**Программное содержание для детей 1 младшей группы**

1. **Программное содержание**

**-** привлекать детей к занятиям физкультуры через игровые сюжеты

- упражнять детей в выполнении основных движений, развивать ловкость, координацию движений, равновесие, умение выразительности имитационных движений

- воспитывать у детей внимание, сосредоточенность, чуткость

- вызвать у детей чувства радости, веселья от совместно проведенного досуга.

1. **Подготовка пособий**

Обручи красного и желтого цвета, листочки красного и желтого цвета из картона, ребристая доска ( массажная дорожка ), гимнастическая скамейка, обручи 4 штуки, 3 ключика.

Магнитофон, диски.

1. **Предварительная работа**

- проветривание помещения

- частичная влажная уборка

- подготовка оборудования

- переодевание детей в спортивную одежду

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание работы | Методические приемы |
| 1. **Вводная часть**   Ходьба парами в колонне друг за другом  Бег и прыжки врассыпную  Ходьба в колонне по одному по ребристой доске  Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом  Прыжки на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч  Ходьба с высоким подниманием колена | Дети входят в зал. Их встречает Лесничок и здоровается с ними.  **Лесничок:** Здравствуйте, дорогие ребята. Меня зовут Лесничок, потому что я живу в лесу. Но я не могу попасть в свой лесной домик, потому что я потерял свои ключики. Вы можете мне помочь? (ответы детей). Нам предстоит нелегкий путь, но я думаю, что вы сильные, ловкие, быстрые, смелые и справитесь с заданиями. Вы согласны, ребята? (ответы детей). Тогда отправляемся в путь! Постройтесь парами, кто с кем хочет, встаньте друг за другом и пойдем. Идем быстро, не отстаем, чтобы не заблудиться.  Поглядите, мы пришли на лесную поляну. Какая она большая. На ней можно бегать, прыгать и веселиться. Давайте побегаем по полянке, кто куда хочет, тот туда и бежит.  А впереди дорожка стала узкая, пройдем по ней осторожно, спинку держим прямо.  А вот и мостик через ручеек. Идем по мостику осторожно, ровно, чтобы ножки не соскальзывали, и мы их не замочили.  Поглядите, появилось болото перед нами, только «кочки» виднеются. Надо с « кочки» на «кочку» прыгать мягко, приземлиться двумя ножками, чтобы болото не затянуло.  Закончилось топкое болото, и перед нами раскинулся большой луг, и трава выросла на лугу очень высокая – по пояс. Чтобы травку не помять ножки надо выше поднимать. |
| 1. **Основная часть**   **Общеразвивающие упражнения без предметов**  Прыжки  Движение «ножницы» руками  Наклон вперед, руки на поясе, спину прогнуть  Нагнувшись, поднять голову как можно выше  Глубокий наклон вперед, руки на поясе  Дотронуться руками до пола  Выпрямиться, погрозить друг другу пальцем  Руками тянуться вверх, поднявшись на носки  Покружиться  Остановились, руки в стороны, приподняли плечи  Руки на поясе, повернули туловище вправо, правую руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону  **Подвижная игра « Сбор листьев»**  Описание игры: Листья раскладываются на полу. На полу лежат два обруча. Дети играют подгруппами. Девочки собирают желтые листья в желтый обруч. Мальчики собирают красные листья в красный обруч. | Навстречу детям выходит Петушок.  **Петушок:** Здравствуйте, ребята. Как я рад вас видеть! Сделайте, пожалуйста, вместе со мной веселую зарядку, а то мне одному скучно. ( под музыку из м\ф « Маша и медведь» ( День варенья).  Эй! Попрыгали на месте.  Эх! Руками машем вместе.  Эхе-хе! Прогнули спинки  Посмотрели на картинки  Эге-ге! Нагнулись ниже  Наклонились к полу ближе  Э-э-э! Какой же ты лентяй!  Потянись, но не зевай!  Повертись на месте ловко  В этом нам нужна сноровка  Что, понравилось, дружок?  Завтра будет вновь урок!  Молодцы, ребята! А за это я даю вам первый ключ. До свидания.  **Лесничок:** Спасибо, ребята! Первый ключик уже у меня! Давайте продолжим наш путь.  Навстречу детям выходит Лиса и предлагает им поиграть в подвижную игру.  **Лиса:** Здравствуйте, мои друзья. Я пушистая лиса! Поиграйте же со мной - дам вам ключик золотой!  Я собирала листочки: красные и желтые. Подул сильный ветер, и они у меня разлетелись. Помогите их собрать. Пусть девочки собирают желтые листья и кладут их в желтый обруч, а мальчики соберут красные и положат их в красный обруч. Только собирать нужно аккуратно и не толкаться ( под музыку Г.Гладкова « Все сбывается на свете)  Молодцы! Все собрали. Вот вам ваш ключик. До свидания, ребята. |
| 1. **Заключительная часть**   Упражнение « Кошка злая, кошка добрая»  Дети встают на четвереньки и изображают Добрую кошку ( голова вверх, улыбаются, спина вниз ) и Злую кошку ( голова вниз, спина выгнута, можно порычать) | К детям выходит Кот.  **Котик:**  Мур-мур-мур, ребятушки! Слышал я, что вам ключ нужен? Ответите на вопросы обо мне, я вам его отдам. Согласны? (ответы детей)  - Что больше всего на свете любят кушать кошечки? (ответы детей)  - Как зовут детенышей кошки? (ответы детей)  - Как кошка песенки поет? (ответы детей)  -Покажите, как выглядит кошка, когда она злая и добрая  Молодцы, быстро справились с моими заданиями. Вот вам ключ! До свидания, ребята.  **Лесничок:** Побывали вы в моем царстве. Поиграли, повеселились, помогли мне найти мои ключики и не испугались испытаний, которые встретились нам на наших неизведанных дорожках! Спасибо, вам. Ну а теперь мне пора домой, до свидания, детишки: девчонки и мальчишки. |