

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Брусничка»**

Принята
Педагогическим советом

Протокол № 4 от « 30 » августа 2023 г.

Утверждаю:

Заведующий МДОУ

О.Г. Сулейманова

Приказ № 70 « 31 » августа 2023 г.



**Рабочая программа
по физической культуре
(Вторая младшая группа).**



с. Белоярск

Вторая младшая группа

Пояснительная записка

Рабочая программа направлена на работу с детьми раннего дошкольного возраста с учетом их возрастных, индивидуальных особенностей развития и зоны ближайшего развития. Программа составлена с учетом «Примерной основной образовательной программы дошкольного образования», и с учетом методических рекомендаций программы «Мозаика», авторский коллектив под руководством Н.В. Гребёнкиной., и авторской программы «Край в котором мы живем», разработанной коллективом МДОУ «Брусничка»., Программа соответствует Федеральным государственным стандартам дошкольного образования и является одним из структурных компонентов основной образовательной программы МДОУ «Брусничка».

Авторы- составители: Белькович Виктория Юрьевна, Гребёнкика Наталья Валентиновна, Кильдышева Ирина Африкова.

Программа «Мозаика» включает в себя совокупность образовательных областей, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям развития (далее — образовательные области) — социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому и физическому. Задачи по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области.

Программа определяет целевые ориентиры, содержание и организацию образовательного процесса для детей дошкольного возраста и направлена, в соответствии с требованиями ФГОС ДО (раздел II «Требования к структуре образовательной программы и её объёму», п. 2.3—2.4), на создание условий развития ребёнка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности; на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей. Программа формируется как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объём, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

Образовательная область

«Физическое развитие»

Физическое развитие детей основывается на разумном приоритете ценностей здоровья и здорового образа жизни при организации образовательной работы с воспитанниками и их семьями. В основе создания образовательной среды со здоровье сберегающими функциями лежит тесное сотрудничество воспитателей, специалистов (инструктора по физической культуре, музыкального руководителя, педагога-психолога, логопеда), а также родителей. Такое взаимодействие предусматривает охрану жизни ребёнка, профилактику негативных эмоций, поддержание бодрого, жизнерадостного настроения, создание условий, когда детская заинтересованность, предметная и социальная умелость становится личным достоянием ребёнка, выраженным в желании заниматься физической культурой не только на занятии, но и в свободной деятельности как в группе, так и дома.

Цель физического развития детей дошкольного возраста заключается в создании благоприятных условий для оптимального физического развития, формирования базиса физической культуры личности.

Оздоровительные задачи:

- обеспечивать охрану жизни детей;
- совершенствовать работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем организма ребёнка;
- повышать его работоспособность;
- осуществлять закаливание растущего организма.

Образовательные задачи:

- формировать систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;
- целенаправленно развивать физические качества и координационные способности;
- формировать двигательные умения в соответствии с особенностями возрастного развития и на этой основе расширять двигательный опыт, создавая ситуации радости и удовольствия в движении;
- формировать устойчивый интерес к регулярным занятиям физической культурой и различным видам физкультурно-спортивной деятельности, выявлять спортивно одарённых детей. Специфика реализации данного направления включает формирование интереса к физической культуре с учётом климатических условий, спортивных традиций региона.

Формы реализации:

- естественная природная и социокультурная среда (физкультурные занятия, утренние разминки, игровая деятельность, повседневная жизнь детей);
- занятия в кружках и секциях (туризм, футбол, шахматы, акробатика, степ-аэробика, плавание и др.);
- спортивно-игровые праздники, развлечения, дни здоровья.

Основным **результатом** физического развития детей дошкольного возраста является:

- здоровый, жизнерадостный, физически развитый ребёнок (в соответствии с возрастными показателями), имеющий устойчивый интерес к физкультурно-спортивной деятельности.

Основные задачи образовательной деятельности по овладению детьми двигательной деятельностью:

- формирование системы знаний о роли физических упражнений для здоровья;
- развитие физических качеств и координационных способностей;
- формирование двигательных умений, накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- формирование у детей интереса и потребности в двигательной активности, физическом совершенствовании.

Овладение двигательной деятельностью

Освоение ребёнком основных движений сопровождается развитием физических качеств. Сила и выносливость развиваются у ребёнка естественным путём в процессе двигательной активности. В различных видах деятельности необходимо обеспечить достаточный объём двигательной активности. Основная направленность физической подготовки детей четвёртого года жизни — развитие ловкости, гибкости, освоение новых движений, на фоне которых развивается быстрота и выносливость.

Задачи возраста:

- развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию) и двигательные способности (силовые, скоростные, двигательно- координационные, выносливость);
- накапливать двигательный опыт детей (овладение основными движениями);
- формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- обеспечивать необходимый объём двигательной активности детей;
- создавать условия для развития творчества и самостоятельности в приобретении двигательного опыта в разнообразной предметно-игровой среде.

Содержание образовательной программы соответствует основным положениям и принципам возрастной психологии и дошкольной педагогики.

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 наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), овладение подвижными играми с правилами.

Цели и задачи по реализации образовательной программы в младшей группе:

Цель: Целью физического воспитания является воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка. Формирование у него рациональных, экономных, осознанных движений; накопление им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь посредством игры.	
Задачи	
Обязательная часть	Формируемая участниками образовательного процесса
1. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); 2. накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); 3. формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.	Использовать в работе с детьми подвижные игры народов Севера. Учить выполнять необычные спортивные упражнения, создавать в движениях художественный образ животных и птиц северного края.

**Особенности развития детей раннего и дошкольного возраста
Младшая группа (четвёртый год жизни)**

Этот возраст является прямым продолжением раннего возраста в плане общей сензитивности. Это период овладения социальным пространством человеческих отношений через общение с близкими взрослыми, а также через игровые и реальные отношения со сверстниками.

В младшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы. Организм ребёнка отличается от взрослого организма не только меньшими размерами, но и особенностями строения и деятельности. К особенностям относят: высокие энергозатраты, быструю утомляемость при статических нагрузках, не совершенные адаптационные возможности растущего организма, следовательно, важно дозировать физические нагрузки.

Условия жизни в это время стремительно расширяются: рамки семьи раздвигаются до пределов улицы, города, страны. Ребёнок открывает для себя мир человеческих отношений, разных видов деятельности и общественных функций. Он испытывает сильное желание включиться во взрослую жизнь, активно в ней участвовать, что, конечно, ему ещё недоступно. Он стремится к самостоятельности. Из этого противоречия рождается ролевая игра — самостоятельная деятельность детей, моделирующая жизнь взрослых.

На четвёртом году жизни ребёнок — субъект самостоятельной деятельности и социальных отношений.

Примерные показатели анатомо – физиологического развития детей 3-4 лет.

Возраст	Рост, см	Увеличение роста, см	Масса, Кг	Прибавка в массе, кг	Окружность грудной клетки, см	Окружность головы, см
3 года	99-100	7-8	15-16	2	55,3	51,4
4 года	106-107	7-9	17-18	2	56,9	52,1

Планируемые результаты освоения Программы

Целевые ориентиры во второй младшей группе:

Ребенок должен уметь:

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Ходить прямо, свободно, не опуская головы в заданном направлении.
- Ходить и бегать, сохраняя равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости.
- Уметь перестроиться в колонну, шеренгу, круг.
- Правильно принимать исходные положения, соблюдает направление движения тела и его частей.
- Чувствует ритм, изменяет положение тела в такт музыке или под счёт.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом (захват реек кистями рук: четыре пальца сверху, большой снизу; постановка серединой стопы ног на рейку).
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, выполнять прыжок в длину с места с мягким приземлением
- Катать мяч в заданном направлении, ловит мяч кистями рук, многократно ударяет им о пол и ловит его.
- Самостоятельно скатываться на санках с горки.
- Участвовать в подвижных играх, инициативен, радоваться своим успехам в физических упражнениях.
- Самостоятельно выполнять гигиенические процедуры (моет руки, лицо).
- Самостоятельно соблюдает элементарные правила поведения во время еды.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, закаливании, необходимости соблюдения правил гигиены

Комплексирование программ и технологий в группе среднего возраста

Основная часть программы	Часть программы, формируемая участниками образовательного процесса
Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Мозаика» Авторы-составители: Белькович Виктория Юрьевна, Гребёнкина Наталья Валентиновна, Кильдышева Ирина Африковна	«Край, в котором мы живем» – авторская программа МДОУ «Брусничка», составитель - Савина Л.Н. – заместитель заведующей по ВР МДОУ «Брусничка»

Продолжительность физкультурных занятий во второй младшей группе – 15 минут.

Количество занятий в неделю – 3.

Количество занятий в год – 108.

Становление основных необходимых в жизни движений

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимать и опускать прямые руки вперёд, вверх, в стороны, вниз (одновременно, поочерёдно). Переключать предметы из одной руки в другую: перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши: перед собой, за спиной, справа, слева.

Вытягивать руки: вперёд, в стороны, поворачивать ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами, пальчиковый театр теней.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: «Ладони к пяткам», «Часики» — наклоны в стороны, «Насос» — наклон вперёд, «Достань пальчики ног» — наклон вперёд, «Лошадка» — стоя на коленях, сесть на пятки, «Крокодил» — стоя на четвереньках, сесть на пятки, лечь на живот, «Носорог» — стоя на четвереньках, сгибать руки в локтях. Передавать предметы друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны. Из положения сидя: повороты в стороны за предметом, наклоны вперёд, сгибание и разгибание ног, «Медведь лапу сосёт». Из положения лёжа на животе: «Скорпион», «Змея», «Паучок».

Упражнения для развития и укрепления брюшного пресса и ног, профилактика плоскостопия: подниматься на носки; поочерёдно ставить ногу на носок, вперёд, в сторону, назад. Приседание: держась за опору, без опоры, руки вперёд, в группировку. Махи ногами: поочерёдно с согнутыми коленями. Сидя, захватывать пальцами ног мешочки с песком, платочки. Выполнять движения стопами ног по массажёрам. Ходить по палке, валику, верёвке приставными шагами (серединой ступни), по дорожке «колючий ёжик». Выполнять прыжок на двух ногах «Зайчик», прыжок «Лягушка»; стойку на одной ноге, поочерёдно — «Цапля». Упражнение «Сердитый медвежонок» — стоя на четвереньках, ладонями шагать к правой, левой пятке, не сдвигая колени.

Ходьба

Свободно ходить, сохранять правильную осанку, согласовывать движения рук и ног, формировать разнообразные виды ходьбы, привычку ходить, не опуская головы, не шаркая ногами. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, приставными шагами боком, перекатывая с пятки на носок. В колонне по одному, парами. В различных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. С выполнением заданий: с остановкой, приседанием, поворотом, сводя и разводя носки ног («утёнок», «медвежонок»), ходьба по следам, регулирующим длину шага и правильную постановку стопы. Ходьба с изменением скорости, по различным поверхностям. С сохранением равновесия: по прямой дорожке (ширина 15—20 см, длина 2—2,5 м), по доске, по бревну, по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске (высота 30—35 см). Преодолевать полосу из 3 препятствий.

Игры: «Гномы и великаны», «Здравствуй! Догони!», «Шла коза по лесу», «У медведя во бору», «Вперёд быстрее иди, только не беги», «Перешагни», «Пройди и не упади», «С мамой на прогулку»,

«Найди погремушку», «Петрушка», «По ровненькой дорожке», «Хоровод».

Бег

Беговые упражнения: бег обычный, на носках, в колонне по одному, встречными колоннами, объединяясь в пары, тройки. Бег с изменением направления, по кругу, змейкой, врассыпную. С выполнением заданий: останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место, с преодолением препятствий. Бег в медленном темпе до 60с, в быстром темпе на расстояние 10 м. Бег по узкой дорожке. В игры включать задания-сигналы «беги», «лови», «стой», «замри» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Подвижные игры с элементами бега: «Беги ко мне!», «Птички-птенчики!», «Мыши и кот», «Беги к флажку!», «Лохматый пёс», «Дождик и солнце», «Гуси-лебеди», «Птички в гнёздышках»,

«Здравствуй! Догони!», «Летят самолёты», «Догони мяч», «Куры в огороде», «Пчёлка и ласточка», «Поезд».

Прыжки

Учить принимать правильное исходное положение, энергичному отталкиванию, приземлению при выполнении прыжков. Прыжки на двух ногах: на месте; с продвижением вперёд на 2—3 м; из кружка в кружок; вокруг предметов; между ними; с высоты (15—20 см); вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка; через линию; через 4—6 линий; через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25—30 см), в длину с места на расстояние от 40 см.

Подвижные игры: «Зазевавшаяся лошадка», «По ровненькой дорожке», «Зайцы в цирке», «Весёлый ипподром», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку», «Попрыгунчик-лягушонок», «Поймай комара», «Заяц, ёлочки, мороз», «Журавли и лягушки», «Перепрыгни ручеёк».

Предметно-манипулятивная деятельность рук

С мячом: научить энергично отталкивать мяч при катании друг другу, по прямой; при бросании вдаль, в цель. Научить ребёнка ловить мяч двумя руками одновременно.

Метание на дальность правой и левой руками; в горизонтальную цель двумя руками: снизу, от груди правой и левой рукой (расстояние до центра мишени 1,5– 2 м); в вертикальную цель правой и левой рукой (высота центра мишени 1,2–1,4 м; расстояние 1–1,5 м); ловля мяча, брошенного воспитателем (70—100 см, далее увеличение расстояния индивидуально); бросание мяча вверх, вниз, ловля его 2–3 раза подряд; бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы. Закатывание мяча, шарика в лунку.

С другими предметами: разбрасывание и собирание мелких предметов; одной формы, но разных размеров, цвета, структуры; катание предметов (мяч, шарик, короткий цилиндр, колечко, косички и т.д.) друг другу, в воротца (50–60 см). Передавать предметы из рук в руки и перебрасывать их на расстояние от 50 см. Выкладывать из плоских предметов дорожку, из модулей — пирамиду, дом; объёмными предметами наполнять корзины.

С обручем: надевать на себя, перешагивать через него, переносить обруч в парах, ходить приставным шагом по обручу, лежащему на полу, упражняться в прокатывании обруча.

Подвижные игры: «Резвый мешочек», «Мой весёлый, звонкий мяч», «Принеси игрушки кукле», «Кто дальше бросит», «Машины», «Кегельбан», «Лунки», «Полёт на Марс», «Поезд с арбузами», «Попади в ворота», «Мышки в кладовке», «Самый меткий», «Найди домик для шарика», «Назови своё имя», «Море, суша, пальма».

Спортивные игры: «Дартс», «Боулинг».

Ползание, лазанье, висы

Ползание на четвереньках: по прямой (6 м), между предметами, вокруг них.

Подлезание: под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч, в несколько обручей.

Лазанье: по лестнице-стремянке, по гимнастической стенке, по детским конструкциям, по верёвкам, по наклонной скамейке.

Преодоление полосы препятствий (подлезание, ползание и др.).

Подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой»,

«Кролики», «Найди клад», «Тише воды, ниже травы», «Сердитый медвежонок», «Пауки на охоте», «Сорви банан», «С горки на горку»,

«Через мостик», «Ладушки», «Шла коза».

Строевые упражнения

Развивать умения двигаться не только рядом, но и вместе; строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, парами, находить ориентиры при выполнении упражнений, своё место при построениях, среди других. Координировать движения, изменять направление при движении. Учить сохранять правильную осанку во всех положениях: сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений и равновесии.

Математические понятия (линия, круг, две линии) приобретают образность. В игре строим детей в шеренгу, круг, колонны.

Игры: «Надувайся, пузырь», «Рассыпался горошек», «Шли солдаты», «Два весёлых ручейка».

Ритмическая гимнастика

Ритмическая гимнастика направлена на активизацию сердечнососудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма. Она воспитывает чувство ритма, формирует плавность и ритмичность движений. Для общеразвивающих упражнений

рекомендуется подбирать знакомые детям песни, танцы— это повысит эмоциональный, положительный тонус, позволит ненавязчиво обучить правильному выполнению упражнения.

Ритмические игры: «Витрина магазина», «В балетной школе»,

«Царь Горох», «Перелёт птиц». Танцевальные упражнения: «Танец маленьких утят», «Чунга-Чанга», «Два весёлых гуся», «В лесу родилась ёлочка», «Зимняя пляска».

Спортивные упражнения

Катание на санках: катать на санках друг друга. Кататься с невысокой горки. Кататься на санках лёжа на животе, отталкиваясь руками. Игры с санками: «Кто быстрее!», «На рыбалке», «Прокатись под воротами».

Скольжение: скользить по ледяной дорожке с помощью взрослых, скатываться с горок на ледянках. Игры: «Кто дальше», «Скользи до флажка».

Ходьба на лыжах: научить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ухаживать за лыжами, ставить их на место. Ходить по ровной лыжне ступающим шагом. Ходить скольльзящим шагом. Выполнять повороты на лыжах переступанием. Скатываться с горки уклоном 10 градусов. Подниматься на горку с уклоном 10 градусов ступающим шагом. Игры: «Гонка за лидером», «Подними рукавицы», «Скатись с горки», «Нарисуй солнышко»,

«Пройди лабиринт».

Катание на велосипеде

Кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу с поворотами направо, налево. Кататься по дорожке парами, не пересекая дорогу друг другу. Делать короткие ускорения. Поощрять желание кататься на двухколёсном велосипеде.

Туризм

Правила поведения на прогулке. Охрана природы. Навыки гигиены в полевых условиях. Умение принимать пищу в полевых условиях. Преодолевать естественные препятствия, ходьба по пересечённой местности. Мини-походы с рюкзаками. Поход на основе сказочного сюжета с участием персонажей.

Походные «сказочные» игры: «По следам Колобка», «Гуси-лебеди», «Теремок».

Элементы спортивных игр

Футбол

Ведение мяча по прямой, по периметру площадки. Остановка катящегося мяча. Удар по мячу. Игры, подводящие к игре в футбол: «Ну-ка отними», «Забей в ворота», «Кто быстрее», «Останови ногой».

Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Младший дошкольный возраст — этап формирования идентичности и подражания, ребёнок начинает осознавать свои качества, возможности и своё состояние; приобщения ребёнка к здоровому образу жизни путём формирования элементарных навыков личной гигиены; освоения понятия охраны личного здоровья, здоровья окружающих, которое осуществляется на модели родительского отношения к здоровью, в процессе подражания им.

Задачи возраста:

- формировать навыки здорового образа жизни, закреплять потребность в чистоте и аккуратности;

- формировать навыки культурного поведения; добиваться понимания детьми предъявляемых им требований;

- знакомить детей с факторами, влияющими на их здоровье;

- воспитывать потребность в оздоровительной активности.

В младшем возрасте необходимые культурно-гигиенические навыки лучше всего усваиваются детьми в играх специально направленного содержания. Важно, чтобы эти игры были интересны, могли увлечь детей, активизировать их инициативу и творчество.

Гигиеническое воспитание и обучение неразрывно связано с воспитанием культурного поведения.

Формирование культурно-гигиенических навыков совпадает с основной линией психического развития в раннем возрасте становлением орудийных и соотносящих действий. Первые предполагают овладение предметом-орудием, с помощью которого человек воздействует на другой предмет, например: ложкой ест суп, щёткой чистит зубы, полотенцем вытирает руки и т.д. С помощью соотносящих действий предметы приводятся в соответствующие пространственные положения: малыш закрывает и открывает коробочки, кладёт мыло в мыльницу, вешает полотенце за петельку на крючок, застёгивает пуговицы, зашнуровывает ботинки.

Материально-техническое обеспечение:

Пластиковые- разноцветные кубики, мячи, скамейки, конус, обруч, настенная гимнастическая лестница, дуги разно-уровневые 4 шт, кочки, мешочки, гимнастические палки, массажные дорожки, корзина, дартс, шнур, картотека для гимнастики, картотека для подвижных игр, бубен, свисток.

Сентябрь

Виды упражнений									
<u>Упражнения в ходьбе</u>									
1. Ходьба стайкой за воспитателем в заданном направлении.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Построение</u>									
1. Строиться в кругу.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Общеразвивающие упражнения</u>									
1. Карточка №1.	+	+	+	+					
2. Карточка №2.					+	+	+	+	+
<u>Упражнения в беге</u>									
1. Бег стайкой за воспитателем.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Основные движения</u>									
1. Подпрыгивание на двух ногах.	+								
2. Прокати мяча друг другу в паре.	+	+							
3. Ходьба по гимнастической скамейке.		+	+						
4. Проползи на заданное расстояние.			+	+					
5. Лазанье по гим. лестнице.				++	+				+
6. Прыжок в даль с места.					+	+			
7. Метание мяча в даль из-за головы.						+	+		
8. Пройди по прямой (шнур).							+	+	
9. Пролезь под предметом.								+	+
<u>Подвижные игры</u>									
1. Поезд.	+						+		
2. Пузырь.		+				+		+	
3. Самолеты.			+		+				+
4. Найди свой домик.				+					
<u>Активный отдых</u>									

<u>Основные движения</u>									
1. Прыжки на двух ногах с продвижением в перед.	+								
2. Лазанье по гим. лестнице.	+	+							
3. Прокати мяч по скамейке.		+	+						
4. Пройди по кочкам.			+	+					+
5. Перепрыгни ч/з гим. палку 2шт..				+	+				
6. Пройди по дорожкам.					+	+			
7. Проползи под дугами.						+	+		
8. Пройди ч/з туннель.							+	+	
9. Пройди по прямой (шнур).								+	+
<u>Подвижные игры</u>									
1. Поймай комара.	+						+		
2. Поезд.		+				+		+	
3. Найди свой домик.			+		+				+
4. Мой веселый звонкий мяч....				+					
<u>Активный отдых</u>									
1. Комплекс №17.	+				+				+
2. Комплекс №18.		+				+			
3. Комплекс №19.			+				+		
4. Комплекс №20.				+				+	

Февраль

<u>Виды упражнений</u>									
<u>Упражнения в ходьбе</u>									
1. Ходьба по кругу.	+		+		+		+		+
2. Корректирующая ходьба.		+		+		+		+	
<u>Построение</u>									
1. Строиться в кругу.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Общеразвивающие упражнения</u>									
1. Карточка №11.	+	+	+	+					
2. Карточка №12.					+	+	+	+	+

<u>Упражнения в беге</u>									
1. Бег по кругу друг за другом.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Основные движения</u>									
1. Проползи под предметом.	+								
2. Прокати мяч по скамейке.	+	+							
3. Закинь мяч в корзину.		+	+						
4. Пройди по прямой с мешочком на голове.			+	+					
5. Лазанье по гим. лестнице.				+	+				+
6. Пройди ч/з туннель.					+	+			
7. Пройди по следам.						+	+		
8. Бросок мяча в низ и ловля его.							+	+	
9. Прокати мяч друг другу в паре.								+	+
<u>Подвижные игры</u>									
1. Автомобили.	+						+		
2. Найди свой цвет.		+				+		+	
3. Мы топаем ногами.			+		+				+
4. Зайка беленький сидит.				+					
<u>Активный отдых</u>									
1. Комплекс №21.	+				+				+
2. Комплекс №22.		+				+			
3. Комплекс №23.			+				+		
4. Комплекс №24.				+				+	

Март

<u>Виды упражнений</u>									
<u>Упражнения в ходьбе</u>									
1. Ходьба с разным положением рук.	+		+		+		+		+
2. Корректирующая ходьба.		+		+		+		+	
<u>Построение</u>									
1. Строиться в кругу.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Общеразвивающие упражнения</u>									
1. Карточка №13.	+	+	+	+					
2. Карточка №14.					+	+	+	+	+

<u>Упражнения в беге</u>									
1. Бег по кругу друг за другом.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Основные движения</u>									
1. Пройди по следам.	+								
2. Бросок мяча в даль из-за головы.	+	+							
3. Пройди по кочкам.		+	+						
4. Перепрыгни ч/з гим. палку 2шт..			+	+					
5. Лазанье по гим. лестнице.				+	+				+
6. Пройди ч/з туннель.					+	+			
7. Прокати мяч по скамейке.						+	+		
8. Пройди ч/з обруч боком.							+	+	
9. Проползи на животе по гим. скамейке.								+	+
<u>Подвижные игры</u>									
1. Пчелки и ласточка	+						+		
2. Быстро возьми.		+				+		+	
3. Поезд.			+		+				+
4. Лягушки и бабочки.				+					
<u>Активный отдых</u>									
1. Комплекс №25.	+				+				+
2. Комплекс №26.		+				+			
3. Комплекс №27.			+				+		
4. Комплекс №28.				+				+	

Апрель

<u>Виды упражнений</u>									
<u>Упражнения в ходьбе</u>									
1. Ходьба с разным положением рук.	+		+		+		+		+
2. Корректирующая ходьба.		+		+		+		+	
<u>Построение</u>									
1. Строиться в кругу.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Общеразвивающие упражнения</u>									
1. Карточка №15.	+	+	+	+					
2. Карточка №16.					+	+	+	+	+

<u>Упражнения в беге</u>									
1. Бег по кругу друг за другом.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Основные движения</u>									
1. Метание в цель (дартс).	+								
2. Забрось мяч в корзину.	+	+							
3. Прыжок в даль с места.		+	+						
4. Перепрыгни ч/з гим. палку 2шт..			+	+					
5. Бросок мяча в даль из-за головы.				+	+				+
6. Проползи ч/з туннель.					+	+			
7. Проползи под предметом.						+	+		
8. Проползи на животе по гим. скамейке.							+	+	
9. Пройди по дорожкам.								+	+
<u>Подвижные игры</u>									
1. Поймай комара.	+						+		
2. Лохматый пес.		+				+		+	
3. Солнышко и дождик..			+		+				+
4. Мы топаем ногами.				+					
<u>Активный отдых</u>									
1. Комплекс №29.	+				+				+
2. Комплекс №30.		+				+			
3. Комплекс №31.			+				+		
4. Комплекс №32.				+				+	

Май

<u>Виды упражнений</u>									
<u>Упражнения в ходьбе</u>									
1. Ходьба с разным положением рук.	+		+		+		+		+
2. Корректирующая ходьба.		+		+		+		+	
<u>Построение</u>									
1. Строиться в кругу.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Общеразвивающие упражнения</u>									
1. Карточка №17.	+	+	+	+					
2. Карточка №18.					+	+	+	+	+

<u>Упражнения в беге</u>									
1. Бег по кругу друг за друга.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Основные движения</u>									
1. Прыжки из обруча в обруч.	+								
2. Забрось мяч в корзину.	+	+							
3. Прыжок в даль с места.		+	+						
4. Пройди по прямой (шнур).			+	+					
5. Бросок мяча в даль из-за головы.				+	+				+
6. Проползи ч/з туннель.					+	+			
7. Пройди по скамейке и спрыгни неё.						+	+		
8. Проползи на животе по гим. скамейке.							+	+	
9. Пройди по дорожкам.								+	+
<u>Подвижные игры</u>									
1. Зайка беленький сидит..	+						+		
2. Пузырь.		+				+		+	
3. Великаны и гномы			+		+				+
4. Самолеты.				+					
<u>Активный отдых</u>									
1. Комплекс №33.	+				+				+
2. Комплекс №34.		+				+			
3. Комплекс №35.			+				+		
4. Комплекс №36				+				+	

2 младшая группа. Подвижные игры в спортивном зале.

1. Поезд. Дети становятся в колонну по одному, держась друг за друга. Первый – паровозик, остальные – вагончики. Поезд начинает движение, по сигналу паровозика постепенно ускоряя темп ходьбы. «Скоро станция, - говорит воспитатель и поднимает красный флажок». Дети замедляют движение, поезд останавливается. Упражнение повторяется 2-3 раза.

2. Пузырь. Дети с воспитателем становятся близко друг к другу и образуют круг, взявшись за руки, затем говорят:

Раздувайся, пузырь,
Раздувайся большой,
Оставайся такой
Да не лопайся.

Медленно отходят назад, дети постепенно расширяют круг, продолжая держаться за руки. Как только воспитатель скажет: «Пузырь лопнул!», дети опускают руки, приседают и говорят: «Хлоп!». Игра повторяется 2-3 раза.

3. Самолеты. Дети свободно располагаются по всему залу. Воспитатель предлагает поиграть в самолеты, но сначала надо завести моторы, и воспитатель показывает, как это сделать (вращательные движения кистей рук перед грудью с произношением «р-р-р»). Дети повторяют движения. По сигналу «Полетели» они разводят прямые руки в стороны- крылья самолета- и бегут в разных направлениях по площадке. По сигналу « На посадку» бег постепенно замедляется – самолеты приземляются- дети останавливаются и опускают руки.

4. Найди свой домик. Дети сидят на стульчиках или скамейке. «Солнышко выглянуло! – говорит воспитатель. – Пошли гулять, цветочки собирать». Дети расходятся по всей площадке. «Дождик! Скорей домой!» - говорит воспитатель, и все быстро убегают на свои места в домик. Повторить 2-3 раза.

5. Пчелки и ласточка

Играющие - пчелы летают по поляне и напевают:

Пчелки летают,
Медок собирают!
Зум, зум, зум!
Зум, зум, зум!

Ласточка сидит в своем гнезде и слушает их песенку. По окончании песни ласточка говорит: «Ласточка встанет, пчелку поймает». С последним словом она вылетает из гнезда и ловит пчел. Пойманный играющий становится ласточкой, игра повторяется.

Правила игры. Пчелам следует летать по всей площадке. Гнездо ласточки должно быть на возвышении.

6. Зайка беленький сидит. Дети располагаются в центре зала – они зайки. Воспитатель произносит стихи, а дети выполняют движения в соответствии с текстом:

Зайка беленький сидит (Присаживаются в полуприсед)
И ушами шевелит (Показывают ушки)
Вот так, вот так!
Он ушами шевелит.
Зайке холодно сидеть, (Встают на ножки)
Надо лапоники погреть (Хлопают в ладошки)
Вот так, вот так!
Надо лапоники погреть.
Зайке холодно стоять
Надо зайке танцевать (Прыжки на двух ногах)
Вот так, вот так!
Надо зайке танцевать

7. По ровненькой дорожке. Цель: чередование разных видов ходьбы и бега. Действовать по сигналу воспитателя.

Описание: Воспитатель предлагает детям пойти на прогулку. Все идут друг за другом, приговаривая:

*По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке.
Шагают наши ножки.
Раз, два, раз, два...
(Дети шагают)
По камешкам, по камешкам,
(Дети прыгают)
По камешкам, по камешкам,
В ямку – бух... ..*

(Присаживаются на корточки)

Ух-у-ух!

(Выпрямляются)

Устали наши ножки

Вот наш дом

Там мы живем!

(дети садятся на стульчики)

8. Солнышко и дождик.

Цель: Учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя.

Описание: Дети сидят на стульчиках или скамейках. Воспитатель говорит: "Солнышко! Идите гулять!" Дети ходят и бегают по всей площадке. После слов "Дождик! Скорей домой!" они бегут на свои места. Когда воспитатель снова произносит: "Солнышко! Можно идти гулять", игра повторяется.

В игре можно использовать небольшой текст:

Смотрит солнышко в окошко

Светит в нашу комнату.

Мы захлопаем в ладоши,

Очень рады солнышку!

9. Мы топая ногами

Цель. Учить детей выполнять движения в соответствии с текстом.

Мы топая ногами.

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем.

Мы руки подаем. (Берут друг друга за руки.)

И бегаем кругом,

И бегаем кругом.

По сигналу взрослого «Стой!» малыш должен остановиться. Игру можно повторить с выполнением бега в другую сторону.

10. Воробышки и автомобиль. На одной стороне зала ставятся скамейки или стулья, и дети садятся – они воробышки в гнездышках. Немного поодаль находится воспитатель, который изображает автомобиль, у него в руках руль. Воспитатель говорит: «Воробышки полетели клевать зернышки», дети выбегают на площадку, размахивая руками как крылышками, присаживаются, вновь бегают. Воспитатель произносит: «Автомобиль едет!» - воробышки улетают в свои гнезда.

11.«Великаны и гномы»

Водящий (чаще всего взрослый) объясняет ребятам, что он может произносить только слова «**великаны**» и «**гномы**». При слове «великаны», все должны подняться на носки и поднять руки.

А при слове «гномы», все должны присесть пониже. Тот, кто ошибается — выбывает из игры.

Конечно, водящий хочет добиться, чтобы игроки ошибались. Для этого он вначале произносит слова «**великаны!**» громко и басом, а «**гномы**» — тихим писклявым шёпотом. А потом, в какой-то момент — наоборот. Или произносятся «**великаны**», водящий приседает, а говоря «**гномы**» — поднимается на носочки.

Темп игры всё ускоряется и все игроки постепенно выбывают. Последний игрок, который не разу не ошибся, становится водящим.

12. Лохматый пес.

Дети берутся за руки и цепочкой идут к псу, громко рассказывая такой стишок:

— *Вот лежит лохматый пес,*

В лапы свой уткнувши нос.

Тихо, смирно он лежит,

То ли дремлет, то ли спит.

Подойдем к нему, разбудим и посмотрим, что-то будет?

На последних словах стишка дети должны дотронуться рукой до спящего пса.

После этого пес просыпается, начинает громко лаять и гонится за ребятами.

Дети убегают и прячутся в свой домик.

13. Бабочки, лягушки и цапли

Цель: развивать двигательную активность, внимание.

Ход игры: Дети свободно бегают на площадке. По сигналу воспитателя они начинают подражать движениям бабочек (машут «крылышками», кружатся), лягушек (опускаются на четвереньки и скачут), цапель (замирают, стоя на одной ноге). Как только воспитатель произнесет: «Снова побежали!», они снова начинают бегать по площадке в произвольных направлениях.

14. Поймай комара. На конец небольшого прута или полочки привязывают шнурок или веревку и к нему прикрепляют вырезанный из картона комара. Дети стоят по кругу, а воспитатель вращает прут с комаром над их головой. Они подпрыгивают на двух ногах, стараются дотронуться до комара – поймать его.

15. Мой веселый звонкий мяч. Дети стоят полукругом. На небольшом расстоянии друг от друга воспитатель стоит в середине и приговаривает: Мой веселый звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Желтый, красный, голубой,

Не угнаться за тобой!

Затем воспитатель предлагает детям попрыгать на двух ногах, словно мячик, одновременно продолжает отбивать мяч и произносить текст.

16. Автомобили. Дети встают парами держась, друг за друга. Первому ребенку в паре дается руль.

Воспитатель говорит: «Проверили колеса – топают ногами сначала одной потом другой, зальем бензин – рукой в бок имитируем звук льющегося бензина. Поехали». По сигналу воспитателя меняемся, отдаем руль другому ребенку и продолжаем игру.

17. Самолеты. Дети свободно располагаются по всему залу. Воспитатель предлагает поиграть в самолеты, но сначала надо завести моторы, и воспитатель показывает, как это сделать (вращательные движения кистей рук перед грудью с произношением «р-р-р»). Дети повторяют движения. По сигналу «Полетели» они разводят прямые руки в стороны- крылья самолета- и бегут в разных направлениях по площадке. По сигналу « На посадку» бег постепенно замедляется – самолеты приземляются- дети останавливаются и опускают руки.

Активный отдых.

Третье физкультурное занятие.

2 младшая группа.

Сентябрь

Комплекс № 1

1Пронеси – не урони. На одной стороне зала свободно располагаются дети (за условной чертой – шнур, веревка), в руках у каждого по одному предмету (кубик или малый мяч). На другой стороне зала стоит несколько корзин (или обручи). По сигналу воспитателя все одновременно идут к корзинам и кладут в них свои предметы. На другой сигнал они бегут обратно в свой домик (за черту). После некоторой паузы дети

бегут за кубиком (мячом), берут его из корзины и поднимают над головой. Затем спокойно (шагом) возвращаются за исходную черту и кладут предметы в большую корзину.

2Веселый мяч. Воспитатель берет большой цветной мяч и показывает, как он хорошо прыгает (отбивая его одной рукой о пол). Затем предлагает детям попрыгать на двух ногах, как мячик. Дети прыгают, а педагог приговаривает: «Прыг-скок, прыг-скок», задавая тем самым ритм прыжка. Вначале воспитатель прыгает вместе с детьми. После небольшой паузы игровое упражнение повторяется.

3Найди свой домик. Дети сидят на стульчиках или скамейке. «Солнышко выглянуло! – говорит воспитатель. – Пошли гулять, цветочки собирать». Дети расходятся по всей площадке. «Дождик! Скорей домой!» - говорит воспитатель, и все быстро убегают на свои места в домик. Повторить 2-3 раза.

Комплекс № 2

1Поезд. Дети становятся в колонну по одному, держась друг за друга. Первый – паровозик, остальные – вагончики. Поезд начинает движение, по сигналу паровозика постепенно ускоряя темп ходьбы. «Скоро станция, - говорит воспитатель и поднимает красный флажок». Дети замедляют движение, поезд останавливается. Упражнение повторяется 2-3 раза.

2Через ручеек (развитие равновесия, ловкости). Из шнуров или скакалок в две параллельные линии выкладывается дорожка (длина 2-2,5м, ширина 20-25 см) или кладется доска. Воспитатель предлагает пройти по мостику через ручеек. Дети идут друг за другом, свободно балансируя руками для поддержания равновесия.

3 Пузырь. Дети с воспитателем становятся близко друг к другу и образуют круг, взявшись за руки, затем говорят:

Раздувайся, пузырь,
Раздувайся большой,
Оставайся такой
Да не лопайся.

Медленно отходят назад, дети постепенно расширяют круг, продолжая держаться за руки. Как только воспитатель скажет: «Пузырь лопнул!», дети опускают руки, приседают и говорят: «Хлоп!». Игра повторяется 2-3 раза.

Комплекс № 3

1Самолеты. Дети свободно располагаются по всему залу. Воспитатель предлагает поиграть в самолеты, но сначала надо завести моторы, и воспитатель показывает, как это сделать (вращательные движения кистей рук перед грудью с произношением «р-р-р»). Дети повторяют движения. По сигналу «Полетели» они разводят прямые руки в стороны- крылья самолета- и бегут в разных направлениях по площадке. По сигналу « На посадку» бег постепенно замедляется – самолеты приземляются- дети останавливаются и опускают руки.

2Прокати мяч. Дети распределяются на две шеренги на расстоянии 2м (положение- сидя ноги врозь). У каждого из детей одной шеренги по мячу большого диаметра. По сигналу воспитателя: «Покатили!» дети прокатывают мячи сидящим напротив, другой шеренге. Е ловят мячи , воспитатель фиксирует результат. По сигналу вторая шеренга делает тоже самое. И так по очереди.2-3 раза.

3Мой веселый звонкий мяч. Дети стоят полукругом. На небольшом расстоянии друг от друга воспитатель стоит в середине и приговаривает: Мой веселый звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?
Желтый, красный, голубой,
Не угнаться за тобой!

Затем воспитатель предлагает детям попрыгать на двух ногах, словно мячик, одновременно продолжает отбивать мяч и произносить текст.

Комплекс № 4

1Прокати и догони. Дети становятся на исходной линии (шнур) с мячом большого диаметра в руках. Воспитатель предлагает прокатить мяч вперед, а затем догнать его и поднять над головой. Упражнение повторить 2-3 раза.

2 Воробышки и автомобиль. На одной стороне зала ставятся скамейки или стулья, и дети садятся – они воробышки в гнездышках. Немного поодаль находится воспитатель, который изображает автомобиль, у него в руках руль. Воспитатель говорит: «Воробышки полетели клевать зернышки», дети выбегают на площадку, размахивая руками как крылышками, присаживаются, вновь бегают. Воспитатель произносит: «Автомобиль едет!» - воробышки улетают в свои гнезда.

3 Автомобили. Дети встают парами держась, друг за друга. Первому ребенку в паре дается руль. Воспитатель говорит: «Проверили колеса – топают ногами сначала одной потом другой, зальем бензин – рукой в бок имитируем звук льющегося бензина. Поехали». По сигналу воспитателя меняемся, отдаем руль другому ребенку и продолжаем игру.

Октябрь

Комплекс №5

1.Пчелки и ласточка

Играющие - пчелы летают по поляне и напевают:

Пчелки летают,
Медок собирают!
Зум, зум, зум!
Зум, зум, зум!

Ласточка сидит в своем гнезде и слушает их песенку. По окончании песни ласточка говорит: «Ласточка встанет, пчелку поймает». С последним словом она вылетает из гнезда и ловит пчел. Пойманный играющий становится ласточкой, игра повторяется.

Правила игры. Пчелам следует летать по всей площадке. Гнездо ласточки должно быть на возвышении.

2.Зайка беленький сидит. Дети располагаются в центре зала – они зайки. Воспитатель произносит стихи, а дети выполняют движения в соответствии с текстом:

Зайка беленький сидит (Присаживаются в полуприсед)
И ушами шевелит (Показывают ушки)
Вот так, вот так!
Он ушами шевелит.
Зайке холодно сидеть, (Встают на ножки)
Надо лапоники погреть (Хлопают в ладошки)
Вот так, вот так!
Надо лапоники погреть.
Зайке холодно стоять
Надо зайке танцевать (Прыжки на двух ногах)
Вот так, вот так!
Надо зайке танцевать

3. Догонялки с персонажем. Воспитатель показывает детям игрушку (мишку, зайку, лисичку) и предлагает поиграть в догонялки. Дети убегают воспитатель с игрушкой в руках ловит детей. Игра продолжается до тех пор, пока воспитатель не поймает всех участников игры.

Комплекс № 6

1Найди свой домик. Дети сидят на стульчиках или скамейке. «Солнышко выглянуло! – говорит воспитатель. – Пошли гулять, цветочки собирать». Дети расходятся по всей площадке. «Дождик! Скорей домой!» - говорит воспитатель, и все быстро убегают на свои места в домик. Повторить 2-3 раза.

2Поймай комара. На конец небольшого прута или полочки привязывают шнурок или веревку и к нему прикрепляют вырезанный из картона комара. Дети стоят по кругу, а воспитатель вращает прут с комаром над их головой. Они подпрыгивают на двух ногах, стараются дотронуться до комара – поймать его.

3Мой веселый звонкий мяч. Дети стоят полукругом. На небольшом расстоянии друг от друга воспитатель стоит в середине и приговаривает:
Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Желтый, красный, голубой,
Не угнаться за тобой!

Затем воспитатель предлагает детям попрыгать на двух ногах, словно мячик, одновременно продолжает отбивать мяч и произносить текст.

Комплекс № 7

1Прокати мяч. Дети распределяются на две шеренги на расстоянии 2м (положение- сидя ноги врозь). У каждого из детей одной шеренги по мячу большого диаметра. По сигналу воспитателя: «Покатили!» дети прокатывают мячи сидящим напротив, другой шеренге. Е лвят мячи , воспитатель фиксирует результат. По сигналу вторая шеренга делает тоже самое. И так по очереди.2-3 раза.

2.Наседка и цыплята.

Дети: «Сидят в домике».

Воспитатель:«Ко-ко-ко. Ко-ко-ко.»

«Вышла курица гулять.

Зернышек поискать

Ко - ко – ко

А за ней цыплятки – желтые ребятки.

Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!

Не ходите далеко.

Лапками гребите,

Зернышки ищите!»

Воспитатель:Большая птица в небе кружится.

3Автомобили. Дети встают парами держась, друг за друга. Первому ребенку в паре дается руль. Воспитатель говорит: «Проверили колеса – топают ногами сначала одной потом другой, зальем бензин – рукой в бок имитируем звук льющегося бензина. Поехали». По сигналу воспитателя меняемся, отдаем руль другому ребенку и продолжаем игру.

Комплекс № 8

1 Веселые воробышки и лошадки. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Воробышки!» дети останавливаются и машут руками-крылышками. Затем обычная ходьба. По сигналу «Лошадки!» дети бегут , высоко поднимая колени. Ходьба и бег чередуются.

2Самолеты. Дети свободно располагаются по всему залу. Воспитатель предлагает поиграть в самолеты, но сначала надо завести моторы, и воспитатель показывает, как это сделать (вращательные движения кистей рук перед грудью с произношением «р-р-р»). Дети повторяют движения. По сигналу «Полетели» они разводят прямые руки в стороны- крылья самолета- и бегут в разных направлениях по площадке. По сигналу « На посадку» бег постепенно замедляется – самолеты приземляются- дети останавливаются и опускают руки.

3Поезд. Дети становятся в колонну по одному, держась друг за друга. Первый – паровозик, остальные – вагончики. Поезд начинает движение, по сигналу паровозика постепенно ускоряя темп ходьбы. «Скоро станция, - говорит воспитатель и поднимает красный флажок». Дети замедляют движение, поезд останавливается. Упражнение повторяется 2-3 раза.

Ноябрь Комплекс №9

1Пузырь. Дети с воспитателем становятся близко друг к другу и образуют круг, взявшись за руки, затем говорят:

Раздувайся, пузырь,
Раздувайся большой,
Оставайся такой
Да не лопайся.

Медленно отходят назад, дети постепенно расширяют круг, продолжая держаться за руки. Как только воспитатель скажет: «Пузырь лопнул!», дети опускают руки, приседают и говорят: «Хлоп!». Игра повторяется 2-3 раза.

2Пронеси не урони. Задание на сохранение устойчивого равновесия: ходьба по прямой дорожке с мешочком на голове, руки в стороны. Упражнение повторить 2-3 раза.

3Найди свой домик. Дети сидят на стульчиках или скамейке. «Солнышко выглянуло! – говорит воспитатель. – Пошли гулять, цветочки собирать». Дети расходятся по всей площадке. «Дождик! Скорей домой!» - говорит воспитатель, и все быстро убегают на свои места в домик. Повторить 2-3 раза.

Комплекс № 10

1Зайка беленький сидит. Дети располагаются в центре зала – они зайки. Воспитатель произносит стихи, а дети выполняют движения в соответствии с текстом:

Зайка беленький сидит (Присаживаются в полуприсед)

И ушами шевелит (Показывают ушки)

Вот так, вот так!

Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть, (Встают на ножки)

Надо лапоники погреть (Хлопают в ладошки)

Вот так, вот так!

Надо лапоники погреть.

Зайке холодно стоять

Надо зайке танцевать (Прыжки на двух ногах)

Вот так, вот так!

Надо зайке танцевать

2 Поймай комара. На конец небольшого прута или полочки привязывают шнурок или веревку и к нему прикрепляют вырезанный из картона комара. Дети стоят по кругу, а воспитатель вращает прут с комаром над их головой. Они подпрыгивают на двух ногах, стараются дотронуться до комара – поймать его.

3Воробышки и автомобиль. На одной стороне зала ставятся скамейки или стулья, и дети садятся – они воробышки в гнездышках. Немного поодаль находится воспитатель, который изображает автомобиль, у него в руках руль. Воспитатель говорит: «Воробышки полетели клевать зернышки», дети выбегают на площадку, размахивая руками как крылышками, присаживаются, вновь бегают. Воспитатель произносит: «Автомобиль едет!» - воробышки улетают в свои гнезда.

Комплекс № 11

1 Самолеты. Дети свободно располагаются по всему залу. Воспитатель предлагает поиграть в самолеты, но сначала надо завести моторы, и воспитатель показывает, как это сделать (вращательные движения кистей рук перед грудью с произношением «р-р-р»). Дети повторяют движения. По сигналу «Полетели» они разводят прямые руки в стороны- крылья самолета- и бегут в разных направлениях по площадке. По сигналу «На посадку» бег постепенно замедляется – самолеты приземляются- дети останавливаются и опускают руки.

2 С кочки на кочку. Задание на сохранение равновесия. Дети в колонне по одному, друг за другом переходят с кочки на кочку. Задача детей не наступать на землю.

3 Мой веселый звонкий мяч. Дети стоят полукругом. На небольшом расстоянии друг от друга воспитатель стоит в середине и приговаривает: Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Желтый, красный, голубой,
Не угнаться за тобой!

Затем воспитатель предлагает детям попрыгать на двух ногах, словно мячик, одновременно продолжает отбивать мяч и произносить текст.

Комплекс № 12

1 Догонялки с персонажем. Воспитатель показывает детям игрушку (мишку, зайку, лисичку) и предлагает поиграть в догонялки. Дети убегают воспитатель с игрушкой в руках ловит детей. Игра продолжается до тех пор, пока воспитатель не поймает всех участников игры.

2 Прокати мяч. Дети распределяются на две шеренги на расстоянии 2м (положение- сидя ноги врозь). У каждого из детей одной шеренги по мячу большого диаметра. По сигналу воспитателя: «Покатили!» дети прокатывают мячи сидящим напротив, другой шеренге. Е ловят мячи , воспитатель фиксирует результат. По сигналу вторая шеренга делает тоже самое. И так по очереди.2-3 раза.

3 «Великаны и гномы»

Водящий (чаще всего взрослый) объясняет ребятам, что он может произносить только слова «**великаны**» и «**гномы**». При слове «великаны», все должны подняться на носки и поднять руки. А при слове «гномы», все должны присесть пониже. Тот, кто ошибается — выбывает из игры. Конечно, водящий хочет добиться, чтобы игроки ошибались. Для этого он вначале произносит слова «**великаны!**» громко и басом, а «**гномы**» — тихим писклявым шёпотом. А потом, в какой-то момент — наоборот. Или произносятся «**великаны**», водящий приседает, а говоря «**гномы**» — поднимается на носочки.

Темп игры всё ускоряется и все игроки постепенно выбывают. Последний игрок, который не разу не ошибся, становится водящим.

Декабрь Комплекс №13

1 Мы топаем ногами

Цель. Учить детей выполнять движения в соответствии с текстом.

Мы топаем ногами.
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем.
Мы руки подаем. (Берут друг друга за руки.)
И бегаем кругом,
И бегаем кругом.

По сигналу взрослого «Стой!» малыш должен остановиться. Игру можно повторить с выполнением бега в другую сторону.

2 Пузырь. Дети с воспитателем становятся близко друг к другу и образуют круг, взявшись за руки, затем говорят:

Раздувайся, пузырь,
Раздувайся большой,
Оставайся такой
Да не лопайся.

Медленно отходят назад, дети постепенно расширяют круг, продолжая держаться за руки. Как только воспитатель скажет: «Пузырь лопнул!», дети опускают руки, приседают и говорят: «Хлоп!». Игра повторяется 2-3 раза.

3 Наседка и цыплята.

Дети: «Сидят в домике».

Воспитатель: «Ко-ко-ко. Ко-ко-ко.»

«Вышла курица гулять.

Зернышек поискать

Ко - ко – ко

А за ней цыплятки – желтые ребятки.

Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!

Не ходите далеко.

Лапками гребите,

Зернышки ищите!»

Воспитатель: Большая птица в небе кружится.

Комплекс №14

1Веселые воробышки и лошадки. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Воробышки!» дети останавливаются и машут руками-крылышками. Затем обычная ходьба. По сигналу «Лошадки!» дети бегут, высоко поднимая колени. Ходьба и бег чередуются.

2Автомобили. Дети встают парами держась, друг за друга. Первому ребенку в паре дается руль. Воспитатель говорит: «Проверили колеса – топают ногами сначала одной потом другой, зальем бензин – рукой в бок имитируем звук льющегося бензина. Поехали». По сигналу воспитателя меняемся, отдаем руль другому ребенку и продолжаем игру

3Догонялки с персонажем. Воспитатель показывает детям игрушку (мишку, зайку, лисичку) и предлагает поиграть в догонялки. Дети убегают воспитатель с игрушкой в руках ловит детей. Игра продолжается до тех пор, пока воспитатель не поймает всех участников игры.

Комплекс №15

1. Лохматый пес.

Дети берутся за руки и цепочкой идут к псу, громко рассказывая такой стишок:

— *Вот лежит лохматый пес,*

В лапы свой уткнувши нос.

Тихо, смирно он лежит,

То ли дремлет, то ли спит.

Подойдем к нему, разбудим и посмотрим, что-то будет?

На последних словах стиха дети должны дотронуться рукой до спящего пса.

После этого пес просыпается, начинает громко лаять и гонится за ребятами.

Дети убегают и прячутся в свой домик.

2Солнышко и дождик

Цель: учить детей ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя.

Описание. Дети присаживаются на корточки за чертой, обозначенной воспитателем. Воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Дети бегают по площадке. На сигнал: «Дождик! Скорей домой!» - бегут за обозначенную линию и присаживаются на корточки. Воспитатель снова говорит: «Солнышко! Идите гулять», и игра повторяется.

3Прокати мяч. Дети распределяются на две шеренги на расстоянии 2м (положение- сидя ноги врозь). У каждого из детей одной шеренги по мячу большого диаметра. По сигналу воспитателя: «Покатили!» дети прокатывают мячи сидящим напротив, другой шеренге. Е лавят мячи, воспитатель фиксирует результат. По сигналу вторая шеренга делает тоже самое. И так по очереди.2-3 раза.

Комплекс № 16

1Зайка беленький сидит. Дети располагаются в центре зала – они зайки. Воспитатель произносит стихи, а дети выполняют движения в соответствии с текстом:

Зайка беленький сидит (Присаживаются в полуприсед)

И ушами шевелит (Показывают ушки)

Вот так, вот так!

Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть, (Встают на ножки)

Надо лапоники погреть (Хлопают в ладошки)

Вот так, вот так!

Надо лапоники погреть.

Зайке холодно стоять

Надо зайке танцевать (Прыжки на двух ногах)

Вот так, вот так!

Надо зайке танцевать

2Снежиночки – пушиночки.

Дети движутся гурьбой вокруг снеговика или педагога, повертываясь одновременно и вокруг себя. Через некоторое время направление движения меняется, хоровод кружится в другую сторону.

Взрослый говорит:

«Снежиночки-пушиночки устали на лету, кружиться перестали, присели отдохнуть».

Повтор : 4 раза.

3Найди свой домик. Дети сидят на стульчиках или скамейке. «Солнышко выглянуло! – говорит воспитатель. – Пошли гулять, цветочки собирать». Дети расходятся по всей площадке. «Дождик! Скорей домой!» - говорит воспитатель, и все быстро убегают на свои места в домик. Повторить 2-3 раза.

Январь **Комплекс №17**

1Автомобили. Дети встают парами держась, друг за друга. Первому ребенку в паре дается руль. Воспитатель говорит: «Проверили колеса – топают ногами сначала одной потом другой, зальем бензин – рукой в бок имитируем звук льющегося бензина. Поехали». По сигналу воспитателя меняемся, отдаем руль другому ребенку и продолжаем игру

2Мы топаем ногами

Цель. Учить детей выполнять движения в соответствии с текстом.

Мы топаем ногами.

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем.

Мы руки подаем. (Берут друг друга за руки.)

И бегаем кругом,

И бегаем кругом.

По сигналу взрослого «Стой!» малыш должен остановиться. Игру можно повторить с выполнением бега в другую сторону.

3Догонялки с персонажем. Воспитатель показывает детям игрушку (мишку, зайку, лисичку) и предлагает поиграть в догонялки. Дети убегают воспитатель с игрушкой в руках ловит детей. Игра продолжается до тех пор, пока воспитатель не поймает всех участников игры.

Комплекс №18

1Смелые жучки. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках из положения с опорой на ладони и колени. Сойти со скамейки, потянуться, хлопнуть в ладоши над головой. Дети друг за другом, изображая

жучков, ползают по гимнастической скамейке. Воспитатель помогает по мере необходимости и осуществляет страховку. Задание выполняется в среднем темпе.

2 Веселые снежинки. Дети по сигналу воспитателя начинают кружиться по залу расправив руки свободно. Воспитатель тем временем говорит детям как летают снежинки, какие они легкие. Снежинки опускаются на землю и замирают. Игра повторяется несколько раз.

3 Наседка и цыплята. Дети изображают цыплят, а воспитатель- наседку. На одной стороне зала огорожено место (большой обруч) – это дом, где живут наседка и цыплята. Первой выходит наседка, она идет искать корм. Затем зовет цыплят: «Ко-ко-ко». Дети бегут к наседке, гуляют по площадке , клюют зернышки. Воспитатель говорит: «Большая птица!» - цыплята бегут домой. Игра повторяется 2-3 раза.

Комплекс №19

1 Лохматый пес.

Дети берутся за руки и цепочкой идут к псу, громко рассказывая такой стишок:

— *Вот лежит лохматый пес,*

В лапы свой уткнувши нос.

Тихо, смирно он лежит,

То ли дремлет, то ли спит.

Подойдем к нему, разбудим и посмотрим, что-то будет?

На последних словах стиха дети должны дотронуться рукой до спящего пса.

После этого пес просыпается, начинает громко лаять и гонится за ребятами.

Дети убегают и прячутся в свой домик.

2 «Великаны и гномы»

Водящий (чаще всего взрослый) объясняет ребятам, что он может произносить только слова «**великаны**» и «**гномы**». При слове «великаны», все должны подняться на носки и поднять руки. А при слове «гномы», все должны присесть пониже. Тот, кто ошибается — выбывает из игры. Конечно, водящий хочет добиться, чтобы игроки ошибались. Для этого он вначале произносит слова «**великаны!**» громко и басом, а «**гномы**» — тихим писклявым шёпотом. А потом, в какой-то момент — наоборот. Или произнося «**великаны**», водящий приседает, а говоря «**гномы**» — поднимается на носочки.

Темп игры всё ускоряется и все игроки постепенно выбывают. Последний игрок, который не разу не ошибся, становится водящим.

3 Поезд. Дети становятся в колонну по одному, держась друг за друга. Первый – паровозик, остальные – вагончики. Поезд начинает движение, по сигналу паровозика постепенно ускоряя темп ходьбы. «Скоро станция, - говорит воспитатель и поднимает красный флажок». Дети замедляют движение, поезд останавливается. Упражнение повторяется 2-3 раза.

Февраль Комплекс №20

1. Воробушки и кот. Дети – «воробушки» сидят в своих «гнездышках» (в кругах, обозначенных на земле, или нарисованных на асфальте) на одной стороне площадки. На другой стороне площадки – «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» «вылетают» на дорогу, «перелетают» с места на место, ищут крошки, зёрнышки (дети приседают, стучат пальцами по коленям, как будто клюют). Но вот «просыпается» «кот», «мяукает» и бежит за «воробушками», которые «улетают» в свои «гнезда». Сначала роль «кота» выполняет воспитатель, а затем кто-нибудь из детей.

2.

2 Поймай комара. На конец небольшого прута или полочки привязывают шнурок или веревку и к нему прикрепляют вырезанный из картона комара. Дети стоят по кругу, а воспитатель вращает прут с комаром над их головой. Они подпрыгивают на двух ногах, стараются дотронуться до комара – поймать его.

3Прокати мяч. Дети распределяются на две шеренги на расстоянии 2м (положение- сидя ноги врозь). У каждого из детей одной шеренги по мячу большого диаметра. По сигналу воспитателя: «Покатили!» дети прокатывают мячи сидящим напротив, другой шеренге. Е ловят мячи , воспитатель фиксирует результат. По сигналу вторая шеренга делает тоже самое. И так по очереди.2-3 раза.

Комплекс № 21

1 Через ручеек (развитие равновесия, ловкости). Из шнуров или скакалок в две параллельные линии выкладывается дорожка (длина 2-2,5м, ширина 20-25 см) или кладется доска. Воспитатель предлагает пройти по мостику через ручеек. Дети идут друг за другом, свободно балансируя руками для поддержания равновесия.

2 Зайка беленький сидит. Дети располагаются в центре зала – они зайки. Воспитатель произносит стихи, а дети выполняют движения в соответствии с текстом:

Зайка беленький сидит (Присаживаются в полуприсед)

И ушами шевелит (Показывают ушки)

Вот так, вот так!

Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть, (Встают на ножки)

Надо лапоники погреть (Хлопают в ладошки)

Вот так, вот так!

Надо лапоники погреть.

Зайке холодно стоять

Надо зайке танцевать (Прыжки на двух ногах)

Вот так, вот так!

Надо зайке танцевать

3 Воробушки и кот. Дети – «воробушки» сидят в своих «гнездышках» (в кругах, обозначенных на земле, или нарисованных на асфальте) на одной стороне площадки. На другой стороне площадки – «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» «вылетают» на дорогу, «перелетают» с места на место, ищут крошки, зёрнышки (дети приседают, стучат пальцами по коленям, как будто клюют). Но вот «просыпается» «кот», «мяукает» и бежит за «воробушками», которые «улетают» в свои «гнезда». Сначала роль «кота» выполняет воспитатель, а затем кто-нибудь из детей.

Комплекс №22

1Солнышко и дождик

Цель: учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя.

Описание. Дети присаживаются на корточки за чертой, обозначенной воспитателем. Воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Дети бегают по площадке. На сигнал: «Дождик! Скорей домой!» - бегут за обозначенную линию и присаживаются на корточки. Воспитатель снова говорит: «Солнышко! Идите гулять», и игра повторяется.

2 Автомобили. Дети встают парами держась, друг за друга. Первому ребенку в паре дается руль. Воспитатель говорит: «Проверили колеса – топают ногами сначала одной потом другой, зальем бензин – рукой в бок имитируем звук льющегося бензина. Поехали». По сигналу воспитателя меняемся, отдаем руль другому ребенку и продолжаем игру

3Слушай сигнал.

Играющие по команде руководителя идут вокруг зала. Руководитель внезапно дает условный сигнал (хлопок). Если он хлопает один раз, играющие должны остановиться, если два раза - бежать и пр. Играющий, допустивший ошибку, становится в колонну последним. Побеждают игроки, не допустившие ни одной ошибки.

Комплекс №23

1 Пузырь. Дети с воспитателем становятся близко друг к другу и образуют круг, взявшись за руки, затем говорят:

Раздувайся, пузырь,
Раздувайся большой,
Оставайся такой
Да не лопайся.

Медленно отходят назад, дети постепенно расширяют круг, продолжая держаться за руки. Как только воспитатель скажет: «Пузырь лопнул!», дети опускают руки, приседают и говорят: «Хлоп!». Игра повторяется 2-3 раза.

2 Смелые жучки. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках из положения с опорой на ладони и колени. Сойти со скамейки, потянуться, хлопнуть в ладоши над головой. Дети друг за другом, изображая жучков, ползают по гимнастической скамейке. Воспитатель помогает по мере необходимости и осуществляет страховку. Задание выполняется в среднем темпе.

3 Найди свой домик. Дети сидят на стульчиках или скамейке. «Солнышко выглянуло! – говорит воспитатель. – Пошли гулять, цветочки собирать». Дети расходятся по всей площадке. «Дождик! Скорей домой!» - говорит воспитатель, и все быстро убегают на свои места в домик. Повторить 2-3 раза.

Март

Комплекс №24

1 Солнышко и дождик

Цель: учить детей ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя.

Описание. Дети присаживаются на корточки за чертой, обозначенной воспитателем. Воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Дети бегают по площадке. На сигнал: «Дождик! Скорей домой!» - бегут за обозначенную линию и присаживаются на корточки. Воспитатель снова говорит: «Солнышко! Идите гулять», и игра повторяется.

2 Мой веселый звонкий мяч. Дети стоят полукругом. На небольшом расстоянии друг от друга воспитатель стоит в середине и приговаривает:

Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Желтый, красный, голубой,
Не угнаться за тобой!

Затем воспитатель предлагает детям попрыгать на двух ногах, словно мячик, одновременно продолжает отбивать мяч и произносить текст.

3 Пронеси не урони. Задание на сохранение устойчивого равновесия: ходьба по прямой дорожке с мешочком на голове, руки в стороны. Упражнение повторить 2-3 раза.

Комплекс № 25

1. Лохматый пес.

Дети берутся за руки и цепочкой идут к псу, громко рассказывая такой стишок:

— *Вот лежит лохматый пес,*

В лапы свой уткнувши нос.

Тихо, смирно он лежит,

То ли дремлет, то ли спит.

Подойдем к нему, разбудим и посмотрим, что-то будет?

На последних словах стишка дети должны дотронуться рукой до спящего пса.

После этого пес просыпается, начинает громко лаять и гонится за ребятами.

Дети убегают и прячутся в свой домик.

2Веселые воробышки и лошадки. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Воробышки!» дети останавливаются и машут руками-крылышками. Затем обычная ходьба. По сигналу «Лошадки!» дети бегут, высоко поднимая колени. Ходьба и бег чередуются.

3Прокати мяч. Дети распределяются на две шеренги на расстоянии 2м (положение- сидя ноги врозь). У каждого из детей одной шеренги по мячу большого диаметра. По сигналу воспитателя: «Прокатили!» дети прокатывают мячи сидящим напротив, другой шеренге. Е ловят мячи, воспитатель фиксирует результат. По сигналу вторая шеренга делает тоже самое. И так по очереди.2-3 раза.

Комплекс №26

1Мы топаем ногами

Цель. Учить детей выполнять движения в соответствии с текстом.

Мы топаем ногами.

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем.

Мы руки подаем. (Берут друг друга за руки.)

И бегаем кругом,

И бегаем кругом.

По сигналу взрослого «Стой!» малыш должен остановиться. Игру можно повторить с выполнением бега в другую сторону.

2 Смелые жучки. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках из положения с опорой на ладони и колени. Сойти со скамейки, потянуться, хлопнуть в ладоши над головой. Дети друг за другом, изображая жучков, ползают по гимнастической скамейке. Воспитатель помогает по мере необходимости и осуществляет страховку. Задание выполняется в среднем темпе.

3Догонялки с персонажем. Воспитатель показывает детям игрушку (мишку, зайку, лисичку) и предлагает поиграть в догонялки. Дети убегают воспитатель с игрушкой в руках ловит детей. Игра продолжается до тех пор, пока воспитатель не поймает всех участников игры.

Комплекс №27

1Скворцы. На площадке чертят кружки или кладут обручи – это скворечники. Все дети скворцы. Они свободно летают по площадке. На сигнал «По домам» скворцы быстро летят и стараются занять один из скворечников. Кто из детей остается без скворечника, тот проиграл. По окончании игры воспитатель незаметно чертит недостающий кружок, и все скворцы занимают свои скворечники.

2 Через ручеек (развитие равновесия, ловкости). Из шнуров или скакалок в две параллельные линии выкладывается дорожка (длина 2-2,5м, ширина 20-25 см) или кладется доска. Воспитатель предлагает пройти по мостику через ручеек. Дети идут друг за другом, свободно балансируя руками для поддержания равновесия.

3 Веселые воробышки и лошадки. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Воробышки!» дети останавливаются и машут руками-крылышками. Затем обычная ходьба. По сигналу «Лошадки!» дети бегут, высоко поднимая колени. Ходьба и бег чередуются.

Апрель Комплекс №28

1 Автомобили. Дети встают парами держась, друг за друга. Первому ребенку в паре дается руль. Воспитатель говорит: «Проверили колеса – топают ногами сначала одной потом другой, зальем бензин – рукой в бок имитируем звук льющегося бензина. Поехали». По сигналу воспитателя меняемся, отдаем руль другому ребенку и продолжаем игру

2 Зайка беленький сидит. Дети располагаются в центре зала – они зайки. Воспитатель произносит стихи, а дети выполняют движения в соответствии с текстом:

Зайка беленький сидит (Присаживаются в полуприсед)

И ушами шевелит (Показывают ушки)

Вот так, вот так!

Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть, (Встают на ножки)

Надо лапоники погреть (Хлопают в ладошки)

Вот так, вот так!

Надо лапоники погреть.

Зайке холодно стоять

Надо зайке танцевать (Прыжки на двух ногах)

Вот так, вот так!

Надо зайке танцевать

3 Воробушки и кот. Дети – «воробушки» сидят в своих «гнездышках» (в кругах, обозначенных на земле, или нарисованных на асфальте) на одной стороне площадки. На другой стороне площадки – «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» «вылетают» на дорогу, «перелетают» с места на место, ищут крошки, зёрнышки (дети приседают, стучат пальцами по коленям, как будто клюют). Но вот «просыпается» «кот», «мяукает» и бежит за «воробушками», которые «улетают» в свои «гнезда». Сначала роль «кота» выполняет воспитатель, а затем кто-нибудь из детей.

Комплекс №29

1 Солнышко и дождик

Цель: учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя.

Описание. Дети присаживаются на корточки за чертой, обозначенной воспитателем. Воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Дети бегают по площадке. На сигнал: «Дождик! Скорей домой!» - бегут за обозначенную линию и присаживаются на корточки. Воспитатель снова говорит: «Солнышко! Идите гулять», и игра повторяется.

2 Поезд. Дети становятся в колонну по одному, держась друг за друга. Первый – паровозик, остальные – вагончики. Поезд начинает движение, по сигналу паровозика постепенно ускоряя темп ходьбы. «Скоро станция, - говорит воспитатель и поднимает красный флажок». Дети замедляют движение, поезд останавливается. Упражнение повторяется 2-3 раза.

3 Воробушки и кот. Дети – «воробушки» сидят в своих «гнездышках» (в кругах, обозначенных на земле, или нарисованных на асфальте) на одной стороне площадки. На другой стороне площадки – «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» «вылетают» на дорогу, «перелетают» с места на место, ищут крошки, зёрнышки (дети приседают, стучат пальцами по коленям, как будто клюют). Но вот «просыпается» «кот», «мяукает» и бежит за «воробушками», которые «улетают» в свои «гнезда». Сначала роль «кота» выполняет воспитатель, а затем кто-нибудь из детей.

Комплекс №30

1 Скворцы. На площадке чертят кружки или кладут обручи – это скворечники. Все дети скворцы. Они свободно летают по площадке. На сигнал «По домам» скворцы быстро летят и стараются занять один из скворечников. Кто из детей остается без скворечника, тот проиграл. По окончании игры воспитатель незаметно чертит недостающий кружок, и все скворцы занимают свои скворечники.

2 Наседка и цыплята. Дети изображают цыплят, а воспитатель- наседку. На одной стороне зала огорожено место (большой обруч) – это дом, где живут наседка и цыплята. Первой выходит наседка, она идет искать корм. Затем зовет цыплят: «Ко-ко-ко». Дети бегут к наседке, гуляют по площадке , клюют зернышки. Воспитатель говорит: «Большая птица!» - цыплята бегут домой. Игра повторяется 2-3 раза.

3 Через ручеек (развитие равновесия, ловкости). Из шнуров или скакалок в две параллельные линии выкладывается дорожка (длина 2-2,5м, ширина 20-25 см) или кладется доска. Воспитатель предлагает пройти по мостику через ручеек. Дети идут друг за другом, свободно балансируя руками для поддержания равновесия.

Комплекс №31

1 Смелые жучки. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках из положения с опорой на ладони и колени. Сойти со скамейки, потянуться, хлопнуть в ладоши над головой. Дети друг за другом, изображая жучков, ползают по гимнастической скамейке. Воспитатель помогает по мере необходимости и осуществляет страховку. Задание выполняется в среднем темпе.

2 Самолеты. Дети свободно располагаются по всему залу. Воспитатель предлагает поиграть в самолеты, но сначала надо завести моторы, и воспитатель показывает, как это сделать (вращательные движения кистей рук перед грудью с произношением «р-р-р»). Дети повторяют движения. По сигналу «Полетели» они разводят прямые руки в стороны- крылья самолета- и бегут в разных направлениях по площадке. По сигналу « На посадку» бег постепенно замедляется – самолеты приземляются- дети останавливаются и опускают руки.

3 Воробушки и кот. Дети – «воробушки» сидят в своих «гнездышках» (в кругах, обозначенных на земле, или нарисованных на асфальте) на одной стороне площадки. На другой стороне площадки – «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» «вылетают» на дорогу, «перелетают» с места на место, ищут крошки, зёрнышки (дети приседают, стучат пальцами по коленям, как будто клюют). Но вот «просыпается» «кот», «мяукает» и бежит за «воробушками», которые «улетают» в свои «гнезда». Сначала роль «кота» выполняет воспитатель, а затем кто-нибудь из детей.

Май Комплекс №32

1 Смелые жучки. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках из положения с опорой на ладони и колени. Сойти со скамейки, потянуться, хлопнуть в ладоши над головой. Дети друг за другом, изображая жучков, ползают по гимнастической скамейке. Воспитатель помогает по мере необходимости и осуществляет страховку. Задание выполняется в среднем темпе.

2 Пузырь. Дети с воспитателем становятся близко друг к другу и образуют круг, взявшись за руки, затем говорят:

Раздувайся, пузырь,
Раздувайся большой,
Оставайся такой
Да не лопайся.

Медленно отходят назад, дети постепенно расширяют круг, продолжая держаться за руки. Как только воспитатель скажет: «Пузырь лопнул!», дети опускают руки, приседают и говорят: «Хлоп!». Игра повторяется 2-3 раза.

3 Найди свой домик. Дети сидят на стульчиках или скамейке. «Солнышко выглянуло! – говорит воспитатель. – Пошли гулять, цветочки собирать». Дети расходятся по всей площадке. «Дождик! Скорей домой!» - говорит воспитатель, и все быстро убегают на свои места в домик. Повторить 2-3 раза.

Комплекс № 33

1 Скворцы. На площадке чертят кружки или кладут обручи – это скворечники. Все дети скворцы. Они свободно летают по площадке. На сигнал «По домам» скворцы быстро летят и стараются занять один из скворечников. Кто из детей остается без скворечника, тот проиграл. По окончании игры воспитатель незаметно чертит недостающий кружок, и все скворцы занимают свои скворечники.

2Мы топаем ногами

Цель. Учить детей выполнять движения в соответствии с текстом.

Мы топаем ногами.
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем.
Мы руки подаем. (Берут друг друга за руки.)
И бегаем кругом,
И бегаем кругом.

По сигналу взрослого «Стой!» малыш должен остановиться. Игру можно повторить с выполнением бега в другую сторону.

3 Веселые воробышки и лошадки. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Воробышки!» дети останавливаются и машут руками-крылышками. Затем обычная ходьба. По сигналу «Лошадки!» дети бегут, высоко поднимая колени. Ходьба и бег чередуются.

Комплекс №34

1 Слушай сигнал. Играющие по команде руководителя идут вокруг зала. Руководитель внезапно дает условный сигнал (хлопок). Если он хлопает один раз, играющие должны остановиться, если два раза - бежать и пр. Играющий, допустивший ошибку, становится в колонну последним. Побеждают игроки, не допустившие ни одной ошибки.

2Прокати мяч. Дети распределяются на две шеренги на расстоянии 2м (положение- сидя ноги врозь). У каждого из детей одной шеренги по мячу большого диаметра. По сигналу воспитателя: «Покатили!» дети прокатывают мячи сидящим напротив, другой шеренге. Е ловят мячи, воспитатель фиксирует результат. По сигналу вторая шеренга делает тоже самое. И так по очереди.2-3 раза.

3Поезд. Дети становятся в колонну по одному, держась друг за друга. Первый – паровозик, остальные – вагончики. Поезд начинает движение, по сигналу паровозика постепенно ускоряя темп ходьбы. «Скоро станция, - говорит воспитатель и поднимает красный флажок». Дети замедляют движение, поезд останавливается. Упражнение повторяется 2-3 раза.