**Физкультурные**

**занятия**

**на воздухе**

**с детьми 3 – 4 лет**

**Воспитатель МБДОУ «Детский сад комбинированного вида «Берёзка»**

**Первомайского района**

**Тамбовской области:**

**Щавелева Ольга Анатольевна**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№№**  **п/п** | **Программное**  **Содержание.**  **Пособия.** | **Ход занятия** |
| **1**. | Приучать детей ходить  и бегать за воспитате-  лем; учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие.  Игрушка, два шнура. | **I часть**. Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем : проводится ***игра «Пойдём в гости».*** Воспитатель предлагает детям первой подгруппы пойти в гости вместе с ней.  Подойдя ко второй подгруппе, малыши здороваются, а на слова «дождик пошёл!» бегом возвращаются домой (игра проводится 2 раза).  **II часть**. ***Основной вид движений***. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). Из шнуров воспитатель выкладывает две дорожки длиной 2,5 – 3м. Расстояние между дорожками не менее 3 м.  «Дождик кончился», - говорит воспитатель, - выглянуло солнышко, но кругом лужи. Пойдём по дорожке, чтобы не замочить ноги, вот так. (Показывает.) Затем подводит одну подгруппу детей к дорожке, выстраивает их друг за другом и предлагает идти за ней. Воспитатель идёт лицом к детям и держит в руках игрушку, побуждая их смотреть на неё, то есть не опускать голову. Дети проходят по первой дорожке, возвращаются по второй. Воспитатель приглашает малышей второй подгруппы пройти по дорожкам.  ***Подвижная игра «Бегите ко мне».*** В игре у детей развивается умение действовать по сигналу педагога, бегать в прямом направлении всей группой одновременно. Воспитатель предлагает детям встать так, чтобы не мешать друг другу, а сам переходит на противоположную сторону площадки и говорит: «Лужи высохли, бегите ко мне все, все бегите». Дети бегут, воспитатель встречает их, широко раскрыв руки. Когда малыши соберутся, педагог переходит на другую сторону площадки и игра повторяется (3 – 4 раза). Перед началом игры воспитатель напоминает, что бежать можно только после слов «бегите ко мне».  **III часть**. Ходьба стайкой за воспитателем в обход площадки, в руках у педагога игрушка. |
| **3.** | Учить детей ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади, упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте.  4 скакалки. | **I часть**. Ходьба и бег по кругу. Скакалки выкладываются по кругу заранее. Воспитатель обращает внимание детей на круг: «Ребята, посмотрите, какой у нас ровный и большой круг. Сейчас мы будем ходить вокруг него, не наступая на скакалки». Воспитатель встаёт впереди колонны и ведёт детей по кругу. Вначале все идут в одну сторону (примерно полкруга), затем бегут (полный круг). Затем все останавливаются, поворачиваются в другую сторону и вновь идут и бегут.  **II часть*. Основные виды движений***.  **1**.Упражнение в равновесии – ходьба и бег между двумя линиями (ширина 25 см). Упражнение проводится всей группой. Воспитатель выкладывает две дорожки на расстоянии 2 – 3м друг от друга и в конце каждой дорожки, чтобы дети во время ходьбы смотрели вперёд, ставит стойку с изображением кого-либо или стул с игрушкой. Вначале воспитатель показывает упражнение и объясняет: «Идти надо прямо, голову не опускать, смотреть вперёд на мишку». Дети встают друг за другом перед дорожкой и так же друг за другом идут по ней, затем колонной малыши подходят ко второй дорожке и бегут по ней. Упражнение повторяется.  **2.** Прыжки – подпрыгивания на двух ногах на месте. Дети стоят в кругу и воспитатель под ритмичные удары в бубен предлагает им попрыгать на месте, как зайчики.  ***Подвижная игра «Цыплята***». Дети изображают цыплят, а воспитатель – наседку. Круг из скакалок – это дом, где они живут. Действия сопровождаются словами: «Вышла курочка гулять, свежей травки пощипать, а за ней ребятки – жёлтые цыплятки. Ко-ко-ко, ко-ко-ко – не ходите далеко, лапками гребите – зёрнышки ищите». Цыплята выходят из домика и гуляют по площадке, клюют зёрнышки. Воспитатель говорит: «Большая птица!». Все «цыплята» бегут домой. (Игра повторяется 3 -4 раза).  **III часть*. Игра малой подвижности «Найди*** ***цыплёнка***». Воспитатель прячет игрушку, чтобы дети не видели. Все ходят по площадке и ищут её. |
| **4**. | Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги.  Шнуры или скакалки (2) | **I часть**. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой на сигнал воспитателя. Дети выстраиваются в круг с помощью воспитателя. Воспитатель спрашивает, как кричат гуси и воробышки. «Пойдёте друг за другом, - говорит педагог, - а когда я скажу «гуси», надо остановиться и ответить «га-га-га», когда я скажу «воробышки», нужно ответить «чик-чирик». Дети выполняют это упражнение в ходьбе и беге.  **II часть. *Основные виды движений***.  **1**.Прыжки – перепрыгивание через шнур, положенный на землю. Воспитатель строит детей в две шеренги (одна напротив другой), перед каждой шнур, и показывает, как выполнить упражнение: «Надо близко подойти к шнуру, слегка расставить ноги, согнуть их в коленях и, перепрыгнув, приземлиться на носочки». По сигналу дети перепрыгивают, поворачиваются и снова прыгают (4 – 5 раз). Упражнение выполняется фронтально.  ***2. Подвижная игра «Беги к тому, что назову***» с целью напомнить названия предметов, закрепить умение бегать «стайкой». Дети стоят возле воспитателя и слушают, что он скажет. Педагог объясняет: «Куда я скажу, туда вы побежите и будете ждать меня». Затем произносит: «Раз – два – три. К песочнице – беги!» Дети стайкой бегут к песочнице. Воспитатель идёт за ними, не спешит, предоставляя детям время передохнуть. Хвалит, что все бежали правильно, и произносит: «Раз – два – три. К качелям – беги!» и т.д.  **III часть*. Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».*** |
| **5.** | Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задание по указанию воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, учит приземляться на полусогнутые ноги.  Обручи, игрушечная собачка. | **I часть**. Ходьба в колонне по одному, выполняя задание по сигналу воспитателя, бег врассыпную. Воспитатель предлагает детям пойти друг за другом в колонне по одному. Дети идут колонной и по команде воспитателя выполняют задания: на слова «бабочки» останавливаются и машут руками – крылышками, на слова «зайки» прыгают на двух ногах на месте. Затем дети бегают врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются 2 раза.  **II часть. *Основные виды движений***.  **1**.Прыжки в обруч и из обруча. Воспитатель показывает упражнение, а затем объясняет: «Надо встать перед обручем, ноги слегка расставить, согнуть колени и прыгнуть в обруч мягко на носки». Упражнение выполняется всей группой одновременно (фронтально , 6 – 8 раз). Ещё раз упражнение выполняют те дети, которые недостаточно хорошо справляются с заданием.  **2. *Подвижная игра «Лохматый пёс****»* с целью учить детей передвигаться по площадке, следуя указаниям, которые даются в игровой форме.  Воспитатель сажает у веранды яркую игрушечную собачку и объясняет детям: «Собачка спит, попробуем её разбудить». Произносит текст стихотворения, жестом приглашая детей выполнять соответствующие действия:  Вот лежит лохматый пёс,  В лапы свой уткнул он нос,  Тихо, смирно он лежит,  Не то дремлет, не то спит.  Подойдём к нему, разбудим  И посмотрим, что-то будет.  Дети подкрадываются к собачке, тихо-тихо зовут: «Собачка, собачка, поиграй с нами!» Собачка «лает». Дети разбегаются в разные стороны. Игра повторяется 2 -3 раза.  **III часть**. Ходьба в колонне по одному. |
| **6.** | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, развивать умение ловить мяч, брошенный воспитателем и бросать его обратно; перешагивать из круга в круг.  Большой мяч, мел (для рисования кругов на асфальте) | **I часть**. Ходьба и бег колонной по одному. Сигналом для перехода от одного упражнения к другому служит изменение частоты ударов в бубен. Ходьба и бег чередуются.  **II часть. *Основные виды движений***.  1.Ловля мяча от воспитатели и бросание его обратно.  ***Игра малой подвижности «Назови игрушку***». Воспитатель поочерёдно бросает детям мяч, называя имя ребёнка, который должен поймать его и, называя какую-либо игрушку, бросить мяч двумя руками снизу обратно воспитателю.  **2**. Перешагивание из круга в круг (нарисованный мелом на асфальте).  ***Подвижная игра «По узенькой дорожке».*** Воспитатель чертит на земле круги, которых должно быть больше, чем играющих детей. Затем поясняет, что через ручеёк можно перейти «по камешкам» - кружкам, иначе промочишь ножки.  Воспитатель произносит и показывает действия:  По узенькой дорожке,  Шагают наши ножки!  Все дети шагают за воспитателем, приближаются к «камешкам». Взрослый показывает, как нужно перешагивать из круга в круг. Дети подражают его действиям.  По камешкам, по камешкам, по камешкам!  Вдруг педагог произносит: «И в ямку – бух!» Воспитатель выпрыгивает из кружка, приседает, а за ним и – все дети. Игра повторяется  **III часть**. Ходьба в колонне по одному.  ***Игра малой подвижности «Кто как кричит?»***  Петушок поёт… (Ку-ка-ре-ку!)  Кур стерегу.  Кошка песенку поёт… (Мур-мур-мур!)  Мурр-мурр! Пугаю кур.  Ворона кричит… (Кар-кар!)  Кра-кра-кра! Завтра дождь с утра.  Корова мычит… (Му-му!)  Му-у, му-у! Молока кому?  Имитируют движения: взрослый наливая молоко, дети выпивая. Игра повторяется 2 – 3 раза. |
| **7.** | Учить детей ходить и бегать врассыпную, используя всю площадку; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги.  Доска (ширина 15 см),  6 обручей | **I часть**. Ходьба и бег врассыпную. Дети идут друг за другом, через некоторое время воспитатель подаёт команду к ходьбе врассыпную: «Погуляйте, кто где хочет», затем также подаётся команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге повторяются.  **II часть*. Основные виды движений***.  **1**.Ходьба по доске (15 см). Дети встают в колонну по одному и идут друг за другом по доске – мостику. Воспитатель стоит в конце доски, в руках у него игрушка, он предлагает детям смотреть вперёд на игрушку.  **2**.Обратно дети возвращаются, прыгая из обруча в обруч (поточно). Воспитатель напоминает, что прыгать надо легко, как зайки – из ямки в ямку.  Ходьба по доске и прыжки повторяются ещё раз.  ***Подвижная игра «У медведя во бору***»  Воспитатель рассказывает, что осенью в лесу было много грибов и ягод. Спрашивает, кто из ребят ходил в лес с родителями за грибами: «Много грибов принесли? Находили в лесу ягоды? Медведь тоже приходит полакомиться сладкими ягодами, а как увидит кого, сразу рычит, отгоняет всех, хочет один ягоды собирать. Ишь, какой мишка-сладкоежка! Пойдём и мы в лес!»  У медведя во бору, грибы, ягоды беру,  А медведь глядит, и на нас рычит: Рррр!  Слушая текст, дети медленно приближаются к медведю. Как только медведь зарычал, все разбегаются в разные стороны. Игра повторяется 3 – 4 раза.  **III часть. *Игра малой подвижности «Ладушки-оладушки».***  Все стоят, образуя круг. Воспитатель рассказывает: «Бабушка печёт оладушки, поливает их маслом, угощает всех детей».  Испекла нам бабушка вкусные оладушки,  Маслом поливала, детушкам давала (хлопки)  Раз, два! – Тане, раз, два – Ване……  Педагог хлопает то по одной, то по другой ладошке каждого ребёнка, вместе считают  Всем по два! Всем по два! (хлопает по обеим ладошкам)  Хороши оладушки у нашей бабушки! |
| 8. | Учить детей ходить и бегать по кругу, не держась за руки; подлезать под шнур, не касаясь руками земли; сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.  Две стойки и шнур; доска (ширина 15 см) | **I часть**. Ходьба и бег по кругу.  ***Подвижная игра «Мы топаем ногами***»  Мы топаем ногами, мы хлопаем руками,  Киваем головой  Мы руки поднимаем, мы руки опускаем,  Мы руки подаём и бегаем кругом.  (Действия в соответствии с текстом)  **II часть**. Основные виды движений.  **1**.Подлезание под шнур, не касаясь руками земли (высота 50 см). Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 50 см, объясняет: «Надо близко подойти к шнуру, присесть, сложиться в комочек, как воробышек и подлезть под шнур, не задев его». Задание выполняется 3 раза подряд (можно подгруппами).  **2.**Ходьба по доске, руки на поясе. Дети идут 2 раза по доске в колонне по одному.  ***Подвижная игра «Дед Мороз».***  Все вспоминают, что Дед Мороз живёт в лесу и приносит зимой детям подарки.  Педагог грубым голосом произносит:  Я – Мороз, Красный нос.  Бородою зарос.  Я ищу в лесу зверей.  Выходите поскорей!  Выходите, зайчики!  (Дети прыгают навстречу воспитателю, как зайчики).  Заморожу! Заморожу!  Воспитатель пытается поймать ребят. Все разбегаются. Игра повторяется. Каждый раз Дед Мороз приглашает выходить из леса новых зверей (мишек, лисичек), лесных птичек. Дети имитируют их движения, затем убегают от Деда Мороза.  **III часть**. Ходьба колонной по одному. |
| **9.** | Ознакомить детей с построением и ходьбой парами; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске; упражнять в прыжках, продвигаясь вперёд.  Доска (10 см), два флажка. | **I часть**. Ходьба парами и бег врассыпную. Воспитатель помогает детям построиться парами (подводит каждого второго ребёнка и ставит его к первому), затем предлагает детям взяться за руки. После ходьбы парами следует ходьба врассыпную и бег врассыпную.  **II часть*. Основные виды движений***.  **1.**Ходьба по доске (ширина 10 см), руки на поясе.  **2**. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд (расстояние 1,5 – 2 м).  Воспитатель кладёт доску, отмечает линию – начала для прыжков – и ставит флажок, до которого дети должны прыгать. Дети встают в колонну по одному за ведущим. Вначале они идут по доске, воспитатель держит флажок, стоя в конце, на такой высоте, чтобы малышам было удобно смотреть, затем они подходят к линии и легко на носочках прыгают до флажка. Упражнение повторяется дважды.  ***Подвижная игра «На ёлку»***  Воспитатель напоминает, что Новый год – это украшенные ёлки, вокруг которых все водят хороводы, поют песни. Пляшут. Лесные зверушки тоже любят этот праздник, приходят к детям в гости повеселиться. Слушайте и сразу же выполняйте то, что делают зверушки.  Ну-ка, ёлочка, светлей, засверкай огнями!  Пригласили мы гостей веселиться с нами.  По дорожкам, по снегам, по лесным лужайкам  Прискакал на праздник к нам длинноухий зайка  (Все скачут, как зайчики)  А за ним, смотрите все, рыжая лисица.  Захотелось и лисе с нами веселиться.  (Тихо-тихо бегите, как лисонька)  Вперевалочку идёт косолапый мишка.  Он несёт в подарок мёд и большую шишку.  (Медленно топает, вперевалочку)  Ну-ка, ёлочка, светлей, засверкай огнями,  Чтобы лапы у зверей заплясали сами!  Дети пляшут, кто как хочет. Игра по желанию повторяется два раза.  **III часть**. Ходьба в колонне по одному.  ***Игра малой подвижности «Найди игрушку»***  (см. зан. №3,по усмотрению воспитателя) |
| **10.** | Упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя, подлезать под шнур, не касаясь руками земли, формировать правильную осанку при ходьбе по уменьшенной площади опоры.  Две стойки, шнур,  игрушка собачка. | **I часть**. Ходьба и бег с остановкой на сигнал воспитателя. Воспитатель строит детей в шеренгу, проверяет осанку и равнение, затем объясняет задание. После этого дети идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «стоп» останавливаются и на следующий сигнал бегут в колонне по одному. Упражнения в ходьбе и беге повторяются.  **II часть**. ***Основные виды движений***.  **1**.Подлезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками земли. Воспитатель ставит две стойки и на высоте 40 см натягивает шнур. Стойки располагаются на таком расстоянии, чтобы упражнение выполняли одновременно все дети. Ребята подходят к шнуру, им предлагают сложиться в комочек, проползти, не касаясь руками пола, встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой. Упражнение повторяется 3 – 4 раза.  **2*.Игровое упражнение «По снежному мостику***»  Дети друг за другом поднимаются на снежный вал и проходят по нему до конца, сохраняя равновесие. Дойдя до конца вала, спрыгивают с него и возвращаются в колонну, чтобы пройти по валу ещё раз. Воспитатель следит за тем, чтобы дети не мешали тем, кто идёт по валу, не торопили их, помогает робким и неуверенным в себе.  **3*. Подвижная игра «Ворона и собачка»***  Воспитатель произносит:  Возле ёлочки зелёной  Скачут, каркают вороны: «Кар! Кар! Кар!»  Дети прыгают, изображая ворону, издают каркающие звуки. Взрослый подходит, берёт в руки собачку и говорит:  Тут собачка прибежала  И ворон всех разогнала: «Ав! Ав! Ав!»  Дети вороны разбегаются во все стороны. Игра повторяется по желанию 2 – 3 раза.  **III часть*. Игра малой подвижности «Кто к нам в*** ***гости приходил?»*** - спрашивает воспитатель у детей, увидев на снегу следы. Дети внимательно рассматривают следы и определяют, кому они принадлежат. |
| **11**. | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить ходить переменными шагами, через шнуры, упражнять в прыжках из обруча в обруч.  5 – 6 коротких шнуров, 6 обручей (или бутылка с окрашенной водой для рисования на снегу прямых линий и кругов); кегли или кубики разного цвета. | **I часть**. Ходьба и бег врассыпную. Дети идут в колонне по одному. После того, как они пройдут 2/3 периметра площадки, подаётся команда к ходьбе врассыпную, а затем к бегу. Упражнения в ходьбе и беге повторяются.  **II часть. Основные виды движений**.  **1**.Ходьба, перешагивая через шнуры (цветные линии).  **2**. Прыжки из обруча в обруч.  Воспитатель кладёт 4 – 5 шнуров на расстоянии 30 см один от другого и 2 -3 обруча, затем показывает упражнение и объясняет: «Перешагивать через шнуры надо сначала правой ногой, а потом левой ногой, из обруча в обруч – перепрыгивать». Дети идут колонной по одному друг за другом, перешагивают через шнуры, прыгают из обруча в обруч. Можно положить шнуры в две линии, и тогда упражнение выполняется двумя колоннами.  ***Подвижная игра «Найди свой цвет»***  В разных сторонах площадки воспитатель ставит по одной кегле разного цвета, одна группа детей становится вокруг кегли красного цвета, другая – вокруг кегли зелёного цвета, третья – красного. По сигналу воспитателя: «На прогулку!» все расходятся или разбегаются по всей площадке в разных направлениях. На следующий сигнал: «Найди свой цвет!» дети бегут к своим местам, стараясь найти кеглю своего цвета. Игра повторяется.  **III часть*. Игра малой подвижности «Снайперы»***  На верхний край снежного вала воспитатель кладёт яркий кубик, кеглю или другой предмет. Дети стараются сбить его снежком. Можно поставить для сбивания несколько одинаковых или разных предметов. В этом случае в игре одновременно будет участвовать больше детей – по числу предметов-целей.  Ходьба парами. |
| **12.** | Упражнять в ходьбе парами; закреплять умение подлезать под шнур, не касаясь руками земли; бросать на дальность.  Шнур, по одному флажку красного, жёлтого и зелёного цвета. | **I часть**. Ходьба парами.  ***Игра малой подвижности «Трамвай».***  Дети становятся в колонну по два (парами) и берутся по обе стороны за шнур, концы которого связаны. Один ребёнок держится правой рукой, другой – левой. Воспитатель объясняет правила игры: «Когда поднят флажок зелёного цвета, выполняется ходьба – трамвай двигается. Если поднят флажок желтого цвета – движение замедляется. На красный флажок дети останавливаются». Игра повторяется 2 – 3 раза.  **II часть**. Основные виды движений. Подлезание под шнур, не касаясь руками земли.  ***Подвижная игра «Мыши в кладовой»***  Дети-мышки находятся на одной стороне площадки. На противоположной стороне натянут шнур на высоте 50 см от земли – это кладовая. Сбоку от играющих находится кошка (её роль выполняет воспитатель). Кошка засыпает, и мыши потихоньку бегут в кладовую, они нагибаются, чтобы не задеть шнур и проникают внутрь. Там они присаживаются и как будто грызут сухари. Кошка просыпается, мяукает и бежит за мышами, которые быстро убегают в свои норки. Игра повторяется и роль кошки может исполнять кто-либо из детей.  **III часть**. Ходьба в колонне по одному.  ***Игра малой подвижности « Кто дальше?»***  Играющие становятся в шеренгу, в каждой руке у них по снежку. По указанию воспитателя: «Бросай правой (левой)!» - все одновременно стараются бросить снежок как можно дальше по направлению к забору, дереву или другому ориентиру. Чей снежок пролетит дальше других, тот считается выигравшим. |
| **13.** | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, мягко приземляться в прыжках с продвижением вперёд. | **I часть**. Ходьба и бег по кругу. Дети идут в колонне по одному (примерно половину круга), затем по команде они бегут. Переход от одного задания к другому осуществляется при изменении темпа ударов бубна или по слову воспитателя. После того как дети пробегут полный круг, они останавливаются, поворачиваются в другую сторону и снова идут и бегут.  **II часть. *Основные виды движений****.*  **1**.Ходьба по шнуру, положенному прямо (длина 3м), приставляя пятку одной ноги к носку другой.  **2**.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.  ***Подвижная игра «Лягушки»***  В центре площадки кладётся шнур в виде круга – это болото. Дети – лягушата стоят по кругу, повернувшись в центр левым боком. Воспитатель говорит:  Вот лягушки по дорожке  Скачут вытянувши ножки,  Ква-ква, ква-ква-ква-ква,  Скачут, вытянувши ножки.  Во время произнесения текста малыши прыгают на двух ногах по кругу, а по окончании стихотворения прыгают в круг – болото. Затем они поворачиваются в другую сторону, и игра повторяется.  **III часть*. Игра малой подвижности «Пузырь****»* с целью закреплять умение становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать детей согласовывать свои движения с произносимыми словами.  Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют круг, стоя близко друг к другу. Воспитатель произносит:  Раздувайся, пузырь,  Раздувайся, большой,  Оставайся такой  Да не лопайся.  Играющие отходят назад и держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!» Тогда они опускают руки и приседают на корточки, говоря при этом: «Хлоп!» Игра повторяется. |
| **14.** | Упражнять в ходьбе и беге по кругу; познакомить с прыжками в длину с места.  Два шнура. | **I часть. *Подвижная игра «Паровозик*»** с целью учить детей двигаться по кругу в разном темпе, передавать характерные особенности животных, упражнять в произношении звуков.  Воспитатель говорит детям, что надо встать всем друг за другом – вагончиками, а сам встаёт впереди, выполняя роль паровоза. Медленно передвигаясь, он произносит:  Чух-чух! Чух-чух!  Мчится поезд во весь дух.  Дети движутся за взрослым и произносят: «Чух-чух!» Затем все вместе тянут протяжно: «уууу!»  Я пыхчу, пыхчу, пыхчу,  Сто вагонов я тащу.  Все вместе: «уууу!»  Взрослый продолжает: «Приехали». «Шшшш!» - повторяют за ним дети.  Паровозик, паровоз,  Что в подарок нам привёз?  - Медвежат!  Дети выполняют имитационные движения медвежат, упражняются в звукоподражании. Игра продолжается, паровозик привозит в подарок зайчат, лягушат и т.д.  **II часть*. Основные виды движений***.  Прыжки в длину с места. Воспитатель из шнуров выкладывает ручеёк, показывает упражнение и объясняет: «Надо встать около ручейка, ноги поставить близко к нему, немного согнуть колени и прыгнуть, приземлившись одновременно на обе ноги». Затем дети поворачиваются и вновь перепрыгивают через ручеёк. И так 2 раза.  ***Подвижная игра «Огуречик, огуречик»***  На одной стороне площадки находится воспитатель (мышка), на другой – дети. Прыжками на двух ногах дети приближаются к ловишке. Воспитатель произносит:  Огуречик, огуречик, не ходи на тот конечик:  Там мышка живёт, тебе хвостик отгрызёт.  На последнем слове дети быстро убегают в свой домик (за черту), а воспитатель их догоняет. Игра повторяется.  **III часть**. Ходьба в колонне по два (парами). |
| **15.** | Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках в длину с места.  Два шнура | **I часть**. Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя. Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Объяснение задания. Дети идут в колонне по одному, по команде воспитателя «стоп» останавливаются, затем вновь идут, по сигналу «бегите» бегут и т.д. Ходьба и бег чередуются.  **II часть*. Основные виды движений*** (прыжки в длину с места).  ***Подвижная игра «Музыкальные ребята»***  Воспитатель раскладывает на земле параллельно два шнура: это речка. Здесь лягушата будут плавать. «Ну, лягушата-музыкальные ребята, - обращается воспитатель к детям. – Покажите, как вы громко поёте!» Дети хором: «Ква! Ква!»  Ква! Ква! Ква! (Все прыгают на месте)  В речку прыгать нам пора. (Прыгают в речку)  Ква! Ква! Ква! Плавать можно до утра! (Плавают.)  Раз! Два! Три! Лапками греби!  Ква! Ква! На берег пора! (Выпрыгивают из речки)  Ква! Ква! (Дети подскакивают)  Поймайте комара! (Поймали комара – имитация)  Игра продолжается.  **III часть *Игра малой подвижности «Слышим*** – ***делаем»*** с целью проверить понимание детьми знакомых стихотворных текстов и умение сочетать действия с речью.  Воспитатель говорит: «Я буду рассказывать стихи, а вы делайте то, что слышите».  Мишка косолапый (Дети идут вперевалочку,  По лесу идёт. поют грубым голосом:  Шишки собирает, «Ля-ля-ля!»  Песенку поёт.  По узенькой дорожке (Шагают.)  Шагают наши ножки  По камешкам, (Прыгают.)  По камешкам  И в ямку – бух! (Приседают.)  Мыли гуси лапки («Моют лапки»)  В луже у канавки.  Один серый,  Другой белый  Спрятались в канавке. (Приседают.)  Игру можно продолжить, читая другие стихи. |
| **16.** | Продолжать учить детей ходить колонной по одному, бегать врассыпную; упражнять в бросании и ловле мяча.  Большой мяч | **I часть**. Построение в шеренгу, равнение, проверка осанки. Объяснение задания. Воспитатель показывает, как надо ходить, высоко поднимая ноги – как лошадки.  ***Подвижная игра «Конь – огонь»***  Дети передвигаются по кругу поскоком – как лошадки. По мере передвижения воспитатель ритмично читает четверостишие:  Гоп-гоп-гоп!  Ты скачи, скачи в галоп!  Все в галоп, все в галоп!  Гоп-гоп-гоп!  **II часть*. Основные виды движений***.  ***1.Подвижная игра «Самолёты»*** с целью учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, приучать внимательно слушать и действовать по сигналу воспитателя.  Воспитатель предлагает детям приготовиться к полёту, показав предварительно, как заводить мотор и как летать. Ребята становятся произвольно на одной стороне площадки. Взрослый говорит: «К полёту приготовиться. Завести моторы!» Дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук «р-р-р». После сигнала воспитателя «Полетели!» дети разводят руки в стороны (как крылья у самолёта) и летят – разбегаются в разные стороны. По сигналу воспитателя «На посадку!» они направляются на исходную позицию.  ***2.Игра малой подвижности «Назови игрушку*** (овощи, деревья, транспорт и т.д.)» с целью упражнять детей в ловле и бросании мяча.  Дети строятся в круг. Воспитатель стоит в центре круга и, называя имя ребёнка, бросает ему мяч.  Ребёнок должен поймать мяч и бросить его обратно, называя игрушку или… .  **III часть**. Ходьба стайкой за воспитателем. |
| **17.** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; учить подпрыгивать на двух ногах.  Большой мяч, макет тучки (в зависимости от игры в III части занятия) | **I часть** Построение в шеренгу, проверка осанки, равнение. Ходьба в колонне по одному, бег в медленном темпе (за воспитателем).  **II ча*сть. Основные виды движений***.  **1**.Учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя.  ***Подвижная игра «Солнышко и дождик».***  Взрослый говорит: «Солнышко! Идите гулять!» Дети ходят и бегают по всей площадке. После слов: «Дождик! Скорей домой!» они бегут к воспитателю. Когда воспитатель снова произносит: «Солнышко! Можно идти гулять», игра повторяется (во время прогулки можно предложить детям «собирать» цветы, грибы, ягоды, шишки, ходить парами и т.д.).  **2**.Учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст.  ***Подвижная игра «Мой весёлый звонкий мяч»***  Дети стоят полукругом. Воспитатель становится перед ними на некотором расстоянии и выполняет упражнения с мячом; он показывает детям, как легко и высоко прыгает мяч, если его отбивать рукой, и при этом приговаривает:  Мой весёлый звонкий мяч,  Ты куда помчался вскачь?  Красный,  Жёлтый,  Голубой,  Не угнаться  За тобой!  Воспитатель предлагает детям быть мячиками всем одновременно и подпрыгивать в том темпе, который он задаёт (быстрый темп чтения – прыжки частые, медленный темп – прыжки реже).  **III часть*. Игра малой подвижности «Где спряталась тучка (или солнышко)?»*** Игра проводится по типу игры «Найди цыплёнка». |
| **18.** | Учить детей спрыгивать с невысоких предметов, бегать врассыпную; упражнять в равновесии.  Доска, маленькое зеркальце. | **I часть**. Ходьба и бег в колонне по одному, выполняя задание воспитателя. На сигнал воспитателя «лягушки» присесть, на сигнал «лошадки» идти, высоко поднимая колени. Бег в медленном темпе.  **II часть*. Основные виды движений.***  **1*.Игровое упражнение «По мостику».***  Дети идут по доске, голову и спину держат прямо.  ***2.Подвижная игра «Птички летают»*** с целью учить детей спрыгивать с невысоких предметов, бегать врассыпную, действовать только по сигналу.  Дети становятся на небольшое возвышение – доску по одной стороне площадки. Воспитатель говорит: «На улице солнышко светит, все птички вылетают из гнёздышек, ищут зёрнышки, крошки». Дети спрыгивают с возвышения, летают (бегают, размахивая руками), приседают, клюют зёрнышки (стучат пальчиками по коленям). Со словами воспитателя «Дождик пошёл! Все птички спрятались в гнёздышки!» дети бегут к нему. Игра повторяется.  **III часть.** ***Игра малой подвижности «Солнечные*** ***зайчики»*** с целью уточнять с детьми направления: вверх, вниз, в сторону; учить выполнять разнообразные движения.  В руках у воспитателя маленькое зеркальце, он говорит: «Посмотрите, к нам прискакал в гости весёлый солнечный зайчик. Видите, как он радуется, скачет вверх, затем вниз, потом в сторону. И заплясал! (Водит солненого зайчика по стене веранды.) Поиграем с ним».  Скачут побегайчики –  Солнечные зайчики.  Прыг! Скок!  Вверх – вниз – вбок!  Дети пытаются поймать солнечного зайчика.  Мы зовём их –  Не идут.  Были тут –  И нет их тут.  (Дети ищут солнечного зайчика.)  Где же побегайчики –  Солнечные зайчики? |