**Сценарий спортивного развлечения во второй младшей группе**

**Цель:** формирование положительного настроения от занятия физической культурой.

**Задачи.**

1. Приобщать детей к здоровому образу жизни через двигательную активность: формировать положительный настрой на спортивные игры и упражнения.

2. Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствовать укреплению здоровья.

3. Вызывать положительные эмоции от движения.

**Оборудование**: маленькие мячики по одному на ребенка, костюм клоуна, маска медведя, маска кошки, три маленьких обруча, пять больших обручей, досточки для ходьбы, пещера, большая конфета, конфеты для угощения.

**Ход урока**

*Дети под музыку входят в зал.*

*Встают в круг.*

*Появляется клоун, начинает делать упражнения с мячами, веселить детей.*

**Клоун:** Здравствуйте, ребята! Вы меня узнали? Кто я? (Клоун). Молодцы, угадали, я вам принес мячики, давайте с ними поиграем.

*Дети идут по кругу и берут мячи.*

*Вместе с клоуном выполняют упражнения.*

Мячики все мы взяли,  
С ними быстро зашагали.  
А теперь все побежали,  
Надо в круг теперь всем встать,  
Мячики нам показать.  
Мячики поднимаем,  
А теперь опускаем!  
Стали дети приседать,  
Мячиками об пол стучать!  
А теперь попрыгаем.  
А теперь зашагаем,  
И мячи убираем.

*Все проходят мимо корзинки и кладут туда мячи.*

**Клоун:** Вот какие молодцы, а вы играть умеете?

**Ведущая:** Клоун, конечно, умеют. Вставай с нами играть в игру, которая называется “Ай дили, дили, дили”.

**Игра: Ай дили…** (Стихи И. Михайловой)

*Дети стоят по кругу, взявшись за руки. Выразительно произносят текст, сопровождая его движениями.*

Ай дили, дили, дили, (Идут шагом по кругу. С окончанием фразы, дети разворачиваются лицом в круг.)  
А мы кого-то видели!   
Глазастого. (Поднести руки к лицу, изобразить большие глаза)  
Ушастого. (Руки поднять вверх, изобразить уши)  
Вихрастого. (Потрясти головой)  
Зубастого. (Притопы)   
Он сидел под кустом, громко щелкал языком. (Щелкают языком)  
Может, это козел? (В круг выскакивает козел)  
Может, из лесу пришел серый волк? (Выскакивает волк)  
Или медведь? (Выходит медведь)

**Все:**

Не смогли мы разглядеть!  
Потому что испугались  
И с испугу разбежались!

*Дети бегают по залу, а козел, волк и медведь ловят бегущих.*

**Клоун**: Интересная игра, а я вас хочу научить прыгать по кочкам.

**Упражнение “Пройди по кочкам”**

*Раскладываются досточки, дети по ним проходят цепочкой друг за другом.*

**Клоун**: Ой, ребята, слышите, кто-то рычит. Заходит Мишка.

**Мишка:** Вы чего тут расшумелись, спать мне не даете, разбудили?

**Клоун**: Мишка, а мы тут с детьми играем, веселимся, поиграй с нами.

**Мишка:** Да, мне бы очень хотелось посмотреть и поиграть с ребятами. Поиграйте со мной в мою игру. Играют в игру “У медведя во бору”.

**Игра “У медведя во бору”**

*Выбирается “медведь”, который садится в стороне. Остальные, делая вид, что собирают грибы-ягоды и кладут их в лукошко, подходят к "медведю", напевая (приговаривая):*

У медведя во бору   
Грибы, ягоды беру.   
Медведь не спит   
И на нас рычит!   
Лукошко опрокинулось (дети жестом показывают, как опрокинулось лукошко),   
Медведь за нами кинулся!

*Дети разбегаются, “медведь” их ловит. Первый пойманный становится “медведем”.*

**Клоун:**А теперь предлагаю преодолеть полосу препятствий.

**Упражнение: “Полоса препятствий”**

Надо пройти по ребристой доске, пролезть по пещере, прыжки из обруча в обруч.

**Клоун:**Молодцы, ловко у вас все получается, ой, послушайте, кто это ещё к нам пришел. Из-за дверей раздается: Мяу. (Входит кошечка)

**Песня: “Цап-Царап”.**(Слова Р. Алдониной, музыка С. Гаврилова)

У котенка лапки –  
Мягкие подушки,  
А внутри – царапки,  
Острые игрушки!

Цап, цап, цап – царап,  
Острые игрушки *2 раза*

Учит сына кошка:  
Не зевай, сынишка!  
Где шуршит немножко,  
Там, наверно, мышка!

Цап, цап, цап – царап,  
Острые игрушки *2 раза*

Учит сына мышка:  
Берегись, сынишка!  
Где шуршит немножко,  
Там, наверно, кошка!

Цап, цап, цап – царап,  
Острые игрушки *2 раза*

**Клоун:** А сейчас я хочу с вами поиграть в игру, которая называется “**Найди свой домик**”.

*Дети под музыку танцуют, а когда музыка заканчивается, занимают места в домике. (Обручи). Игра повторяется два раза.*

**Ведущая:** Клоун, тебе понравилось у нас в гостях?

**Клоун:** Очень, а на память о нашей встрече, я вам хочу подарить вот такую большую конфету.

**Ведущая**: Так конфета одна, а ребяток много?

**Клоун**: А я же фокусник, могу одну конфету превратить, чтоб стало много. (Клоун произносит волшебные слова, и меняет конфеты).

*Ведущая и дети благодарят Клоуна.*

**Ведущая:** А нам, ребята пора возвращаться в группу.

## Спортивно – развлекательное мероприятие для детей второй младшей группы на тему «К мишке в гости»

Автор: Воронина Инна Ивановна, воспитатель МБДОУ № 12 «Солнышко»,  г. Мончегорска  Мурманской области

Данный материал будет полезен для воспитателей  и инструкторов по физической культуре. Данное мероприятие разработано для детей младшего возраста.

**Цель:** В форме подвижных игр и игровых упражнений закрепить основные виды движений: бег в рассыпную, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением, ходьбу и бег «змейкой» между предметами, построение в колонну и круг, ходьбу по ограниченной площади опоры. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, умение реагировать на сигнал, внимание. Уточнить представления детей о диких животных. Воспитывать любовь к животным; создать у детей бодрое, весёлое настроение.

**Оборудование**: игрушки: медвежонок, зайчик, белка; конверт, обручи по количеству детей, дуга, доска, игрушечный бочонок.

### Ход досуга:

Дети проходят в зал.

Воспитатель: Ребята, я сегодня получила письмо. Хотите узнать от кого?

Тогда отгадайте загадку:

«Он – хозяин леса строгий,

Любит спать зимой в берлоге.

И всю зиму напролёт

Лапу сладкую сосёт,

А ещё, он любит мёд!»      (ответ детей)

Воспитатель: Написал мне Мишенька – медведь, что заболел он очень, грустно, плохо ему одному. Никто не поможет, никто не развеселит. А где живет, ребята, медведь?            (ответы детей)

Воспитатель: Страшно мне идти одной, а мишку жалко. Может вы, ребята, пойдете со мной, мишку навестить.

Дорога к Мише не простая, нужно сделать разминку.

Построение в колонне по одному.

Воспитатель: А теперь в путь. Чтоб в лесу не потеряться, пойдем друг за другом.

Ходьба в колонне по одному, Выполнение комплекса ОРУ под музыку «На полянку».

Воспитатель: А теперь быстро побежали, чтобы не замерзнуть.

Бег в колонне по одному.

Воспитатель: Осторожно, дети, посмотрите, сколько здесь ветер веток наломал. Нужно наклониться под веточкой и проползти.

Ползание под препятствием на четвереньках.

Воспитатель: пришли мы на полянку. Может здесь медведь живёт, посмотрите вокруг. Слышите, кто-то скачет, сквозь ёлочки пробирается.

Кто же это?

«Комочек пуха,

Длинное ухо,

Прыгает ловко,

Любит морковку».

Появляется зайка (игрушка)

Заяц (дрожащим голосом): Кто вы?

(дети отвечают, что идут в гости к мишке)

Воспитатель: А ты зайка, почему дрожишь?

Заяц: Я всегда в своём лесу боюсь рыжую лису.

Воспитатель: Не бойся, зайка, наши ребята научат тебя от лисы прятаться.

**Проводиться п/и «Лиса и зайцы»**

Цель: учить выполнять  прыжки и другие действия в соответствии с текстом; приучать детей внимательно слушать воспитателя,  учить ориентироваться в пространстве, находить своё место.

Описание. С одной стороны площадки свободно раскладывают обручи («домики») по количеству детей. Каждый ребёнок («зайчик») стоит в своём «домике». В стороне, за ёлочкой, находится «лиса». По сигналу воспитателя дети – «зайцы» выбегают на полянку, прыгают , резвятся. По сигналу воспитателя: «Лиса – идет!» - «зайцы» убегают и прячутся в свои «домики» - обручи.  «Лиса» пытается их догнать. В игре можно использовать стихотворный текст:

На лесной лужайке

Разбежались зайки,

Сели зайки на лужок

Роют лапой корешок.

Вдруг бежит лисичка, рыжая сестричка!

Дети выполняют движения по тексту. С окончанием текста появляется «лиса» и начинает ловить «зайцев».

Заяц: Ой, спасибо, побегу, буду от лисы прятаться. А медвежонку привет передавайте.

Воспитатель: А мы тоже пойдем дальше, Мишеньку искать. Собирайтесь, друг за другом становись, пошли.

Ходьба в колонне по одному.

Воспитатель: Впереди болото, с кочки на кочку прыгать начнём, так и до тропинки дойдем.

Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.

Воспитатель: Молодцы! Никто не потерялся?

«Кто по веткам скок да скок

Быстро, ловко скачет,

Рыжий маленький зверёк

В дупло орешки тащит».

(ответы детей)

Появляется белка (игрушка)

Белка: Что вы, дети здесь шумите?

Дети отвечают, что идут в гости к мишке.

Белка: Я вам покажу, где мишка живёт, только давайте сначала поиграем.

**Проводится п/и «Найди грибок»**

Цель: учить действовать по правилам игры, развивать ловкость, умение реагировать на сигнал, внимание.

Описание:  На полу стоят грибочки. Дети под музыку выполняют подскоки, прыжки. При окончании музыки дети должны взять грибок и поднять его вверх. (В правилах обговаривается, какое количество грибков дети должны взять)

Белка: Хорошо играли. Между ёлочками идите, иголочками не уколитесь, там, в ельнике и живет медвежонок. Привет от меня передавайте.

Ходьба между предметами- елочками  «змейкой»

Воспитатель: Ну, вот, и пришли, впереди поляна, здесь и живет наш друг – медвежонок.

Мишка ты где? Давайте позовём его ребята.

Мишка: Что за шум в моём лесу? Кто мешает мне уснуть?

Воспитатель: «Не сердись, Мишенька. Мы пришли тебя повеселить, не хотим, чтобы ты болел».

Мишка: Тогда поиграйте со мной.

**Проводиться п/и «У медведя во бору»**

Цель: развитие у детей скорости реакции на словесный сигнал, развитие внимания; упражнять детей в беге.

Описание: Роль медведя выполняет воспитатель с медвежонком. На площадке для игры очерчивают два круга. Первый круг – это берлога «медведя», второй – это дом, для всех остальных участников игры. Начинается игра, и дети выходят из дома со словами:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру,

А медведь не спит,

И на нас рычит.

После того, как дети произносят эти слова, «медведь» выбегает из берлоги и старается поймать кого-либо из деток. Игра повторяется несколько раз.

Мишка: Как здорово мы с вами поиграли! Я теперь здоровым стал, бодрым и весёлым. За это я, вас угощу вкусным мёдом.

Воспитатель: Ребята, уже вечер и нам пора в д/с, а ты Мишенька спать ложись на всю зиму долгую. Спит наш мишка до весны, смотрит сладкие он сны. Пойдемте обратно в детский сад на носочках, чтоб медвежонка не разбудить.

Ходьба на носках  (под спокойную музыку).

## Конспект учебно-тренировочного занятия с веревкой, замкнутой в круг “Дружные ребята”

**Задачи занятия:**учить и бегать по кругу друг за другом (вокруг “лужи”); разучивая комплекс общеразвивающих упражнений, научить делать движения вместе, согласовывая с движениями других детей, закрепить умение прыгать на двух ногах на месте; закаливать детей при помощи босикохождения; воспитывать чувство партнерства.

**Физкультурный инвентарь:**верёвка, замкнутая в круг “Дружные ребята”, гимнастическая скамейка, шапочки для подвижных игр – заяц, слон, ворона.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

На полу разложена в форме круга верёвка, дети сидят на гимнастической скамейке.

Это большая лужа. Под громкую музыку мы будем бегать друг за другом не толкаясь и не наталкиваясь вокруг лужи, а под тихую музыку будем ходить вокруг лужи друг за другом – гулять.

***Вводная часть***

Бег друг за другом по кругу – 2 круга.

Ходьба друг за другом по кругу – 1 круг.

Повторить 2 раза.

***Основная часть***

Общеразвивающие упражнения с веревкой, замкнутой в круг.

Веревка лежит на полу, дети стоят лицом в круг, носки ног у веревки.

1. “Покажи веревку”.

И.п. основная стойка, веревка в руках; 1 – поднять всем вместе веревку вверх, 2 – и.п. – 4 раза.

2. “Вместе наклонились”.

И.п. широкая стойка, веревка на плечах за головой, руками держать веревку; 1 – наклониться вниз, 2 – и.п. – 3 раза.

3. “Поехали”.

И.п. сидя на полу ногами в круг, веревка на коленях, хват сверху; ходьба на ягодицах в круг и из круга “чух-чух-чух” – 1 раз.

4. “Спрятали”.

И.п. то же; 1 – верёвку спрятать под колени, 2 – и.п. – 4 раза.

5. “Высушим шнурок”.

И.п. сидя на полу, шнурок на голеностопе, руки в упоре сбоку; 1 – поднять ноги с веревкой вверх, 2 – и.п. – 3 раза.

***Основные виды движения***

1. Прыжки на двух ногах на одном месте – 2 раза.
2. Ходьба боком приставным шагом по шнуру – 2 раза.

***Подвижная игра “Мама и дети”***

Дети сидят на гимнастической скамейке, изображая детей, на противоположной стороне инструктор – мама.

- Я мама зайчиха *(надеваю шапочку зайца),*зайчата, идите ко мне.

*Дети зайчата прыгают на двух ногах к маме. Ушками помахали, морковку похрумкали, хвостики маме показали – повернулись спиной.*

- Догоню!

*Зайчата убегают.*

Повторить игру с другими персонажами *(слонята топают, машут большими руками; воронята машут крыльями, каркают)*

**Заключительная часть**

*Динамическая пауза “Листочки”.*

Ветер северный подул – с-с-с-с *(поднести ладошки к губам)*

И все листья с липы сдул *(дуем)*

Полетели, закружились *(показать кистями рук кружение листьев)*

И на землю опустились *(прижать ладошки к бедрам)*

Дождик стал по ним стучать *(стучим по бедрам пальчиками)*

Град потом заколотил *(стучим кулачками)*

Листья все насквозь пробил.

Снег потом припорошил, одеялом их накрыл *(прижать ладошки к бедрам)*

## Конспект учебно-тренировочного занятия с мячом среднего размера

**Задачи занятия:** разучить комплекс упражнения с мячом; совершенствовать навыки прыжков на двух ногах; развивать мелкую моторику, воспитывать желание заниматься физической культурой.

**Физкультурный инвентарь:** комплект мячей (по одному на каждого ребенка), один мяч большого диаметра.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

***Вводная часть***

Упражнение “Большие ноги – маленькие ножки”.

1. Ходьба по кругу друг за другом широким шагом – *Большие ноги шли* *по дороге.* 1/2 круга.
2. Бег по кругу друг за другом – *Маленькие ножки бежали по дорожке* 1 круг.

Задания повторить 3 раза.

***Основная часть***

Напомнить детям, какие мячики “живут” в корзине – веселые, прыгучие, непослушные. А чтобы они никуда не убегали, мячики надо крепко-крепко держать (раздвинуть пальцы и прижать их к мячику)

Раздать мячи, построение произвольное, дети стоят лицом к инструктору.

***Общеразвивающие упражнения с мячом***

1. “Спрячем мячик”.

И.п. широкая стойка, мяч перед грудью в прямых руках; 1 – спрятать мяч за голову, 2 – и.п. – “вот” – 4 раза.

2. “Неваляшка”.

И.п. широкая стойка, мяч положить на голову и крепко его удерживать; 1 – повернуться вправо, 2 – и.п., 3 – повернуться влево, 4 – и.п. – 4 раза.

3. “Часики”.

И.п. широкая стойка, мяч прижат к груди, локти разведены в стороны; 1 – наклон в сторону “тик”, 2 – и.п. “так” – 4 раза.

4. “Покатаем”.

И.п. сидя на коленях, мяч на полу перед собой; прокатить один раз вокруг себя в одну сторону, затем в другую – 2 раза.

5. “Карусель”.

И.п. сидя на полу, мяч зажат коленями, руки в упоре сбоку; удерживая мяч коленями и отталкиваясь руками сделать полный оборот вокруг себя в одну, затем в другую сторону.

***Основные виды движений***

1. Прыжки на двух ногах возле мяча “прыгаем как мячик”
2. Игра – упражнение “Волчок” – вращение мяча сидя на полу правой рукой.

Подвижная игра “Мой веселый звонкий мяч”

Внести большой резиновый мяч, желательно яркой расцветки.

- Мяч смотрел на нас и тоже захотел поиграть.

Мой весёлый звонкий мяч,  
Ты куда пустился вскачь?  
Жёлтый, красный, голубой,  
Не угнаться за тобой.

*Дети прыгают на двух ногах, затем убегают от катящегося мяча*–3 раза.

***Заключительная часть***

Игра на дыхание “Надуем шарик” – соединить пальцы рук, дуть в отверстие, затем взять “шарик” за ниточку и унести в группу.

На первый взгляд кажется, что упражнения сложные и малыши с ними не справятся. Но есть игровая мотивация, определенные навыки, детям очень нравится играть с мячом.

В последующих занятиях можно попробовать дать детям мяч в водной части: малыши могут бегать с мячом стайкой или по кругу. Бегать с остановкой (с окончанием музыки прятать мяч, ложась на него животом): ходить на носках, поднять мяч вверх – “Великаны”, ходить на пятках, убрав мяч за голову.

Далее на занятиях включать в ОВД упражнения с мячом, в соответствии с той программой, по которой работает дошкольное учреждение

## Конспект учебно-тренировочного занятия с обручем

**Задачи занятия:**познакомить детей с новым спортивным снарядом – обруч; разучить комплекс общеразвивающих упражнений с обручем; совершенствовать

технику прямого галопа в упражнении “лошадки”;учить сохранять равновесие при ходьбе из обруча в обруч; повысить эмоциональный настрой детей.

**Физкультурный инвентарь:** комплект обручей (по одному на каждого ребенка).

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

Показать детям обруч, спросить на что он похож. Дети как правило отвечают, что он похож на круг и руль. Раздать всем обручи, взять его как “руль” (хват сбоку).

***Вводная часть***

1. Ходьба по кругу друг за другом, упражнение “руль” – 1 круг.

2. Прямой галоп по кругу – обруч на шее, хват руками сбоку, упражнение “Лошадки” – 1 круг.

Повторить задания 3 раза.

***Основная часть***

*Общеразвивающие упражнения с обручем*

1. “Окошко”.

И.п. широкая стойка, обруч прижат к груди; 1 – вытянуть обруч вперёд, посмотреть в “окошко”, 2 – и.п. – 4 раза.

2. “Часики”,

И.п. то же; 1 – наклон вправо “тик”, 2 – и.п. “так”, наклон влево “тик”, 4 – и.п. – 4 раза.

3. “Бусы”.

И.п. широкая стойка, обруч на шее, руки в стороны; 1 – наклон вперед, обруч висит на шее, 2 – и.п. – 3 раза.

4. “Ку – ку”.

И.п. основная стойка, обруч стоит на полу, хват сверху; 1 – присесть, посмотреть в обруч – “Ку-ку”, 2 – и.п. – 4 раза.

5. “Юбочка”.

И.п. сидя в обруче, скрестив ноги, хват на обруче сбоку; поворачивать обруч вокруг себя, не выпуская из рук 5 сек.

6. “Пирамидка”.

И.п. то же; 1 – поднять обруч вверх, 2 – и.п. “надеть кольцо на пирамидку” – 3 раза.

*Основные виды движений*

1. Ходьба по дорожке из обручей.
2. Прыжки в обруче на двух ногах.
3. Упражнение “Волчок” – вращение обруча на полу

*Подвижная игра “День и ночь” (бег врассыпную с остановкой)*

Дети – воробушки, на полу в разнобой разложены обручи – гнезда. Под музыку воробушки летают по залу вокруг обручей, с окончанием музыки разлетаются по гнездам.

Усложнение: ночью кот выходит на охоту. Роль кота выполняет взрослый.

***Заключительная часть***

Медленное кружение – “Кружатся снежинки” в одну сторону, затем в другую. Легли снежинки на пол, получился большой сугроб.

Далее обручи могут использоваться в ОВД: прыжки в обруч, пролезание в обруч, прыжки из обруча в обруч, прыжки в глубина с мата в обруч и далее по рабочей программе.

## Конспект учебно-тренировочного занятия с гимнастической палкой

**Задачи занятия:** разучить новый комплекс общеразвивающих упражнений; совершенствовать технику прямого галопа верхом на гимнастической палке; продолжать учить бросать мешочек вдаль одной рукой;развивать чувство равновесия, правильную осанку в ходьбе с мешочком на голове; воспитывать желание заниматься физической культурой.

**Физкультурный инвентарь:** комплект гимнастических палок (по одной на каждого ребенка), мешочки с песком весом 150 г (по одному на каждого ребенка), колпачок для Деда Мороза.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

Построить детей в шеренгу. Раздать малышам гимнастическую палку. Ребёнок стоит в строю, держа палку одной рукой, как тросточку.

Дать команду повернуться друг за другом, сесть верхом на палку.

***Вводная часть***

1. Прямой галоп верхом на палке – “На лошадке” – 1 круг.
2. Ходьба на носках, палка вверх – 6 шагов.
3. 3. Прямой галоп – 1 круг.
4. 4. Спокойная ходьба, упражнение “руль” – 1 круг.

***Основная часть***

Построение в круг.

*Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой*

1. “Штанга”.

И.п. широкая стойка, палка на груди; 1 – поднять палку вверх, 2 – и.п. – 4 раза.

2. “Часики”.

И.п. широкая стойка, палка на плечах; 1 – наклон в сторону, 2 – и.п. – 4 раза.

3. “Вертушка”.

И.п. широкая стойка, палка в прямых руках перед собой, хват сверху, кулаки расположены рядом; вращение палки – 8 сек.

4. “Скалочка”.

И.п. сидя на полу, руки в упоре сбоку, стопы стоят на палке; прокатывать палку вперед – назад ногами – 6 раз.

5. Прыжки Х упражнение “Качели”.

И.п. основная стойка, палка стоит на полу, ребенок держит её одной рукой, как тросточку.

Прыжки вокруг палки. – 8 сек.

6. “Качели”

И.п. широкая стойка, палка в руках, опущена вниз; качать палку, как на качели – 8 сек.

*Основные виды движений*

1. Игра – упражнение “Не урони шляпу” – ходьба с мешочком на голове – 10 сек.

2. Бросание мешочка вдаль одной рукой – 3 раза.

*Подвижная игра “Дед Мороз”*

Роль Деда Мороза выполняет взрослый (в колпачке, с посохом – гимнастической палкой). Дети сидят на скамейке.

Я Мороз – красный нос  
Бородою зарос *стучит посохом*   
Я ищу в лесу друзей  
Выходите поскорей…. Зайчики *прыгают зайчики*  
Заморожу! *дети убегают*

Игра повторяется три раза, Дед Мороз ищет разных зверей (медвежат, мышат, лисичек и.т.д).

***Заключительная часть***

*Малоподвижная игра “Обезьянки”*

Движения в соответствии с текстом.

Рано утром на полянке так резвятся обезьянки:  
Левой ножкой – топ-топ,  
Правой ножкой – топ-топ.  
Руки вверх-вверх-вверх,  
Кто поднимет выше всех?  
Руки вниз и наклонились,  
Руки на пол положили,  
А потом на четвереньках погуляли помаленьку…  
А потом мы отдохнем,  
Посидим и спать пойдем.

Из вышеперечисленных занятий вы видите, что часто упражнения повторяются: *часики, бусы, руль, волчок,* но с разным спортивным оборудованием. Так мы повышаем интерес к занятиям, исключая однообразие.

**Заключение:** все занятия апробированы на детях нашего детского сада, наши малыши с радостью бегут на физкультурные занятия, быстро адаптируются и с легкостью справляются с программными задачами.

**Интегрированное физкультурное  занятие младшая группа.**

**«Теремок».**

Задачи: познакомить детей с повадками и поведением диких животных, через русскую народную сказку. Закреплять разные виды ходьбы, прыжки из обруча в обруч, ползание на четвереньках.

Предварительная работа: Беседа о диких животных, где живут, способ передвижения, что едят и.т. д. Чтение сказок про животных. Рассматривание картинок, иллюстраций к сказкам.

1ч.  Хоровод «Стоит в поле Теремок»

Стоит в поле теремок, он ни низок, ни высок

Кто в теремочке живет? Кто в невысоком живет?

(мышка-норушка -  ходьба на носках, лягушка квакушка – присесть, сказать «ква-а-а»-4раза;

Зайчик - попрыгайчик (прыжки на двух ногах, с продвижением вперед);  лисичка-сестричка («крадучись»); волчок - серый бочок ( широким шагом): мишка косолапый  (ходьба на внешней стороне стопы, лапы вверх, «вперевалочку»).

Дыхательное упражнение «Медведь рычит»

И.п. ноги врозь, руки подняты перед собой. Вдох через нос, на выдохе сказать

«У-УУУУУУ».

ОВД: 1. прыжки из обруча в обруч – зайчик.

2.ползание на четвереньках с подлезанием под дугу – мышка в норке.

3. ходьба по дощечкам «с кочки на кочку» через болото – лягушка.

П/игра «Волшебная палочка-превращалочка»

Воспитатель берет «волшебную палочку» и говорит: «Палочкой своей вращаю, деток в птичек превращаю». Дети изображают птиц и т. д.

(прыжки на двух ногах – зайчик; бег со взмахом рук – птицы; ходьба, высоко поднимая колени, руки над головой накрест «рога» - олень, лось.)

3ч. «Найди пару»

 Одни дети получают карточки с изображением животных, другие – с изображением еды. Дети должны найти соответствующие карточки.

(медведь-малина, волк – мясо, лиса – рыба, заяц – морковь, лягушка – комар, мышка – зерно, олень- трава, белка - орехи, еж – гриб )

**Интегрированное занятие с элементами нетрадиционного рисования старшая группа.**

**«Весна»**

Задачи: Закрепить холодные и теплые цвета, элементы нетрадиционной техники рисования. Закреплять ползание по гимнастической скамье, подтягиваясь рукам; прыжки на одной ноге; забрасывание мяча в корзину; лазание по гимнастической стенке.

1ч. Ходьба с заданием: Дети ходят по периметру зала с разноцветными лентами.

По команде воспитателя дети выполняют задания:

Дети с лентами холодных тонов – присесть, теплые тона – стоять на одной ноге; ходьба.

Холодные тона – на левую сторону зала, теплые – на правую; ходьба.

Холодные тона – построение в колонну, теплые тона – в круг.

Игра «Найди пару» (2-3 р.)

Под музыку дети бегают по всему залу, на конец музыки должны найти себе пару с лентой такого же цвета.

2ч. ОРУ: Комплекс с лентами.

ОВД: Воспитатель по изо предлагает детям разукрасить бабочек. Но оказывается, что кто-то краски спрятал, но оставил записку, как их найти, выполнив следующие задания.

1 проползти по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками.

2 проскакать на одной ноге из обруча в обруч.

3 забросить мяч в корзину.

4 влезание на гимнастическую стенку, переход на соседний пролет, слезть.

(упражнения выполняются поточным способом).

Дети находят краски, но кисточек нет. Воспитатель предлагает раскрасить бабочек без кисточек. Нетрадиционная техника рисования мятой бумагой.

Подвижная игра «Поймай бабочку»

Выбрать «ловишек»  3-4 человека, остальные бабочки. Бабочки бегают, ловишки ловят бабочек, держась за руки, образуя вокруг ребенка круг. Ребенок в кругу считается пойманным.

3ч. Малоподвижная игра «Назови тон»

Дети в кругу, воспитатель в центре. Воспитатель бросает мяч ребенку, называя цвет например:  (красный), ребенок бросает мяч обратно, называя тон (теплый) и т.д.

( оранжевый, желтый, розовый, сиреневый – теплые тона; синий, зеленый, белый, коричневый, черный; фиолетовый, бордовый, голубой, малиновый, серый, бежевый).

**Познавательное  занятие «Что такое плоскостопие» подготовительная группа.**

Задачи: Познакомить детей с понятием «плоскостопие». Рассказать о причинах заболевания и способах профилактики. Учить детей как с помощью специальных упражнений и игр укреплять мышцы стопы. Воспитывать потребность быть здоровым.

Воспитывать дружеские взаимоотношения, интерес к физическим упражнениям.

 Дети входят в зал, строятся в шеренгу, проверяют осанку и правильное положение стоп.

1 ч. Медсестра показывает изображения здоровой и плоской стопы (прикрепленные на магнитной доске). Так выглядит здоровая стопа, а так плоская стопа.

Когда у человека плоская стопа – это называется «плоскостопие».

Казалось бы, какой пустяк – небольшая ложбинка на ступне. Но она выполняет очень важную роль: уменьшает нагрузку на кости и мышцы ног и всего позвоночника, когда мы бегаем, прыгаем, ходим. От чего же стопа может стать плоской?

1. Дети должны носить обувь с твердым задником и на небольшом каблучке, а в шлепках на сплошной подошве ходить нельзя (показывает картинку или настоящую обувь).

2. Плоскостопие развивается у тех, кто не делает утром зарядку, не укрепляет мышцы свода стопы с помощью специальных упражнений.

3. Не всякую нагрузку могут выдержать мышцы, поддерживающие стопу. Например, детям нельзя прыгать с большой высоты.

Инструктор по физической культуре. Ребята, давайте, мы с вами выполним  комплекс упражнений для укрепления мышц стопы.

Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, перекатом с пятки на носок; бег в медленном темпе.

Комплекс для профилактики плоскостопия с маленьким мячом (д=8-10 см) (в кругу).

1. «Катаем мяч» (30 сек. каждой ногой)

И.п. стоя, руки на пояс. Катать мяч ногой вперед, назад; вправо, влево.

2. «Нарисуй круг» (по 30 сек.)

И.п. сидя, руки упор сзади. Согнуть ногу в колене, поставить на мяч, выполнять круговые движения одной ногой, затем другой.

3. «Не урони» (6-8р)

И.п. лежа на спине, руки под головой. Зажать мяч стопами, поднять ноги, делать вращательные движения 8-10 сек., стараясь не уронить мяч; отдых 1-2 сек.

4. «Передай мяч другу»  (30-60 сек)

И.п. сидя, руки упор сзади. Ребенок поднимает мяч, зажатый между стопами, переносит вправо, опускает на пол. Затем так же переносит мяч, полученный от соседа слева.

5. «Прыжки» 20-30, чередуя с ходьбой.

 И.п. стоя, ноги плотно прижаты, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки через мяч вправо-влево.

2ч. А сейчас мы будем укреплять стопы с помощью массажеров, тренажера, массажных дорожек и других упражнений.

ОВД: по подгруппам

1Работа на тренажере «Беговая дорожка»

2 Работа на массажерах  «Ролик массажный» для ног.

3 Ходьба по массажным дорожкам (из крышек, из фломастеров, из деревянных счет, из пуговиц), по канату, по ребристой доске и т.д.

4  лазание по гимнастической стенке.

Оздоровительная игра «Скоморохи» («Замри»)

Под веселую музыку дети прыгают на месте:

 -  ноги врозь, хлопок над головой; ноги вместе, руки вниз (30сек), на конец музыки застыть в позе, сохраняя равновесие.

- высоко поднимая колени, руки на поясе.

- бег  с отведением назад согнутой в колене ноги (стараясь пяткой достать ягодицу).

3ч. Оздоровительная игра «Точка, точка, запятая…»

Детям дают лист бумаги и фломастеры и предлагают нарисовать «смешную рожицу» сначала правой, потом левой ногой.

Воспитатель читает стихотворение «Точка, точка, запятая.

                                                               Вышла рожица смешная.

                                                                Ручки, ножки, огуречик –

                                                                Получился человечек»

В конце занятия дети рассматривают веселые рисунки.