. Воспитатель предлагает одному из детей отгадать, кто кричит. Продолжительность игры 4—6 минут.

Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному (10 сек.), ходьба змейкой (20 сек.), ходьба в колонне по одному с заданиями для рук (20 сек.).

14. Тема: Лисичка-сестричка.

Водная часть: Ходьба в колонне по одному (15 сек.), прыжки на двух ногах с продвижением вперед (15 сек.), обычный бег (20 сек.), ходьба в колонне по одному (10 сек.), построение в круг.

Основная часть: Упражнение «Лисичка здоровается с ребятами». И.П.: основная стойка руки опущены. 1 – правую руку вытянуть вперед, повернуть ладонь вверх. 2 – И.П. 3 – левую руку вытянуть вперед, повернуть ладонь вверх. 4 – И.П. Повторить по 3 раза каждой рукой. Темп умеренный.

Упражнение «Лисичка ищет зайчика». И.П.: сидя на пятках, руки за спиной. 1 – встать на колени, 2 – И.П. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Лисичка отдыхает». И.П.: лежа на животе, руки на полу над головой. 1 – повернуться на правый бок. 2 – И.П. 3 – повернуться на левый бок. 4 – И.П. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Упражнение «Лисичка спряталась от волка». И.П.: сидя, ноги вместе, руки опущены. 1 – подтянуть ноги к груди, руками обхватить колени. 2 – И.П. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Лисичка веселится». И.П.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах. Повторить 2 раза по 8 прыжков, чередовать с ходьбой на месте.

Игра большой подвижности: Гуси и лиса.

Описание игры: Дети-«гуси» сидят в домиках — на стульях или на скамейках, поставленных вдоль стен комнаты или по сторонам площадки.

В одном из углов площадки сидит «лиса», роль которой исполняет воспитатель.

Кошка засыпает, и мыши разбегаются по комнате. Но вот лиса просыпается, поет, начинает ловить гусей, которые бегут в домики и занимают свои места на стульях. (Воспитатель только делает вид, что хочет поймать кого-либо.) После того как все гуси вернутся в домики, лиса еще раз проходит по комнате, а затем возвращается на свое место и засыпает. Игра повторяется 4—5 раз.

Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному (20 сек.). Упражнение на восстановление дыхания (30 сек.).

15. Тема: Дружная семья»

Вводная часть: 1. И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину; хлопки перед лицом 8 раз под слова: «Папа, мама, брат и я вместе — дружная семья!» Вернуться в и.п. Повторить 3 раза.

2. «Все вместе наклоняемся, Физкультурой занимаемся!» И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на колени, смотреть вперед. Вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

3. «Папа большой, а я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

Основная часть: 4. «Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше — Мама или Миша?» И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Выполнить 6—8 подпрыгиваний; непродолжительная ходьба (5—6 сек). Повторить 2 раза.

5. «Носом воздух мы вдыхаем, Ртом мы воздух выдыхаем. Не страшна простуда нам, Нам не нужно к докторам!»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3—4 раза.

Подвижная игра с речевым сопровождением «Кто живет у нас в квартире?»

Перед началом игры дети образуют круг. Педагог находится в центре круга, он произносит текст и показывает движения, которые дети повторяют.

Кто живет у нас в квартире? Шагают на месте.

Раз, два, три, четыре. Будем мы сейчас считать — Раз, два, три, четыре, пять! Хлопают в ладоши.

Мама, папа, брат, сестра — Сосчитаю всех едва! Выполняют «пружинку», руки на пояс.

Самый главный — это я. Прикладывают руки к груди.

Вот и вся моя семья! Поднимают руки вверх, затем медленно опускают вниз.

16. Тема: «Платочки»

Инвентарь: платочки в соответствии с количеством детей.

Купила мама нам платочки — и для сына, и для дочки.

Платочки надо нам надеть, — не будет горлышко болеть!

Сначала с ними мы играем, потом на шейку надеваем!

1. И. п.: ноги слегка расставить, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед — показать платочек. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

2. И. п.: ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо-влево, выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

3. И. п.: ноги слегка расставить, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

4. И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 8—10 прыжков на месте. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза в чередовании с ходьбой на месте.

«Подуем на платочки»

И. п.: ноги врозь, платочек в обеих руках внизу. Подняться на носки, сделать глубокий вдох носом; платочек вынести вперед, по-дуть на платочек. Вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

Игра малой подвижности «Найди платочек». Инвентарь: платочек.

Дети встают в рассыпную рядом с педагогом. У педагога в руках платочек. По команде педагога дети закрывают глаза, в это время педагог в пределах игровой площадки прячет платочек. Педагог приглашает детей пойти и найти платочек:

Платочек, дети, вы найдите и мне платочек принесите!

Дети ходят по игровой площадке, ищут платочек. Кто из детей первым находит платочек, приносит его педагогу.

Примечание. Перед началом игры напомнить детям, что, когда они ищут платочек, надо ходить, а не бегать.

17. Тема: «Красивые сапожки».

Шагают дружно наши ножки, на них — красивые сапожки!

Идут сапожки по дорожке, в них по лужам — тоже можно!

Не промокнул в дождь сапожки, сухими будут наши ножки!

1. «Шагают дружно наши ножки»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

2. «Красивые сапожки»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклониться, коснуться пальцами рук носков сапожек (по возможности), выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

3. «Крепкие сапожки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, кончиками пальцев постучать по носочкам сапожек, встать, выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

4. «Прыгают ножки, скачут сапожки»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на месте с поворотом вокруг себя (2 раза в любую сторону) в чередовании с ходьбой. Повторить 2—3 раза.

5. «Напрыгались ножки, устали сапожки»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «устали». Повторить 3—4 раза.

Игра малой подвижности «Ровным кругом»

Дети образуют круг, берутся за руки. Педагог встает в круг вместе с детьми. Одновременно с началом чтения педагогом текста дети начинают движение хороводом в левую или правую сторону.

Ровным кругом в красивых сапожках идем друг за другом по ровной дорожке.

Дружно шагаем, за шагом шаг. Стой на месте, дружно вместе сделаем вот так!

После слов педагога «стой на месте» все останавливаются, поворачиваются лицом в центр круга.

По окончании текста педагог показывает какое-либо движение, фигуру (приседание, наклоны, прыжки, «пружинка» и т. д.).

Примечание. Через несколько занятий можно пригласить кого-либо из детей показать движение, фигуру.

18. Тема: На скамейке с друзьями. Инвентарь: 2 скамейки.

На скамейке с друзьями упражненья выполняем:

Наклоняемся, поднимаемся — физкультурой занимаемся.

1. «Выше вверх»

И. п.: сидя на скамейке верхом, руки в упор сзади. Руки через стороны вверх, посмотреть вверх. Вернуться в и. п., сказать «вниз». Повторить 5 раз.

И. п.: то же, руки на пояс. Поворот вправо-назад. Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

2. «Встать и сесть»

И. п.: то же, руки за спину. Встать, посмотреть вверх. Вернуться в и. п. Ноги не двигать. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

3. «Осторожно»

И. п.: стоять близко к скамейке, руки вниз. Встать на скамейку, сохранять устойчивое положение и сойти. Повторить 5 раз.

4. «Дышим свободно»

И. п.: ноги врозь, лицом к скамейке, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «дышим». Повторить 3—4 раза.

Игра малой подвижности «У скамеечек»

Дети вместе с педагогом образуют круг. Под чтение педагогом текста стихотворения все вместе двигаются хороводом в левую или правую сторону.

У скамеечек с друзьями мы ходили и гуляли.

Приседали и вставали, дружно руки поднимали,

Наклонялись и вставали, и немножечко устали.

Сядем на скамейки дружно. Отдых нам, конечно, нужен.

После слов педагога «отдых нам, конечно, нужен» дети медленно подходят к скамейкам и тихонечко садятся на них.

Средняя группа, возраст детей 4-5 лет

1.Тема: Птицы

Вводная часть: Отгадайте, кто к нам идет в гости:

Раньше всех встает «Ку-ка-ре-ку!» поет. (Петух)

Он долго дерево долбил и всех букашек истребил.

Зря он времени не тратил, длинноклювый, пестрый ... (дятел)

«Длинноклювый дятел». И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Наклонить голову вперед 6 раз медленно

Щиплет, а не рак. Шипит, а не гадюка. (Гусь)

«Важный гусь». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, прямые руки отвести назад, смотреть вперед. Сказать :»Ш-ш-ш». Вернуться в и.п. 6 раз

Кто на елке, на суку счет ведет :»Ку-ку, ку-ку»? (Кукушка)

«Голосистая кукушка» И.п.: стоя на коленях, руки за спиной. Повернуться направо, руки в стороны, сказать :Ку-ку». Вернуться в и.п. то же самое в левую сторону.3 раза

Это кто стоит в болоте на одной ноге в дремоте? (Цапля)

«Красивая цапля» И.п.: основная стойка. Поднять правую ногу, согнутую в колене, руки одновременно развести в стороны. Вернуться в и.п. Поднять левую ногу, согнутую в колене. Руки одновременно развести в стороны. Вернуться в и.п. повторить 3 раза в каждую сторону умеренно

Маленький мальчишка в сером армячишке

По дворам шныряет, крохи собирает. Кто это? (Воробей)

«Забавный воробей» И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

Выполнить 15 подпрыгиваний, чередуя с ходьбой. 3 раза

Основная часть: Представьте, что вы птицы. Покажите, как вы летите.

Бег по залу врассыпную. Ходьба в разных направлениях . Ходьба по кругу за петухом.

Игра большой подвижности: Птички и птенчики

Описание игры:

Дети делятся на 3—4 группы по 5—6 человек; каждая группа имеет свой домик-гнездо. Дети изображают птенчиков, сидящих в гнездышках. У каждой группы птенчиков есть птичка-мать. По слову воспитателя «полетели» птенчики вылетают из гнезда. Они летают около дома, помахивая руками, как крыльями. Птички-матери также вылетают из гнезд, они улетают подальше, за кормом. По слову воспитателя «домой» птички-матери возвращаются и зовут птенчиков домой. В гнезде птенчики усаживаются в кружок, и птичка-мать кормит их воображаемыми червячками. Затем игра повторяется. Игра проводится 3—4 раза.

Заключительная часть: Бег врассыпную по залу. Ходьба врассыпную по залу.

2.Тема: Мы строители.

Вводная часть: Сресть облаков, на высоте, мы дружно строим новый дом.

Чтобы в тепле и красоте отлично жили люди в нем. (Строители). Ходьба в колонне со сменой ведущего 20 сек. Ходьба приставным шагом 15 сек. Ходьба на носках 15 сек.

Бег в медленном темпе 30 сек. Ходьба по кругу 10 сек. Построение в три звена

Основная часть: «Ищем площадку для дома» И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Повернуть голову направо. Вернуться в и.п. Повернуть голову налево. Вернуться в и.п. по 3 раза в каждую сторону.

«Укладываем кирпичи». И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Правую руку вперед, ладонь вверх. Перевернуть ладонь. Вернуться в и.п.. То же самое левой рукой, по 3 раза каждой рукой

«Наклеиваем обои». И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Правая рука вверх назад. Одновременно правая нога назад, вверх. Вернуться в и.п. Левая рука вверх, назад. Одновременно левая нога назад, вверх. Вернуться в и.п., по 3 раза

«Укладываем пол». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. Поворот вправо (влево), ноги выпрямить, руки вперед. Вернуться в и.п. по 3 раза в каждую сторону.

«Красивый дом». И.п.: основная стойка. Встать на носки, руки прямые вверх, потянуться – вдох. Присесть, обхватить руками колени, произнести «Ах!». Выдох. 5 раз

«Радуеться новому дому». И.п.: стоя, ноги вместе, руки опущены. Выполнить 10-12 подпрыгиваний, встряхивая руками. Ходьба на месте. 3 раза

Игра малой подвижности: Где позвонили?

Описание игры: Дети сидят по кругу или вдоль стены комнаты. Один из играющих по назначению воспитателя становится в центре круга или перед сидящими (повернувшись к ним спиной). По сигналу воспитателя он закрывает глаза. Воспитатель дает кому-нибудь из детей звоночек и предлагает позвонить. Ребенок, находящийся в центре круга, должен, не открывая глаз, указать рукой направление, откуда доносится звук. Если он укажет правильно, воспитатель говорит «пора», и отгадывающий открывает глаза, а тот,

кто позвонил, поднимает звонок и показывает его. Если водящий ошибся, он снова закрывает глаза и отгадывает еще раз. Затем воспитатель назначает другого водящего.

После того как игра проведена 3—4 раза, дети по сигналу воспитателя разбегаются в разные стороны по комнате (площадке). При словах воспитателя «на места» каждый занимает свое место, и игра продолжается. Продолжительность игры 3—5 минут.

Заключительная часть: Вы сегодня были строителями. Построили дом, большой и красивый. А теперь надо отвезти на новую стройку все то, что у нас осталось: кирпич, краску, обои, кисти. Проводиться игра «Чья машина самая быстрая». Все дети – «машины» встают у стартовой линии. Вдох – движение начинают все машины одновременно (медленные шаги вперед). Побеждает та машин, которая «отъехала» дальше всех на одном вдохе. Выдох.

Ходьба в течение 20 секунд. Воспитатель обращает внимание ребят на необходимость соблюдать правильную осанку.

3.Тема: «Дни недели»

Вводная часть: Ходьба за направляющим в колонне по одному. Ходьба на носочках. Ходьба с притопами. Бег враспынную. Ходьба обычная в колонне по одному. Построение.

Основная часть: «Сильные руки». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Быстро менять положение рук. Через 4 взмаха – отдых. Руки внизу. 4 раза быстро

«Не ленись». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться вперед. Вернуться в И. п. 3 раза умеренно

«Шагают ноги». И. п.: стоя на четвереньках, голова прямо. Приставным шагом двигаться вперед. Приставным шагом двигаться назад. 4 раза умеренно

«Встретились». И. п.: лежа на спине, ноги опущены, руки вдоль туловища. Поднять ноги. Развести их в стороны. Свести ноги вместе. Вернуться в И. п. 5 раз умеренно

«Нам весело». И. п.: стоя, ноги вместе, руки на плечах. Ноги врозь, руки вверх. Вернуться в И. п. 4 раза

Игра-массаж.

Зарядка всем полезна. (Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам)

Зарядка всем нужна. (Указательным пальцем энергично провести по крыльям носа)

От лени и болезней спасает нас она.

Ходьба в колонне по одному.

4. Тема: «Поход в осенний лес»

Вводная часть: Идем по узенькой тропинке. (Ходьба в колонне по одному, руки на поясе, локти назад.) Идем по мокрой траве, высоко поднимая ноги. (Ходьба с высоким подниманием колен.) Бег врассыпную. Ходьба врассыпную.

Основная часть: Лес, точно терем расписной, лиловый, золотой, багряный... Построение врассыпную.

Стоят столбы белы, на них шапки зелены. (Береза.)

«Береза». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки через стороны вверх. Вернуться в И. п. 5 раз умеренно

Платье потерялось, пуговицы остались. (Рябина.)

«Рябина». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки в стороны. Наклон в одну сторону. Вернуться в И. п. Наклон в другую сторону. Вернуться в И. п. 3 раза в каждую сторону умеренно

Никто не пугает, а вся дрожит. (Осинка.)

«Осинка». И. п.: лежа на животе, руки в упоре под подбородком.

Согнуть ноги, поболтать ими в воздухе. Вернуться в И. п. 5 раз умеренно

Зимой и летом одним цветом.

«Елка». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Вернуться в И. п. То же движение левой ногой. Вернуться в И. п. 3 раза каждой ногой

«Весело в лесу». И. п.: стоя, руки на поясе. 1-2 пружинки и 8 подскоков на месте. 3 раза. Ходьба по залу в колонне по одному, руки к плечам, локти назад.

Игра большой подвижности: Воробышка и кот

Описание игры: Дети стоят вдоль стен комнаты на скамеечках, на больших кубиках или в обручах, положенных на полу. Это «воробышки на крыше» или в «гнездышках». Поодаль сидит кошка, роль которой исполняет воспитатель. «Воробышки полетели», — говорит воспитатель. Воробышки спрыгивают с крыши или выпрыгивают из гнездышка и, расправив крылья, т. е. вытянув руки в стороны, бегают врассыпную по всей комнате. «Кошка» тем временем спит. Но вот она просыпается, произносит: «Мяу, мяу» — и бежит догонять воробышков, которые должны спрятаться от нее на крыше или в гнездышках, заняв свои места. Пойманных воробышков кошка отводит к себе «в дом».

Заключительная часть: Бег врассыпную по залу. Ходьба врассыпную по залу.

5.Тема: «Жучки-паучки»

Вводная часть: Ж-ж-ж... Я на ветке сижу и звук «ж-ж-ж» твержу.

Ходьба в колонне друг за другом. Ходьба на носочках. Медленный бег в колонне по одному. Быстрый бег. Ходьба друг за другом. Построение в 3 звена.

Основная часть: «Смешные жучки». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Развести руки в стороны. Спрятать руки за спину. 6 раз умеренно

«Жучки греются на солнышке». И. п.: лежа на спине, руки на полу над головой. Повернуться на живот. Повернуться на спинку. 5 раз умеренно

«Жучки отдыхают». И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх, потрясти ими. Вернуться в И. п. 4 раза

«Спрятались жучки». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, опустить голову, обхватить голову руками. Встать, хорошо выпрямиться. 5 раз умеренно

«Веселые жучки». И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 10-15 подпрыгиваний на месте, чередуя с ходьбой. 3 раза

Игра малой подвижности: Попади мешочком в круг

Описание игры: Дети стоят по кругу. В центре круга выложен из веревки кружок, концы веревки связаны; круг может быть также начерчен на земле.

Диаметр круга 1 'Л>—2 м. Дети находятся на расстоянии 1—2 шагов от этого круга. В руках у детей мешочки с песком. По слову воспитателя «бросай» все дети бросают свои мешочки в круг. «Поднимите мешочки», — говорит воспитатель. Дети поднимают мешочки, становятся на место. Воспитатель отмечает, чей мешочек не попал в круг, и игра продолжается. При повторении игры дети бросают мешочек другой рукой. Игра повторяется 4—6 раз.

Заключительная часть: Жучки устали, ползают по полянке. Ходьба врассыпную., медленно

6.Тема: «Цирковые медвежата»

Вводная часть: Зверь лохматый, косолапый, он сосет в берлоге лапу. Разминаемся перед выступлением. Построение около скамеек. Ходьба вокруг скамеек. Медленный бег вокруг скамеек. Ходьба друг за другом вокруг скамеек.

Основная часть: «Сильные медвежата». И. п.: сидя верхом на скамейке, руки в стороны. Руки с силой поднять к плечам, кисть сжать в кулак. Вернуться в И. п. 6 раз умеренно

«Умные медвежата».И. п.: сидя верхом на скамейке, руки в замке за головой. Наклониться вправо. Вернуться в И. п. Наклониться влево. Вернуться в И. п. по 3 раза в каждую сторону

«Медвежата отдыхают». И. п.: сидя на скамейке, ноги вытянуты. Вдох левой ноздрей, правая закрыта. Выдох правой ноздрей, левая закрыта. 3 раза

«Ловкие медвежат». И. п.: сидя верхом на скамейке, руками держаться за сиденье сзади.

Поднять правую ногу. Вернуться в И. п. Поднять левую ногу. Вернуться в И. п. 3 раза каждой ногой

«Неуклюжие медвежата». И. п.: стоя рядом со скамейкой, руки на поясе. Сесть на скамейку. Вернуться в И. п. 6 раз умеренно

«Смешные медвежата». И. п.: стоя рядом со скамейкой, руки на поясе. Подпрыгнуть 10-15 раз, чередовать с ходьбой. 3 раза умеренно

«Устали лапки медвежат». И. п.: массаж рук и ног – постукивание по ногам и рукам пальчиками рук.

Игра малой подвижности: Кто бросит дальше мешочек

Описание игры: Дети сидят вдоль стен комнаты или по сторонам площадки, лужайки. Несколько детей, названных воспитателем, становятся на одной линии перед положенной на пол или на траву веревкой или перед начерченной на земле линией. Дети получают мешочки 3—4 разных цветов. По слову воспитателя «бросай» дети бросают мешочек вдаль. Воспитатель обращает внимание детей на то, чей мешочек упал дальше, и говорит: «Поднимите мешочки». Дети бегут за своими мешочками, поднимают их и садятся на места. Воспитатель называет других детей, которые занимают места бросавших мешочки, и игра продолжается. Игра заканчивается, когда все дети бросят мешочки. Игра повторяется 3—4 раза.

Заключительная часть: «Прощание медвежат с гостями». И. п.: Наклоны вперед с глубоким выдохом. Ходьба по залу

7.Тема: «Смешной фотограф»

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному. Ходьба в полуприседе. Бег в рассыпную по залу. Ходьба в колонне по одному. Построение в 3 звена.

Основная часть: «Здравствуйте». И. п.: основная стойка. Наклон головы вперед. Вернуться в И. п. 5 раз медленно

«Проснулись». И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на плечах. Руки поднять вверх, встать на носочки. Вернуться в И. п. 6 раз умеренно

«Мы ловкие». И. п.: лежа на спине, руки на полу над головой. Поднять ноги, пальчиками рук достать до пальцев ног. Вернуться в И. п. 5 раз

«Мы выносливые». И. п.: лежа на животе, руки на полу над головой. Оторвать руки и ноги от пола. Вернуться в И. п. 5 раз медленно

«Мы здоровые». И. п.: основная стойка, руки на поясе. 10-15 прыжков, чередовать с ходьбой. 3 раза

Игра малой подвижности: Возьми, что хочешь, и поиграй, с кем хочешь

Описание игры: Дети сидят на стульчиках по кругу или полукругом. Напротив детей на некотором расстоянии стоит стол, на котором разложены игрушки: флажок, платочек, вожжи, обруч, мяч, ветряк, музыкальные игрушки (бубен, музыкальная шкатулка-органчик). Воспитатель называет имя ребенка и говорит ему: «Возьми, что хочешь, и поиграй, с кем хочешь». Ребенок подходит к столу, берет игрушку и выбирает товарища

для игры. Он может взять обруч и катить товарищу или бросать мяч, катать мяч, или играть в лошадки; если один будет вертеть ручку органчика, другой может плясать и т. д. Через некоторое время воспитатель говорит: «Положите игрушку на место». Игравшие кладут игрушку и садятся на места. Воспитатель называет имя другого ребенка, и игра продолжается. Продолжительность игры 4—6 минут.

Заключительная часть: «Шагом марш». И. п.: Ходьба с высоким подниманием колен.

На 2 шага – вдох. На 6-8 шагов – выдох. Ходьба в парах, не держась за руки.

8.Тема: «Новогодние игрушки»

Вводная часть: Крабле-крабле-высь, в солдатиков превратись.

Ходьба с высоким подниманием колена. Бег в колонне по одному. Ходьба врассыпную. Построение врассыпную.

Основная часть: Крабле-крабле-высь, в бычков превратись.

«Бычок». И. п.: стоя на коленях и ладошках, голову опустить. Повернуть голову направо. Вернуться в И. п. Повернуть голову налево. Вернуться в И. п. 3 раза в каждую сторону медленно.

Крабле-крабле-высь, в гномиков превратись.

«Смешные гномики». И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью, кисти рук сжаты в кулачки. Развести руки в стороны, разжать пальцы (вдох). Вернуться в И. п. Выдох. 6 раз умеренно

Крабле-крабле-высь, в клоунов превратись.

«Веселые клоуны». И. п.: стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, широко развести колени, руки в стороны. Вернуться в И. п. 6 раз медленно

Крабле-крабле-высь, в жучков превратись. «Полосатый жучок».

И. п.: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой. Поднять ноги и руки перед грудью и потрясти ими. Вернуться в И. п. 6 раз умеренно

Крабле-крабле-высь, в рыбок превратись.

«Рыбка». И. п.: лежа на животе, ноги вместе, руки над головой. Приподнять ноги и руки от пола. Вернуться в И. п. 5 раз медленно

Крабле-крабле-высь, в зайчика превратись.

«Ловкий зайка». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 10-15 подпрыгиваний, чередовать с ходьбой. 3 раза

Игра малой подвижности: Где позвонили?

Описание игры: Дети сидят по кругу или вдоль стены комнаты. Один из играющих по назначению воспитателя становится в центре круга или перед сидящими (повернувшись к ним спиной). По сигналу воспитателя он закрывает глаза. Воспитатель дает кому-нибудь из детей звоночек и предлагает позвонить. Ребенок, находящийся в центре круга, должен, не открывая глаз, указать рукой направление, откуда доносится звук. Если он укажет правильно, воспитатель говорит «пора», и отгадывающий открывает глаза, а тот,

кто позвонил, поднимает звонок и показывает его. Если водящий ошибся, он снова закрывает глаза и отгадывает еще раз. Затем воспитатель назначает другого водящего.

После того как игра проведена 3—4 раза, дети по сигналу воспитателя разбегаются в разные стороны по комнате (площадке). При словах воспитателя «на места» каждый занимает свое место, и игра продолжается. Продолжительность игры 3—5 минут.

Заключительная часть: Ходьба по залу в колонне по одному со сменой темпа.

Вдох. На счет 2, 3, 4 – выдох. На выдохе произносить слово: «Мо-лод-цы». Ходьба врассыпную. 3 раза

9.Тема: «Скакалка-скакалочка»

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне по одному. Повернитесь к скакалке лицом и движениями рук постарайтесь сделать так, чтобы она извивалась. Бег спиной вперед. Построение в круг.

Основная часть: «Скакалку вперед». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, скакалка опущена вниз, хват за концы. Скакалку вперед, натянуть. Вернуться в И. п. 6 раз медленно

«Скакалку вниз». И. п.: стоя, ноги врозь, скакалку опустить вниз, хват за концы свободно. Наклон вперед. Вернуться в И. п. 5 раз умеренно

«Скакалка-музыкалка». И. п.: стоя, ноги врозь. Дуть в ручку скакалки. На счет 1, 2 – вдох. На счет 1, 2, 3, 4 – выдох. 3 раза

«Скакалка-упражнялка». И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены, скакалка на полу перед ногами. Захватить пальцами ног скакалку. 3 раза медленно

«Перепрыгни». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе, скакалка на полу перед ногами. Перепрыгивать через скакалку на двух ногах вперед и назад, чередовать с ходьбой. 3 раза

Игра малой подвижности: Что спрятано?

Описание игры: Дети сидят в комнате на стульях, на полу по кругу или по одной линии. Воспитатель кладет в центре круга 3—5 предметов и предлагает их запомнить. Затем играющие встают и поворачиваются спиной к центру или к стене и закрывают глаза.

Воспитатель прячет одну-две вещи, лежащие в центре круга, и говорит: «Посмотрите!» Дети открывают глаза, снова поворачиваются лицом к центру и вспоминают, каких вещей нет. Воспитатель подходит к некоторым детям, и каждый из них на ухо говорит ему, что спрятано. Когда большинство играющих даст правильный ответ, воспитатель громко называет спрятанную вещь. После этого игра возобновляется. Продолжительность игры 3—4 минуты.

Заключительная часть: Растяните свою скакалку по всей длине и сделайте из нее большой круг. Ходьба по скакалке (каждый ребенок идет по своей скакалке) вправо-влево. Ходьба по кругу с переменной направленности, скакалка в руках.

10.Тема: «Хотим быть всегда здоровыми»

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носочках, руки на поясе, локти отвести назад. Медленный бег в колонне по одному. Руки к плечам, локти отвести назад. Ходьба на внешней стороне стопы. Построение в круг.

Основная часть: «Поздоровались». И. п.: основная стойка. Наклонить голову вперед. Вернуться в И. п. 6 раз умеренно

«Наклонись». И. п.: стоя, ноги врозь, руки за головой, локти отвести назад. Наклонить туловище влево. Вернуться в И. п. Наклонить туловище вправо. Вернуться в И. п. 3 раза в каждую сторону

«Велосипед». И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги, приподнять, имитировать движения велосипедиста. Вернуться в исходную позицию. Указание о высоте подъема ног. 4 раза

«На пляже». И. п.: лежа на животе, руки под подбородком. Выпрямить руки, прогнуть спину. Вернуться в И. п. 5 раз

«Попрыгаем». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. 8-10 подскоков, поворачиваясь вокруг себя. 3 раза

Игра средней подвижности: Принеси, мяч

Описание игры: Дети сидят на стульях, поставленных у одной из стен комнаты или по стороне площадки. На расстоянии 3—4 шагов (от сидящих) проводится черта, за которой по назначению воспитателя становятся 5—6 детей спиной к сидящим. Рядом с ними стоит воспитатель. В руках у него ящичек с небольшими мячами по количеству стоящих детей. «Раз, два, три — беги!» — говорит воспитатель и выбрасывает вперед

все мячи из ящичка. Дети бегут за мячами; каждый догоняет какой-нибудь из мячей, бежит

с ним к воспитателю и кладет его в ящичек. Затем дети садятся на свои места, а за чертой становится другая группа. Игра заканчивается, когда все дети пробегут за мячом.

Повторить игру можно два раза.

Заключительная часть: «Переложить шишки ногой из одной кучки в другую». И. п.: Встаньте к стенке. Затылок, лопатки, пятки должны касаться стены. Сделайте шаг вперед, сохраняя то же положение тела. Вернитесь к стенке.

11.Тема: «Поход в кукольный театр»

Вводная часть: Ходьба парами, не держась за руки. Ходьба на носочках в колонне по одному. Ходьба приставным шагом вперед. Бег в колонне по одному. Ходьба обычная в колонне. Построение в круг.

Основная часть: «Петрушка приветствует детей». И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Руки вытянуть вперед, ладони повернуть вверх. Вернуться в И. п. 5 раз умеренно

«Гномы готовятся к выступлению». И. п.: лежа на спине, руки на полу над головой. Поднять ноги, пальчиками рук достать до пальцев ног. Вернуться в И. п. 5 раз умеренно

«Ловкий Буратино». И. п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Поднять ноги. Согнуть колени. Выпрямить ноги. Вернуться в И. п. 5 раз умеренно

«Оловянный солдатик». И. п.: стоя, руки за спиной. Присесть, руки в стороны, спина прямая. Вернуться в И. п. 6 раз

«Куклы рады детворе». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 10 прыжков на месте, чередовать с ходьбой. 3 раза

Игра большой подвижности: Воробышка и кот

Описание игры: Дети стоят вдоль стен комнаты на скамеечках, на больших кубиках или в обручах, положенных на полу. Это «воробышки на крыше» или в «гнездышках». Поодаль сидит кошка, роль которой исполняет воспитатель. «Воробышки полетели», — говорит воспитатель. Воробышки спрыгивают с крыши или выпрыгивают из гнездышка и, расправив крылья, т. е. вытянув руки в стороны, бегают в рассыпную по всей комнате. «Кошка» тем временем спит. Но вот она просыпается, произносит: «Мяу, мяу» — и бежит догонять воробышков, которые должны спрятаться от нее на крыше или в гнездышках, заняв свои места. Пойманных воробышков кошка отводит к себе «в дом».

Заключительная часть: Бег в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.

«Дуем друг на друга». На счет 1, 2 – вдох. На счет 1, 2, 3, 4 – выдох. Повторить. Ходьба в рассыпную.

12.Тема: «Цирк»

Вводная часть: Ходьба парами, не держась за руки. Ходьба на носочках в колонне по одному. Бег в колонне по одному. Ходьба обычная в колонне. Построение в 2 звена.

Основная часть: «Дрессированные медвежата». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Правую руку вытянуть в сторону, ладонь повернуть вверх. Вернуться в И. п. Повторить то же движение левой рукой. Вернуться в И. п. 3 раза каждой рукой умеренно

«Смешные обезьянки». И. п.: стоя, руки за спиной. Отвести назад правую ногу. Вернуться в И. п. Повторить то же движение левой ногой. Вернуться в И. п. 3 раза каждой ногой

«Ловкие лисички». И. п.: сидя, ноги врозь, руки опущены. Согнуть ноги в коленях, руки на пояс. Вернуться в И. п. 6 раз умеренно

«Сильные волчата». И. п.: лежа на спине, руки на полу над головой. Поднять ноги, пальцами рук достать до пальцев ног. Вернуться в И. п. 5 раз

«Звери рады детворе». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на месте, чередовать с ходьбой. 3 раза

Игра с подлезанием: Кролики

Описание игры: На одной стороне площадки очерчиваются кружки — «клетки кроликов». Перед ними ставятся стульчики, к которым вертикально привязываются обручи, а если нет обручей, протягивается шнур. На противоположной стороне ставится стул — «дом сторожа», на котором сидит воспитатель. Между домом и клетками кроликов—

«луг». Воспитатель делит детей на маленькие группы по 3—4 человека. Каждая группа становится в очерченный кружок. «Кролики сидят в клетках», — говорит воспитатель.

Дети присаживаются на корточки—это кролики в клетках. Воспитатель, выполняющий роль сторожа, поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов на травку. Кролики пролезают в обруч и начинают бегать и прыгать. Через некоторое время воспитатель говорит: «Бегите в клетки». Кролики бегут домой и каждый возвращается в свою клетку, пролезая снова в обруч. Кролики отдыхают до тех пор, пока «сторож» не выпустит их из клетки. Игру можно повторить 4—6 раз.

Заключительная часть: Бег в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.

«Дуем друг на друга». На счет 1,2 – вдох. На счет 1, 2, 3, 4 – выдох. Ходьба в рассыпную.

13.Тема: «Добрые слова»

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носочках, руки к плечам, локти отвести назад. Бег в колонне по одному. Ходьба обычная в колонне. Построение в 2 звена.

Основная часть: «Добрый». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны. Отвести руки назад. Свести руки перед собой, обхватить плечи. Вернуться в И. п. 6 раз умеренно

«Вежливый». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклонить голову вперед. Вернуться в И. п. 5 раз

«Здоровый». И. п.: сидя, руки в упоре сзади, ноги вместе. Согнуть ноги в коленях. Поднять ноги, опустить их. Вернуться в И. п. 5 раз

«Выносливый». И. п.: лежа на животе, руки под подбородком. Оторвать ноги от пола. Вернуться в И. п. 5 раз

«Веселый». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 12-15 подпрыгиваний, чередовать с ходьбой. 3 раза

Игра с подлезанием: Мыши в кладовой

Описание игры: Дети-«мыши» сидят в норках — на стульях или на скамейках, поставленных вдоль стен комнаты или по одной стороне площадки. На противоположной стороне площадки протянута веревка на высоте 50—40 см. Это «кладовая». Сбоку от

играющих сидит «кошка», роль которой исполняет воспитатель. Кошка засыпает, и мыши бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они нагибаются, чтобы не задеть веревку. Там они присаживаются и как будто грызут сухари или другие продукты. Кошка внезапно просыпается, мяукает и бежит за мышами. Мыши убегают в норки (кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их). Возвратившись на место, кошка засыпает, и игра возобновляется. Повторить игру можно 4—5 раз.

Заключительная часть: Ходьба по залу в колонне по одному. Ходьба врассыпную по залу.

«Вырастем большие». Подняться на носки, руки поднять вверх. Вдох. Опустить руки вниз, опуститься на всю стопу. Выдох. Выдыхая, произносить: «У-х-х- х!».

14.Тема: «В гости клоун заглянул»

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному. Ходьба в полуприседе. Бег врассыпную. Ходьба врассыпную. Построение у заранее разложенных на полу обручей.

Основная часть: «Посмотри в обруч». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, обруч в руках, поднятых к плечам. Обруч поднять вверх, посмотреть вверх. Вернуться в И. п. 6 раз

«Поверни обруч». И. п.: сидя в обруче, ноги скрестно, обруч в руках у пояса. Поворот тела вправо, повернуть вправо обруч. Вернуться в И. п. Поворот тела влево, повернуть влево обруч. 3 раза в каждую сторону умеренно

«Положи и возьми». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, обруч поднять вверх. Присесть, положить обруч. Выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять обруч. Вернуться в И. п. 6 раз умеренно

«Не урони». И. п.: стоя, ноги врозь, обруч на шее, руки на поясе. Приподнять голову, наклон вперед. Выдох. Вернуться в И. п. 5 раз

«Подскоки». И. п.: стоя в обруче, ноги вместе, руки на поясе. 10-12 подскоков на двух ногах. 2 раза

Игра большой подвижности: Трамвай

Описание игры: Дети стоят вдоль стены комнаты или стороны площадки в колонне парами, держа друг друга за руку. Свободными руками они держатся за шнур, концы которого связаны (один ребенок держится правой рукой, другой — левой). Воспитатель находится в одном из углов комнаты и держит в руке три цветных флага— желтый, красный и зеленый. Воспитатель поднимает флаг зеленого цвета, и дети бегут — «трамвай двигается». Добежав до воспитателя, дети смотрят, не сменился ли цвет флага; если поднят зеленый флаг, движение трамвая продолжается, если появляется желтый или красный флаг, дети останавливаются и ждут, когда появится зеленый цвет, чтобы можно было снова двигаться. Продолжительность игры 5—6 минут.

Заключительная часть: «Ходьба». И. п.: ходьба приставным шагом боком по обручу в одну сторону, затем в другую. Ходьба змейкой за клоуном по залу

15.Тема: «Мы дружные»

Вводная часть: Ходьба парами по кругу. Ходьба парами врассыпную. Бег врассыпную.

Ходьба в колонне по одному. Построение парами.

Основная часть: «Отвернулись». И. п.: основная стойка, спиной друг к другу, руки опущены. Наклонить голову вперед. Вернуться в И. п. 5 раз умеренно

«Дружим». И. п.: основная стойка, лицом друг к другу, взявшись за руки. Поднять руки через стороны вверх. Вдох. Вернуться в И. п. Выдох. 5 раз умеренно

«Наклонись». И. п.: стоя, ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки. Наклониться вправо с разведенными руками в стороны. Вернуться в И. п. То же движение в другую сторону. Вернуться в И. п. 3 раза в каждую сторону

«Сидим». И. п.: сидя на полу спиной друг другу, ноги вместе. Согнуть ноги в коленях, обхватить руками. Вернуться в И. п. 6 раз умеренно

«Прыгаем». И. п.: стоя лицом друг другу, руки на поясе. Прыжки – ноги вместе, ноги врозь. 3 раза

Игра большой подвижности: Цветные автомобили

Описание игры: Вдоль стены комнаты или по краю площадки сидят на стульях дети. Они — «автомобили». Каждому из играющих дается флажок какого-либо цвета (по желанию) или цветной круг, кольцо. Воспитатель стоит лицом к играющим в центре комнаты (площадки). Он держит в руке три цветных флажка. Воспитатель поднимает флажок какого-нибудь цвета. Все дети, имеющие флажок этого цвета, бегут по площадке (в любом направлении); на ходу они гудят, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются и по сигналу «автомобили возвращаются» направляются шагом каждый в свой «гараж» (к своему стулу). Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, и игра возобновляется. Воспитатель может поднимать один, два или все три флажка вместе, и тогда все автомобили выезжают из своих гаражей. Продолжительность игры 4—6 минут.

Заключительная часть: Ходьба по кругу, взявшись за руки. Ходьба с выполнением различных упражнений для рук.

16.Тема: «Стрекозы»

Вводная часть: Маленький вертолет летит назад и вперед.

Большие глаза, зовут...

Ходьба врассыпную по залу. Ходьба на носочках. Бег по кругу.

Основная часть: «Стрекозы машут крылышками». И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены. Правую руку вытянуть вперед. Вернуться в И. п. Левую руку вытянуть вперед.

Вернуться в И. п. 3 раза каждой рукой

«Стрекозы отдыхают». И. п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе. Наклониться вправо.

Вернуться в И. п. Наклониться влево. Вернуться в И. п. 3 раза в каждую сторону

«Стрекозы дышат». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Вдох. На счет 1, 2, 3, 4 – вдох. 4 раза

«Стрекозы засыпают». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Низко присесть, закрыть глаза. Вернуться в И. п. 6 раз медленно

«Стрекозы радуются друг другу». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Несколько пружинок со взмахом рук вперед-назад, подпрыгивания, шаги. 3 раза. Бег врассыпную. Ходьба.

Игра с прыжками: Поймай комара.

Описание игры: Играющие становятся по кругу, на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру. Воспитатель находится в середине круга. Он держит в руках прут (длиной 1-1 1/2 м) с привязанным на шнуре (длиной 1 1/2 м) картонным «комаром». Воспитатель обводит прут (кружит комара) немного выше головы играющих. Когда комар летит над головой, дети подпрыгивают, стараясь его поймать. Тот, кто схватит комара, гово-

рит: «Я поймал». Затем воспитатель снова обводит прутом круг. Игра продолжается 4—5 минут.

Заключительная часть: «Подуй на крылышки». Поднести кисти рук ко рту и, сделав энергичный вдох носом, подуть на кисти рук (крылышки) короткими активными выдохами, энергично работая мышцами живота. 4 раза.

17. Тема: «Зайка-заинька-зайчишка»

Вводная часть: Зимой беленький, летом серенький.

Никого не обижает, сам всех боится.

Ходьба по залу за зайчиком. Ходьба на носочках. Убегаем от зайчика. (Бег враспыленную.) Ходьба по кругу. Построение в круг.

Основная часть: «Зайка вырастет большой». И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены. Хорошо потянуться, подняться на носочки, руки поднять через стороны вверх. Вдох. Опуститься на всю ступню, руки опустить. Выдох. Выдыхая, произносить: «у-х-х-х».

6 раз умеренно

«Зайка тренирует лапки». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Правую руку вытянуть в сторону, ладонь вверх, посмотреть на ладонь. Левую руку вытянуть в сторону, ладонь вверх, посмотреть на ладонь. Правую руку опустить. Левую руку опустить. 5 раз

«Зайчишка-спортсмен». И. п.: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища.

Поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под ней в ладоши. Вернуться в И. п. Поднять левую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под ней в ладоши. 3 раза каждой ногой

«Зайка приветствует ребят». И. п.: сидя на пятках, руки за спиной. Встать на колени, руки вытянуть вперед, повернув их ладонками вниз. Вернуться в И. п. 6 раз умеренно

«Зайка-прыгун». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Подпрыгнуть.

Чередовать прыжки с ходьбой на месте.

Игра средней подвижности: «Зайка серенький сидит».

Описание игры: На одной стороне площадки отмечаются места зайцев. Каждый из детей становится на свое место. По сигналу воспитателя «бегите в круг» все дети собираются в круг, а один из зайцев, которого назначает воспитатель, становится в середине.

Дети вместе с воспитателем произносят стихи и делают движения, иллюстрирующие текст. 1. Зайка беленький сидит, он ушами шевелит,

Вот так, вот так. Он ушами шевелит,

2. Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть.

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп, надо лапочки погреть.

Дети стоят в кругу. Начиная со слов «вот так» и до конца шевелят кистями рук, поднося их к голове. Со слова «хлоп» и до конца хлопают в ладоши,

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать,

Скок, скок, скок, скок, надо зайке поскакать,

Со слова «скок» и до конца прыгают на двух ногах на месте.

4. Кто-то зайку испугал, зайка прыг... и убежал.

Воспитатель хлопает в ладоши, и дети разбегаются по своим домам. Затем игра возобновляется с новым «зайцем». Игру можно повторить 3—4 раза.

Заключительная часть: Ходьба за зайчиком. 2 раза

18.Тема: «Слова добра»

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носочках, руки к плечам, локти отвести назад. Бег в колонне по одному. Ходьба обычная в колонне. Построение в 2 звена.

Основная часть: 1. «Добрый». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны. Отвести руки назад. Свести руки перед собой, обхватить плечи. Вернуться в И. п. 6 раз

2. «Вежливый». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклонить голову вперед. Вернуться в И. п. 5 раз

3. «Здоровый». И. п.: сидя, руки в упоре сзади, ноги вместе. Согнуть ноги в коленях. Поднять ноги, опустить их. Вернуться в И. п. 5 раз

4. «Выносливый». И. п.: лежа на животе, руки под подбородком. Оторвать ноги от пола.

Вернуться в И. п. 5 раз

5. «Веселый». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 12-15 подпрыгиваний, чередовать с ходьбой. 3 раза

Игра большой подвижности: Найди свой цвет

Описание игры: Дети получают флажки трех-четырех цветов: одни красного, другие — синего, третьи — желтого и группируются по 4—6 человек в разных углах комнаты, площадки. В каждом углу воспитатель ставит на подставке цветной флаг (красный, синий, желтый). По сигналу воспитателя «идите гулять» дети расходятся по площадке (комнате) группками или в одиночку. По слову воспитателя «найди свой цвет» дети собираются возле флага соответствующего цвета. Воспитатель отмечает, какая группа скорей собралась. Затем игра повторяется. Общая продолжительность игры 4—5 минут.

Заключительная часть: Ходьба по залу в колонне по одному. Ходьба в рассыпную по залу.

«Вырастем большие». Подняться на носки, руки поднять вверх. Вдох. Опустить руки вниз, опуститься на всю стопу. Выдох. Выдыхая, произносить: «У-х-х- х!». 2 раза

Старшая группа, возраст детей 5-6 лет.

1.Тема: «Осенние месяцы» (комплекс с элементами корригирующей гимнастики; упражнения с гимнастическими палками)

Вводная часть: Построение. Равнение. Ходьба на месте (10 секунд). Ходьба с поворотами в углах (20 секунд). Ходьба на носках (20 секунд). Ходьба на наружных краях стоп по кругу (20 секунд). Бег обычный с изменением темпа (30 секунд). Ходьба обычная (20 секунд). Построение в шахматном порядке.

Основная часть: Упражнение «Палочка-выручалочка». И.п.: основная стойка – палка в прямых руках, хватом пошире, горизонтально. 1 – повернуть палку вертикально. 2 – вернуться в и.п. 3-4 – повторить упражнение, поворачивая палку вверх другим концом.

Повторить 8 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Потрудись» И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, палка за спиной в опущенных руках, хват за края палки. 1-3 – поднять палку вверх. 4 – вернуться в и.п.

Повторить 6 раз. Темп умеренный. Дыхание произвольное. Указание: голову не опускать.

Упражнение «Наклоны» И.п.: стоя на коленях, палка сзади в опущенных руках. 1 – наклон вперед, палку поднять вверх. 2 – вернуться в и.п. Повторить 6 раз. Показ ребенка. Объяснение воспитателя. Указание: голову не опускать.

Упражнение «Держим равновесие» И.п.: основная стойка, руки вверх, палка в руках горизонтально. 1 – поднять согнутую в колене ногу, палку опустить на колено. 2-3 – стоять, сохраняя равновесие. 4 – вернуться в и.п. Упражнение повторить 3 раза одной ногой, затем другой. Объяснение и показ воспитателя. Указание: носок поднятой ноги должен быть оттянут, опорная нога прямая.

Упражнение «Повороты» И.п.: стоя на коленях, ноги врозь, руки с палкой перед грудью.

1 – поворот вправо, положить палку на пол справа – выдох. 2 – вернуться в и.п. – вдох. 3-4 – повторить движение в другую сторону. Повторить упражнение по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя. Индивидуальные указания.

Упражнение «Ловкие ноги» И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях перед палкой, положенной на пол, упор рук сзади. 1 – перенести ноги через палку, выпрямить их – вдох. 2 – вернуться в и.п. – выдох. Повторить 6 раз. Сначала медленно, затем быстро. Объяснение воспитателя. Индивидуальная помощь.

Упражнение «Ходим по палке» И.п.: стоя сбоку от палки, руки на поясе.

Ходьба по палке вправо, затем влево. Повторить 6 раз. Каждый ребенок работает в своем темпе. Показ ребенка.

Упражнение «Веселые дети» И.п.: основная стойка, палка на полу перед ребенком. Прыжки через палку вперед-назад. Повторить 4 раза по 10 прыжков.

Игра большой подвижности: Быстрее по местам.

Описание игры: Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. Место каждого играющего отмечается каким-нибудь предметом, например кубиком, который кладется на пол. По слову воспитателя «бегите» или по удару в бубен Дети выходят из круга, ходят, бегают или прыгают по всей площадке (комнате). Воспитатель тем временем убирает один из предметов, лишая, таким образом, места одного из играющих. При ударе в бубен или после слов «по местам» все дети бегут в круг и занимают любое свободное место. Оставшемуся без места дети хором говорят:

Ваня, Ваня, не зевай (Маня, Оля и др.), Быстро место занимай.

Когда игра проводится последний раз, воспитатель кладет на место кубик для того, чтобы все дети имели место. Игра повторяется 5—6 раз.

Оздоровительные упражнения: «А в лесу растёт черника»

А в лесу растёт черника, земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать, надо глубже приседать. (Приседания.)

Нагулялся я в лесу. корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте.)

«Аист»

Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.

— Аист, аист длинноногий, покажи домой дорогу.

Аист отвечает: — Топай правой ногою, топай левой ногою, снова — правой ногою, снова — левой ногою. После — правой ногою, после — левой ногою. И тогда придешь домой.

«А над морем — мы с тобою!»

Над волнами чайки кружат, полетим за ними дружно.

Брызги пены, шум прибоя, а над морем — мы с тобою! (Дети машут руками, словно крыльями.)

Мы теперь плывём по морю и резвимся на просторе.

Веселее загребай и дельфинов догоняй. (Дети делают плавательные движения руками.)

Заключительная часть: Бег со сменой ведущего (30 секунд). Ходьба в колонне по одному (20 секунд). Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга». Вдох на 1, 2 счета. Выдох на 1, 2, 3, 4 счета. Повторить 2 раза. Указание: выдох должен быть длиннее вдоха.

2.Тема: «Дни недели»

Вводная часть: Ходьба за направляющим в колонне по одному (20 секунд). Ходьба на носках (20 секунд). Ходьба с высоким подниманием колен(20 секунд).

Бег врассыпную (40 секунд). Ходьба обычная в колонне по одному(20 секунд).

Построение в 3 колонны.

Основная часть: Упражнение «Поздоровались» И.п.: основная стойка. 1 – наклонить голову вперед. 2 – вернуться в и.п. Повторить 7 раз. Темп умеренный. Объяснение и показ педагога. Указание детям: «Резких движений головой не делайте».

Упражнение «Пружинка». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх. 1-3 – пружинящие наклоны вперед – выдох. 4 – вернуться в и.п. – вдох. Повторить 7 раз. Темп умеренный. Объяснение и показ педагога. Указания детям: «Ноги в коленях не сгибайте, пальцами рук достаньте до пальцев ног».

Упражнение «Шагают ноги» И.п.: стоя на четвереньках, голова прямо. 1-4 – приставным шагом двигаться вперед. 5-8 – приставным шагом двигаться назад. Повторить 4 раза, темп умеренный, объяснение педагога, показ ребенка. Указание детям: «Голову не опускайте».

Упражнение «Встретились». И.п.: лежа на спине, ноги опущены, руки вдоль туловища. 1 – поднять ноги. 2 – развести в стороны. 3 – свести ноги вместе. 4 – вернуться в и.п. Повторить 6 раз. Темп умеренный, показ воспитателя. Указания: ноги высоко не поднимать, руки от пола не отрывать.

Упражнение «Давайте радоваться». И.п.: стоя, ноги вместе, руки за спиной. 1 – ноги врозь, руки в стороны. 2 – вернуться в и.п. Повторить по 4 раза 10 прыжков, чередовать с ходьбой на месте. Указания: прыгать высоко и легко.

Игра большой подвижности: Карусель

Описание игры: Играющие образуют круг. Воспитатель дает детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются налево и говорят стихотворение: Еле, еле, еле, еле завертелись карусели,

А потом кру-гом, кру-гом все бегом, бегом, бегом.

В соответствии с текстом стихотворения дети идут по кругу сначала медленно, потом быстрее, а под конец — бегут.

Во время бега воспитатель приговаривает: «По-бе-жа-ли, по-бе-жа-ли».

После того как дети пробегут два раза по кругу, воспитатель меняет направление движения, говоря: «Поворот». Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывая шнур левой рукой, и бегут в другую сторону. Затем воспитатель продолжает вместе с детьми: Тише, тише, не спешите! Карусель остановите!

Раз два, раз два! Вот и кончилась игра!

Движение карусели становится постепенно все медленнее. При словах: «Вот и кончилась игра» дети опускают шнур на землю и расходятся по площадке.

После того как дети немного отдохнули, воспитатель дает три звонка или три раза ударяет в бубен. Играющие спешат занять свои места на карусели, т. е. становятся в круг, берут шнур. Игра возобновляется. Не успевший занять место до третьего звонка не катается на карусели, а стоит и ждет, когда будет новая посадка. Повторять игру можно 3—4 раза.

Оздоровительные упражнения: «А сейчас мы с вами, дети»

А сейчас мы с вами, дети, улетаем на ракете.

На носки поднимись, а потом руки вниз.

Раз, два, три, четыре — вот летит ракета ввысь!

1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют купол ракеты;

3—4 — основная стойка.

«А теперь на месте шаг»

А теперь на месте шаг. Выше ноги! Стой, раз, два! (Ходьба на месте.)

Плечи выше поднимаем, а потом их опускаем. (Поднимать и опускать плечи.)

Руки перед грудью ставим и рывки мы выполняем. (Руки перед грудью, рывки руками.)

Десять раз подпрыгнуть нужно, скачем выше, скачем дружно! (Прыжки на месте.)

Мы колени поднимаем — шаг на месте выполняем. (Ходьба на месте.)

От души мы потянулись, (Потягивания — руки вверх и в стороны.)

И на место вновь вернулись. (Дети садятся.)

«А часы идут, идут»

Тик-так, тик-так, в доме кто умеет так? Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)

А в часах сидит кукушка, у неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)

Прокукует птичка время, снова спрячется за дверь, (Приседания.)

Стрелки движутся по кругу. Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)

Повернёмся мы с тобой против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)

А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)

Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.) А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! (Бег на месте.) Если их не заведут,

То они совсем встают. (Дети останавливаются.)

Заключительная часть: Игра — массаж. Зарядка всем полезна (провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам 6 раз). Зарядка всем нужна (указательными пальцами обеих рук энергично провести по крыльям носа вверх, вниз 6 раз).

От лени и болезней спасает нас она (бег на месте — 30 секунд).

Ходьба в колонне по одному (30 секунд).

3. Тема: «Домашние животные» (комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

Вводная часть: Ходьба обычная друг за другом (20 секунд). Ходьба на носках (20 секунд). Медленный бег (20 секунд). Быстрый бег (20 секунд). Ходьба в рассыпную (20 секунд). Ходьба в колонне по одному (20 секунд). Построение в 2 колонны. Дыхательное упражнение «Ах!» Вдох, задержать дыхание, выдыхая, произнести: «а-а-а-х». Повторить 5 раз.

Основная часть: Упражнение «Ласковая киска»

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1-2 – руки развести в стороны, пальцы сжаты в кулак, спину прогнуть назад. 3-4 – вернуться в и.п. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Показ ребенка. Указание: хорошо прогибать спину.

Упражнение «Верная собака». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на плечах. 1 – свести локти перед грудью. 2 – вернуться в и.п. 3 – отвести локти максимально назад. 4 – вернуться в и.п. Повторить 7 раз. Темп медленный, затем умеренный. Индивидуальные

указания. Указания: спина должна быть прямая и ровная.

Упражнение «Корова мычит» И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «му-у-у», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа. Повторить 5 раз. Указание: вдох должен быть короче выдоха.

Упражнение «Ленивый поросенок» И.п.: лежа на спине, руки на полу над головой. 1 – повернуться на правый бок, руки скрестить на груди. 2 – вернуться в и.п. 3 – 4 – повернуться на левый бок, руки скрестить на груди. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Указание: дыхание произвольное.

Упражнение «Игривая лошадка» И.п.: сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади. 1 – поднять правую ногу, пошевелить пальцами стопы. 2 – вернуться в и.п. 3 – 4 – поднять левую ногу, пошевелить пальцами стопы. Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный. Указание: ноги высоко не поднимать.

Упражнение «Веселый ягненок» И.п.: стоя, ноги вместе, руки на плечах. Прыжки на двух ногах (10 прыжков), чередовать с ходьбой на месте. Повторить 4 раза. Указание: прыгать легко.

Игра большой подвижности: Птички и кошка

Описание игры: На земле чертится круг (диаметром 6—7 шагов) или кладется шнур, концы которого связаны. Воспитатель выбирает одного играющего, который становится в центре круга. Это — «кошка». Остальные дети — «птички» — находятся за кругом. Кошка спит. Птички влетают за зернышками в круг. Кошка просыпается, видит птичек и ловит их. Все птички спешат вылететь из круга. Тот, кого коснулась кошка в то время, как он находился в кругу, считается пойманным и идет на середину круга. Когда кошка поймает двух-трех птичек, воспитатель выбирает новую кошку. Пойманные птички присоединяются ко всем играющим, и игра возобновляется. Игра повторяется 4—5 раз.

Оздоровительные упражнения: Бабочка

Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)

Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)

Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)

Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)

Солнце утром лишь проснется, бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)

Бегут, бегут со двора

Бегут, бегут со двора (Шагаем на месте.)

Гулять, гулять в луга: (Прыжки на месте.)

Курка-гарабурка-каки-таки, (Хлопаем в ладоши.)

Утка-поплаутка-бряки-кряки, (Топаем ногами.)

Гусь-водомусь-гаги-ваги, (Приседаем.)

Индюк-хрипидюк-шутлы-булды, (Хлопаем в ладоши.)

Свинка-тол стоспинка-чахи-ряхи, (Топаем ногами.)

Коза-дерибоза-мехе-беке, (Приседаем.)
Баран-крутороган-чики-брыки, (Хлопаем в ладоши.)
Корова-комол а-тпруки-муки, (Топаем ногами.)
Конь-брыконь-иги-виги. (Шагаем на месте.)

Белки

Белки прыгают по веткам. Прыг да скок, прыг да скок!
Забираются нередко высоко, высоко! (Прыжки на месте.)

Заключительная часть: Бег в быстром темпе (20 секунд). Бег врассыпную в медленном темпе (20 секунд). Ходьба в колонне по одному (30 секунд). Дыхательное упражнение «Ах!» Вдох, задержать дыхание, выдыхая, произнести: «а-а-а-х». Вдох – на 1, 2 счета. Выдох – на 1,2,3,4 счета. Повторить 5 раз.

4.Тема: «Дикие животные» (комплекс с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

Вводная часть: Ходьба обычная в прямом направлении с поворотом кругом – 2 раза. Ходьба на носках (20 секунд). Бег трусцой друг за другом (20 секунд). Бег с выбрасыванием прямых ног вперед (20 секунд). Обычная ходьба (20 секунд). Построение в 2 колонны.

Основная часть: Упражнение «Ловкая белка»

И.п.: основная стойка. 1 – наклонить голову вправо, руки на пояс. 2 – вернуться в и.п. 3 – наклонить голову влево, руки на пояс. 4 – вернуться в и.п. Повторить 6 раз. Сначала выполнять медленно, затем темп умеренный. Указание: резких движений головой не делать.

Упражнение «Шустрый заяц» И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки вверх. 1 – наклон вперед, коснуться руками пяток с внутренней стороны. 2 – вернуться в и.п. Повторить 7 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя. Указание: при наклонах ноги в коленях не сгибать.

Упражнение «Быстрый волк» И.п.: основная стойка, руки на поясе. 1 – поднять правую прямую ногу вперед. 2 – махом отвести правую ногу назад. 3 – снова поднять вперед правую ногу. 4 – вернуться в и.п. Повторить действия другой ногой. Повторить 4 раза каждой ногой. Темп быстрый. Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Полюбуемся зверями» И.п.: ноги вместе, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа. Повторить 6 раз.

Упражнение «Ловкая лисица» И.п.: стоя на коленях и ладошках, голова приподнята. 1-2 – выгнуть спину, опустить голову. 3-4 – вернуться в и.п. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Показ воспитателя. Указание: сильно выгибать спину.

Упражнение «Неуклюжий медведь» И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – повернуться на правый бок, прижать ноги к животу. 2 – вернуться в и.п. 3 – повернуться на левый бок, прижать ноги к животу. 4 – вернуться в и.п. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя. Указание: сильно прижимать ноги к животу.

Упражнение «Мы рады зверям» И.п.: основная стойка. Подскоки на месте с ноги на ногу. Чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза по 20 подскоков.

Игра большой подвижности: Найди себе пару

Описание игры: Играющие стоят вдоль стены комнаты. Воспитатель дает каждому по одному флажку. По сигналу воспитателя (например, удар в бубен) дети разбегаются

по площадке (комнате). По другому сигналу (например, два удара в бубен или по слову «найди себе пару») дети, имеющие одинаковые флажки, находят себе пару, и каждая пара, используя флажки, делает ту или иную фигуру. Нужно, чтобы в игре принимало участие нечетное число детей, так как один из играющих должен остаться без пары. Обращаясь к оставшемуся без пары, все играющие хором говорят:

Ваня, Ваня, не зевай (Маня, Оля и др.), быстро пару выбирай.

Затем по удару в бубен дети опять разбегаются по площадке. Игра повторяется 5—6 раз. Общая продолжительность игры 7—8 минут.

Оздоровительные упражнения: «Будем в классики играть»

Будем в классики играть, на одной ноге скакать.

А теперь ещё немножко на другой поскачем ножке. (Прыжки на одной ножке.)

Будем прыгать и скакать! Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)

Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)

Раз, два, три. Наклонился левый бок.

Раз, два, три. А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)

И дотянемся до тучки. Сядем на дорожку, (Присели на пол.)

Разомнем мы ножки. Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)

Раз, два, три! Согнем левую ножку,

Раз, два, три. Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)

И немного подержали. Головою покачали (Движения головой.)

И все дружно вместе встали. (Встали.)

«Будем прыгать, как лягушка»

Будем прыгать, как лягушка, чемпионка-попрыгушка.

За прыжком — другой прыжок, выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)

«Ванька-встанька»

Ванька-встанька, (Прыжки на месте). Приседай-ка. (Приседания.)

Непослушный ты какой! Нам не справиться с тобой! (Хлопки в ладоши.)

Заключительная часть: Перестроение в колонну по одному. Бег за направляющим в быстром темпе по кругу (20 секунд). Бег в рассыпную с остановкой и выполнением задания «Изобрази животного» (3 раза). Ходьба обычная (30 секунд).

5.Тема: «Животные и птицы Севера»

Вводная часть: Построение около стены. Равнение. Повороты направо, затем налево.

Ходьба в шеренге по прямой с поворотом в углах (20 секунд). Ходьба на носках (15 секунд), на пятках (15 секунд). Боковой галоп правым боком (20 секунд). Боковой галоп левым боком (20 секунд). Обычный бег (30 секунд). Обычная ходьба (10 секунд). Перестроение в 3 колонны.

Основная часть: Упражнение «Северный олень» И.п.: основная стойка, руки в замок за спиной. 1 – поднять кисти рук над головой, руки немного согнуть в локтях. 2 – вернуться в и.п. Повторить 7 раз. Темп умеренный. Указание: пальцы рук раздвинуть. Индивидуальные указания и поощрения.

Упражнение «Полярная лисица». И.п.: основная стойка. 1 – отставляя вправо правую ногу, наклониться вперед и задеть пальцами рук пальцы ног. 2 – вернуться в и.п. 3-4 – то же к другой ноге, отставляя влево левую ногу, наклониться вперед, задеть пальцами рук пальцы ног. Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп сначала медленный, затем умеренный. Указание: при наклоне ноги не сгибать, пятки от пола не отрывать.

Упражнение «Пингвин». И.п.: основная стойка, руки на поясе. 1 – поднять ногу. 2 – согнуть ее в колене. 3 – выпрямить ногу. 4 – вернуться в и.п. Повторить другой ногой. Повторить 4 раза каждой ногой. Темп умеренный. Показ и объяснения воспитателя.

Упражнение «Тюлень». И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади. 1-2 – поднять таз и бедра, прогнуться в спине. 3-4 – вернуться в и.п. Повторить 7 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя. Указание: таз и бедра поднимать как можно выше от пола.

Упражнение «Моржи». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – повернуться на живот. 2 – вернуться в и.п. Повторить 7 раз. Темп умеренный, затем быстрый. Поощрения и индивидуальные указания. Показ ребенка.

Игра большой подвижности: Чья колонна (звено) скорее соберется*

Описание игры: Дети делятся на 3—4 группы с одинаковым числом играющих; им даются флажки трех-четырех цветов. В разных концах площадки или по одной стороне ставятся на подставках или кладутся на стулья 3—4 флага разных цветов. Каждая группа строится колонной перед флагом своего цвета. Когда играющие построятся, воспитатель ударяет в бубен, и дети начинают ходить, бегать, прыгать по площадке в разных направлениях. Движения меняются в зависимости от того ритма и темпа, которые даются воспитателем. По сигналу «на места» дети бегут к своему флагу и строятся в колонну (лицом к флагу). Воспитатель отмечает, какая группа построилась первой, после двух повторений игры, в тот момент, когда дети бегают, прыгают, воспитатель говорит: «Стой». По этому сигналу все играющие останавливаются и закрывают глаза. Тем временем воспитатель меняет места флагов и говорит: «На места». Дети открывают глаза и спешат построиться в колонну против своего флага. Отмечается, какая колонна построилась первой. Общая продолжительность игры 4—6 минут.

Оздоровительные упражнения: «Вверх рука и вниз рука»

Вверх рука и вниз рука. Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки! Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)

Приседание с хлопками: Вниз — хлопок и вверх — хлопок.

Ноги, руки разминаем, точно знаем — будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.)

Крутим-вертим головой, разминаем шею. Стой! (Вращение головой вправо и влево.)

«Весёлые гуси»

Музыкальная физкультминутка. Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.

Жили у бабуси Два весёлых гуся: один серый, другой белый,

Два весёлых гуся. Вытянули шеи — у кого длиннее!

Один серый, другой белый, у кого длиннее!

Мыли гуси лапки в луже у канавки.

Один серый, другой белый спрятались в канавке.

Вот кричит бабуса: Ой, пропали гуси!

Один серый, другой белый — гуси мои, гуси!

Выходили гуси, кланялись бабусе —

Один серый, другой белый, кланялись бабусе.

«Весёлые прыжки»

Раз, два — стоит ракета. Три, четыре — самолёт.

Раз, два — хлопок в ладоши, (Прыжки на одной и двух ногах.)

А потом на каждый счёт. Раз, два, три, четыре —

Руки выше, плечи шире. Раз, два, три, четыре —

И на месте походили. (Ходьба на месте.)

Заключительная часть: Упражнение «Холодно на Севере». Массаж рук и ног – постукивание по ногам и рукам пальцами рук. Ходьба со сменой ведущего.

6.Тема: «Животные жарких стран»

Вводная часть: Построение. Равнение. Ходьба на месте (10 секунд). Ходьба с поворотами в углах (15 секунд). Ходьба на носках, на наружных краях стоп по кругу (по 5 метров). Бег на носках (10 секунд). Обычный бег (20 секунд). Ходьба обычная с изменением положения рук (20 секунд). Перестроение в три колонны.

Основная часть: Упражнение «Обезьянка». И.п.: основная стойка. 1 – руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием на носки. 2 – вернуться в и.п. Повторить 7 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога, показ ребенка. Указание: спину держать прямо.

Упражнение «Бегемот». И.п.: основная стойка. 1 – повернуть голову вправо. 2 – повернуть голову влево. 3 – поднять голову вверх. 4 – опустить голову вниз. Повторить 4 раза. Темп медленный. Указание: опускающая голову, стараться коснуться подбородком груди.

Упражнение «Гепард готовится к бегу» И.п.: стоя на коленях, руки опущены. 1-2 – прогибаясь в спине, дотянуться руками до пяток. 3-4 – вернуться в и.п. Повторить 6 раз, медленно. Показ воспитателя. Указание: голову не опускать. Индивидуальная помощь и поощрения.

Упражнение «Полосатая лошадка» И.п.: основная стойка. 1 – поднять согнутую ногу, носок оттянуть. 2-3 – постоять с закрытыми глазами, сохраняя равновесие. 4 – вернуться в и.п. Повторить действия другой ногой. Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Длинный крокодил» И.п.: лежа на животе, руки на полу над головой. 1-3 – руками тянуться вперед, ногами – назад. 4 – расслабиться. Повторить 6 раз. Индивидуальные указания.

Упражнение «Слон» И.п.: стоя на коленях и ладонях. 1-4 – ходьба на коленях и ладонях вперед. 5-8 – ходьба на коленях и ладонях назад. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога. Указание: спину не прогибать.

Упражнение «Забавные животные» И.п.: основная стойка, руки на поясе. Прыжки вперед-назад. Повторить 4 раза по 10 прыжков, чередуя с ходьбой.

Игра большой подвижности: Самолеты

Описание игры: Дети строятся в 3—4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков на самолетах. Они готовятся «к полету». По сигналу воспитателя «к полету готовься!» дети кружат согнутыми в локтях руками — «заводят мотор». «Летите!» — говорит воспитатель. Дети поднимают руки в стороны и «летят» в рассыпную в разных направлениях по площадке. По сигналу воспитателя «на посадку!» «самолеты» находят свои места и «приземляются»: строятся в колонны и опускаются на одно колено. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась первой. Продолжительность игры 5—7 минут.

Оздоровительные упражнения: «Ветер»

Ветер дует нам в лицо, закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише. Деревцо всё выше, выше.

Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на выше, выше - выпрямляются.

«Ветер веет над полями»

Ветер веет над полями, и качается трава. (Дети плавно качают руками над головой.)

Облако плывет над нами, словно белая гора. (Потягивания — руки вверх.)

Ветер пыль над полем носит, наклоняются колосья —

Вправо-влево, взад-вперёд, а потом наоборот. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)

Мы взбираемся на холм, (Ходьба на месте.) Там немного отдохнём. (Дети садятся.)

«Ветер тихо клен качает»

Ветер тихо клен качает, вправо, влево наклоняет:

Раз — наклон и два — наклон, зашумел листвою клен.

Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево.

Заключительная часть: Бег обычный с изменением темпа (медленно, быстро, с остановкой) – 3 раза. Вдох – выдох, вдох – выдох, вдох – выдох. Вдох – выдох, вдох – выдох, вдох – выдох. Дыхательное упражнение. На счет 1, 2 – вдох; на счет 1, 2, 3, 4 – выдох.

Повторить 2 раза.

7. Тема: «Зимние месяцы» (комплекс с элементами корригирующей гимнастики)

Вводная часть: Ходьба по прямой с поворотами в углах. Ходьба на носках и пятках (по 5 метров). Ходьба перекатом с пятки на носок. Обычный бег. Бег с подскоками с поочередным взмахиванием правой и левой руки. Ходьба обычная. Построение около скамеек.

Основная часть: Упражнение «Кто за мной?» И.п.: сидя верхом на скамейке, друг за другом, руки на поясе. 1-2 – поворот головы вправо – назад. 3-4 – вернуться в и.п. Повторить движения в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя. Указание: резких движений головой не делать.

Упражнение «Кто со мной?» И.п.: сидя верхом на скамейке, руки опущены. 1 - руки к плечам, сжать кисти в кулаки. 2 – руки в стороны, разжать кисти рук, ладошки вверх, пальцы вместе. 3 – руки к плечам, сжать кисти в кулак. 4 – вернуться в и.п. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ ребенка. Указание об осанке.

Упражнение «Кто с нами?» И.п.: стоя сбоку у скамейки, правая нога на скамейке, руки на поясе. 1 – наклониться вперед, коснуться ступни левой ноги. 2 – вернуться в и.п.

Повторить 4 раза. Показ воспитателя. Темп умеренный. Поставить на скамейку левую ногу и повторить упражнение.

Упражнение «А так сможете?». И.п.: сидя верхом на скамейке, руки упор сзади. 1-2 – поставить обе ноги на скамейку. 3-4 – вернуться в и.п. Повторить 7 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Ловкие ноги»

И.п.: лежа на животе на полу, руки под подбородком, ноги на скамейке. 1 – поднять правую ногу. 2 – вернуться в и.п. 3 – поднять левую ногу. 4 – вернуться в и.п. Повторить каждой ногой по 3 раза. Темп умеренный. Показ ребенка. Указание: стараться хорошо прогнуться.

Упражнение «Ну-ка, сообрази» И.п.: сидя на скамейке друг за другом, руки за головой.

1 – наклониться вниз – вправо, коснуться левым локтем правого колена. 2 – вернуться в и.п. 3-4 – повторить движение в другую сторону. Повторить по 4 раза. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Прыжки на месте». И.п.: около скамейки, ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах вправо-влево. Повторить 4 раза по 20 прыжков, чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное.

Игра большой подвижности: Мы веселые ребята

Описание игры: Дети стоят на одной стороне площадки или у стены комнаты. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне площадки также проводится черта. Сбоку от детей, примерно на середине между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем или выбранный детьми. Дети хором произносят текст: Мы, веселые ребята, любим бегать и скакать.

Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три — лови!

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, до кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки. После двух-трех перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка. Игра продолжается 6—7 минут.

Оздоровительные упражнения: «Вечером»

Вечером девочка Мила (Шагаем на месте.)

В садике клумбу разбила, (Прыжки на месте.)

Брат ее мальчик Иван (Приседания.)

Тоже разбил... стакан! (Хлопаем в ладоши.)

Видишь, бабочка летает Г. Виеру

Видишь, бабочка летает, (Машем руками-крылышками.)

На лугу цветы считает. (Считаем пальчиком.)

— Раз, два, три, четыре, пять. (Хлопки в ладоши.)

Ох, считать не сосчитать! (Прыжки на месте.)

За день, за два и за месяц... (Шагаем на месте.)

Шесть, семь, восемь, девять, десять. (Хлопки в ладоши.)

Даже мудрая пчела (Машем руками-крылышками.)

Сосчитать бы не смогла! (Считаем пальчиком.)

«Вместе по лесу идём»

Вместе по лесу идём, не спешим, не отстаём.

Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте.)

Тысяча цветов вокруг! (Потягивания — руки в стороны.)

Вот ромашка, василёк, медуница, кашка, клевер.

Расстилается ковёр и направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот - правой ступни левой рукой.)

К небу ручки протянули, позвоночник растянули. (Потягивания — руки вверх.)

Отдохнуть мы все успели и на место снова сели. (Дети садятся.)

«Во дворе растёт подсолнух»

Во дворе растёт подсолнух, утром тянется он к солнцу. (Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)

Рядом с ним второй, похожий, к солнцу тянется он тоже. (Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)

Вертим ручками по кругу. не задень случайно друга!

Несколько кругов вперёд, а потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)
Отдохнули мы чудесно, и пора нам сесть на место. (Дети садятся.)

Заключительная часть: Бег по кругу (30 секунд). Ходьба обычная (20 секунд).

Упражнение для профилактики плоскостопия «Нарисуем солнышко ногой». Ребята рисуют пальчиками ног на полу солнышко сначала правой, затем левой ногой.

8.Тема: «Зимушка – зима» (комплекс с упражнениями по профилактике зрительных расстройств и элементами дыхательной гимнастики)

Вводная часть: Построение. Равнение. Ходьба на месте, высоко поднимая колени (10 секунд). Ходьба обычная (20 секунд). Ходьба в колонне с перестроением в пары (20 секунд). Бег враспынную (40 секунд). Ходьба по кругу с закрытыми глазами (3 метра). Обычная ходьба (20 секунд). Построение в круг.

Основная часть: Упражнение «Падает легкий снег». И.п.: основная стойка. 1-4 – поднимая руки в стороны, круговое вращение кистями рук. 5-8 – медленно руки опускать, выполняя круговое вращение кистями рук. Дыхание произвольное. Повторить 7 раз. Темп медленный. Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Греем руки после прогулки». И.п.: сидя, ноги врозь, руки за спиной. Руки, согнутые в локтях перед грудью. Подуть на руки. На счет 1, 2 – вдох. На счет 1, 2, 3, 4 – выдох. Вернуться в и.п. Повторить 7 раз, темп умеренный. Указание: выдох должен быть длиннее вдоха.

Упражнение «Глаза устали от снега». И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть. Поморгать глазами. Закрыть глаза. Поморгать глазами, посмотреть вверх. Вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

Упражнение «Ледяная горка». И.п.: сидя, упор сзади. 1-3 – поднять таз и бедра, прогнуться в спине. 4 – вернуться в и.п. Повторить 7 раз темп умеренный. Указание: стараться сильно прогнуться в спине.

Упражнение «Игра в снежки». И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – присесть, коснуться пальцами рук пола (взяли снежок). 2 – вернуться в и.п. 3 – отвести правую руку вверх – назад-вперед (бросили снежок). 4 – вернуться в и.п. Повторить движения левой рукой. Повторить по 4 раза каждой рукой. Темп умеренный.

Упражнение «Валяемся в снегу». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поворот направо, левой ногой коснуться пола, правая нога прямая. 2 – вернуться в и.п. 3 – поворот налево, правой ногой коснуться пола, левая нога прямая. 4 – вернуться в и.п. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ ребенка.

Индивидуальные указания и поощрения.

Упражнение «Прыгаем в снег». И.п.: стоя на коленях, руки вверх. 1-2 – сесть на пятки с глубоким наклоном вперед, одновременно опуская руки, отвести их назад. 3 – 4 – вернуться в и.п. Повторить 6 раз. Показ и объяснение воспитателя. Указание: при наклоне руки нужно отвести как можно сильнее назад.

Упражнение «Радуемся Новому году». И.п.: стоя, ноги вместе, руки опущены. 1 – ноги врозь, руки вверх с хлопком над головой. 2 – вернуться в и.п. Повторить 5 раз по 10 прыжков, чередуя с ходьбой.

Игра большой подвижности: У медведя во бору.

Описание игры: На одном конце площадки проводится черта. Это «опушка леса». За чертой, на расстоянии 2—3 шагов от нее, очерчивается место для медведя. На противоположном конце площадки обозначается линией «дом детей». Воспитатель назна-

чает одного из играющих «медведем». Остальные играющие — дети; они находятся у себя

Дома. Воспитатель говорит; «Идите гулять». Дети направляются к опушке леса, собирая грибы, ягоды, т. е. имитируя соответствующие движения (наклон и выпрямление корпуса), и одновременно произносят хором стихи:

У медведя во бору грибы, ягоды беру,

А медведь сидит и па нас рычит.

Медведь в это время должен сидеть на своем месте. Когда играющие произносят последнее слово «рычит», медведь с рычанием встает, а дети бегут домой. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного медведь отводит к себе. Дети возобновляют сбор грибов и ягод. После того как медведь поймает 2—3 играющих, назначается или выбирается новый медведь, и игра повторяется. Продолжительность игры 7—8 минут.

Оздоровительные упражнения: «Во дворе стоит сосна»

Во дворе стоит сосна, к небу тянется она.

Тополь вырос рядом с ней, быть он хочет подлинней. (Стоя на одной ноге, потягиваемся — руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге.)

Ветер сильный налетал, все деревья раскачал. (Наклоны корпуса вперед-назад.)

Ветки гнутся взад-вперед, ветер их качает, гнёт. (Рывки руками перед грудью.)

Будем вместе приседать — раз, два, три, четыре, пять. (Приседания.)

Мы размялись от души и на место вновь спешим. (Дети идут на места.)

«Вот летит большая птица»

Вот летит большая птица, плавно кружит над рекой. (Движения руками, имитирующие махи крыльями.)

Наконец, она садится на корягу над водой. (Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед.)

«Вот под елочкой»

Вот под елочкой зеленой (Встали.) Скачут весело вороны: (Прыгаем.)

Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)

Целый день они кричали, (Повороты туловища влево-вправо.)

Спать ребятам не давали: (Наклоны туловища влево-вправо.)

Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)

Только к ночи умолкают (Машут руками как крыльями.)

И все вместе засыпают: (Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)

Кар-кар-кар! (Тихо.) (Хлопки над головой в ладоши.)

Заключительная часть: Бег по залу врассыпную (30 секунд). Дыхательное упражнение «Дуем на снежинки». На счет 1, 2 — вдох, на счет 1, 2, 3, 4 — выдох. Повторить 4 раза. Ходьба в разных направлениях (20 секунд). Ходьба обычная (20 секунд).

9.Тема: «Дни недели»

Вводная часть: Ходьба за направляющим в колонне по одному (20 секунд). Ходьба на носках (20 секунд). Ходьба с высоким подниманием колен(20 секунд).

Бег врассыпную (40 секунд). Ходьба обычная в колонне по одному(20 секунд).

Построение в 3 колонны.

Основная часть: Упражнение «Поздоровались» И.п.: основная стойка. 1 — наклонить голову вперед. 2 — вернуться в и.п. Повторить 7 раз. Темп умеренный. Объяснение и показ педагога. Указание детям: «Резких движений головой не делайте».

Упражнение «Пружинка». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх. 1-3 – пружинящие наклоны вперед – выдох. 4 – вернуться в и.п. – вдох. Повторить 7 раз. Темп умеренный. Объяснение и показ педагога. Указания детям: «Ноги в коленях не сгибайте, пальцами рук достаньте до пальцев ног».

Упражнение «Шагают ноги» И.п.: стоя на четвереньках, голова прямо. 1-4 – приставным шагом двигаться вперед. 5-8 – приставным шагом двигаться назад. Повторить 4 раза, темп умеренный, объяснение педагога, показ ребенка. Указание детям: «Голову не опускайте».

Упражнение «Встретились». И.п.: лежа на спине, ноги опущены, руки вдоль туловища. 1 – поднять ноги. 2 – развести в стороны. 3 – свести ноги вместе. 4 – вернуться в и.п. Повторить 6 раз. Темп умеренный, показ воспитателя. Указания: ноги высоко не поднимать, руки от пола не отрывать.

Упражнение «Давайте радоваться». И.п.: стоя, ноги вместе, руки за спиной. 1 – ноги врозь, руки в стороны. 2 – вернуться в и.п. Повторить по 4 раза 10 прыжков, чередовать с ходьбой на месте. Указания: прыгать высоко и легко.

Игра большой подвижности: Гуси-лебеди

Описание игры: На одном конце площадки проводится черта «дом», где находятся «гуси», на противоположном конце стоит «пастух». Сбоку от дома — «логово волка». Остальное место занято «лугом». Одного из играющих воспитатель назначает пастухом, а другого — волком. Остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей пастись на луг. Гуси ходят, летают по лугу. Через некоторое время пастух зовет их:

Гуси, гуси!

Услышав голос пастуха, гуси останавливаются и отвечают хором:

Га, га, га!

Пастух . Есть хотите?

Гуси . Да, да, да!

Пастух . Так летите!

Гуси . Нам нельзя,

Серый волк под горой

Не пускает нас домой.

Пастух . Так летите, как хотите,

Только крылья берегите.

Гуси, расправив крылья (вытянув руки в стороны), летят через луг домой, а волк выбегает, пересекает им дорогу, стараясь поймать побольше гусей (коснуться рукой). пойманных гусей волк уводит к себе. После трех-четырех перебежек (согласно условию) производится подсчет пойманных. Затем воспитатель назначает нового волка и пастуха.

Продолжительность игры 5—7 минут.

Оздоровительные упражнения: «В понедельник»

В понедельник я купался, (Изображаем плавание.)

А во вторник — рисовал. (Изображаем рисование.)

В среду долго умывался, (Умываемся.)

А в четверг в футбол играл. (Бег на месте.)

В пятницу я прыгал, бегал, (Прыгаем.)

Очень долго танцевал. (Кружимся на месте.)

А в субботу, воскресенье (Хлопки в ладоши.)

Целый день я отдыхал. (Дети садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)

«Вы достать хотите крышу»

Потянитесь вверх повыше — вы достать хотите крышу. (Потягивания — руки вверх.)

Раз, два, три, корпус влево поверни.

И руками помогай, поясницу разминай. (Повороты туловища в стороны.)

Руки в стороны потянем (Потягивания — руки в стороны.)

И на место снова сядем. (Дети садятся.)

«Выполняем упражненье»

Выполняем упражненье, быстро делаем движенья.

Надо плечи нам размять, раз-два-три-четыре-пять. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)

«Выросли деревья в поле»

Выросли деревья в поле. Хорошо расти на воле! (Потягивания - руки в стороны.)

Каждое старается, к небу, к солнцу тянется. (Потягивания — руки вверх.)

Вот подул весёлый ветер, закачались тут же ветки, (Дети машут руками.)

Даже толстые стволы наклонились до земли. (Наклоны вперёд.)

Вправо-влево, взад-вперёд — так деревья ветер гнёт. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)

Он их вертит, он их крутит. Да когда же отдых будет? (Вращение туловищем.)

Заключительная часть: Бег по залу врассыпную (30 секунд). Дыхательное упражнение «Дуем на снежинки». На счет 1, 2 – вдох, на счет 1, 2, 3, 4 – выдох. Повторить 4 раза. Ходьба в разных направлениях (20 секунд). Ходьба обычная (20 секунд).

10. Тема: «Любимые игрушки» (комплекс с элементами корригирующей гимнастики)

Вводная часть: Ходьба в шеренге по прямой с поворотом кругом (20 секунд). Ходьба на носках (20 секунд). Ходьба на внешней стороне стопы (20 секунд). Ходьба в полуприседе (20 секунд). Бег по кругу за направляющим (30 секунд). Обычная ходьба. Перестроение в 3 колонны.

Основная часть: Упражнение «Кукла». И.п.: основная стойка, руки на поясе. 1 – отводить руки назад – вниз до сведения лопаток – вдох. 2 – вернуться в и.п. – выдох. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Указание: плечи не поднимать.

Упражнение «Ванька-встанька». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 – руки за голову. 2-3 – пружинящие наклоны вправо. 4 – вернуться в и.п. Повторить движения в левую сторону. Дыхание произвольное. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Индивидуальные указания, поощрения.

Упражнение «Хлопушка». И.п.: основная стойка. 1 – согнутую в колене ногу поднять вверх, одновременно резкое движение обеих рук назад. 2 – вернуться в и.п. Повторить движение другой ногой. Повторить по 5 раз каждой ногой. Темп быстрый. Объяснение и показ воспитателя.

Упражнение «Мяч». И.п.: сидя, упор рук сзади. 1-3 – поднять таз. 4 – вернуться в и.п. Повторить 8 раз. Темп сначала умеренный, затем быстрый. Указание: таз поднимать выше.

Упражнение «Пирамидка». И.п.: присесть, руки опущены, касаются пальцев ног. 1 – 4 – медленно подняться, встать на носки, руки через стороны вверх, соединить ладошки. 5-8 – медленно опускаться на всю стопу, руки через стороны вниз. Повторить медленно 7 раз. Показ и объяснение воспитателя. Указание об осанке.

Упражнение «Юла». И.п.: стоя, ноги вместе, руки на плечах. Прыжки вокруг себя, чередующиеся с ходьбой. Указания: прыгать легко, ногами не топать.

Игра большой подвижности: Лошадка

Описание игры: Дети делятся на две равные группы. Одна группа изображает конюхов, другая — лошадей. На одной стороне площадки очерчивается «конюшня», на другой —

«помещение для конюхов»; между ними — «луг». Воспитатель говорит: «Конюхи вставайте скорей, запрягайте лошадей». «Конюхи» с вожжами в руках бегут к конюшне и

запрягают «лошадей». Каждый выбирает себе лошадь по собственному желанию или по указанию воспитателя. Когда все лошади запряжены, они выстраиваются друг за другом и по указанию воспитателя едут шагом или бегут. По слову воспитателя «приехали» конюхи останавливают лошадей. Затем воспитатель говорит: «Идите отдыхать». Конюхи распрягают лошадей и отпускают их пастись на луг, сами же возвращаются на свои места отдохнуть. Лошади спокойно ходят по площадке, пасутся, щиплют траву. По сигналу воспитателя «конюхи, запрягайте лошадей» каждый конюх ловит свою лошадь, которая убегает от него. Когда все лошади пойманы и запряжены, все выстраиваются друг за другом и игра возобновляется. После 2—3 повторений игры воспитатель говорит: «Отведите лошадей в конюшню». Конюхи отводят лошадей в конюшню, распрягают их и отдают вожжи воспитателю.

Оздоровительные упражнения: «Вышел зайчик»

Вышел зайчик погулять, начал ветер утихать. (Ходьба на месте.)

Вот он скачет вниз по склону, забегает в лес зелёный.

И несётся меж стволов, средь травы, цветов, кустов. (Прыжки на месте.)

Зайка маленький устал. Хочет спрятаться в кустах. (Ходьба на месте.)

Замер зайчик средь травы А теперь замрем и мы! (Дети садятся.)

«Вышел клоун»

Вышел клоун на арену, поклонился всем со сцены,

Вправо, влево и вперед...Поклонился всем как мог. (Поклоны.)

«Вышли мышки»

Вышли мышки как-то раз (Ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне.)

Поглядеть, который час. (Повороты влево, вправо, пальцы трубочкой перед глазами.)

Раз, два, три, четыре (Хлопки над головой в ладоши.)

Мышки дернули за гири. (Руки вверх и приседание с опусканием рук.)

Дернули за гири.)

Вдруг раздался страшный звон, (Хлопки перед собой.)

Убежали мышки вон. (Бег на месте или к своему месту.)

Заключительная часть: Перестроение в одну колонну. Бег «змейкой» за направляющим (30 секунд). Ходьба «змейкой» за направляющим (30 секунд). Ходьба со сменой ведущего (30 секунд).

11.Тема: «Герои сказок» (комплекс с элементами корригирующей гимнастики, с использованием стула)

Вводная часть: Ходьба с поворотами в углах (20 секунд). Ходьба на носках и пятках (по 20 секунд). Ходьба в полуприседе (20 секунд). Бег с высоким подниманием коленей (20 секунд). Боковой галоп (20 секунд). Ходьба обычная (20 секунд). Построение около стульев.

Основная часть: Упражнение «Баба – Яга». И.п.: сидя на стуле лицом к спинке стула.

1 – руки через стороны вверх – вдох. 2 – вернуться в и.п. – выдох. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Указание: поднимая руки вверх, посмотреть на них. Показ ребенка. Индивидуальные поощрения.

Упражнение «Буратино». И.п.: сидя на стуле, спина плотно прижата к спинке стула, ноги в широкой стойке, руки на пояс. 1 – наклониться вперед, коснуться руками ножек стула – выдох. 2 – вернуться в и.п. – вдох. Повторить 7 раз. Темп умеренный. Объяснение воспитателя.

Упражнение «Мальвина». И.п.: сидя на стуле, спина плотно прижата к спинке стула, ноги в широкой стойке, руками держаться за сиденье стула. 1 – поднять правую прямую ногу вверх – выдох. 2 – вернуться в и.п. – вдох. 3-4 – повторить движения другой ногой.

Повторить 4 раза каждой ногой. Темп сначала умеренный, затем быстрый. Указание: тянуть носок ноги.

Упражнение «Колобок». И.п.: встать с боковой стороны лицом к стулу, руки на плечи, одна нога на стуле. 1-2 – наклониться к ноге, стоящей на полу, - выдох. 3-4 – вернуться в и.п. – вдох. Повторить 4 раза. Поменять ноги. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Конек-горбунок». И.п.: сидя на стуле, руками держаться за сиденье стула.

1 – прогнуться. 2 – вернуться в и.п. Указание: прогибаться сильнее, голову не опускать.

Повторить 6 раз. Темп медленный.

Упражнение «Снегурочка». И.п.: стоя, одна нога выставлена вперед, другая отставлена назад. Прыжки. Через 20 прыжков ноги поменять местами. Повторить каждую позицию по 2 раза. Чередовать с ходьбой.

Игра большой подвижности: Стадо и волк

Описание игры: На одной стороне площадки очерчиваются кружки, квадраты. Это постройки на скотном дворе в «совхозе» или «колхозе»: телятник, конюшня и т. д. Остальная часть площадки занята «лугом». В одном из углов на противоположной стороне площадки находится «логово волка» (в кружке). Воспитатель назначает одного из играющих «пастухом», другого — «волком», который находится в логове. Остальные дети изображают лошадей, телят и т. п., которые находятся на скотном дворе в соответствующих помещениях. По знаку воспитателя пастух подходит по очереди к «дверям» телятника, конюшни и как бы открывает их. Наигрывая на дудочке, он выводит все стадо на луг. Сам он идет позади. Играющие, подражая домашним животным, щиплют траву, прыгают, бегают, переходят с одного места на другое и все ближе приближаются к логову волка. «Волк!» — говорит воспитатель. Все бегут к пастуху и становятся позади него. Тех, кто не успел добежать до пастуха, волк ловит и отводит к себе в логово. Пастух уводит стадо на скотный двор, где все опять размещаются по своим местам; затем игра возобновляется. Продолжительность игры 5—7 минут.

Оздоровительные упражнения: «Вышли уточки на луг»

Вышли уточки на луг,

Кря-кря-кря! (Шагаем.)

Пролетел веселый жук,

Ж-ж-ж! (Машем руками-крыльями.)

Гуси шеи выгибают,

Га-га-га! (Круговые вращения шей.)

Клювом перья расправляют. (Повороты туловища влево-вправо.)

Ветер ветки раскачал? (Качаем поднятыми вверх руками.)

Шарик тоже зарычал, Р-р-р! (Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой.)

Зашептал в воде камыш, Ш-ш-ш! (Подняли вверх руки, потянулись.)

И опять настала тишь, Ш-ш-ш. (Присели.)

«Головой качает слон»

Раз, два, три — вперед наклон,

Раз, два, три — теперь назад. (Наклоны вперед, назад.)

Головой качает слон —

Он зарядку делать рад. (Подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад.) Практические разработки физкультминуток wХоть зарядка коротка,

Отдохнули мы слегка. (Дети садятся.)

«Головою три кивка»

Раз - подняться, потянуться, (Потянулись.)

Два - согнуться, разогнуться, (Прогнули спинки, руки на поясе.)

Три - в ладоши три хлопка, (Хлопки в ладоши.)

Головою три кивка. (Движения головой.)

На четыре - руки шире, (Руки в стороны.)

Пять - руками помахать, (Махи руками.)

Шесть — на место сесть опять. (Присели.)

Заключительная часть: Бег врассыпную по залу (30 секунд). Ходьба обычная. Во время ходьбы ребята произносят скороговорку:

«Подходит выходной, в выходной отдохнем». Сначала повторить скороговорку медленно, затем быстро (3 раза). Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга». Вдох на 1, 2 счета. Выдох на 1, 2, 3, 4 счета. Повторить 2 раза.

12.Тема: Мы стройные (комплекс с элементами корригирующей гимнастики)

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному (20 секунд). Ходьба на носках и пятках (по 5 метров). Ходьба с высоким подниманием колен (20 секунд). Бег врассыпную (20 секунд). Бег парами (20 секунд). Ходьба парами (20 секунд). Построение врассыпную парами. Все упражнения дети выполняют парами.

Основная часть: Упражнение «Мы встретились». И.п.: основная стойка лицом друг к другу, взявшись за руки. 1-2 – поднять через стороны руки вверх – вдох, 3-4 – вернуться и.п. – выдох. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Объяснение воспитателя. Указание: стоять близко друг к другу.

Упражнение «Мы тренируемся». И.п.: ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки.

1 – наклон в сторону с разведением рук в стороны; 2 – вернуться в и.п. 3-4 – повторить движения в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Указание: следить за тем, чтобы спина была ровной.

Упражнение «Мы ловкие». И.п.: стоя на коленях, лицом друг к другу, держась за руки.

1 – правую ногу отвести в сторону, 2 – вернуться в и.п. 3-4 – повторить движения левой ногой. Повторить 4 раза каждой ногой. Темп умеренный. Объяснение педагога. Показ детей. Указание: вытянутую ногу в колене не сгибать.

Упражнение «Гибкая спина»

И.п.: один ребенок лежит на животе, руки под подбородком; второй ребенок стоит у ног лежащего, держит его ноги за голеностопный сустав. 1-2 – стоящий ребенок поднимает ноги вверх; 3-4 – вернуться в и.п. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Поменяться местами. Индивидуальные указания, помощь, поощрения.

Упражнение «Ловкие ноги». И.п.: сидя, лицом друг к другу, руки в упоре сзади, ноги прямые, ступни ног касаются ступней ног партнера. 1-2 – скользя пятками по полу, ноги развести врозь как можно шире, руки в стороны. 3-4 – вернуться в и.п. Повторить 6 раз. Темп быстрый. Указания об осанке.

Упражнение «Вместе нам весело». И.п.: стоя, лицом друг к другу, взявшись за руки. Прыжки: ноги скрестно, ноги врозь. Повторить 4 раза по 10 прыжков, чередовать с ходьбой. Индивидуальные указания.

Игра большой подвижности: Угадай, кого поймала

Описание игры: Дети сидят на стульчиках или на скамейках, поставленных вдоль площадки или комнаты. Воспитатель предлагает детям пойти погулять в дальний лес или на полянку. Там можно увидеть птичек, жучков, пчел, лягушек, стрекоз, кузнечиков, зайчика, ежика или еще какого-нибудь зверька. Их можно поймать и принести в живой уголок. Играющие вначале идут за воспитателем или за кем-нибудь из детей, а затем разбегаются в разные стороны и делают вид, что ловят то в воздухе, слегка подпрыгивая и протягивая руки вверх, то присев на землю. «Пора домой!» — говорит воспитатель, и все дети, держа в ладошках пойманную живность, бегут домой и занимают каждый свой стульчик. Воспитатель называет кого-нибудь из детей и предлагает показать, кого он поймал в лесу. Ребенок имитирует движения пойманного зверька или насекомого. Например, прыгает, опираясь руками о землю, приговаривая: «ква, ква», или бежит, держа руки в стороны, присаживается, нагибает и поднимает голову — как бы пьет сок (воспитатель добавляет словами: «присела на цветок и пьет сок»); бежит, жужжит,

затем ложится на спину, двигает руками и ногами (воспитатель добавляет «лег на спинку, не может подняться и улететь»); наконец «жук» поднимается и с жужжанием улетает. Дети отгадывают, кого поймали. После того как дети несколько раз отгадают, кого поймали, они снова идут гулять в лес. Можно начать игру поездкой на поезде. Все дети сидят на стульчиках и имитируют руками и ногами движения и стук колес поезда. На остановке все отправляются в лес. А когда надо возвращаться домой — раздается гудок паровоза, и все дети бегут к стульчикам; каждый занимает свое место — как бы садится в свой вагон. Дальше игра проводится, как было описано выше. Продолжительность игры 5—6 минут.

Оздоровительные упражнения: «Гриша шел»

Гриша шел — шел - шел, (Шагаем на месте.)

Белый гриб нашел. (Хлопки в ладоши.)

Раз-грибок, (Наклоны вперед.)

Два - грибок, (Наклоны вперед.)

Три - грибок, (Наклоны вперед.)

Положил их в кузовок.

Шагаем на месте. Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.

«Две веселые лягушки»

Видим, скачут по опушке Две веселые лягушки,

Прыг-скок, прыг-скок, прыгай с пятки на носок.

Дети изображают в движении лягушек.

«Две птички»

Летели две птички, собой невелички. Как они летели, все люди глядели.

Как они садились, все люди дивились.

Воспитатель предлагает детям изобразить этих птичек, как они летели, садились, опять летели. Дети повторяют слова вместе за педагогом.

Заключительная часть: Медленный бег врассыпную (30 секунд). Ходьба врассыпную (20 секунд). Построение врассыпную. Педагог предлагает выполнить задание и запомнить слова: Я (наклон вправо) Занимаюсь (наклон влево) По (наклон вправо)

Утрам. (наклон влево) Мой (правая рука на груди) Позвоночник (правая рука за спиной, на позвоночнике) Гибок, (пружинящие наклоны вперед, касаясь руками пола)

Прям. (выпрямиться, спина прямая, руки вдоль туловища) Когда стою, (рука перед лицом, согнута в локте, параллельно туловищу) Сижусь, (полуприсед, спина прямая)

Лежу, (рука перед лицом, согнута в локте, параллельно полу) За позвоночником слежу (руки за спину, левая сверху через левое плечо, правая внизу, ладони должны встретиться) Я позвоночник берегу (поменять руки) И от болезней убегу. (бег на месте)

Повторить 2 раза.

13. Тема: «Самолет»

Вводная часть: Ходьба за направляющим в колонне по одному (20 сек.), обычный бег (20 сек.), ходьба в колонне по одному (20 сек.), построение в круг.

Основная часть: Упражнение «Самолет». И.п. ноги слегка расставлены, руки вниз. Руки в стороны – «крылья самолета», вернуть в И.п. – «улетел самолет». Д-6 раз.

Упражнение «Самолет выбирает место посадки». И.п. ноги врозь, руки в стороны. наклон вперед, поворот головы в одну, другую сторону, И.п. – Д-6 раз.

Упражнение «Посадки». И.п. ноги слегка расставить, руки за спину. Руки в стороны, присесть – «опустился на землю», вернуться в И.п. Позже говорить «сели» – Д-6 раз.

Упражнение «Летчики отдыхают». И.п. лежа на спине. Повернуться на бок, живот, другой бок, и опять на спину, дыхание произвольное. Д-6 раз (по 3 раза в каждую сторону).

Упражнение «Летчикам весело». И.п. ноги слегка расставлены, руки на поясе. Слегка сгибать и выпрямлять ноги («пружинки»), затем перейти на подпрыгивания. Д-2-3 раза по 6-8 подпрыгиваний, чередуя с ходьбой.

Игра большой подвижности: По ровненькой дорожке

Описание игры: Дети сидят на стульях, на скамейках или на траве.

Воспитатель предлагает им пойти гулять. Они встают с места, свободно группируются или строятся в колонну. Воспитатель говорит ритмично, в определенном темпе, следующий текст:

По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке

Шагают наши ножки раз, два, раз, два.

По камешкам, по камешкам, по камешкам, по камешкам...

В яму — бух!

При словах «по ровненькой дорожке» дети идут шагом. Когда воспитатель говорит: «По камешкам, по камешкам», — прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. На слова «в яму — бух» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», — говорит воспитатель, и дети поднимаются. Воспитатель дает им отдохнуть, потом повторяет стихотворение. После двух-трех повторений воспитатель произносит такой текст:

По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке

Устали наши ножки, устали наши ножки.

Вот наш дом — там мы живем.

По окончании дети бегут к стульям и занимают каждый свое место. После небольшого перерыва игра возобновляется с самого начала.

Повторить игру можно 2—3 раза.

Оздоровительные упражнения: «Дети едут на машине»

Дети едут на машине, (Ходьба в парах, держась за плечи впереди стоящего.)

Смотрят на дорогу — слева — постовой стоит, (Повороты туловища влево-вправо.)

Справа — светофор горит.

«Дети с палками идут»

Раз, два - вперед нагнуться. (Наклоны вперед.) Три, четыре — быстрее чуть-чуть!

Приподняться, подтянуться, (Руки вверх, потянулись.)

Глубоко потом вдохнуть. (Руки опустили, вздохнули.)

Раз, два — назад прогнуться, (Прогнулись назад.)

Не сгибать колен ничуть. Раз, два, три, четыре, Взмах руками, ноги шире! (Руки на пояс.)

Дети с палками идут, (Ходьба на месте.) Ровно палки все несут.

Раз, два, три, четыре! Палки дружно положили,

Стали бегать и скакать, (Прыжки.) Ну, довольно, палки взять!

Снова с палками идут, ровно палки все несут.

Палки дружно положили, снова бегать и скакать!

Стали палки поднимать, стали палки опускать,

Поднимать и опускать, поднимать и опускать.

Стали дети наклоняться, стали дети выпрямляться,

Наклоняться, выпрямляться, наклоняться, выпрямляться.

Стали дети приседать, потом вместе все вставать,

Приседать, потом вставать, приседать, потом вставать.

Снова с палками идут, ровно палки все несут.

Потом палки положили, раз, два, и три, четыре!

По ходу стихотворения выполняются те или иные движения, которые показывает воспитатель.

Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному (20 сек.). Дыхательное упражнение «Поиграем на дудочке». (30 сек.).

14.Тема: «В гости к солнышку» (комплекс с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения)

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному (20 секунд). Ходьба с высоким подниманием колена (20 секунд). Бег с захлестыванием (20 секунд). Обычный бег (20 секунд).

Ходьба в колонне по одному (20 секунд). Построение в круг.

Основная часть: Упражнение «Удивись солнышку». И.п.: основная стойка. 1 – поднять плечи. 2 – вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Сначала темп медленный, затем – быстрый. Указание: поднимаются только плечи.

Упражнение «Рады солнышку». И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. 1 – упор рук сзади. 2 – 4 – поворот сидя, переступая ногами, на 180 градусов. 5 – 7 – поворот. 8 – вернуться в и.п. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Показ ребенка.

Указание: поворот совершать ногами.

Упражнение «Играем с солнечными лучами» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверху. 1 – наклон вперед, коснуться руками пола – выдох, постучать пальцами рук по полу. 2 – вернуться в и.п. – вдох. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Указание: ноги в коленях не сгибать.

Упражнение «Отдыхаем на солнышке». И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. 1 – перекатиться на правый бок. 2 – вернуться в и.п. 3 – перекатиться на левый бок. 4 – вернуться в и.п. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Танцуем». И.п.: основная стойка, руки на поясе. 1 – поставить ногу вперед на носок. 2 – поднять ногу вверх. 3 – поставить ногу вперед на носок. 4 – вернуться в и.п. Повторить действия другой ногой. Темп быстрый. Индивидуальные указания и поощрения.

Упражнение «Хорошее настроение» И.п.: основная стойка, руки за спиной. Прыжки на месте на двух ногах (10 прыжков, чередовать с ходьбой на месте). Повторить 4-5 раз.

Указание: прыгать высоко, легко.

Игра большой подвижности: Пятнашки

Описание игры: Дети находятся в разных местах площадки (границы ее обозначены флажками). Назначенный воспитателем или выбранный детьми пятнашка, получив цветную повязку (ленточку), становится на середине площадки. После сигнала воспитателя «лови» все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-нибудь из играющих и коснуться его рукой. Тот, кого водящий коснулся рукой, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда пятнашка поймает 3—4 играющих.; Затем выбирается новый пятнашка. Общая продолжительность игры 5—6 минут

Оздоровительные упражнения: «Дети утром рано встали»

А Дети утром рано встали, за грибами в лес пошли. (Ходьба на месте.)

Приседали, приседали, белый гриб в траве нашли. (Приседания.)

На пеньке растут опята, наклонитесь к ним, ребята,

Наклоняйся, раз-два-три, и в лукошко набери! (Наклоны.)

Вон на дереве орех. Кто подпрыгнет выше всех? (Прыжки.)

Если хочешь дотянуться, надо сильно потянуться. (Потягивания — руки вверх.)

Три часа в лесу бродили, все тропинки исходили. (Ходьба на месте.)

Утомил всех долгий путь — дети сели отдохнуть. (Дети садятся.)

«Для начала мы с тобой»

Для начала мы с тобой поворачиваем головой. (Вращение головой в стороны.)

Поднимаем руки вверх, плавно опускаем вниз.

Снова тянем их наверх. Ну, дружок, не ленись!

Дети поднимают прямые руки над головой, потом опускают их вниз и отводят назад, потом снова вверх, потом снова вниз и т. д.

Для начала мы с тобой крутим только головой. (Вращения головой.)

Корпусом вращаем тоже. Это мы, конечно, сможем. (Повороты вправо и влево.)

А теперь мы приседаем. Мы прекрасно понимаем —

Нужно ноги укреплять, раз-два-три-четыре-пять. (Приседания.)

Напоследок потянулись вверх и в стороны. Прогнулись. (Потягивания вверх и в стороны.)

От разминки покраснелись И на место снова сели. (Дети садятся.)

Заключительная часть: Ходьба по залу в колонне по одному (20 секунд). Подвижная игра «Солнышко и туча». Игра повторяется 3 раза. Ходьба по залу в медленном темпе (20 секунд). Упражнения на восстановление дыхания.

15. Тема: «Летние месяцы» (комплекс с элементами дыхательной и корригирующей гимнастики)

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному (20 секунд). Ходьба на носках (15 секунд), затем на пятках (15 секунд). Бег с высоким подниманием колен (20 секунд). Бег с захлестыванием (20 секунд). Ходьба обычная (20 секунд). Построение в 3 колонны.

Основная часть: И.п.: основная стойка, руки к плечам, локти в стороны. 1 – свести локти перед грудью – выдох. 2 – вернуться в и.п. – вдох. 3 – локти отвести назад до сведения лопаток. 4 – вернуться в и.п. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Указание: локти держать на уровне плеч.

Упражнение 2. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – поворот вправо, руки за спину – выдох. 2 – вернуться в и.п. – вдох. 3-4 – вернуться в и.п. – вдох. Поворот влево, руки за спину – выдох. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Указание: при поворотах ноги с места не сдвигать.

Упражнение 3. И.п.: основная стойка, руки на поясе. 1 – поднять согнутую в колене ногу. 2 – отвести ногу в сторону. 3 – снова колено вперед. 4 – вернуться в и.п.

Повторить действия другой ногой. Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный. Указание: опорная нога должна быть прямой. Индивидуальные указания и помощь.

Упражнение 4. И.п.: упор на коленях. 1-2 – выпрямить ноги, выгнуть спину, голову на грудь. 3-4 – вернуться в и.п., голову поднять вверх, спину прогнуть.

Дыхание произвольное. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение 5. И.п.: стоя на коленях, руки опущены. 1 – сесть на пол вправо, руки на пояс. 2 – вернуться в исходную позицию. 3 – сесть на пол влево, руки на пояс. 4 – вернуться в и.п. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Индивидуальная

помощь и поощрения.

Упражнение 6. И.п.: сидя, ноги вместе, руки на плечах. 1 – наклон вперед, коснуться пальцами рук ступней ног – выдох. 2 – вернуться в и.п. – вдох. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Указания: при наклонах ноги в коленях не сгибать.

Упражнение 7. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-3 – подпрыгивание на двух ногах на месте. 4 – поворот на 180 градусов. Повторить 4 раза. Ходьба на месте. Вновь повторить 4 раза.

Игра средней подвижности: Зайцы и волк

Описание игры: Одного из играющих воспитатель назначает «волком». Остальные дети изображают «зайцев». На одной стороне площадки зайцы отмечают себе места

шишками, камешками, из которых выкладывают кружочки, квадраты и др. В начале игры зайцы стоят на своих местах. Волк находится на противоположном конце площадки («в

овраге»). Воспитатель говорит:

Зайки скачут скок, скок, скок, на зеленый на лужок, на лужок,

Травку щиплют, слушают, не идет ли волк.

Зайцы выпрыгивают из кружков и разбегаются по площадке. Зайцы то прыгают на двух ногах, то согласно тексту присаживаются, щиплют траву и оглядываются, не идет ли волк. Когда воспитатель произносит последнее слово «волк», волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать (коснуться). Зайцы убегают каждый на свое место, где волк их уже не может настигнуть. Пойманных зайцев волк отводит к себе в овраг. Как только волк уходит, воспитатель повторяет текст стихотворения, и игра возобновляется. После того как волк поймает 2—3 зайцев (согласно условию), назначается воспитателем или выбирается играющими другой волк. Игра продолжается 5—6 минут.

Оздоровительные упражнения: «Дождь!»

Дождь! Дождь! Надо нам расходиться по домам! (Шагаем на месте.)

Гром! Гром, как из пушек, нынче праздник для лягушек. (Прыжки на месте.)

Град! Град! Сыплет град, все под крышами сидят. (Присели, хлопки в ладоши.)

Только мой братишка в луже ловит рыбу нам на ужин. (Шагаем на месте.)

«Долго, долго»

Долго, долго мы лепили, (Руки сцеплены в замок; круговые вращения руками.)

Наши пальцы утомились. (Встряхивание кистями рук.)

Пусть немножко отдохнут (Поглаживание каждого пальчика по очереди.)

И опять лепить начнут. Дружно руки разведем (Развели руки в стороны.)

И опять лепить начнем. (Хлопаем в ладоши.)

«Дружно встали»

Дружно встали. Раз! Два! Три! Мы теперь богатыри! (Руки в стороны.)

Мы ладонь к глазам приставим, ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо, (Поворот вправо.)

Оглядимся величаво, и налево надо тоже (Поворот влево.)

Поглядеть из-под ладошек. И направо, и еще (Поворот вправо.)

Через левое плечо. (Поворот влево.)

Дружно встали на разминку и назад сгибаем спинку.

Раз-два, раз-два, раз-два-три, да не упади, смотри.

Дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу.

Наклоняемся вперед. Кто до пола достает?

Эту сложную работу тоже делаем по счёту. (Наклоны вперед.)

«Дует ветер с высоты»

Дует ветер с высоты. Гнутся травы и цветы.

Вправо-влево, влево-вправо клонятся цветы и травы. (Наклоны в стороны.)

А теперь давайте вместе все попрыгаем на месте. (Прыжки.)

Выше! Веселей! Вот так. Переходим все на шаг. (Ходьба на месте.)

Вот и кончилась игра. Заниматься нам пора. (Дети садятся.)

Заключительная часть: Перестроение в колонну по одному. Подвижная игра: на слово «июнь» - бег в колонне по одному; «июль» - бег врассыпную; «август» - ходьба

обычная в колонне по одному. Повторить игру 2 раза. Дыхательное упражнение «дуем друг на друга». Вдох на 1, 2 счета. Выдох на 1, 2, 3, 4 счета. Повторить 2 раза.

16. Тема: «Профессии» (комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

Вводная часть: Построение. Равнение. Проверка осанки. Ходьба обычная (20 секунд). Ходьба широким шагом (20 секунд). Ходьба в полуприседе (20 секунд). Бег с подскоками с поочередным взмахом правой и левой рукой (30 секунд). Ходьба обычная (20 секунд). Перестроение в 3 колонны.

Основная часть: Упражнение «Веселый дирижер» И.п.: основная стойка. 1 – руки в стороны. 2 – руки вперед. 3 – руки в стороны. 4 – вернуться в и.п. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога. Указание: спина прямая, руки высоко не поднимать.

Упражнение «Ответственный врач». И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1-2 – вдох. 1-2-3-4 – выдох. Повторить 7 раз. Темп умеренный. Указание: вдох должен быть короче выдоха.

Упражнение «Шахтер». И.п.: ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1-3 – резкие повороты вправо. 4 – вернуться в и.п.. Повторить движения в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Указание: ног с места не сдвигать. Голову поворачивать в сторону поворота.

Упражнение «Забавный фотограф» И.п.: основная стойка. 1 – присесть, руки в упор. 2 – толчком выпрямить ноги. 3 – толчком присед в упоре. 4 – вернуться в и.п. Повторить 6 раз. Темп умеренный, затем быстрый. Показ воспитателя. Указание: руки не сгибать в локтях.

Упражнение «Шофер» И.п.: лежа на спине. 1-3 – поднятые вверх ноги поочередно сгибать и разгибать («велосипед»). 4 – вернуться в и.п. Повторить 5 раз. Указание: упражнение делать в разном темпе, то убыстряя, то замедляя его.

Упражнение «Внимательный полицейский». И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1 – поворот вправо, левая рука на правое плечо, правая рука за спину. 2 – вернуться в и.п. 3-4 – повторить движения в другую сторону. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя. Указание: сохранять равновесие.

Упражнение «Веселое настроение». И.п.: основная стойка. Прыжки на двух ногах, ноги скрестно – ноги врозь. Положение рук разное: на поясе, внизу или на каждый прыжок руки в стороны – вниз. Повторить 4 раза по 10 прыжков. Дыхание произвольное.

Игра средней подвижности: Лиса в курятнике

Описание игры: На одной стороне площадки очерчивается «курятник» (размер его зависит от числа играющих). В курятнике «на насесте» (на скамейках) располагаются куры (дети стоят на скамейках). На противоположной стороне площадки находится «нора лисы». Все остальное место — двор. Один из играющих назначается воспитателем «лисой», остальные — «куры». Они ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу воспитателя «лиса» куры убегают в курятник и взбираются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую взобраться на насест. Лиса отводит пойманную курицу в свою нору. Куры спрыгивают с насеста, и игра возобновляется. Игра кончается, когда лиса поймает двух-трех кур (по условию). Общая продолжительность игры 6—7 минут.

Оздоровительные упражнения: «Едем, едем»

Едем, едем, долго едем, очень длинен этот путь.

Скоро до Москвы доедем, там мы сможем отдохнуть.

Вот поезд наш едет, колеса стучат, а в поезде нашем Ребята сидят.

Чу-чу-чу-чу-чу! Бежит паровоз.

Далеко-далеко ребят он повез. (Ходьба на полусогнутых ногах.)

«Еле, еле»

Еле, еле, еле, еле закружились карусели, (Руки на поясе, наклоны туловища влево-вправо.)

А потом кругом, кругом, все бегом, бегом, бегом, (Бег на месте.)

Тише, тише, не спешите! (Прыжки на месте.) Карусель остановите, (Шагаем на месте.)

Раз, два, раз, два! (Хлопаем в ладоши.) Вот и кончилась игра!

«Если нравится тебе»

Педагог поёт песню и показывает движения. Дети подпевают и вслед за воспитателем делают движения.

Если нравится тебе, то делай так. (2 щелчка пальцами над головой.)

Если нравится тебе, то делай так. (2 хлопка в ладоши.)

Если нравится тебе, то делай так. (2 хлопка за коленками.)

Если нравится тебе, то делай так. (2 притопа ногами.)

Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо».

Если нравится тебе, то и другим ты покажи.

Если нравится тебе, то сделай всё!

Заключительная часть: Перестроение в колонну по одному. Бег широким и мелким шагом (30 секунд). Ходьба обычная. При выполнении ходьбы повторить скороговорку: «Будьте добры, бодры и храбры». Сначала медленно, затем быстро 3 раза. Дыхательное упражнение «Молодцы». Вдох, задержать дыхание. На выдохе произносить «мо-лод-цы». Повторить 3 раза. Указание: выдох должен быть длиннее вдоха.

17. Тема: «Мы – художники» (комплекс с элементами корригирующей гимнастики)

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному (20 секунд). Ходьба с перекатом с пятки на носок (20 секунд). Бег широким и мелким шагом (20 секунд). Обычный бег (20 секунд). Ходьба по кругу (20 секунд). Построение в круг.

Основная часть: Упражнение «Рисуем головой» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговое движение головой. Повторить 5 раз. Каждый ребенок работает в своем темпе. Показ и объяснение воспитателя. Указание: резких движений головой не делать.

Упражнение «Рисуем локтями» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты к плечам. 1-4 – круговые движения локтями вперед. 5-8 – круговые движения локтями назад.

Повторить 6 раз. Темп умеренный. Показ ребенка. Указание: спина должна быть прямой.

Упражнение «Рисуем туловищем». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-4 – круговые движения туловищем в левую сторону. 5-8 – круговые движения туловищем в правую сторону. Повторить 6 раз. Темп медленный, затем умеренный. Указание: ноги от пола не отрывать.

Упражнение «Рисуем коленом». И.п.: стоя, упор, правая нога согнута в колене, руки за спиной. 1-3 – круговые движения коленом правой ноги. 4 – вернуться в и.п. И.п.: левая нога согнута, руки в замок за спиной. 1-3 – круговые движения коленом левой ноги. 4

– вернуться в и.п. Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный. Указание: следить за движением колена.

Упражнение «Размешиваем краску». И.п.: сидя, упор рук сзади, правая (левая) нога согнута в колене, поднята, носочек оттянут. 1-7 – вращательные движения стопой правой (левой) ноги. 8 – вернуться в и.п. Повторить 3 раза. Темп умеренный. Индивидуальные указания.

Упражнение «Загадочные рисунки» И.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой. Поднять обе ноги и в воздухе нарисовать кто что захочет. Повторить 3 раза. Указание: закончить рисовать рисунок на счет 8. Поощрения.

Упражнение «Радуемся своим рисункам» И.п.: стоя, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вперед-назад. По 10 прыжков, чередовать с ходьбой на месте. Повторить 3 раза.

Игра средней подвижности: Охотник и зайцы

Описание игры: На одной стороне площадки очерчивается место для охотника, назначаемого воспитателем. На другой стороне обозначаются кружками места нахождения «зайцев». В каждом кружке находится по 2—3 зайца. Охотник обходит площадку, как бы разыскивая следы зайцев, затем возвращается к себе.

Воспитатель говорит: «Выбежали на полянку зайцы». «Зайцы» выбегают из своих кружков и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По слову воспитателя «охотник» зайцы бегут в кружки, а охотник, не сходя с места, бросает в них мячом. Тот заяц, в которого охотник попал мячом, считается подстреленным, и охотник уводит его к себе.

После двух-трех повторений игры производится подсчет пойманных и выбирается другой охотник. Продолжительность игры 5—7 минут.

Оздоровительные упражнения: «Есть в лесу»

Есть в лесу три полочки: (Хлопаем в ладоши.)

Ели — елки - елочки. (Руки вверх — в стороны — вниз.)

Лежат на елях небеса, (Руки вверх.)

На елках - птичьи голоса, (Руки в стороны.)

Внизу на елочках — роса. (Руки — вниз, присели.)

«Ёжик»

Ёжик топал по тропинке И грибочек нёс на спинке.

Ёжик топал не спеша, тихо листьями шурша. (Ходьба на месте.)

А навстречу скачет заяка, длинноухий попрыгайка.

В огороде чьём-то ловко раздобыл косою морковку. (Прыжки на месте.)

«Ёлочка»

У маленьких детишек ёлочка большая. Огоньками и шариками ёлочка сверкает.

Ай да ёлочка, погляди, погляди, (Дети хлопают в ладоши.)

Деткам, ёлочка, посвети, посвети. (Дети поднимают над головой руки и поворачивают ладони вправо и влево, потом читают стихи.)

Не коли нас, ёлочка, веточкой лохматой, (Грозят пальчиком.)

Убери иголки Дальше от ребяток.

Ай да ёлочка, погляди, погляди, (Дети хлопают в ладоши.)

Деткам, ёлочка, посвети, посвети.

Дети поднимают над головой руки и поворачивают ладони вправо и влево, потом читают стихи.

Заключительная часть: Ходьба по кругу с различным положением рук (руки к плечам, за спину, в стороны) (30 секунд). Бег обычный с изменением темпа (быстро, с

остановкой, медленно). Ходьба врассыпную по залу (20 секунд). Ходьба со сменой ведущего (20 секунд).

18.Тема: «Весенние месяцы» (комплекс с элементами корригирующей гимнастики; упражнения с обручами)

Вводная часть: Ходьба по залу с поворотами в углах (20 секунд). Ходьба широким шагом (20 секунд). Ходьба перекатом с пятки на носок (20 секунд). Бег на носках (20 секунд). Обычный бег (20 секунд). Ходьба в колонне с перестроением в пары (20 секунд). Построение в круг парами. Дети выполняют упражнение с обручем парами: два ребенка с одним обручем.

Основная часть: Упражнение «Солнышко взошло» И.п.: стоя лицом друг к другу, обруч в руках на уровне плеч, ноги вместе. 1-2 – руки вверх, обруч вверх, посмотреть на обруч. 3-4 – вернуться в и.п. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Индивидуальные указания. Поощрения.

Упражнение «Веселый день». И.п.: стоя лицом друг к другу, ноги врозь, обруч в вытянутых вверх руках. 1 – наклон в одну сторону – выдох. 2 – вернуться в и.п. 3-4 – повторить движения в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Упражнение «Играем с солнышком». И.п.: сидя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, ступни ног одного ребенка касаются ступней другого ребенка, обруч в руках перед грудью. 1 – один ребенок наклоняется вперед, другой ложится на спину, обруч в руках. 2 – вернуться в и.п. 3 – наклон в другую сторону. 4 – вернуться в и.п. Повторить 5 раз. Объяснение воспитателя. Индивидуальная помощь.

Упражнение «Ловкие ноги». И.п.: сидя спиной друг к другу в обруче, ноги прямые, руки на поясе. 1-2 – согнуть ноги в коленях, руки в стороны. 3-4 – вернуться в и.п. Повторить 7 раз. Темп быстрый. Указания: когда ноги согнуты, оба ребенка должны находиться в обруче.

Упражнение «Ходьба по обручу». И.п.: стоя на обруче друг против друга, держась за руки. 1-4 – ходьба по обручу в одну сторону. 5-8 – ходьба по обручу в другую сторону.

Повторить 6 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя. Указание: идти по обручу боком.

Упражнения «Прыжки». И.п.: основная стойка около обруча, руки на плечах. Прыжки с ноги на ногу вокруг обруча. 2 круга. Ходьба на месте. Повторить 4 раза.

Игра средней подвижности: Береги предмет

Описание игры: Играющие образуют круг. Один из играющих находится в середине круга (водящий), остальные стоят, несколько расставив ноги и держа руки за спиной (исходное положение). У ног каждого ребенка лежит кубик (или другой предмет). Водящий старается взять этот кубик. Желая уберечь его, играющий приседает, закрывает кубик руками и тем самым не дает до него дотронуться. Как только водящий отходит, играющий встает. Когда водящему удастся взять кубик у двух-трех играющих, назначается новый водящий. Общая продолжительность игры 4—5 минут.

Оздоровительные упражнения: «Жила-была мышка»

Жила-была мышка Мауси (Шагаем на месте.)

И вдруг увидала Котауси. (Присели.)

У Котауси злые глазауси (Закрыли ладонями рук глаза.)

И злые-презлые зубауси. (Закрыли руками рот.)

Ах, Мауси, Мауси, Мауси, (Встали, руки на пояс.)
Подойди ко мне, милая Мауси! (Машем правой — левой рукой.)
Я спою тебе песенку, Мауси, (Руки на пояс, наклоны туловища влево-вправо.) Чудесную песенку, Мауси! П (Руки на пояс, повороты туловища влево-вправо.) Но ответила умная Мауси: (Хлопаем в ладоши.)
Ты меня не обманешь, Котауси! (Встали, руки на пояс.)
Вижу злые твои глазауси (Закрыли ладонями рук глаза.)
И злые-презлые зубауси ! (Закрыли руками рот.)
Так ответила умная Мауси, (Встали, руки на пояс.)
И скорее бегом от Котауси. (Бег на месте.)

«Загудел паровоз»

Загудел паровоз И вагончики повез. Чу-чу-чу, чу-чу-чу Далеко их укачу.

Дети встают и читают первую строчку. После слов «Загудел паровоз» говорят: «Ту-ту», кладут руки на плечи впереди стоящему ученику. Так образовались паровозы, которые могут проехать по залу и вернуться на свои места. Воспитатель показывает поезда, принесенные детьми из дома.

«За дровами мы идём»

За дровами мы идём и пилу с собой несём. (Ходьба.)

Вместе пилим мы бревно, очень толстое оно. Чтобы печку протопить,

Много надо напилить. (Дети делают движения, повторяющие движения пильщиков.)

Чтоб дрова полезли в печку, их разрубим на дощечки. (Дети делают движения, словно колют дрова.)

А теперь их соберём И в сарайчик отнесём. (Наклоны.)

После тяжкого труда надо посидеть всегда. (Дети садятся.)

«Заинька»

Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.

Заинька, повернись, серенький, повернись,

Вот так, эдак повернись. Заинька, топни ножкой,

Серенький, топни ножкой, вот так, эдак топни ножкой.

Заинька, попляши, серенький, попляши, вот так, эдак попляши.

Заключительная часть: Бег широким и мелким шагом (по 20 секунд). Ходьба по залу. Во время ходьбы повторить скороговорку:

Могу догнать, да не догоню. Могу обогнать, да не обгоню.

Сначала медленно, затем быстро повторить скороговорку 4 раза.

Подготовительная к школе группа, возраст детей 6-7 лет.

1.Тема: «Веселые флажки»

Вводная часть: Построение в колонну, ходьба в колонне по одному, ходьба широким шагом, обычная ходьба, ходьба с высоко поднятыми коленями, обычная ходьба, ходьба в полуприседе, обычная ходьба, ходьба правым боком, обычная ходьба, ходьба левым боком, обычная ходьба, бег.

Основная часть: Построение в 2 шеренге лицом к друг другу

1 «Руки вперед-вверх- в стороны». И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – руки вперед; 2 – поднять руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз).

2. «Повороты вправо-влево» И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки прямые. 1–2 – поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3–4 – вернуться в исходное положение (8 раз).

3. «Наклоны вперед» И. п. – сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты. 1–2 – наклониться вперед, коснуться палочками у носков ног, 3–4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение (8 раз).

4. «Приседания» И. п. – основная стойка, флажки у груди, руки согнуты. 1–2 – присесть, флажки вынести вперед; 3–4 – исходное положение (8 раз).

5. «Прыжки» И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение. После серии прыжков на счет 1–8 небольшая пауза. Повторить 2–3 раза.

6. «Наклоны вперед» И. п. – стоя ноги врозь, флажки перед грудью в согнутых руках. 1 – руки вверх, посмотреть; 2 – наклон вперед к носку левой ноги, 3 – руки вверх; 4 – исходное положение. То же к правой ноге (8 раз).

Игра средней подвижности: Кошка и мышка

Описание игры: Все играющие, кроме двух, становятся в круг на расстоянии вытянутых рук и берутся за руки. В одном месте круг не замыкается (двое играющих опускают

руки). Этот свободный проход называется воротами. Двое играющих, находящихся за кругом, изображают «мышку» и «кошку». Мышка бегает (ходит) вне круга и в кругу; кошка — за ней, стремясь ее поймать (коснуться рукой). Мышка может вбегать в круг через ворота и подлезать под руки стоящих в кругу. Кошка может вбегать только в ворота. Дети идут по кругу и говорят:

Ходит Васька серенький, хвост пушистый беленький,

Ходит Васька-кот. Сядет умывается,

Лапкой вытирается, песенки поет.

Дом не слышно обойдет, притаится Васька-кот, серых мышек ждет.

После слова «ждет» кошка начинает ловить мышку. Когда кошка поймает мышку, воспитатель назначает на эти роли других детей. Общая продолжительность игры 5—7 минут.

Игра малой подвижности: Зайка серый умывается.

Описание игры: Один из играющих назначается «зайкой». Все остальные становятся в круг. Зайка занимает место в середине круга. Дети, стоящие в кругу, говорят вместе с воспитателем:

Зайка серый умывается, видно, в гости собирается,

Вымыл носик, вымыл ротик, вымыл ухо, вытер сухо!

Зайка проделывает все движения, соответствующие тексту, — моет носик, ротик, ухо и вытирает. Затем он скачет на двух ногах (идет в гости) к кому-нибудь из стоящих в кругу. Тот становится на место зайки, и игра повторяется. Игра оканчивается, когда сменится 5—6 зайчиков.

Оздоровительные упражнения: «Заинька»

Раз, два, три, четыре, пять, начал заинька скакать.

Прыгать заинька горазд, он подпрыгнул десять раз. (Прыжки.)

«Зайка»

Скок-поскок, скок-поскок, (Прыжки.) Зайка прыгнул на пенёк.

В барабан он громко бьёт, в чехарду играть зовёт.

Зайцу холодно сидеть, (Присели.) Нужно лапочки погреть.

Лапки вверх, лапки вниз, на носочки подтянись.

Лапки ставим на бочок, на носочках скок-скок-скок. (Прыжки.)

А затем вприсядку, чтоб не мёрзли лапки.

Ну-ка, зайка, поскачи, поскачи, лапкой, лапкой постучи, постучи.

Ты на травку упали, упали, полежи и отдохни, отдохни.

Отдохнул, теперь вставай, прыгать снова начинай!

Быстро к ёлочке беги и скорей назад скачи.

Дети прыгают на двух ногах, поджав руки к груди, имитируя движения зайчиков. Потом приседают на корточки и отдыхают. Встают и снова прыгают. По команде педагога бегут быстро к ёлочке (место выбирает воспитатель), а затем разбегаются по местам и садятся на свои места.

«Зайки»

Зайки серые сидят, (Присели.) Ушки длинные торчат. (Показываем руками ушки.)

Вот наши ушки, вот наши ушки;

Ушки на макушке. Вот бежит лисичка, (Бег на месте.) Хитрая сестричка.

Прячьтесь, прячьтесь, (Присели.) Зайки-попрыгайки.

По лесной полянке разбежались зайки. (Прыжки на месте.)

Вот такие зайки, зайки-попрыгайки.

Заключительная часть: Построение в колонну. Обычная ходьба, легкий бег, упражнение на восстановление дыхания «Задувание свечи». Нужно глубоко вздохнуть, чтобы свечку нам задуть. И.п. Встать пря ноги на ширине плеч.

1 Сделать свободный вдох и задержать дыхание.

2 Сложить губы трубочкой и сделать 3 глубоких выдоха. Сказать «Фу-фу-уу» (8 раз)

2.Тема: «Силачи»

Вводная часть: Построение в колонну, ходьба в колонне по одному, ходьба широким шагом, обычная ходьба, ходьба с высоко поднятыми коленями, обычная ходьба, ходьба в полуприседе, обычная ходьба, ходьба правым боком, обычная ходьба, ходьба левым боком, обычная ходьба, бег.

Основная часть: Построение в 2 шеренги.1. «Руки вверх» И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение (8 раз).

2. «Наклоны» И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз).

3. «Повороты вправо-влево» И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, правую руку вверх; 2 – исходное положение; 3–4 – то же в другую сторону (8 раз).

4. «Приседания» И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – приседая, колени развести в стороны, руки на коленях; 3–4 – выпрямиться, исходное положение (8 раз).

5. «Прыжки» И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–8, с продвижением вперед.(3 раза)

6. «Наклоны вправо-влево» И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон туловища вправо, правую руку вверх; 2 – исходное положение; 3–4 – то же в другую сторону (8 раз).

Игра средней подвижности: Караси и щука.

Описание игры: Половина детей образуют круг («пруд»), расстояние между играющими 2 шага. Воспитатель назначает одного из играющих «щукой» — он находится вне круга. Остальные играющие — «караси» — плавают (бегают) внутри круга — пруда.

По сигналу воспитателя «щука» щука быстро вбегает в круг (пруд), стараясь поймать карасей. Караси спешат занять место за кем-нибудь из играющих, стоящих по кругу, и присесть (караси прячутся от щуки за камешки). Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться за камешки, и уводит их к себе в дом. Игра проводится 3—4 раза (согласно условию), после чего подсчитывается число пойманных. Затем воспитатель назначает новую щуку, и игра возобновляется. Общая продолжительность игры 5—7 минут.

Игра малой подвижности: Найди, где спрятано.

Описание игры: Дети сидят вдоль стены комнаты или по одной стороне площадки. Воспитатель показывает детям флажок и говорит, что он его спрячет. Затем воспитатель предлагает детям встать и отвернуться к стене. Убедившись, что никто из детей не смотрит, воспитатель прячет флажок, после чего говорит «пора». Дети начинают искать спрятанный флажок. Кто первый его найдет, тот получает право прятать его при повторении игры. Повторить игру можно 3—4 раза.

Оздоровительные упражнения: «Звуки»

Дети делятся на группы по рядам. Каждая из групп имитирует звуки знакомых птиц или животных. Например: - гуси (Га-га-га, - голуби (Гуля-гуля-гуля.), - ослики (Иа-иа), - собачки (Гав-гав.)

Педагог, проходя мимо ребенка, стучит по спинке стульчика и спрашивает: Кто-кто в этом домике живет? (Дети отвечают.) Потом он говорит: Гуси, встаньте! Вытяните шейки и покрутите ими три раза. (Гуси встают.)

«Землянику ищем»

Мы шли-шли-шли, землянику нашли.

Раз, и два, и три, и четыре, и пять, начинаем искать опять.

Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Наклоняясь, надо левой рукой коснуться кончиками пальцев правой ноги, правая рука остаётся на поясе — выдох. Выпрямиться — вдох. Собираем землянику. Теперь ягодка у левой ноги — быстро собираем её. Придётся опять наклониться.

«Игра»

На лужайке поутру мы затеяли игру.

Ты — Ромашка, я — вьюнок,

Становитесь в наш веночек. (Дети становятся в круг.)

Раз, два, три, четыре, раздвигайте круг пошире.

А теперь мы — ручейки, побежим вперегонки. (Бег по кругу.)

Прямо к озеру спешим, станет озеро большим.

Раз, два, три, четыре, раздвигайте круг пошире.

Становитесь в круг опять, будем в Солнышко играть.

Мы — весёлые лучи. Мы — резвы и горячи.

Раз, два, три, четыре, раздвигайте круг пошире!

«Как на пишущей машинке»

Как на пишущей машинке две хорошенькие свинки:

Туки-туки-туки-тук! Туки-туки-туки-ту к!

И постукивают, и похрюкивают:

Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк! Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!

Декламация стихотворения сопровождается лёгкими движениями кистей рук. Кисть быстро отскакивает от воображаемой машинки вместе со звуком на ударных гласных. Сначала темп речи не быстрый, затем всё быстрее. Дети всё быстрее печатают на машинке, изображая свинок.

Заключительная часть: Построение в колонну. Обычная ходьба, легкий бег, упражнение на восстановление дыхания «Удивимся». Удивимся чему есть, в мире так полно чудес не счесть. И.п. –встать прямо опустить плечи и сделать свободный вдох,

1 Медленно поднять плечи, одновременно сделать выдох,

2 Вернутся в и.п. 3-4 тоже (8 раз)

3.Тема: Времена года.

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную.

1. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1-2 дугами наружу руки

вверх, подняться на носки. 3-4 – вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.

2. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1-2 – приседая, колени развести в стороны, руки вперёд . 3-4 – выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.

3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- руки в стороны. 2 – наклониться вперёд – вниз, коснуться пальцами носков ног. 3- выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, правую

руку ладонью вверх. 2 - вернуться в И. п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6 раз.

5. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте

на счёт 1- 8 . Повторить3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.

6. Игровое упражнение «Быстро в колонну!».

Упражнения с малым мячом

1. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч в левой руке. 1-2 – руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку. 3-4 – опустить руки вниз в И. п. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую. Повторить 8 раз.

2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1 – руки в стороны. 2 – наклониться вперёд-вниз, переложить мяч в правую руку. 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. То же, мяч в левой руке. Повторить 5-6 раз.

3. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны. 2 – присесть, мяч переложить в левую руку. 3 – встать, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. То же, мяч в левой руке. Повторить 5-6 раз.

4. И. п. – стоя на коленях, мяч в правой руке. 1-8 – прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. То же, мяч в левой руке. Повторить по 6 раз.

5. И. п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 – поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги. 3-4 –опустить ногу. То же другой ногой. Повторить 6-8 раз.

Упражнения с флажками.

1. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. 1 – руки вперёд. 2 – руки вверх. 3 – руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 8 раз.
2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки прямые. 1-2 – поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
3. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки у груди, руки согнуты. 1-2- присесть, флажки вынести вперёд. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
4. И. п. – сидя, ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты. 1-2 наклониться вперёд, коснуться палочками у носков ног. 3-4 – выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
5. И. п. – лёжа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 – согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
6. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны. 2 – прыжком, ноги вместе, вернуться в И. п. После серии прыжков на счёт 1- 8 небольшая пауза. Повторить 2-3 раза.
8. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке над головой.

Игра большой подвижности: Кто скорей снимет ленту

Описание игры: На площадке проводится черта, за которой дети строятся в несколько колонн по 4—5 человек в каждой. На расстоянии 10—15 шагов напротив колонн протягивается веревка, высота которой на 10—15 см выше поднятых вверх рук детей. Против каждой колонны на эту веревку накидывается лента. По сигналу воспитателя «беги» все стоящие первыми в колоннах бегут к своей ленте, подпрыгивают и сдергивают ее с веревки. Снявший ленту первым считается выигравшим. Воспитатель снова вешает ленты на веревку; те, кто были в колонне первыми, становятся в конец колонны, а остальные подвигаются к черте. По новому сигналу бегут следующие дети.

Игра кончается, когда все дети снимут ленты. После этого подсчитываются выигрыши в каждой колонне. Общая продолжительность игры 5—6 минут.

Игра малой подвижности: Свободное место

Описание игры: Играющие сидят по кругу на стульях, на полу. Воспитатель вызывает двух рядом сидящих детей. Они становятся спиной друг к другу и по сигналу «раз, два,

три — беги!» бегут в разные стороны за кругом, добегают до своего места и садятся. Воспитатель и все играющие отмечают, кто первый занял свободное место. Затем воспитатель вызывает двух других детей, и игра повторяется. Продолжительность игры 5—7 минут.

Оздоровительные упражнения: «Как приятно в речке плавать!»

Как приятно в речке плавать! (Плавательные движения.)

Берег слева, берег справа. (Повороты влево и вправо.)

Речка лентой впереди. (Потягивания — руки вперёд.)

Сверху мостик — погляди. (Потягивания — руки вверх.)

Чтобы плыть ещё скорей, надо нам грести быстреей.

Мы работаем руками. Кто угонится за нами? (Плавательные движения.)

А теперь пора нам, братцы, на песочке поваляться.

Мы из речки вылезаем (Ходьба на месте.) И на травке отдыхаем.

«Кап-кап» (М. Борисова)

Кап-кап, я — капель, (Хлопаем в ладоши.) У меня в апреле

На весеннем тепле Капельки поспели. Кап-кап на скамью, (Прыжки на месте.)

Детям на игрушки. Кап-кап воробью Прямо по макушке.

«Кинь, кинь, перекинь»

Кинь, кинь, перекинь. Давай вместе побежим

Через воду и огонь — не догонит нас и конь.

Раз, два — догоняй, ну, попробуй-ка поймай!

Три, два, один да четыре — всю пятерку изучили.

А теперь мы отдохнем и опять считать начнем.

Руки вперед, вверх, 5 хлопков в ладоши, 5 круговых движений кистью рук, 3 раза сжать и разжать пальцы.

Заключительная часть: Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя

4.Тема: Деревья и кустарники

Вводная часть: Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

Основная часть: 1. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки в стороны. 2 – руки вверх. 3 - руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить 6-8 раз.

2. И. п. - стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1- поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево). 2- вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- руки в стороны. 2- наклониться вперед, коснуться пальцами рук правого носка. 3- выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. То же, но коснуться левого носка. Повторить по 6 раз.

4. И. п. – сидя на полу, руки в упор сзади. 1 – поднять прямые ноги вверх – вперед (угол).

2 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

5. И. п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь руки в стороны. 2 - вернуться в И. п. Прыжки выполняются на счёт 1 – 8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.

6. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами – змейкой; ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

7. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки согнуты к плечам. 1-4 – круговые движения руками вперед. 5-8 – то же назад. Повторить 5-6 раз.

8. И. п. – стоя, ноги врозь, руки за головой. 1 – шаг вправо. 2 – наклониться вправо. 3 – выпрямиться. 4 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить 6 раз.

9. И. п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны. 2 – наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом. 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. То же к левой ноге. Повторить 4-5 раз.

10. И. п. – лёжа на спине, руки прямые за головой. 1-2 – поднять правую прямую ногу вперед – вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

11. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки в стороны. 1 – прыжком ноги врозь, хлопок над головой. 2 - вернуться в И. п. На счёт 1-8. Повторить 2-3 раза.

12. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя: на сигнал «Бабочки!» остановиться и помахать руками, как крылышками; на сигнал «Лягушки!» остановиться и присесть, руки положить на колени.

Упражнения с флажками.

1. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. 1 – руки в стороны. 2 – под-
нять

флажки вверх, скрестить. 3 - руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.

2. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 – флажки вверх. 2 – присесть,
флажки вынести вперёд. 3 – встать, флажки вверх. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6
раз.

3. И. п. – стоя, ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. 1 – флажки в стороны. 2 –
наклониться, коснуться палочками флажков пола у носков ног. 3 - выпрямиться,
флажки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

4. И. п. – стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч. 1 – поворот вправо (вле-
во),

флажок отвести вправо. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.

5. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь,
флажки в стороны. 2 - вернуться в И. п. выполняется на счёт 1- 8. Повторить 2-3 раза.

6. Ходьба в колонне по одному, флажки в правой руке над головой (помахивать).

Игра большой подвижности: Кто скорей добежит до флажка

Описание игры: Все играющие сидят на стульях. На расстоянии 5— 6 шагов от края
площадки проводится черта, за которую становятся 4—5 детей.

На противоположной стороне площадки на расстоянии 18—20 шагов (10—12 м) от
черты против каждого ставят стул, на который кладут флажок. Стулья стоят на одной
линии. По сигналу воспитателя (удар в бубен, или хлопок, или после слов «раз, два,
три — беги!») дети бегут к флажкам, берут их, поднимают вверх, потом кладут обрат-
но. Воспитатель отмечает того, кто первый поднял флажок. Затем все бежавшие садят-
ся на стулья, а на их место становятся за черту следующие 4—5 человек, которые си-
дели на стульях. Игра заканчивается, когда все дети пробегут по одному разу за флаж-
ками.

Игра повторяется 2—3 раза.

Игра малой подвижности: Кто ушел?

Описание игры: Дети сидят по кругу или полукругом. Воспитатель выделяет одного из
играющих и предлагает ему запомнить 5—6 рядом сидящих детей, после чего уйти из
комнаты или повернуться спиной к сидящим. Один из сидящих в кругу, по указанию
воспитателя, прячется. Воспитатель говорит: «Отгадай, кто ушел», после чего отгады-
вающий поворачивается к играющим и должен назвать имя того, кто ушел. Если он
угадает, то выбирает кого-нибудь вместо себя, и игра возобновляется. Если не отгада-
ет, то снова уходит, а тот, который спрятался, садится на свое место. Отгадывающий,
возвратившись, должен назвать имя того, кто вернулся на свое место. Продолжитель-
ность игры 4—5 минут.

Оздоровительные упражнения: «Клён»

Ветер тихо клён качает, вправо, влево наклоняет:

Раз — наклон и два — наклон, зашумел листвою клён.

Ноги на ширине плеч, руки за голову, наклоны туловища влево и вправо.

«Косари»

Тишина стоит вокруг, вышли косари на луг.

Взмах косой туда-сюда, делай раз и делай два.

Дети делают движения прямыми руками влево и вправо с поворотом туловища впе-
реды стоящей ноги.

«Космонавт»

В небе ясном солнце светит, космонавт летит в ракете. (Потягивания — руки вверх.)
А внизу леса, поля — расстилается земля. (Низкий наклон вперёд, руки разводятся в стороны.)

«Кот Антипка»

Кот Антипка жил у нас. (Встали, руки на поясе.)

Он вставал с лежанки в час. (Потянулись, руки вверх — вдох.)

В два на кухне крал сосиски (Наклоны влево-вправо.)

В три сметану ел из миски. (Наклоны вперёд, руки на поясе.)

Он в четыре умывался. (Наклоны головы к плечам влево-вправо.)

Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя.

5.Тема: Птицы и насекомые.

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя. Упражнения на гимнастической скамейке.

Основная часть: 1. И. п. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 - руки в стороны. 2 –руки за голову. 3 - руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 8 раз.

2. И. п. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 -руки в стороны. 2 – наклониться вправо (влево), коснуться пола. 3 - выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.

3. И. п. – сидя верхом, руки за головой. 1 – поворот вправо, руку в сторону. 2 - выпрямиться, в И. п. То же влево. Повторить 6 раз.

4. И. п. – стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 – шаг правой ногой на скамейку. 2 – шаг левой ногой на скамейку. 3 – шаг со скамейки правой ногой. 4 – шаг со скамейки левой ногой. Повернуться кругом, лицом к скамейке и повторить упражнение. Повторить 8 раз.

5. И. п. – лёжа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки. 1-2 – поднять прямые ноги вверх – вперёд . 3- 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

6. И. п. – стоя сбоку скамейки, руки произвольно. Прыжки на двух ногах; на правой и левой ноге вокруг скамейки.

7. Ходьба в колонне по одному между скамейками.

Упражнения с мячом большого диаметра.

1. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 – поднять мяч вверх. 2 – опустить мяч за голову. 3 – поднять мяч вверх. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.

2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе. Повторить 8-10 раз.

3. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, мяч у груди. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону).

4. И. п. – стоя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный. Повторить 8-10 раз.

5. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 – поднять руки в стороны. 2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой. 3 - руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 8 раз.

6. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 - руки в стороны. 2 – присесть,

хлопнуть в ладоши перед собой. 3 – встать, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п.

Повторить 6-8 раз.

7. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо. 2 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить 6 раз.

8. И. п. – лёжа на спине, руки прямые за головой. 1-2 – поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом. 3-4 - вернуться в И. п. То же левой ногой. Повторить 6 раз.

9. И. п. – лёжа на животе, руки согнуты перед собой. 1-2 – прогнуться, руки вынести вперёд. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.

Игра средней подвижности: Через ручеек

Описание игры: Все играющие сидят на стульях или на траве. В 5—6 шагах от играющих кладутся два шнура, расстояние между которыми $1\frac{1}{2}$ —2 м — это ручеек. Дети должны перебраться по камешкам (дощечкам) па другой берег, «не замочив ног». Дощечки положены с таким расчетом, чтобы дети могли прыгнуть обеими ногами с одного камешка на другой. По слову воспитателя «пошли» 4—5 детей перебираются через ручеек, остальные наблюдают за ними. Тот, кто оступился, отходит в сторону «сушить обувь». После того как все дети перейдут через ручей, игра возобновляется.

Можно повторить игру 2—3 раза.

Игра малой подвижности: Угадай по голосу

Описание игры: Играющие сидят или стоят по кругу. Один из них становится (по назначению воспитателя) в центре круга и закрывает глаза. Воспитатель, не называя имени,

указывает рукой на кого-нибудь из играющих. Тот произносит имя стоящего в центре. Последний должен угадать, кто из играющих назвал его. Если стоящий в центре отгадал, он открывает глаза и меняется местами с тем, кто назвал его по имени. Если же он ошибся, воспитатель предлагает ему снова закрыть глаза. Имя стоящего в центре называет тот же ребенок или другой по указанию воспитателя.

После того как сменяется 2—3 детей, воспитатель предлагает детям разбежаться по площадке. По сигналу воспитателя «бегите в круг» дети занимают свои места в кругу. Один ребенок остается в центре круга.

Дети идут по кругу, говоря. Мы немножко порезвились,

По местам все разместились. Ты загадку отгадай,

Кто позвал тебя, узнай! Игра повторяется 5—6 раз.

Оздоровительные упражнения: «Котенок»

В пять по коврику катался. (Повороты влево-вправо.)

В шесть тащил сельдей из кадки. (Рывки руками перед грудью.)

В семь играл с мышами в прятки. (Хлопки спереди - сзади.)

В восемь хитро щурил глазки. (Приседания.)

В девять ел и слушал сказки. (Хлопки в ладоши.)

В десять шел к лежанке спать, (Прыжки на месте.)

Потому что в час вставать. (Шагаем на месте.)

«К речке быстрой»

К речке быстрой мы спустились, (Шагаем на месте.)

Наклонились и умылись. (Наклоны вперед, руки на поясе.)

Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)

Вот как славно освежились. (Встряхиваем руками.)

Делать так руками нужно: вместе — раз, это брасс. (Круги двумя руками вперед.)

Одной, другой — это кроль. (Круги руками вперед поочередно.)
Все, как один, плывем как дельфин. (Прыжки на месте.)
Вышли на берег крутой (Шагаем на месте.)
Но не отправимся домой.

«Крутятся вперед колёса»

Это трасса мотокросса. Крутятся вперед колёса.

Если их назад вращать. Мотоцикл поедет вспять. (Вращение прямыми руками вперед и назад.)

«Кто?»

Кто среди болотных вод на одной ноге стоит?

Цапля в грязь не упадёт, даже если стоя спит.

Ну и ты попробуй тоже. Устоять, как цапля, сможешь? (Стоять по очереди на одной ноге, удерживая равновесие.)

По болоту мы пройдемся (Ходьба на месте.)

И на место вновь вернемся. (Дети садятся.)

Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.

6. Тема: Хотим здоровыми расти.

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения: на быстрые удары в бубен – ходьба мелким шагом, на медленные удары – широким свободным шагом. Ходьба и бег врассыпную.

Основная часть: Упражнения в парах.

1. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1 - руки в стороны. 2 – руки вверх. 3 - руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

2. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1-2 – поочередное приседание, не отпуская рук партнёра. 3 – 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

3. И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1 – поворот туловища вправо (влево). 2- вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

4. И. п. – лёжа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнёра (нога одного ребёнка между ног другого), руки за головой согнуты. 1-2 – поочередно присесть. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.

5. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1- выпад вправо, руки в стороны. 2 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить 6 раз.

6. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя

7. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки внизу. 1 - руки в стороны. 2 – согнуть руки к плечам, подняться на носки и потянуться. 3 – опуститься на всю стопу, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 8 раз.

8. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1-2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

9. И. п. – стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. 1- 2 – наклон вправо, правая рука скользит по руке вниз, левая, сгибаясь скользит вверх. 3-4 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить по 3 раза.

10. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны. 2- поворот туловища вправо. 3 – выпрямиться. 4 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить по 3 раза.

11. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки произвольно. Прыгни повернись – на счёт 1-8 прыжки на двух ногах, на счёт 4 прыжок с поворотом на 360 градусов. Повторить несколько раз подряд с небольшой паузой между прыжками.

Упражнения с кубиками.

1. И. п. – стоя, ноги врозь, кубик в правой руке внизу. 1-2 – руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку. 3-4 – опустить через стороны руки вниз. То же левой рукой. Повторить 8 раз.

2. И. п. – стоя, ноги врозь, кубик в правой руке. 1 - руки в стороны. 2 – наклониться вперёд, положить кубик на пол. 3- выпрямиться, руки в стороны. 4 – наклониться вперёд, взять кубик левой рукой. То же левой рукой. Повторить 6 раз.

3. И. п. – стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги. 2 – выпрямиться, руки на поясе. 3 – поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в И. п., переложить кубик в левую руку. То же влево. Повторить по 3 раза.

4. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, кубик в обеих руках внизу. 1 – присесть, вынести кубик вперёд, руки прямые. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

5. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, перед кубиком, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге (на счёт 1-8) вокруг кубиков обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить 2-3 раза.

6. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 – руки вперёд, переложить

кубик в левую руку. 2- руки назад, переложить кубик в правую руку. 3 – руки вперёд. 4 –

опустить руки в И. п. Повторить 8 раз.

7. Ходьба и бег в колонне по одному с кубиком в поднятой руке.

Игра средней подвижности: Затейники (Ровным кругом)

Описание игры: Дети становятся в круг. Одного из играющих воспитатель назначает затейником. Он находится в середине круга. Дети идут по указанию воспитателя вправо или влево под следующий текст:

Ровным кругом, стой на месте, друг за другом, дружно вместе

Мы идем за шагом шаг. Сделаем... вот так.

По окончании текста круг расширяется, дети становятся на расстоянии вытянутых рук. После слова «так» все останавливаются, затейник показывает какое-нибудь движение, и все стоящие по кругу повторяют его. Затем воспитатель сменяет затейника или затейник выбирает кого-нибудь вместо себя, и игра продолжается. Продолжительность игры 5—6 минут.

Игра большой подвижности: Мышеловка

Описание игры: Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно $\frac{1}{3}$ играющих) образует круг — «мышеловку». Остальные изображают «мышей». Они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая:

Ах, как мыши надоели, все погрызли, все поели,
Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас.
Вот поставим мышеловки, переловим всех сейчас!

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По слову воспитателя «хлоп» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают — мышеловка считается захлопнутой. Играющие, не успевшие выбежать из круга (мышеловки), считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают тем самым размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется. Повторить игру можно 3—5 раз

Оздоровительные упражнения: «Кто живет у нас в квартире?»

Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)

Кто живет у нас в квартире? (Шагаем на месте.)

Раз, два, три, четыре, пять (Прыжки на месте.)

Всех могу пересчитать: (Шагаем на месте.)

Папа, мама, брат, сестра, (Хлопаем в ладоши.)

Кошка Мурка, два котенка, (Наклоны туловища влево-вправо.)

Мой сверчок, щегол и я — (Повороты туловища влево-вправо.)

Вот и вся моя семья, (Хлопаем в ладоши.)

«Кто играет с нами в прятки?»

Это чьи мелькают пятки? Кто играет с нами в прятки?

Прыг да скок, прыг да скок - (Прыжки.)

Ускакала под кусток. (Сесть в глубокий присед.)

Кто там прячется от нас? Ну-ка поглядим сейчас. (Дети сидят в глубоком приседе.)

Это шустрая лягушка! Выходи играть, квакушка! (Дети встают, наклоняются и задерживаются в наклоне на несколько секунд.)

Посмотри, как небо ясно! (Потягивания — руки вверх.)

Как природа здесь прекрасна! (Потягивания — руки в стороны.)

А лягушка любит дождь. (Руки скрещены на груди, ладони на плечах.)

Чем мы можем ей помочь? Ведь сегодня ясный день,

Отнесём лягушку в тень. (Дети садятся.)

«Кто на месяце живёт?»

Месяц по небу плывёт. Кто на месяце живёт? (Ходьба.)

Там гуляет хитрый лис,

Он на землю смотрит вниз. (Дети наклоняются вперёд на несколько секунд.)

Машет лис своим хвостом, серебрится мех густой. (Дети машут руками за спиной.)

А вокруг летают звёзды, залетают к лису в гости. (Дети машут руками перед собой.)

Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по обозначенным ориентирам. Ходьба и бег по кругу.

7.Тема: Мы стройные.

Вводная часть: Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.

Основная часть: Упражнения с малым мячом.

1. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки через стороны вверх, поднимаясь на носки, переложить мяч в левую руку. 2 - вернуться в И. п., мяч в левой руке. 3-4 – то же левой рукой. Повторить 7-8 раз.

2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 – поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками. То же влево. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – наклониться вперёд, переложить мяч в левую руку за левой ногой. 2 – выпрямиться. 3 – наклониться вперёд и переложить мяч за правой ногой. 4 – вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

4. И. п. – стоя, ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх правой и левой рукой поочередно, ловля мяча двумя руками. Выполняется в произвольном темпе.

5. И. п. – стоя, ноги врозь, мяч в правой руке. Ударить мячом о пол правой рукой, поймать левой, и так поочередно несколько раз подряд. Темп произвольный.

Ходьба и бег в колонне по одному в разных направлениях.

1. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки внизу. 1- руки в стороны, правую ногу назад на носок. 2 – вернуться в И. п. 3 – 4 – то же левой ногой. Повторить 6-8 раз.

2. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 – присесть, хлопнуть в ладоши

над головой. 2 – вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.

3. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – мах правой ногой вперёд, хлопнуть в ладоши под коленом. 2 – вернуться в И. п. 3-4 – то же левой ногой. Повторить 6 раз.

4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны. 2 – наклониться

вправо, правую руку опустить вниз, левую поднять вверх. 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 – вернуться в И. п. То же влево. Повторить 6 раз.

5. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте с хлопком перед собой и за спиной. На счёт 1 – 8. Повторить 2-3 раза.

6. Ходьба и бег в колонне по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два, ходьба в колонне по два, перестроение в колонну по одному.

Упражнения в парах.

1. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1-2 – поднять руки через стороны вверх. 3-4 – вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены. 1 – наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые поднимаются вверх. 2 – вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

3. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, лицом друг к другу, руки соединены. 1-2 – поочередно поднимать ногу (правую или левую) – ласточка. Повторить по 6 раз каждой.

4. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, лицом друг к другу, держась за руки. 1-2 – присесть, колени развести в стороны. 3-4 – вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

5. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (правая

вперёд, левая назад – попеременно в чередовании с ходьбой). Выполняется на счёт 1-8. Повторить 2-3 раза.

Игра большой подвижности: Ловишка из круга

Описание игры: Дети стоят по кругу, взявшись за руки. Ловишка, назначенный воспитателем, находится в центре круга. У него на руке повязка. Играющие двигаются по кругу вправо или влево (по указанию воспитателя), говоря:

Мы, веселые ребята, любим бегать и скакать,

Ну, попробуй нас догнать, раз, два, три — лови!

При последнем слове все дети разбегаются, а ловишка догоняет их. Пойманный временно отходит в сторону. Игра продолжается, пока ловишка не поймает, согласно условию, 2—3 детей. Затем он отдает воспитателю повязку, а пойманные включаются в игру. По сигналу воспитателя «в круг» все играющие становятся в круг, и назначается новый ловишка. Игра возобновляется. Общая продолжительность игры 5—7 минут.

Игра малой подвижности: Береги руки

Описание игры: Играющие образуют круг, стоя на расстоянии шага друг от друга. Воспитатель назначает водящего, который становится в середине круга. Дети вытягивают руки вперед ладонями вверх. По сигналу воспитателя «береги руки» водящий старается коснуться ладоней одного из играющих. Как только стоящий по кругу заметит, что водящий хочет коснуться его рук, он тотчас прячет их за спину. Те дети, до ладоней которых дотронулся водящий, считаются проигравшими. Когда будет 2—3 проигравших, водящий выбирает вместо себя другого (но не из числа проигравших) и меняется с ним местом. Продолжительность игры 4—6 минут

Оздоровительные упражнения: «Кузнец»

Эй, кузнец, молодец, захромал мой жеребец.

Ты подкуй его опять. — Отчего ж не подковать?

Вот гвоздь, вот подкова — раз, два и готово.

Дети шагают, припадают на одну, то на другую ногу, разводят руки в стороны, кулаками ударяют перед собой в воздухе на каждое слово.

«Кузнечики»

Поднимайте плечики, прыгайте, кузнечики,

Прыг-скок, прыг-скок. Сели, травушку покушаем,

Тишину послушаем. Тише, тише, высоко, прыгай на носках легко.

Надо оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на другую.

«Кулик»

Влез кулик молодой на колоду — бултых в воду.

Вынырнул. Вымок. Вылез. Высох. Влез на колоду и снова в воду.

Совсем кулик головой поник. Вспомнил кулик молодой,

Что у него крылья за спиной, и полетел.

Дети произносят текст, затем садятся на корточки, обхватывая колени руками и низко опустив голову, повторяют приседания. Затем встают, вытягивают руки в стороны и встряхивают ими. Прыгают на месте, потряхивая руками.

Заключительная часть: Ходьба и бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба с замедлением или ускорением темпа движения: на частые удары в бубен — короткие шаги, руки на поясе; на редкие удары — широкий шаг со свободными движениями рук. Бег между предметами (мячи, кубики, кегли). Ходьба и бег чередуются.

8.Тема: Новый год.

Вводная часть: Ходьба по прямой с поворотами в углах. Ходьба на носках и пятках (по 5 метров). Ходьба перекатом с пятки на носок. Обычный бег. Бег с подскоками с поочередным взмахиванием правой и левой руки. Ходьба обычная. Построение около скамеек.

Основная часть: Упражнение «Кто за мной?» И.п.: сидя верхом на скамейке, друг за другом, руки на поясе. 1-2 — поворот головы вправо — назад. 3-4 — вернуться в и.п. Повторить движения в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп

умеренный. Показ и объяснение воспитателя. Указание: резких движений головой не делать.

Упражнение «Кто со мной?» И.п.: сидя верхом на скамейке, руки опущены. 1 - руки к плечам, сжать кисти в кулаки. 2 – руки в стороны, разжать кисти рук, ладошки вверх, пальцы вместе. 3 – руки к плечам, сжать кисти в кулак. 4 – вернуться в и.п. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ ребенка. Указание об осанке.

Упражнение «Кто с нами?» И.п.: стоя сбоку у скамейки, правая нога на скамейке, руки на поясе. 1 – наклониться вперед, коснуться ступни левой ноги. 2 – вернуться в и.п. Повторить 4 раза. Показ воспитателя. Темп умеренный. Поставить на скамейку левую ногу и повторить упражнение.

Упражнение «А так сможете?». И.п.: сидя верхом на скамейке, руки упор сзади. 1-2 – поставить обе ноги на скамейку. 3-4 – вернуться в и.п. Повторить 7 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Ловкие ноги»

И.п.: лежа на животе на полу, руки под подбородком, ноги на скамейке. 1 – поднять правую ногу. 2 – вернуться в и.п. 3 – поднять левую ногу. 4 – вернуться в и.п. Повторить каждой ногой по 3 раза. Темп умеренный. Показ ребенка. Указание: стараться хорошо прогнуться.

Упражнение «Ну-ка, сообрази» И.п.: сидя на скамейке друг за другом, руки за головой.

1 – наклониться вниз – вправо, коснуться левым локтем правого колена. 2 – вернуться в и.п. 3-4 – повторить движение в другую сторону. Повторить по 4 раза. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Прыжки на месте». И.п.: около скамейки, ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах вправо-влево. Повторить 4 раза по 20 прыжков, чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное.

Игра большой подвижности: Мы веселые ребята

Описание игры: Дети стоят на одной стороне площадки или у стены комнаты. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне площадки также проводится черта. Сбоку от детей, примерно на середине между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем или выбранный детьми. Дети хором произносят текст: Мы, веселые ребята, любим бегать и скакать.

Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три — лови!

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, до кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки. После двух-трех перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка. Игра продолжается 6—7 минут.

Игра малой подвижности: Жмурки с «колокольчиком»

Описание игры: Дети сидят или стоят по кругу. В центре круга — двое играющих. Одному завязывают глаза — это «жмурка», другому дают колокольчик. Ребенок с колокольчиком по сигналу воспитателя «беги» начинает бегать по кругу и звонить, а жмурка

его ловит. Когда жмурка поймает бегущего с колокольчиком, игра кончается. Затем воспитатель или сами дети выбирают двух других играющих, и игра начинается сначала. Продолжительность игры 4—6 минут.

Оздоровительные упражнения: «Вечером»

Вечером девочка Мила (Шагаем на месте.)
В садике клумбу разбила, (Прыжки на месте.)
Брат ее мальчик Иван (Приседания.)
Тоже разбил... стакан! (Хлопаем в ладоши.)

«Видишь, бабочка летает» Г. Виеру

Видишь, бабочка летает, (Машем руками-крылышками.)
На лугу цветы считает. (Считаем пальчиком.)
— Раз, два, три, четыре, пять. (Хлопки в ладоши.)
Ох, считать не сосчитать! (Прыжки на месте.)
 За день, за два и за месяц... (Шагаем на месте.)
 Шесть, семь, восемь, девять, десять. (Хлопки в ладоши.)
 Даже мудрая пчела (Машем руками-крылышками.)
 Сосчитать бы не смогла! (Считаем пальчиком.)

«Вместе по лесу идём»

Вместе по лесу идём, не спешим, не отстаём.
Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте.)
Тысяча цветов вокруг! (Потягивания — руки в стороны.)
Вот ромашка, василёк, медуница, кашка, клевер.

Расстилается ковёр и направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот - правой ступни левой рукой.)

К небу ручки протянули, позвоночник растянули. (Потягивания — руки вверх.)

Отдохнуть мы все успели и на место снова сели. (Дети садятся.)

«Во дворе растёт подсолнух»

Во дворе растёт подсолнух, утром тянется он к солнцу. (Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)

Рядом с ним второй, похожий, к солнцу тянется он тоже. (Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)

Вертим ручками по кругу. не задень случайно друга!

Несколько кругов вперёд, а потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)

Отдохнули мы чудесно, и пора нам сесть на место. (Дети садятся.)

Заключительная часть: Бег по кругу (30 секунд). Ходьба обычная (20 секунд).

Упражнение для профилактики плоскостопия «Нарисуем солнышко ногой». Ребята рисуют пальчиками ног на полу солнышко сначала правой, затем левой ногой.

9.Тема: Наши имена.

Вводная часть: Ходьба и бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба с замедлением или ускорением темпа движения: на частые удары в бубен – короткие шаги, руки на поясе; на редкие удары – широкий шаг со свободными движениями рук. Бег между предметами (мячи, кубики, кегли). Ходьба и бег чередуются.

Основная часть: 1. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки за головой. 1 - руки в стороны. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.

2. И. п. – стоя, ноги врозь, руки перед грудью. 1 – поворот вправо, руки в стороны. 2 - вернуться в И. п. 3-4 – то же влево. Повторить 6 раз.

3. И. п. –сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. 1 – поднять прямую правую ногу, носок

оттянуть. 2 - вернуться в И. п. 3-4 – то же левой ногой. Повторить 8 раз.

4. И. п. – лёжа на спине, руки прямые за головой. 1-2 – поворот на спину. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

5. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 – прыжок в стойку, ноги врозь, руки в стороны. 2 – прыжок в И. п. на счёт 1-8, Повторить 2-3 раза, в чередовании с небольшой паузой.

Упражнения с малым мячом.

1. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке. 1- руки вперёд, переложить мяч в левую руку. 2- переложить мяч в правую руку за спиной. 3- руки в стороны. 4- вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.

2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1- наклон вперёд. 2-3 - прокатить

мяч вокруг левой ноги, взять мяч в левую руку. 4- вернуться в И. п. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

3. И. п. - сидя, ноги скрестно, мяч в правой руке. 1-2 - прокатить мяч вправо подальше от себя. 3-4 - прокатить его обратно в И. п. Переложить мяч в левую руку. то же влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

4. И. п. - лёжа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1- поднять правую ногу вверх, коснуться мячом. 2- вернуться в И. п. То же левой ногой. Повторить по 3 раза.

Ходьба в колонне по одному

Упражнения с короткой скакалкой.

1. И. п. - стоя, ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1- поднять скакалку вверх. 2- опустить скакалку за голову на плечи. 3- скакалку вверх. 4- вернуться в И. п. Повторить 8 раз.

2. И. п. - стоя, ноги врозь, скакалка внизу. 1- поднять скакалку вверх. 2- наклониться вправо. 3- выпрямиться. 4- вернуться в И. п. Повторить 8 раз.

3. И. п. - стоя, ноги врозь, скакалка внизу. 1- скакалку вверх. 2- наклон вперёд, коснуться

пола. 3- выпрямиться. 4- вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.

4. И. п. - лёжа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног, руки прямые. 1-2 - поднять прямые ноги, натягивая скакалку, сделать угол. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

5. И. п. - лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1- прогнуться, скакалку вверх. 2- вернуться в И. п.

6. Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. Выполняется серия прыжков по 10-15 подряд, затем пауза и снова повторять прыжки.

Игра большой подвижности: Хитрая лиса

Описание игры: Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга.

Вне круга очерчивается «дом лисы». Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза. Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг (за спинами детей) и дотрагивается до одного из играющих, который становится «хитрой лисой». Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса — не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие три раза спрашивают хором (с небольшими промежутками) — сначала тихо, а затем громче:

«Хитрая лиса, где ты?» При этом все смотрят друг на друга.

Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят: «Хитрая лиса, где ты?», хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их

ловит. Пойманного, т. е. того играющего, до которого она коснулась рукой, лиса отводит к себе в дом. После того как лиса поймала 2—3 детей, воспитатель говорит: «В круг». Играющие снова образуют круг, и игра возобновляется. Продолжительность игры 6—8 минут.

Игра средней подвижности: Угадай, что делали

Описание игры: Воспитатель назначает или выбирает с помощью считалки одного играющего, который отходит от всех детей на 8—10 шагов и поворачивается к ним спиной. Он должен отгадать, что делают остальные играющие.

Дети договариваются, какое действие они будут изображать. По слову воспитателя «пора!» отгадывающий поворачивается, подходит к играющим и говорит:

Здравствуйте, дети! Где вы бывали? Что вы видали? Дети отвечают:

Что мы видели — не скажем, а что делали — покажем.

Все дети изображают какое-нибудь действие, например играют на гармонии, скачут на лошадках и т. д. Спрашивающий отгадывает. Если он не отгадал, то проигрывает. Дети говорят ему, что они делали, и придумывают новое действие. Он отгадывает снова. Затем на его место выбирается другой играющий, и игра повторяется. Продолжительность игры 4—6 минут.

Оздоровительные упражнения: «Лебеди»

Лебеди летят, крыльями машут, (Бег с плавными движениями руками.)

Прогнулись над водой, качают головой.

Прямо и гордо умеют держаться, очень бесшумно на воду садятся. (Присели.)

Белые лебеди, лебеди летели и на воду сели.

Сели, посидели, снова полетели.

«Лепестки»

Выросли в саду цветки, (Руки плавно поднять вверх, потянуться.)

Распустили лепестки. Вдруг повеял ветерок — (Легкий бег.)

Закружился лепесток. Ветерок их оторвет И на землю вновь вернет. (Присели.)

«Лесная лужайка»

Мы к лесной лужайке вышли, поднимая ноги выше,

Через кустики и кочки, через ветви и пенёчки.

Кто высоко так шагал — не споткнулся, не упал. (Ходьба с высоким подниманием коленей.)

«Листочки»

Мы листики осенние, (Плавное покачивание руками вверху над головой.)

На ветках мы сидим. Дунул ветер — полетели. (Руки в стороны.)

Мы летели, мы летели и на землю тихо сели. (Присели.)

Ветер снова набежал и листочки все поднял.

(Плавное покачивание руками вверху над головой.)

Закружились, полетели и на землю снова сели. (Дети садятся по местам.)

Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.

10. Тема: Мои друзья.

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному.

Основная часть: Упражнения в парах.

1. И. п. - основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1- поднять руки в стороны. 2- руки вверх. 3- руки в стороны. 4- вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.

2. И. п. - основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1- один приседает, а

- второй держит его за руки. 2 - встать. 3-4 - то же, другой ребёнок. Повторить по 4 раза.
3. И. п. - основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1-2 - поворот туловища вправо. 3-4 - влево, не опуская рук. Повторить по 4 раза.
4. И. п. - основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1-2 - поочередно поднимать одну ногу назад - вверх, не сгибая колена. Повторить по 4 раза.
5. И. п. - сидя лицом друг к другу, один ребёнок зажимает стопами ноги товарища. 1-2 - другой ложится на пол, руки за голову, а товарищ старается удержать его ноги. 3-4 - вернуться в И. п. На следующий счёт упражнение выполняет другой ребёнок.
6. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1- руки в стороны. 2- руки за голову. 3- руки в стороны. 4- вернуться в И. п. Повторить 8 раз.
7. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 - поворот вправо, руки в стороны. 3-4 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить по 3 раза.
8. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1- руки в стороны. 2- наклон вперёд, коснуться пола между носками ног. 3- выпрямиться, руки в стороны. 4- вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
9. И. п. - лёжа на спине, руки за головой. 1-2 - поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладони под коленом. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
10. И. п. - основная стойка, руки на поясе. Прыжки на счёт 1-8 на двух ногах, на правой, на левой ноге. Прыжки чередуются с небольшой паузой.
11. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал «Бабочки!» помахать руками; ходьба и бег враспынную.
12. И. п. - основная стойка. 1- шаг вправо, руки через стороны вверх. 2- вернуться в И. п. 3-4 - то же влево. Повторить по 4 раза.
13. И. п. - стоя, ноги врозь, руки внизу. 1-2 - наклон вправо, руки за голову. 3-4 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить по 3 раза.
14. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, руки внизу. 1-2 - присесть, руки за голову. 3-4 - вернуться в И. п. повторить 6-7 раз.
15. И. п. - лёжа на спине, руки вверху. 1-2 - поворот на живот, помогая себе руками. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
6. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с поворотом на 360 градусов, в чередовании с небольшой паузой.

Игра средней подвижности: Стоп

Описание игры: На расстоянии 10—16 шагов от границы площадки проводится линия (исходная линия), на которой близко друг от друга стоят играющие. На противоположном конце площадки очерчивается кружком (диаметр 2—3 шага) место водящего, назначенного воспитателем. Повернувшись спиной к играющим, водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай! Стоп!» При этих словах все играющие двигаются по направлению к водящему, делая шаг на каждое слово. Как только водящий произносит слово «стоп», все останавливаются, водящий быстро оглядывается. Того, кто не успел остановиться после слова «стоп» и сделал добавочное движение,

водящий возвращает на исходную линию. Затем он снова поворачивается спиной к играющим и говорит: «Быстро шагай...» и т. д. Все продолжают движение с того места, где их застал сигнал «стоп». Те, которые возвратились на исходную линию, начинают движение оттуда. Так продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из играющих не подойдет близко к водящему и не встанет в кружок раньше, чем водящий скажет «стоп». Тот, кому удалось это сделать, становится водящим. Игра возобновляется с новым водящим. Общая продолжительность игры 6—8 минут.

Игра большой подвижности: Два мороза

Описание игры: На противоположных сторонах площадки (или комнаты) отмечают линиями два дома. Расстояние между домами 25—30 шагов (12—15 м). Играющие располагаются на одной стороне площадки. Воспитатель выделяет двух водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям, — это Мороз — Красный нос и Мороз — Синий нос. По сигналу воспитателя «начинайте» оба мороза говорят: Мы два брата молодые, два мороза удалые:

Я Мороз — Красный нос, Я Мороз — Синий нос.

Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?

Все играющие хором отвечают: Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз.

После слова «мороз» все играющие перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а морозы стараются их заморозить, т. е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил мороз, и так стоят до окончания перебежки всех остальных играющих. Замороженных подсчитывают, после чего они присоединяются к остальным играющим. Перебежки повторяются 3—4 раза. После подсчета общего числа замороженных назначаются воспитателем или выбираются (при помощи считалки) новые морозы, и игра возобновляется. В конце игры подытоживают, какая пара морозов заморозила большее число играющих. Общая продолжительность игры 5—7 минут.

Оздоровительные упражнения: «Ложка — это ложка»

Ложка - это ложка, (Шагаем на месте.) Ложкой суп едят. (Хлопаем в ладоши.)

Кошка — это кошка, (Шагаем на месте.) У кошки семь котят. (Хлопаем в ладоши.)

Тряпка — это тряпка, (Шагаем на месте.) Тряпкой вытру стол. (Прыжки на месте.)

Шапка — это шапка, (Шагаем на месте.) Оделся и пошел. (Прыжки на месте.)

А я придумал слово, (Руки в стороны-на пояс.)

Смешное слово — плим. (Присели.)

Я повторяю снова: (Наклоны туловища влево-вправо.)

Плим, плим, плим! (Присели.) Вот прыгает и скачет (Прыжки на месте.)

Плим, плим, плим! (Шагаем на месте.) И ничего не значит (Прыжки на месте.)

Плим, плим, плим! (Шагаем на месте.)

«Лучшие качели» (В. Берестов)

Лучшие качели- гибкие лианы. Это с колыбели знают обезьяны.

Кто весь век качается, да-да-да! Тот не огорчается никогда.

С началом текста все учащиеся слегка пружинят в коленях с раскачиванием рук вперед-назад (качели). На слова Да-да-да! исполняют хлопки, на две последние строки — произвольные прыжки.

«Льется чистая водица»

Льется чистая водица, мы умеем сами мыться.

Порошок зубной берем, крепко щеткой зубы трем.

Моем шею, моем уши, после вытремся посуше.

Поверни головку вправо, поверни головку влево. Опусть головку вниз

И тихонечко садись. (Слова текста сопровождаем действиями.)

Заключительная часть: Ходьба и бег змейкой.

11. Тема: Мы веселые

Вводная часть: Ходьба и бег змейкой.

Основная часть: Упражнения с мячом большого диаметра.

1. И. п. - основная стойка, мяч внизу. 1- поднять мяч вперёд. 2- мяч вверх. 3- мяч вперёд.

4- вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.

2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. 1- наклониться вперёд к правой ноге. 2-3 - прокатить мяч от правой к левой ноге обратно. 4- вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.

3. И. п. - основная стойка, мяч в согнутых руках у груди. 1-2 - присесть, вынести мяч вперёд, руки прямые. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

4. И. п. - стоя на коленях, мяч на полу. 1-4 -катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в И. п. То же с поворотом влево. Повторить по 3 раза.

5. И. п. - стоя, ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Выполняем в индивидуальном темпе.

6. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу; перестроение в колонну по три (дети берут флажки по ходу движения в колонне по одному).

Упражнения с флажками.

1. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1- флажки в стороны. 2- вверх. 3- в стороны. 4-вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.

2. И. п. - стоя, ноги врозь, флажки внизу. 1- поворот вправо, взмахнуть флажками. 2- вернуться в И. п. То же влево. Повторить 6 раз.

3. И. п. - основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1- флажки в стороны. 2- присесть, флажки вынести вперёд. 3- встать, флажки в стороны. 4- вернуться в И. п. Повторить 7-8 раз.

4. И. п. - стоя, ноги врозь, флажки за спиной. 1- флажки в стороны. 2- наклониться вперёд, скрестить флажки перед собой. 3- выпрямиться, флажки в стороны. 4- вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

5. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1- шаг вправо, флажки вверх. 2- вернуться в И. п. То же влево. Повторить 6-8 раз.

6. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения. Бег с высоким подниманием бедра. Бег врассыпную.

7. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1- руки к плечам. 2-4 - круговые движения вперёд. 5-7 - то же назад. 8- вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

8. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1- поворот вправо, руки в стороны. 2- вернуться в И. п. То же влево. Повторить 6 раз.

9. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1- руки в стороны. 2- поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши. 3- опустить ногу, руки в стороны. 4- вернуться в И. п. То же левой ногой. Повторить 6 раз.

10. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- 8 - поднять ноги , согнуть в коленях, вращать ими , как на велосипеде, опустить ноги. Повторить 3-4 раза.

11. И. п. - лёжа на животе, руки согнуты перед собой. 1- 2- прогнуться, руки вперёд-вверх, ноги приподнять. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.

12. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. На счёт 1-8 - прыжки на двух ногах , затем пауза. Повторить 2-3 раза.

Игра большой подвижности: Совушка

Описание игры: На площадке проводятся линии, за которые играющие не вправе выбегать. В одном из углов площадки очерчивается (кружком) «гнездо совушки». Все дети изображают бабочек, жуков. Одного из играющих воспитатель назначает «совушкой». По сигналу воспитателя «день» дети разбегаются по площадке, махая руками, подобно движению крыльев насекомых, и жужжат , подражая жукам. Совушка в это время находится в своем гнезде. Через некоторое время воспитатель говорит: «Ночь».

После этих слов бабочки, жуки замирают, останавливаясь на том месте, где их застали слова воспитателя, а совушка вылетает из своего гнезда, медленно машет «крыльями» и смотрит, не шевелится ли кто? Того, кто пошевелился, совушка отводит к себе в гнездо. Воспитатель снова говорит: «День». Совушка улетает к себе в гнездо, а бабочки и жуки опять начинают летать (бегать) по площадке. Вылет совушки повторяется 2—3 раза. После этого подсчитывается число пойманных (бабочек, жуков). Воспитатель выбирает новую совушку, и игра возобновляется. Общая продолжительность игры 5—7 минут.

Игра средней подвижности: Не намочи ног

Описание игры: На одной стороне площадки (комнаты) расставлены стулья, скамейки; на них сидят дети. На расстоянии двух-трех шагов от сидящих по назначению воспитателя становятся четверо-пятеро играющих. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне площадки тоже проводится черта, за которой против каждого играющего ставится стул. На стул кладется цветок (веточка, флажок и т. п.). Между чертами находится «болото» (ручеек). Каждый из стоящих детей получает по две дощечки. Он должен перебраться через болото (ручеек) по дощечкам до цветка (стула), не замочив ног. По слову воспитателя «начинай» играющий кладет на землю (пол) одну дощечку и становится на нее, затем он кладет впереди себя другую и переходит на нее. Сзади лежащую дощечку он снова кладет впереди себя, — и так до тех пор, пока не доберется до цветка. Перейдя болото по дощечкам, он подходит к цветку и поднимает его над головой. Отмечается, кто первый поднял цветок. Затем все кладут цветы обратно и возвращаются на места, обходя болото. Те, которые переходили по дощечкам, садятся на

стулья, а дощечки передают другим детям. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не проделают путь через болото. Общая продолжительность игры 6—8 минут.

Оздоровительные упражнения: «Мамам дружно помогаем»

Мамам дружно помогаем: сами в тазике стираем.

И рубашки, и носочки для сыночка и для дочки. (Наклоны вперёд, движения руками, имитирующие полоскание.)

Через двор растянем ловко для одежды три верёвки. (Потягивания — руки в стороны.)

Светит солнышко-ромашка, скоро высохнут рубашки. (Потягивания — руки вверх.)

«Мельница»

Наклоняемся вперёд, руки в сторону.

Ветер дует, завывает, нашу мельницу вращает.

Раз, два, три, четыре — завертелась, закружилась.

Наклон вперёд, руки в стороны, стойка ноги врозь, 1—правой рукой коснуться пола, левая рука назад в сторону; 2 — смена положения рук.

«Мишка вылез из берлоги»

Мишка вылез из берлоги, огляделся на пороге. (Повороты влево и вправо.)

Потянулся он со сна: (Потягивания — руки вверх.) К нам опять пришла весна.

Чтоб скорей набраться сил, головой медведь крутил. (Вращения головой.)

Наклонился взад-вперёд, (Наклоны вперёд-назад.) Вот он по лесу идёт.

Ищет мишка корешки И трухлявые пеньки.

В них съедобные личинки — для медведя витаминки.

(Наклоны: правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)

Наконец медведь наелся и на брёвнышке уселся. (Дети садятся.)

«Мишка ищет мёд»

По лесу медведь идёт, этот мишка ищет мёд.

Он голодный, невесёлый. Где живут лесные пчёлы? (Ходьба на месте.)

То направо повернётся, то налево поглядит.

Где здесь рой пчелиный вьётся? Кто среди кустов жужжит? (Повороты направо и налево.)

Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному за ловким водящим

12. Тема: Мы здоровые

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному. Ходьба врассыпную. На сигнал воспитателя «Лошадки!» бег, высоко поднимая колени, на сигнал «Кучер!» обычная ходьба; ходьба и бег чередуются.

Основная часть: Упражнения с короткой скакалкой.

1. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, скакалка, сложенная вдвое, хватом сверху вниз. 1-поднять скакалку вперёд. 2- скакалку вверх. 3- скакалку вперёд. 4- вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.

2. И. п. - основная стойка, скакалка внизу. 1-2 - медленным движением присесть, скакалку вверх. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

3. И. п. - стоя, ноги врозь, скакалка внизу. 1- скакалку вверх. 2- наклониться вперёд к правой ноге, коснуться пола. 3- выпрямиться, скакалку вверх. 4- вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.

4. И. п. - лёжа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног. 1-2 - поднять ноги вверх, угол, натягивая скакалку прямыми руками. 3-4 - вернуться в И. п.

5. И. п. - основная стойка, скакалка в согнутых руках. Прыжки через короткую скакалку

на месте в чередовании с небольшой паузой между серией прыжков.

Упражнения с малым мячом.

1. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1- руки вперёд, переложить мяч в левую руку. 2- руки за спину. 3- руки вперёд, мяч в левой руке. 4- вернуться в И. п. То же, мяч в левой руке. Повторить 5-6 раз.

2. И. п. -стоя, ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1- присесть, ударить мячом о пол и поймать его. Повторить 6-7 раз.

3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в правой руке. 1- руки в стороны. 2- наклониться вперёд к левой ноге, коснуться мячом носка. 3- руки в стороны. 4- вернуться в И. п. То же к правой ноге. Повторить 6 раз.

4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 - поворот вправо, ударить мячом о пол правой рукой, поймать его двумя руками. 3-4 - вернуться в И. п. То же с поворотом влево.
5. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх правой и левой рукой (невысоко), а поймать его двумя руками.
6. И. п. - основная стойка, кубики внизу. 1- кубики в стороны. 2- кубики вверх. 3- кубики в стороны. 4- вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
7. И. п. - стоя, ноги врозь, кубики внизу. 1- кубики вверх. 2- наклониться вперёд, коснуться кубиками пола. 3- выпрямиться, кубики вверх. 4- вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
8. И. п. - стоя на коленях, кубики внизу. 1- поворот вправо, поставить кубик у носка правой ноги. 2- выпрямиться. 3- поворот влево, у носка левой ноги. 4- выпрямиться. 5 - поворот вправо, взять кубик правой рукой. 6- выпрямиться. 7- поворот влево, взять кубик левой рукой. 8 - вернуться в И. п. Повторить по 3 раза.
9. И. п. - сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопами ног. 1-2 - поднять прямые ноги, не уронив кубика. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
10. И. п. - основная стойка, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны. Повторить 2-3 раза.

Игра средней подвижности: Передай — встань

Описание игры: Играющие строятся в две колонны, на расстоянии двух шагов одна от другой. В каждой колонне дети стоят друг от друга на расстоянии вытянутых вперед рук. Перед колоннами проводится черта. Воспитатель кладет на черту перед первыми стоящими в колоннах два мяча. По сигналу воспитателя «сесть» все садятся, скрестив ноги. По сигналу «передай» первые в колоннах берут мячи и передают их через голову позади сидящим, затем они встают и поворачиваются лицом к колонне. Получивший мяч передает его в свою очередь назад через голову, затем встает и тоже поворачивается лицом к колонне, — так до последнего в колонне.

Выигрывает колонна, которая правильно передавала и не роняла мяч. Когда обе колонны встали (спиной к черте), воспитатель дает сигнал «сесть». Все снова садятся и после сигнала воспитателя «передай» повторяют передачу мяча. Игра повторяется 3—4 раза, после чего воспитатель подсчитывает, какая колонна выиграла большее число раз.

Игра большой подвижности: Скворечники

Описание игры: В разных местах площадки играющие чертят кружки или делают их из шнура, шишек. Это дома для «скворцов» — «скворечники». В каждом скворечнике помещается одна пара скворцов. Число играющих — нечетное, а число скворечников равно половине числа играющих без одного, так что одному скворцу всегда не хватает места. Дети, изображая скворцов, бегают («летают») по площадке в разных направлениях. По сигналу воспитателя «скворцы прилетели» они бегут в скворечники. Один опоздавший остается без места и считается проигравшим. Когда все скворцы разместились (т. е. встали по двое в кружки), воспитатель говорит: «Скворцы летят». Тогда все играющие выбегают из кружков и опять бегают по площадке. Игра начинается сначала, и дети могут занимать любые кружки. Продолжительность игры 5—7 минут.

Оздоровительные упражнения: «Мой веселый, звонкий мяч»

Мой веселый, звонкий мяч, ты куда помчался вскачь?

Красный, синий, голубой, не угнаться за тобой.

Дети воспроизводят движения игры в мяч: энергичные, напряженные (рук, кистей, пальцев), произвольные, но регулируемые содержанием текста движения.

«Море волнуется»

Море волнуется — раз! (Шагаем на месте.)

Море волнуется - два! (Наклоны туловища влево-вправо.)

Море волнуется — три! (Повороты туловища влево-вправо.)

Морская фигура, замри! (Присели.)

«Мороз»

Я мороза не боюсь, с ним я крепко подружусь.

Подойдёт ко мне Мороз, тронет руку, тронет нос. (Надо показать руку, нос.)

Значит, надо не зевать, прыгать, бегать и играть. (Движения.)

Заключительная часть: Ходьба и бег в колонне по одному.

13.Тема: Явления природы.

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе. Обычная ходьба, руки за головой. Бег врассыпную.

Основная часть: 1. И. п. - основная стойка, руки за головой. 1- поднимаясь на носки, руки развести в стороны. 2- вернуться в И. п.

2. И. п. - стоя, ноги врозь, руки за головой. 1- руки в стороны. 2- поворот вправо, руки в

стороны. 3- выпрямиться, руки в стороны. 4- вернуться в И. п. То же влево. Повторить по 3 раза.

3. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, руки за головой. 1-2 - присесть, руки поднять вверх. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой. 1- руки в стороны. 2- наклониться к правой ноге. 3- выпрямиться, руки в стороны. 4- вернуться в И. п. То же к левой ноге.

Повторить по 3 раза.

5. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1- правую руку через стороны вверх. 2- левую вверх. 3- правую руку через стороны вниз. 4- левую вниз.

3. И. п. - стоя, ноги врозь, руки согнуты перед грудью. 1- поворот вправо, правую руку в сторону. 2- вернуться в И. п. 3-4 - то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз.

4. И. п. - стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1- руки в стороны. 2- наклон вправо, руки за голову. 3- выпрямиться. Руки в стороны. 4- вернуться в И. п. То же влево. Повторить 6 раз.

5. И. п. - основная стойка. 1- руки в стороны. 2- согнуть правую ногу, обхватить колени

руками. 3- опустить ногу, руки в стороны. 4- вернуться в И. п. То же другой ногой.

Повторить 6 раз.

6. И. п. - стойка на коленях, руки на поясе. 1- 2 - поворачивая туловище вправо, сесть на

бедро, руки вперёд. 3-4 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить 6 раз

7. И. п. - основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, на правой и левой попеременно на счёт 1-8 в чередовании см небольшой паузой.

Упражнения с мячом большого диаметра.

1. И. п. - основная стойка, мяч внизу. 1- мяч на грудь. 2- мяч вперёд,, руки прямые. 3- мяч вверх. 4- вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.

2. И. п. - стоя, ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. 1-3 - наклониться к правой ноге, прокатить мяч от одной ноги к другой. 4- выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

3. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1-2 - присесть, мяч вынести вперёд. 3-4-встать, вернуться в И. п.

4. И. п. - стоя, ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; броски мяча о пол и ловля его двумя руками. Броски вверх и о пол чередуются. Повторить по 8-10 раз.

5. И. п. - стойка на коленях, мяч перед собой на полу. 1- 4- катание мяча вправо вокруг туловища, помогая руками. То же влево. Повторить по 3 раза.

6. И. п. - основная стойка, мяч внизу. 1- правую ногу назад на носок, мяч вверх. 2- вернуться в И. п. То же левой ногой. Повторить 6 раз.

Игра большой подвижности: Ловишка, бери ленту

Описание игры: Играющие строятся по кругу. Каждый получает полоску из цветного материала или ленточку, которую он закладывает сзади за пояс или за ворот. В центре круга становится ловишка, назначаемый воспитателем. По сигналу воспитателя «беги» дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими, стремясь вытянуть у кого-нибудь из них ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону.

По сигналу воспитателя «раз, два, три, в круг скорей беги» дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой. Каждый раз игра длится не больше 1 минуты; общая продолжительность игры 5—7 минут.

Игра средней подвижности: Так можно, так нельзя (Запрещенное движение)

Описание игры: Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. Вместе с детьми в кругу стоит воспитатель: он показывает те или иные движения (в определенном темпе), которые дети повторяют. Воспитатель заранее уславливается с детьми, какое движение нельзя повторять, например, «поднимать руки вверх». Повторившие запрещенное движение делают шаг из круга, но продолжают участвовать в игре. Если играющий повторит ошибку, он отступает еще на один шаг. Если играющий при следующем показе не ошибется, т. е. не поднимет руки вверх, то делает шаг к центру круга. Игра кончается, когда за кругом (вне круга) окажутся 3—5 играющих.

Общая продолжительность игры 4—6 минут.

Оздоровительные упражнения: «Мы весёлые матрёшки»

Мы весёлые матрёшки —ладушки, ладушки.

На ногах у нас сапожки, ладушки, ладушки.

В сарафанах наших пёстрых, ладушки, ладушки,

Мы похожи, словно сестры, ладушки, ладушки.

Руки согнуты в локтях, указательным пальцем правой руки упирается в правую щёку. При произнесении слов Оладушки, ладушки дети каждый раз хлопают в ладоши, показывают, сапожки на ногах, ставят попеременно каждую ногу на носочек, на пятку и стучат каблучками. Далее на счёт «раз-два-три» кружатся, руки на поясе.

«Мы активно отдыхаем»

Руки ставим перед грудью, разводите их резко будем С поворотом — раз-два-три.

Не бездельничай, смотри! (Руки перед грудью, рывки руками.)

Приседаем - раз-два-раз, ножки разомнём сейчас.

Сели-встали, сели-встали. (Приседания.) И немножечко устали.
На ходьбу мы перейдём, сядем и передохнём. (Присели.)
Мы активно отдыхаем — то встаём, то приседаем —
Раз-два-три-четыре-пять, вот как надо отдыхать. (Приседания.)
Головой теперь покрутим — лучше мозг работать будет. (Вращения головой.)
Вертим туловищем бодро — это тоже славный отдых. (Вращения туловищем.)
«Мы готовы для похода»
Мы готовы для похода. Поднимаем выше ноги. (Ходьба на месте.)
Птицы учатся летать, плавно крыльями махать.
Полетели, полетели, опустились, посидели. (Руки прямые перед грудью, затем рывком разводятся в стороны.)
Наклоняемся вперёд, прогибаемся назад.
Кто носочки достаёт? (Наклоны вперёд-назад.)
Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.
Ходьба в колонне по одному с выполнением заданием для рук: в стороны, на пояс, за голову. Ходьба и бег в рассыпную

14.Тема: Виды спорта.

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну³ по два (пары).
Ходьба и бег в рассыпную.

Основная часть: 1. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2 - шаг вправо, руки через стороны вверх. 3-4 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить 6-7 раз.
2. И. п. - стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1- наклон вправо, левую руку за голову. 2- вернуться в И. п. 3-4 - то же влево. Повторить по 3 раза.
3. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1- присесть, руки вынести вперёд, голову и спину держать прямо. 2- вернуться в И. пр. Повторить 5-6 раз.
4. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- поднять прямые ноги вверх. 2- развести в стороны. 3- ноги соединить. 4- опустить ноги в И. п. Повторить 5-6 раз..
5. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. На счёт 1-8 прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд, поворот кругом и снова повторить прыжки.
6. И. п. - основная стойка, руки внизу в замок. 1-2- руки вверх, не размыкая пальцев, повернуть ладони вверх, потянуться. 2- вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
7. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- руки в стороны. 2- наклониться вперёд -вниз к правой (левой) ноге, коснуться пальцами пола. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
8. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1- руки вверх. 2- наклониться вправо (влево). 3- выпрямиться, руки вверх. 4- вернуться в И. п.
9. И. п. - сидя на пятках, руки на поясе. 1- встать в стойку на колени, руки вынести вперёд. 2- вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
10. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1- прыжком правая нога вперёд, левая назад. 2-вернуться в И. п. И так попеременно на счёт 1-8. повторить 2 раза.
11. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. 1-2- дугами через стороны руки вверх, хлопок. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 3 раза.
12. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки за спину. 1-2 - наклон вперёд, не сгибая ноги, руки вперёд, голова прямо. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

13. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз. Слегка присесть, не отрывая ступней от пола, поочередно помахивая руками вперёд-назад. После 4-6 взмахов - пауза. Спину держать прямо. Повторить 6 раз.

14. И. п. - лёжа на животе, кулаки под подбородком. 1-2 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки вперёд -вверх, прогнуться. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 8 раз.

15. И. п. - лёжа на спине, руки за головой. 1-2 - согнуть ногу, приподнять голову, хлоп

под коленом. 3-4 - вернуться в И. п. Носки ног тянуть, колено ближе к животу. Повторить по 5 раз под каждой ногой.

16. И. п. - стоя на коленях, руки в стороны. 1-2 - поворот вправо, правой рукой коснуться

левой пятки, левая рука на правое колено. 3-4 - вернуться в И. п. То же другой рукой. Повторить 5 раз.

17. И. п. - основная стойка. 1-2- присесть, приподнимая пятки, разводя колени, одну руку к плечу, другую в сторону. 3-4- вернуться в И. п. Голову не опускать, спину прямо. То же левая рука. Повторить 10 раз.

18. И. п. - основная стойка, руки на пояс. 20 подскоков на правой ноге, 20 - на левой, 10

шагов. Повторить 3-4 раза.

19. И. п. - основная стойка. 1-4 - руки в стороны, поднимаясь на носки. 5-8 - вниз.

Повторить 4-6 раз.

Игра средней подвижности: Горелки

Описание игры: Играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2—3 шагов от играющих проводится линия. Один из играющих — «ловящий» — становится на эту линию; ему воспрещается оглядываться назад и смотреть по сторонам. Все стоящие в колонне говорят:

Гори, гори ясно, чтобы не погасло.

Глянь на небо — птички летят,

Колокольчики звенят! Раз, два, три — беги!

После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один справа, другой слева), стремясь схватиться за руки впереди ловящего. Ловящий старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и соединить руки. Если ловящему это удастся сделать, то он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловящим. Если же ловящему не удастся поймать кого-нибудь из пары, он остается в той же роли. Игра заканчивается, когда все играющие пробегут по одному разу. Игру можно повторить 2—3 раза.

Игра большой подвижности: Ловля бабочек

Описание игры: Воспитатель выбирает четырех из играющих — это «дети с сачками». Остальные играющие — «бабочки». Дети с сачками отходят в сторону (на конец площадки). Около них воспитатель очерчивает место, куда дети будут собирать пойманных бабочек. Воспитатель говорит «летите», и все бабочки разлетаются по площадке.

По сигналу «лови» двое детей выбегают ловить бабочек. Они ловят, смыкая руки вокруг пойманного, затем отводят его в условленное место. В то время когда дети уводят пойманного, воспитатель говорит: «Бабочки сели на цветы». Бабочки быстро присаживаются на «цветок», и на площадке, наступает тишина. Воспитатель говорит: «Летите», и бабочки вылетают. Когда поймано 3—5 бабочек, отмечают, какая пара пой-

мала больше. Затем выбираются другие дети с сачками, и игра начинается снова. Повторить игру можно 6—8 раз, но каждый раз она длится не более 1 минуты.

Оздоровительные упражнения: «Мы летим под облаками»

Мы летим под облаками, а земля плывёт под нами:

Роща, поле, сад и речка, и дома, и человечки. (Махать руками, словно крыльями.)

Мы летать устали что-то, приземлились на болото. (Несколько глубоких приседаний.)

«Мы на лыжах в лес идём»

Мы на лыжах в лес идём, мы взбираемся на холм.

Палки нам идти помогут, будет нам легка дорога. (Дети машут руками, словно работают лыжными палками.)

Вдруг поднялся сильный ветер,

Он деревья крутит, вертит и среди ветвей шумит.

Снег летит, летит, летит. (вращение туловищем вправо и влево.)

По опушке зайчик скачет, словно белый мягкий мячик.

Раз прыжок и два прыжок - вот и скрылся наш дружок! (Прыжки.)

Хоть приятно здесь кататься, надо снова заниматься. (Дети садятся за парты.)

Головою мы вращаем, будто твёрдо отвечаем:

Нет, не буду, не хочу! Это детям по плечу. (Вращение головой вправо и влево.)

«Мы не будем торопиться».

Разминая поясницу, мы не будем торопиться.

Вправо, влево повернись, на соседа оглянись. (Повороты туловища в стороны.)

Чтобы стать ещё умнее, мы слегка покрутим шей.

Раз и два, раз и два, закружилась голова. (Вращение головой в стороны.)

Раз-два-три-четыре-пять, ноги надо нам размять. (Приседания.)

Напоследок, всем известно, как всегда, ходьба на месте. (Ходьба на месте.)

От разминки польза есть? Что ж, пора на место сесть. (Дети садятся.)

Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному

15. Тема: Добрые слова.

Вводная часть: Ходьба в колонне. Бег. Ходьба парами через центр зала. Построение в звеня.

Основная часть: 1. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. 1-4 - делать вращательные движения прямых рук в боковой плоскости («мельница»). 5-8 - то же в обратную сторону - пауза. Голову не опускать. Повторить 6 раз.

2. И. п. - стоя, ноги сомкнуты, руки за голову. 1- руки дугами через стороны вверх, хлопок над головой. 2-3 - наклон вниз, приближая голову к ногам, хлопок за ними. 4- вернуться в И. п. Повторить 8 раз.

3. И. п. - основная стойка, руки на пояс. 1-3- три раза присесть, разводя колени, спина прямая. 4- вернуться в И. п. Повторить 10 раз.

4. И. п. - упор на коленях, смотреть вперёд. 1-2 - выпрямить ноги, переходя на носки, не сгибая руки, вытянуть спину, смотреть на колени. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 8 раз.

5. И. п. - лёжа на спине, колени подтянуть к животу. Бить то правой то левой ногой, по воображаемому мячу, потом двумя ногами сразу. Через 8-10 движений - пауза. Повторить 8 раз.

6. И. п. - сидя на пятках, руки за головой. 1-2 - поворот вправо (влево), разводя плавно

руки в стороны. 3-4 - вернуться в И. п. Следить за взмахом рук, голову не опускать. Повторить 5 раз.

7. И. п. - сидя, руки упор сзади. 1- поднять прямую правую, левую ногу, хлопок под коленом. 2- вернуться в И. п. Повторить 5 раз.

8. И. п. - стоя, ноги врозь, руки на пояс. 1-2 - наклон вправо, правая рука скользит по туловищу вниз, левая - вверх до подмышки. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5 раз.

9. И. п. - стоя, ноги вместе, руки вниз. 1- подскоков на месте, поворот на 90 градусов (четыре раза), затем ходьба. Повторить 3-4 раза

10. И. п. - основная стойка, руки к плечам, кисти сжаты в кулак. 1-2 - с силой руки вверх,

разжимая кулаки, подъём на носки. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 10 раз.

11. И. п. - стоя на коленях. 1-2- правую руку в сторону - вверх, поворачивая вправо (влево) туловище и голову. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

12. И. п. - основная стойка, руки за спину. 1- присесть на носках с прямой спиной, разводя колени, руки вперёд. 2- упор руками, ноги выпрямить, голову опустить. 3- присесть, руки вперёд. 4- вернуться в И. п. Повторить 6-10 раз.

13. И. п. - лёжа на спине, руки в стороны, ноги сомкнуть, поднять вверх. Размахивая ногами, продвигаться вперёд, руки и спину от пола не отрывать. Повторить 6 раз.

14. И. п. - стоя на коленях. 1-2- сесть на пол справа (слева), не помогая руками. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

15. И. п. - основная стойка, руки на пояс. 1-2 - плавно правую (левую) руку в сторону, одновременно правую (левую) ногу вперёд на носок. Повторить 6-8 раз.

16. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-2 - наклон вправо, правую руку согнуть за спину, левую за голову. То же, влево, сменяя положение рук. Повторить по 5-6 раз.

17. И. п. - стоя, ноги скрестно, руки на пояс. 1- подпрыгиваний на месте, меняя положение ног. Повторить 3-4 раза, чередуя с ходьбой.

18. И. п. - основная стойка. 1-2- руки в стороны, прогнуться. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 4-6 раз.

19. И. п. - стоя, ступни параллельно. 1-2 - дугами через стороны руки вверх, хлопок. 3-4- плавно руки вниз. Повторить 8 раз.

20. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. 1-2- наклон вправо, руки вверх. 3-4- вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

Игра большой подвижности: Рыбаки и рыбки

Описание игры: Площадка (комната) представляет пруд. На одном конце площадки отделяется «глубокое место», где укрываются «рыбки». На другом конце поставлены стулья или скамья для пойманных рыб — «садок». Воспитатель, изображающий рыбака, выбирает себе из числа играющих помощника. Когда начинается игра, рыбки плавают свободно по всему пруду. Вдоль площадки (вдоль берега) ходит рыбак, а на противоположной стороне — его помощник. В руках старшего рыбака «сеть» (веревка), на конце которой находится небольшой груз — мешочек с песком. Неожиданно старший рыбак говорит своему помощнику: «Лови!», и бросает ему (поверху) конец веревки с грузом, затем рыбаки окружают сетью (веревкой) рыбок, которые не успели уплыть в глубокое место. Эти рыбки считаются пойманными и помещаются в садок. По сигналу «рыбки,

плывите» рыбки снова выплывают из глубокого места. После того как рыбаки 3—4 раза закинут сеть, производится подсчет пойманных рыбок, выбирается новый по-

мощник старшего рыбака, и игра возобновляется. Общая продолжительность игры 6—8 мин.

Игра средней подвижности: Сбей мяч

Описание игры: На одной стороне площадки проводится черта, на которую ставится несколько табуреток на расстоянии не более трех шагов одна от другой. На каждую табуретку кладется кольцо от серсо, а на кольцо — большой резиновый мяч. Играющие делятся на группы по 4—5 детей в каждой и становятся колонной лицом к мячу на второй черте, которая проводится на расстоянии 6—8 шагов от табуреток. Каждому играющему дается цветной мешочек. У каждой группы мешочки одного цвета. Играющий запоминает цвет своего мешочка. Воспитатель назначает наблюдающих, по одному из каждой колонны. Они стоят в стороне от колонн и поднимают сбитый мяч, а также кладут флажок за каждый меткий удар. По сигналу воспитателя «сбей мяч!» стоящие в колоннах первыми одновременно бросают правой рукой мешочек в свой мяч (а при повторении игры — левой рукой). После этого все бегут за своим мешочком и

возвращаются, передавая их следующим в колонне. Воспитатель объявляет, в какой группе был сбит мяч. За каждый сбитый мяч группа получает флажок, после того как стоящие последними в колонне станут первыми и бросят мешочки, они передают их наблюдающим. Те становятся первыми в своей колонне и сбивают мяч. После этого подсчитывают число флажков в каждой группе. Выигрывает та группа, которая получила большее число флажков. Игра повторяется 4—6 раз.

Оздоровительные упражнения: «Мы ногами топ-топ»

Мы ногами топ-топ, мы руками хлоп-хлоп!

Мы глазами миг-миг, мы плечами чик-чик.

Раз — сюда, два — туда, повернись вокруг себя.

Раз — присели, два — привстали, руки кверху мы все подняли.

Сели — встали, сели — встали, Ванькой-встанькой словно стали.

Руки к телу все прижали и подскоки делать стали,

А потом пустились вскачь, будто мой упругий мяч.

Снова выстроились в ряд, словно вышли на парад.

Раз — два, раз - два заниматься нам пора!

«Мы по лугу прогулялись»

Мы по лугу прогулялись

И немножко отдохнем. (Шагаем на месте.)

Встанем, глубоко вздохнем. Руки в стороны, вперед, (Развели руки в стороны, вперед.)

Чудеса у нас на свете: стали карликами дети (Присели.)

А потом все дружно встали, великанами мы стали. (Встали.)

Дружно хлопаем, (Хлопаем в ладоши.) Ногами топаем! (Топаем ногами.)

Хорошо мы погуляли и нисколько не устали! (Шагаем на месте.)

«Мы похлопаем в ладоши» (Движения выполняем в соответствии с текстом.)

Мы похлопаем в ладоши дружно, веселее.

Наши ножки постучали дружно, веселее.

По коленочкам ударим тише, тише, тише.

Наши ручки поднимайтесь выше, выше, выше.

Наши ручки закружились, ниже опустились,

Завертелись, завертелись и остановились.

Заключительная часть: Ходьба в колонне. Бег. Ходьба парами через центр зала. Построение в звенья.

16. Тема: Мы дружные.

Вводная часть: Ходьба в колонне. Бег. Ходьба парами через центр зала. Построение в звенья.

Основная часть: 1. И. п. - основная стойка, руки внизу. Поднять руки вверх, отставить правую (левую) ногу назад, вернуться в И.п. Повторить 7 раз.

2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, отвести руки в стороны, вернуться в И. п. то же влево. Повторить 6 раз.

3. И. п. - основная стойка, руки внизу. Согнуть правую (левую) ногу в колене, хлопнуть под коленом, вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперёд, дотронуться руками до носков ног, выпрямиться. Повторить 7 раз.

5. И. п. - основная стойка, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков на месте, походить и вновь повторить прыжки.

6. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Плавно свести руки перед собой, за спиной, над головой и, наклоняясь, опустить вниз. Повторить 8 раз.

7. И. п. - сидя, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, вернуться в И. п. То же влево. Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

8. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться, достать носки ног, выпрямиться. Повторить 8 раз.

9. И. п. - сидя, скрестив ноги, руки на поясе. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

10. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять прямую левую ногу вверх, вернуться в И. п. То же правой ногой. Повторить 4-6 раз каждой ногой.

Ходьба по кругу с ускорением и бег. Ходьба по кругу

1. Ходьба и бег в колонне по одному.

2. Ходьба на носках и на внешней стороне стоп.

3. Ходьба и построение в звенья.

4. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Раскачивать руками вперёд - назад с хлопками впереди, затем плавно поднять руки вверх, опустить через стороны вниз. Повторить 8-10 раз.

5. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Повернуться вправо, отвести прямую руку назад, вернуться в И. п. То же влево. Повторить по 4-6 раз в каждую сторону.

6. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперёд - вниз, хлопнуть за левой ногой, вернуться в И. п. Так же за правой. Повторить 6-8 раз.

7. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу вверх, хлопнуть под ногой, вернуться в И. п. То же под левой. Повторить 6-8 раз.

8. Бег высоко поднимая колени.

9. Ходьба по кругу.

Игра средней подвижности: Ловишка с мячом

Описание игры: Площадка ограничивается линиями или флажками. В центре площадки играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук.

Один из играющих по указанию воспитателя становится в центр круга (водящий). У его ног лежат 2 небольших мяча (диаметром 6—8 см). Водящий называет или проделывает ряд движений (приседание, хлопок над головой, и т. п.). Играющие выполняют эти движения по слову или по показу. Внезапно воспитатель говорит: «Беги из круга», и играющие разбегаются в разные стороны (в пределах установленных границ площадки). Водящий поднимает мяч и старается (не сходя с места) попасть в убегающих. Если он в первый раз не попал, то бросает второй мяч. Затем по сигналу воспитателя «раз, два три — в круг скорей беги» дети снова образуют круг, выбирается новый водящий, и игра повторяется. Так игра проводится 3—4 раза. Общая продолжительность игры не должна превышать 6—8 минут.

Игра большой подвижности: Спрячь руки за спину

Описание игры: Воспитатель назначает одного из играющих «ловишкой» или его выбирают путем считалки. Он стоит в середине площадки. Остальные играющие стоят в разных местах площадки и держат руки за спиной. По слову воспитателя «начинай» играющие опускают руки и начинают бегать в любом направлении, но только в пределах границ площадки, обозначенной флажками. Задача ловишки — поймать (коснуться) кого-либо из играющих, но касаться можно только тех, у кого руки опущены. Если играющий успел заложить руки за спину и сказать «не боюсь», ловишка не может его трогать. Если в течение 30—40 сек. ловишка не сумел поймать никого из играющих, его сменяет новый, которого назначает воспитатель. Продолжительность игры 5—7 минут.

Оздоровительные упражнения: «Мы присели под кусток»

Мы присели под кусток, чтобы отыскать грибок.

Встали. Потянули спинку. Вновь шагаем по тропинке. (Приседания.)

А теперь вращаем ручки, словно разгоняем тучки.

Гоним их вперёд-назад, по двенадцать раз подряд. (Вращение прямых рук назад и вперёд.) Приседаем ниже, глубже,

Как лягушка в теплой луже. Прыг — и нету комара!

Вот весёлая игра. (Из глубокого приседа прыжок вверх.)

Отдохнули, порезвились и на стулья опустились. (Дети садятся.)

«Мы разминку начинаем»

Мы разминку начинаем, руки шире раздвигаем,

А потом их тянем вверх, отдохнёт спина у всех.

(Потягивания — руки в стороны и вверх.)

Начинаем приседанья — Раз, два, три, четыре, пять.

А теперь три раза нужно, как лягушки, проскакать.

(Приседания — 5 обычных и Зраза подпрыгнуть в приседе.)

Мы разминку завершаем, руки шире раздвигаем,

А потом их тянем вверх. Отдохнёт спина у всех.

(Потягивания — руки в стороны и вверх.)

«Мы с друзьями»

Солнечным погожим днём мы с друзьями в лес идём.

Мы с собой несём корзинки.

Вот хорошая тропинка! (Ходьба на месте.) Собираем землянику,

Ищем вкусную чернику, голубику, костянику,
Кисловатую бруснику. (Наклоны вперёд.)
А вокруг полно малины. Пройти мимо не могли мы.
Собираем по кустам. Здесь отличные места! (Повороты влево-вправо.)
Снова мы идём по лесу. (Ходьба на месте.)
А вокруг — так интересно! (Потягивания — руки в стороны.)
Отдохнуть пора, дружок. Мы присядем на пенёк.
«Мы становимся всё выше»

Мы становимся всё выше, достаём руками крыши.
На два счёта поднялись, Три, четыре — руки вниз.
(Потягивание на носках с подниманием рук вверх и опусканием в И. п.)

Заключительная часть: Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба

1. Ходьба в колонне по одному.
2. Пскоки с продвижением вперёд.
3. Ходьба и построение в звенья.

17. Тема: Мы пожарные

Вводная часть: 1. Ходьба в колонне по одному с продвижением вперёд и на месте на носках.

2. Бег в рассыпную.
3. Ходьба и построение в звенья.

Основная часть: 1. И. п. - стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки опустить. «мельница» - маховые движения руками, переходящие в круговые движения.

Повторить 8-10 раз.

2. И. п. - лёжа на спине, руки поднять вверх, кисти соединить в замок. Повернуться со спины на живот и обратно. По 4-5 раз в каждую сторону.
3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперёд с прямой спиной, отвести локти назад, вернуться в И. п. Повторить 8-10 раз.
4. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть согнутые в коленях ноги, хлопнуть под коленями, вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
5. И. п. - основная стойка, руки внизу. Полуприседания и глубокие приседания с выносом рук вперёд.
6. Бег с высоким подниманием коленей.

Ходьба.

1. Ходьба в колонне по одному с обручем в правой руке.
2. Прямой галоп.
3. Ходьба и построения в звенья.
4. И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, обруч держать двумя руками перед собой. Поднять обруч вверх и посмотреть в него, опустить на плечи, поднять обруч вверх, вернуться в И. п. Повторить 8-10 раз.
5. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, обруч держать двумя руками вертикально перед собой. Повернуться вправо, вытянуть руки на уровне плеч, вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз в каждую сторону.
6. И. п. - сидя, ноги скрестив, обруч перед собой вертикально на полу (держать двумя руками за середину). Наклониться вперёд, выпрямляя руки, нижний край обруча скользит по полу, посмотреть в него, вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.

7. И. п. - лёжа на спине, обруч держать двумя руками вертикально на груди. Приподнять

голову и плечи, подуть в обруч, вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

8. И. п. -стоя в обруче, руки на поясе. Лёгкие полуприседания и подпрыгивание на двух ногах.

Спокойная ходьба.

1. Построение и ходьба в колонне по одному.

2. Ходьба высоко поднимая колени, ходьба на носках.

3. Ходьба и построение в звеня.

4. И. п. -стоя, ноги слегка расставить, руки перед грудью сжать в кулаки. Развести руки в стороны, выпрямить их, вернуться в И. п. После 2-3 повторений опустить руки вниз.

5. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе. Повернуться влево (вправо), руки отвести назад, вернуться в И. п.

6. И. п. - сидя на полу, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться и коснуться лбом левого колена, вернуться в И. п. То же выполнить в правую сторону. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

7. И. п. - стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять левую ногу, согнутую в колене, и хлопнуть под коленом, вернуться в И. п. Так же хлопнуть под правым коленом. Повторить по 3-4 раза.

8. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Сесть, помогая руками, вернуться в И. п.

повторить 5-6 раз.

9. И. п. - основная стойка, руки на поясе. Полуприседания и полное приседание.

Игра большой подвижности: Кто первый через обруч к флажку

Описание игры: На одной стороне площадки разложены флажки (4—6) на расстоянии одного метра один от другого. В середине площадки напротив каждого флажка положены обручи. На противоположной стороне площадки проводится линия, за которой размещаются 4—6 звеньевых колонн. Перед началом игры воспитатель назначает 4—6 человек по числу звеньевых колонн, которые берут обручи и, встав на одно колено, держат их вертикально. После слов воспитателя «раз, два, три — беги» стоящие в колонне первыми бегут к флажкам, пролезая на пути в обруч, и, добежав до флажка, поднимают

его вверх. Воспитатель отмечает, кто первый поднял флажок. Затем каждый кладет флажок на место и бежит в конец своей колонны. Тот, кто первым поднял флажок, уносит его с собой, а на место взятого флажка воспитатель кладет другой. Дети, ставшие в колонне первыми, становятся на линию и по сигналу воспитателя бегут к флажкам. После того как все стоящие в колоннах пробежали, производится подсчет флажков в каждой колонне. Затем воспитатель назначает других детей держать обруч, и игра возобновляется. Повторить игру можно 3—4 раза.

Игра средней подвижности: Не оставайся на полу (на земле)

Описание игры: В различных местах площадки (комнаты), ближе к границам ее, расставлены предметы высотой 25—30 см, на которые дети должны взбираться: лестницы

со ступеньками, доски, поставленные на возвышение, невысокие ящики, скамейки (не меньше 25 см шириной). Выбирается ловишка. Ему надевают на руку повязку. Дети

размещаются в разных местах площадки. Под удары в бубен дети ходят, бегают или прыгают по площадке в зависимости от того темпа и ритма, который дает воспитатель. Ловишка принимает участие в общем движении. По сигналу воспитателя «лови» все дети взбираются на расставленные предметы (возвышения). Ловишка ловит тех, кто не успел вскочить на возвышение. Пойманные садятся в стороне.

После того как игра повторена 2—3 раза, проводится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка. Игра возобновляется с новым ловишкой. Общая продолжительность игры 5—7 минут.

Оздоровительные упражнения: «Мы цветы в саду сажаем»

Мы цветы в саду сажаем, их из лейки поливаем.

Астры, лилии, тюльпаны. Пусть растут для нашей мамы!

(Декламируя стихотворение, дети выполняют движения, повторяя их за педагогом.)

«Мы шагаем друг за другом»

Мы шагаем друг за другом лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают, в поле бабочки летают.

Раз, два, три, четыре, полетели, закружились.

(При передвижении выполняются различные виды ходьбы. Дети передвигаются легко, бегом на носках (или на месте), делая руками взмахи, повороты, имитируя движения крыльев бабочек, кружатся.)

«Мышки прячутся во ржи»

Мышки прячутся во ржи. Как увидеть их, скажи?

В норке прячется полёвка. Покажись, скорей, плутовка! (Присели, поискали мышек.)

«Мяч подскакивает вверх»

Мяч подскакивает вверх.

- Кто подпрыгнет выше всех? (Прыжки.) Тише, тише, мяч устал,

Прыгать мячик перестал И под лавку закатился. (Ходьба на месте.)

Ну и мы за стул садимся. (Дети садятся.)

Заключительная часть: Ходьба.

18. Тема: Быть здоровыми не лень!

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному с лентами в руках.

Основная часть: 1. На сигнал воспитателя «побежали» поднять руки с лентами в стороны и бегать врассыпную.

2. Ходьба и свободное построение.

3. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки с лентами опустить. «Мельница» - маховые

движения руками, переходящие в круговые движения. Повторить 8 раз.

3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки с лентами вдоль туловища. Поворачиваясь влево, взмахнуть левой рукой вверх за спиной, вернуться в И. п. То же в правую сторону. Повторить 5-6 раз в каждую сторону.

4. И. п. - сидя на полу, ноги врозь. Наклониться вперёд, стараясь вытянуть руки как можно дальше вперёд, подуть на ленты, вернуться в И. п. повторить 6-8 раз.

5. И. п. - лёжа на спине, руки вытянуть у головы. Поднять одновременно левую ногу и правую руку, пытаться лентой достать носки ноги, вернуться в И. п. То же выполнить правой ногой и левой рукой. Повторить 8 раз.

6. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. Подпрыгивание на месте, высокий шаг.

Ходьба.

1. Ходьба в колонне по одному, лёгкий бег врассыпную.
2. Ходьба и построения в звенья.
3. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, руки к плечам, пальцы сжать в кулаки. Выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них, вернуться в И. п. Повторить 8-10 раз.
4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклониться влево, скользя левой рукой вниз, а правой вдоль туловища (до подмышечной впадины), вернуться в И. п. То же выполнить вправо. Повторить 5-6 раз.
5. И. п. - стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Ходьба звеньями вперёд - назад, остановиться, поставить ноги прыжком на ширину плеч, резко наклониться вниз, пытаясь достать ладонями пол, выпрямляясь, хлопнуть над головой, вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
6. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги и делать круговые движения, имитируя езду на велосипеде, после нескольких движений опустить ноги. Повторить 6-8 раз.
7. Лёгкий бег и три прыжка на месте.

Ходьба

1. Ходьба в колонне по одному с обручем в правой руке, переложить обруч за спиной в левую руку, продолжая ходьбу на месте.
2. Бег врассыпную между обручами.
3. Ходьба и свободное построение.
4. И. п.- стоя, ноги слегка расставить, руки опустить, обруч в правой руке. качать руками вперёд - назад, при движении рук вперёд перекладывать обруч из руки в руку, после нескольких повторений вернуться в И. п. Повторить 8-10 раз.
5. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, держать обруч двумя руками. Повернуться влево, отвести руки с обручем в левую сторону, вернуться в И. п. То же выполнить в правую сторону. Повторить по 5 раз в каждую сторону.
6. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, обруч держать в руках горизонтально перед собой. Наклониться вперёд - вниз, шагнуть в обруч левой ногой, затем правой, выпрямиться, снова наклониться и шагнуть из обруча назад левой, затем правой ногой, вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
7. И. п. - лёжа на спине, обруч держать двумя руками горизонтально. Сгибая ноги в коленях, подтянуть их к груди, затем выпрямляя ноги, продеть их в обруч, вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
8. И. п. - основная стойка, руки опустить. Полуприседания и глубокие приседания, одновременно выставлять руки вперёд.
9. И. п. - стоя в обруче, основная стойка. Подпрыгивание на месте с прыжком из обруча, ходьба вокруг обруча.

Игра средней подвижности: Лягушки и цапля

Описание игры: В середине площадки очерчивается квадрат или прямоугольник -со сторонами в 4—6 м. Это «болото», где живут «лягушки». В углах квадрата вбиваются колышки или кладутся кубики так, чтобы высота колышка

или кубиков над землей составляла 10—15 см. По сторонам квадрата протягивается веревка. К концу каждой веревки привязан груз (мешочек с песком). Концы веревки кладутся на кубики или колышки. В одном из углов площадки очерчено "гнездо цапли".

Воспитатель назначает одного из играющих цаплей, остальные — «лягушки», которые стоят или прыгают в болоте. Когда все играющие разместились на отведенных для них участках площадки, воспитатель дает сигнал «цапля». Высоко поднимая ноги, она направляется к болоту и перешагивает через веревку, чтобы поймать лягушек.

Лягушки, спасаясь от цапли, выскакивают из болота, прыгая через веревку любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбегу — лишь бы убежать от цапли. Перешагнув через веревку, цапля ловит не успевших выпрыгнуть из болота лягушек. Пойманных цапля уводит к себе в дом, и они временно выбывают из игры (пока не сменится цапля). Если все лягушки успели выскочить из болота и цапля никого не поймала, она возвращается к себе в дом. Новая цапля выбирается после того, как будет поймано 2—3 лягушки. Продолжительность игры 6—7 минут.

Игра большой подвижности: Коршун и наседка

Описание игры: В игре участвует 8—10 детей. Один из играющих выбирается «коршуном», другой — «наседкой». Остальные дети — «цыплята»; они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держатся друг за друга, а стоящий впереди — за наседку. На противоположной стороне площадки очерчивается кружок — «гнездо коршуна».

По сигналу воспитателя «коршун» он вылетает из гнезда и старается поймать цыпленка, стоящего последним в колонне. Наседка, «распустив крылья» (вытянув руки в стороны), защищает своих цыплят, не дает коршуну схватить цыпленка.

Все цыплята следят за движениями коршуна и двигаются за наседкой, не разрывая сцепления в колонне, стараясь помешать коршуну поймать последнего цыпленка. Пойманного цыпленка коршун отводит к себе в гнездо. Игра возобновляется с новым коршуном и наседкой. Продолжительность игры 5—6 минут.

Оздоровительные упражнения: «На болоте»

На болоте две подружки, две зеленые лягушки утром рано умывались,

Полотенцем растирались. Ножками топали, ручками хлопали,

Вправо, влево наклонялись и обратно возвращались.

Вот здоровья в чем секрет. Всем друзьям физкультпривет!

(Дети сопровождают чтение стихотворения движениями.)

«Над водой летят стрижи»

Над водой летят стрижи, (Руки в стороны.)

Под водой плывут ерши, — (Присели.)

Плывет лодочка-краса — Расписные паруса.

(Руки сцеплены в замок перед грудью, плавные движения туловища.)

«На дворе у нас мороз»

На дворе у нас мороз. Чтобы носик не замёрз,

Надо ножками потопать и ладошками похлопать.

(Дети хлопают себя ладонями по плечам и топают ногами.)

А теперь представим лето. Речка солнышком согрета.

Мы плывём, плывём, плывём, дно ногами достаём.

(Плавательные движения руками.)

Мы выходим из речушки направляемся к опушке. (Ходьба на месте.)

«Наклоняемся с хлопком»

Наклоняемся с хлопком, и с хлопком потом встаём.

Вниз и вверх, вниз и вверх, ну-ка, хлопни громче всех!

(Наклониться и хлопнуть в ладоши внизу, распрямиться — хлопнуть над головой.)

На одной ноге мы скачем, как упругий звонкий мячик.

На другой поскачем тоже, очень долго прыгать можем. (Прыжки на одной ножке.)

Головой вращаем плавно, смотрим влево, смотрим вправо.

(Поворот головы вправо и влево.)

«На лугу растут цветы»

На лугу растут цветы небывалой красоты. (Потягивания — руки в стороны.)

К солнцу тянутся цветы. С ними потянись и ты, (Потягивания —руки вверх.)

Ветер дует иногда, только это не беда. (Дети машут руками, изображая ветер.)

Наклоняются цветочки, опускают лепесточки. (Наклоны.)

А потом опять встают и по-прежнему цветут.

Заключительная часть: Ходьба