**ПАСПОРТ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЕКТА**

**Тема:** Мой веселый звонкий мяч

**Характерристика проекта:**

по форме **-** практико-ориентировочный,

по классу – межпредметный,

по длительности - краткосрочный.

**Участники:** воспитатели, дети, родители.

**Продолжительность:** одна неделя ( с 3 по 7 марта).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Образовательные области** | | Познавательное развитие. Социально- коммуникативное развитие. Художественно-эстетическое развитие. Речевое развитие. Физическое развитие | |
| **Проблема** | | Поверхностный интерес родителей и детей к мячу, играм с ним. Редкое применение мяча в самостоятельных играх. | |
| **Цель** | | Познакомить детей со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия с ним (бросание, катание, бег за мячом), помочь детям в играх и упражнениях с мячом, развивать ориентировку в пространстве, регулировать глазомер, ловкость. Дать представление родителям о истории появления мяча, его разновидностях и различных играх с ним. | |
| **Задачи** | | 1. Обогащать и расширять знания детей о разных видах мяча. Сравнивать их по цвету, размеру, материалу. О том, как играют в мяч. 2. Развивать внимание, память, ловкость, глазомер на занятиях, в подвижных играх с мячом 3. Воспитывать интерес к упражнениям и играм с мячом. | |
| **Формы работы с детьми**  1 Подбор картинок с изображением разных мячей.  2. Чтение стихов и загадок о мяче.  3. Художественное творчество (рисование, лепка) на тему «Мой веселый звонкий мяч»  4. Беседа «Мой веселый звонкий мяч».  5. Физкультурное занятие  6. Утренняя гимнастика.  7. Гимнастика после сна  8. Физминутки  9. Подвижные игры с мячом  10. Пальчиковая гимнастика  11. Д/и «Найди пару», «Собери целое» (разрезные картинки). | | | **Формы работы с родителями**   1. Анкетирование «Мой веселый звонкий мяч» 2. Беседа «Развитие физических качеств у детей в играх с мячом» 3. Наглядная информация «История возникновения мяча», «Игры с мячом дома и на улице», фитбол. 4. Папка передвижка «Виды мячей». 5. Папка «Игры нашего детства» 6. Создание выставки «Такие разные мячи» |
| **Конечный продукт** | Выставка детских рисунков и поделок на тему «Мой веселый звонкий мяч»  Оформление выставки «Такие разные мячи» | | |
| **Форма итогового мероприятия** | Физкультурный досуг для детей и родителей. | | |
| **Создание развивающей среды** | Подбор картинок с изображением разных мячей.  Подбор стихов и загадки о мяче.  Пополнение физкультурного уголка разными видами мячей, добавить кегли, корзина большие (для забрасывания), кольцо для забрасывания. Разрезные картинки, дидактические игры. | | |

**Ожидаемые результаты**: Знания детей о мяче, его разновидностях. Умение детей в соответствии с данным возрастом, владеть мячом и активно использовать в самостоятельной игровой деятельности.

**Список используемой литературы:**

Хухлаева Д. В. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста»

Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей. Пособие для воспитателя дет. сада. «Просвещение», 1978. 158 с. с ил.

Нестерова З. И. «Обучению метанию вдаль и в цель» журнал Д. В. - 1998г. №5 и журнал Д. В. 1990г. №4

Осокина Т. И. «Физическая культура в детском саду»

Потехина Н. В. «Освоение основных движений в подвижных играх»

Шишкина В.А. Движение+движение», - М:, просвещение, 1992г.

Воробьева Т.А., Крупенчук О.И. «Мяч и реч»

Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» (под.ред.Осокиной Т.И.)

1-Й ЭТАП: ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ

МОЗГОВОЙ ШТУРМ

**II-Й ЭТАП: ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Планирование воспитательно – образовательной работы**

Группа 1 младшая ГДОУ № 100 Невского района СПб

Тема проекта Мой веселый звонкий мяч

Цель проекта: Дать представление детям о мяче, истории появления мяча, его разновидностях и различных играх с ним.

Форма итогового мероприятия: физкультурный досуг

Дата проведения мероприятия 7 марта

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели, дата** | **Интеграция образовательных областей** | **Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей** | **Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей** | **Взаимодействия с родителями/социальными партнерами** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| понедельник | Познавательное развитие. Художественно-эстетическое развитие. Речевое развитие. Физическое развитие | Утренняя гимнастика  Физкультурное занятие.  Помощь детей в уборке инвентаря  Беседа «Мой веселый звонкий мяч»  Физминутка №1  Чтение стихов С.Я.Маршак «Мой веселый звонкий мяч»  Пальчиковая игра «Цыплята»  Прогулка (П/игры) | В книжный уголок – книги о мячах.  Атрибуты для подвижных игр  В физкультурный уголок – мячи, корзина | Наглядная информация «История возникновения мяча», «Виды мячей»,  «Игры с мячом дома и на улице» |
| вторник | Социально- личностное развитие. Художественно-эстетическое развитие. Речевое развитие. Физическое развитие | Бодрящая гимнастика  Закаливающие мероприятия  Рассматривание картинок (по беседе «Мой веселый звонкий мяч»)  Д/игра «Найди пару»  Физминутка №2  Прогулка (П/игры) | Дорожка здоровья  Картинки – разные мячи. | Консультация «Что такое фитбол?» |
| среда | Социально- личностное развитие. Художественно-эстетическое развитие. Речевое развитие. Физическое развитие | Утренняя гимнастика  Рисование «Мой мяч»  Пальчиковая игра «Капуста»  Беседа по безопасности «Хорошо плохо»  Подвижная игра «Принеси мяч»  Прогулка | Пополнить уголок худ.творчеста – карандаши, восковые мелки, трафареты, раскраски | В уголке здоровья - «Развитие физических качеств у детей в играх с мячом» |
| четверг | Познавательное развитие. Социально- коммуникативное развитие. Художественно-эстетическое развитие. Речевое развитие. Физическое развитие | Бодрящая гимнастика.  Закаливающие мероприятия  Лекка «Мой мячик»  Д/игра «Собери целое»  Подвижная игра «Веселый мячик»  Чтение стихов и загадок о мяче  Прогулка | Дорожка здоровья | Папка «Виды мячей» |
| ПЯТНИЦА | Познавательное развитие. Социально- коммуникативное развитие. Художественно-эстетическое развитие. Речевое развитие. Физическое развитие | Утренняя гимнастика  Физкультурный досуг |  | Помощь в создании выставки «Такие разные мячи» |

**III-Й ЭТАП: СБОР И АНАЛИЗ ИНФОРМАЦИИ, ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ПРОЕКТА**

Перед началом проекта проводилось анкетирование родителей, с целью выявления уровня знаний о мячах, их разновидностях и играх с ним.

Результат опроса родителей:

80% - не знают историю возникновения мяча, о фитболе.

50 % - не знают игр с мячом, поэтому редко их используют в играх с ребенком.

20% - не знают, какие физические качества развивают игры и упражнения с мячом.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ**

**«ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ», «Речвое развитие»**

Беседа «Мой веселый звонкий мяч».

Рассматривание картинок с изображением разных мячей. Вопросы-ответы по беседе «Мой веселый звонкий мяч»

Беседа по картинкам «Хорошо-плохо»

Чтение стихов о мячах С.Маршак, Г.Ладонщиков, А.Барто.

Загадки о мяче

**Образовательная область**

**«Физическое развитие»**

Физкультурное занятие «Мой веселый звонкий мяч»

Утренняя гимнастика с мячом

Бодрящая гимнастика

Физкультминутки

Подвижные игры в группе и на прогулке: «Веселый мячик», «Принеси мяч», Воробышки и автомобиль», «Зайка серый умывается», «Целься вернее»

Пальчиковая гимнастика «Я пеку-пеку,пеку…», «Капуста», «Цыплята», Два веселых гуся»

Физкультурный досуг.

**Образовательная область**

**«Художественно-эстетическое развитие»**

Лепка «Мой мячик»

Рисование «Мой мяч»

Беседа «Мой веселый звонкий мяч».

Программное содержание:

1. Дать знания о разных видах мяча, о форме мяча, размерах, о том как играют в мяч.
2. Обогащать словарь детей за счет новых слов: «мягкий», «резиновый», «круглый», «красный», «синий», «бросать», «ловить», «катать».
3. Развивать внимание, сенсорное восприятие, речь.
4. Воспитывать интерес к упражнениям с мячом.

Материалы к занятию:

Корзина с мячами (большой синий мяч, маленький красный мяч, мягкий и массажный мяч); картинки с изображением мяча (большой- синий, маленький- красный); небольшие воротики; стихотворение С.Я.Маршак «Мой веселый звонкий мяч».

Ход беседы:

Воспитатель: «Посмотрите, ребята, что-то интересное я сегодня принесла, и спрятала в этой корзине. Как вы думаете, что я туда положила? (ответы детей). А давайте потрогаем рукой и попробуем отгадать? (ответы детей) Правильно – это мячи! А посмотрите внимательно, что нарисовано на картинках, которые я положила? Да! Это тоже мячи!»

Воспитатель зачитывает стихотворение:

Мой веселый звонкий мяч,

Ты куда несешься вскачь?

Красный, синий, голубой,

Не угнаться за тобой!!!

Воспитатель достает из корзины большой синий мяч.

«Посмотрите, вот большой мяч. Какой он формы? Он – круглый. Мы его держим двумя ручками. Вот так». (воспитатель берет мяч двумя руками).

«Его можно бросать вверх и ловить. Посмотрите, вот так!» (воспитатель бросает мяч вверх и ловит его двумя руками).

«А кто скажет мне, какого цвета у меня мяч?» - Синего!

«Ребята, найдите на картинке большой синий мяч. Молодцы! Правильно!».

«А вот этот мяч какой? Большой или маленький?» – воспитатель показывает маленький мячик. «Да, это маленький мячик».

«Какой он формы? - Он тоже круглый. Мы можем его держать одной рукой». Воспитатель предлагает детям подержать мячи в руках.

«Наши мячики круглые, а значит, они хорошо катаются. Хотите посмотреть, как катают мячи? Вот так!» Воспитатель показывает, как можно поиграть с мячом и прокатывает его в воротики.

«А какого цвета наш маленький мячик? Правильно, он красный! Молодцы! Покажите на картинке маленький красный мячик». Дети показывают.

«Наши мячики резиновые и они хорошо прыгают, когда их бросишь на пол. Посмотрите!» Воспитатель бросает мяч на пол. Мячик отскакивает.

Физкультминутка: «А давайте мы с вами превратимся в веселые мячики и попрыгаем»:

Девочки и мальчики,

Прыгают, как мячики,

Ручками хлопают, Действия согласно тексту.

Ножками топают,

Глазками моргают,

После отдыхают!

«Какие веселые мячики… Молодцы!»

«А давайте посмотрим, какие еще бывают мячики…» Воспитатель достает из корзины мягкий набивной мяч. «Посмотрите, этот мячик мягкий. И когда мы его бросим на пол, он не подскачет, как резиновый». Воспитатель демонстрирует. «Но зато его удобно ловить двумя руками, потому что он легкий и мягкий».

«И последний мячик остался в нашей корзине. Посмотрите, какой он интересный, у него есть пупырышки. Это массажный мяч. Он полезен для нашего здоровья» Воспитатель предлагает желающим снять тапочки и покатать мяч ножкой. «Понравилось?»

«Сегодня мы с вами посмотрели, какие разные бывают мячи: маленькие, большие, резиновые, мягкие, массажные…».

«Какой мяч понравился вам больше всего?» - ответы детей.

«Как можно играть с мячом?» - можно его бросать, ловить, катать.

«Будете дома играть с мамой в мяч?»

«Молодцы!»

**План конспект утренней гимнастики для младшей группы**

Место проведения: в группе

Физкультурный инвентарь: мячи по количеству детей.

*Программные задачи*: **Образовательные**. Формировать двигательные умения (ходьба, бег, прыжки), развивать физические качества (быстроту, ловкость). **Оздоровительные.** Укреплять здоровье детей, развивать все системы организма. **Воспитательные**. Воспитывать у детей потребность в каждодневных занятиях физическими упражнениями.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  Минуты | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1 часть  3 мин  2 часть  5 мин  3 часть  2 мин | Построение, приветствие, повороты.  Ходьба в колонне друг за другом.  Ходьба на носках.  Ходьба с высоким подниманием колена.  Бег в колоне по одному за воспитателем.  Бег с захлестом голени назад.  Ходьба с восстановлением дыхания.  Взять из корзины мячи.  Построились, разомкнулись  Комплекс ОРУ с мячами:   1. Упражнение для мышц   плечевого пояса.  И.п.: Мяч в двух руках, руки прямые внизу.  1 – поднять мяч перед собой, 2 – мяч вверх, руки прямые, 3 – мяч перед собой, 4 – И.п.   1. Повороты   И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки прямые с мячом перед собой.  1 – Поворот вправо, 2 – И.п.,  3 – Поворот влево, 4 – И.п.   1. Упражнение на пресс.   И.п.: Лежа на спине, руки с мячом вверх, ноги вместе прямые.  1 – поднять прямые руки, поднять прямые ноги, достать мячом носочки. 2 – И.п.   1. Приседания.   И.п.: о.с.  1 – присели, мяч перед собой, руки прямые. 2 – И.п.   1. Прыжки.   И.п.: Стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом у груди.  Прыжки на месте.  Бег за воспитателем в колоне по одному.  Мячи сложить в корзину.  Ходьба по кругу за воспитателем. Упражнения на восстановление дыхания.  Организованный уход | 1 круг  1 круг  1 круг  1 круг  1 круг  ½ круга  Темп средний  5-6раз  Темп средний  5-6 раз  5-6 раз  10 раз  10 раз х 3  Темп средний  5-6 раз | Дети, встаем в круг, сделаем его большим-большим. Молодцы! Мы с вами будем делать утреннею гимнастику. Поставили руки на пояс. Повернулись друг за другом, шагом идем за мной по кругу.  Чтобы нам не потеряться  Нужно вместе нам держаться.  Отравляемся мы в лес.  Ждет нас много в нем чудес.  (ходьба в колонне друг за другом)  Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок.  Чтоб его не затоптать, надо на носочки встать. (ходьба на носках).  По сугробам мы шагаем, выше ножки поднимаем!  По сугробам мы идем и не чуть не устаем (ходьба с высоким подниманием колена).  Начался снегопад. Снегу каждый очень рад. Побежим ловить снежинки, побежим ловить пушинки (бег в колонне за воспитателем). А теперь побежали, чтобы сверкали пятки (бег с захлестом голени назад).  Идем… Птицы улетали, крыльями махали. Вот так, вот так, крыльями махали. (ходьба, руки вверх - вдох, вниз – выдох). Молодцы! Идем за мной. Вот корзинка, возьмите себе мячик. Встали за полоску, разомкнулись, спинки ровные, носочки подравняли  А теперь смотрите на меня (воспитатель берет мяч двумя руками и показывает первое упражнение). Поставьте ножки узенькой дорожкой, мячик внизу, ручки прямые, Раз - поднять мячик перед собой. Вот так!, а теперь два - наверх, ручки не сгибаем. И обратно, три - перед собой, и четыре – опустили вниз. И еще раз…  Следующее упражнение. Встали ровненько, ножки узенькой дорожкой, прямые ручки перед собой. Будем выполнять повороты. Посмотрите на меня, вот так! Раз – поворот вправо (воспитатель показывает в зеркальном отражении), два – мячик перед собой, три – в другую сторону, четыре встать ровно. Молодцы! Еще раз…  А теперь легли на спинку, ручки подняли вверх ,ручки прямые, ножки лежать ровненько. А теперь мячиком дотронулись до ножек. Ручки не сгибаем, ножки тоже. И опустили. Снова подняли , мячиком достали до носочков. Молодцы! И еще раз…  Встали на ножки, пяточки вместе, носочки в разные стороны смотрят. Вот так! Раз – присели, ручки вперед, два – встали. Спинки ровные. Раз, два, раз, два. Молодцы!  А теперь превратимся в зайчиков и попрыгаем. Мячик вверх подбросим. И снова попрыгаем. Молодцы! А теперь побежали за мной. Мы бежали, мы бежали наши ноженьки устали… Прибежали мячики в корзинку положили….  Шагом за мной мы все пойдем, руки вверх – вдох, руки вниз – выдох. И еще раз… А теперь все дружно идем ручки мыть и на завтрак! |

**План-конспект физкультурного занятия для младшей группы**

Место проведения: **физкультурный зал**

Физкультурный инвентарь: **мячи по количеству детей, ленточки для подвижной игры**.

***Программные задачи:***

1. Образовательные: формировать жизненно-важные двигательные умения и навыки – ходьба, бег, прыжки, ориентировка в пространстве и развитие механизмов ориентирования (зрительно-слуховые), развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость;
2. Оздоровительные: формировать правильную осанку, развивать координационные способности, дыхательную, сердечно-сосудистую и опорно-двигательную системы организма;
3. Воспитательные: Воспитывать потребность в ежедневных занятиях физкультурными упражнениями, нравственно-волевые качества и интерес к физической культуре и спорту.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия Длительность | Содержание | Кол-во повторов, темп, сопровожд. | Организационно-методические указания |
| 1 вводная часть  2 минуты | Дети заходят в зал в колонне по одному.  Построение, повороты.  И.П. Руки на поясе.  Ходьба обычная.  Ходьба на носках.  Ходьба с переменой направления (по свистку).  Бег обычный.  Бег с захлёстом голени назад.  Непрерывный бег  После бега ходьба по залу, проходя мимо воспитателя, берут из корзины мячи. | Быстрый темп  Счет на 4  Свисток  1 круг  1/2 круга  1/2 круга  30 – 40 сек | Дети встаньте по полоске, спинки ровные, животики подтянули. Молодцы!  Повернулись к окошку.  Руки на пояс.  И друг за другом по залу шагаем. Раз, два, три, четыре…  Поднялись на носочки, стали большие и дальше идем. Раз, два, три, четыре… Спинки ровные. Молодцы!  Обычным шагом идем и внимательно слушаем, когда я свисну в свисток, вот так (воспитатель свистит в свисток), вы разворачиваетесь и идете в другую сторону |
| 2 основная часть  10 мин. | Перестроение. В рассыпную к зрительным ориентирам. |  | Стоп! Давайте в рассыпную встанем на красные кружочки. |
|  | **Комплекс ОРУ с мячом**  1. «Поднимание рук»  И.п. ноги на ширине плеч, мяч в обе руки, руки прямые опущены вниз.  1 – поднять мяч перед собой, 2 – мяч вверх, 3 – мяч перед собой, 4 – И.п.  2. «Повороты»  И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки перед собой.  1 – поворот вправо, 2 – И.п., 3 – поворот влево, 4 – И.п.   1. «Упражнение на пресс»   И.п. лежа на спине, руки с мячом вверху, ноги прямые.  1 – поднять и мяч вверх, руки прямые и прямые ноги вверх, коснуться мячом ног, 2 – И.п.   1. «Приседания»   И.п. – о.с.  1 – присели, мяч вперед, 2 – И.п.   1. «Прыжки»   И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом у груди.  Прыжки на месте.  Перестроение в колонну по одному за воспитателем, ходьба по кругу до зрительного ориентира, остановиться за полоской, обозначенной на ковролине. | Темп средний,  6 раз  Счет на 4  4-5 раз в каждую сторону  5 – 6 раз  Темп средний  Счет на два  7 – 8 раз  Тем средний  Темп быстрый  10х3 | Посмотрите на меня (воспитатель показывает первое упражнение), поставьте ножки узенькой дорожкой, мячик внизу, ручки прямые, Раз - поднять мячик перед собой. Вот так!, а теперь два - наверх, ручки не сгибаем. И обратно, три - перед собой, и четыре – опустили вниз. И еще раз…  Следующее упражнение. Встали ровненько, ножки узенькой дорожкой, прямые ручки перед собой. Будем выполнять повороты. Посмотрите на меня, вот так! Раз – поворот вправо (воспитатель показывает в зеркальном отражении), два – мячик перед собой, три – в другую сторону, четыре встать ровно. Молодцы! Еще раз…  А теперь легли на спинку, ручки подняли вверх ,ручки прямые, ножки лежать ровненько. А теперь мячиком дотронулись до ножек. Ручки не сгибаем, ножки тоже. И опустили. Снова подняли , мячиком достали до носочков. Молодцы! И еще раз…  Встали на ножки, пяточки вместе, носочки в разные стороны смотрят. Вот так! Раз – присели, ручки вперед, два – встали. Спинки ровные. Раз, два, раз, два. Молодцы!  А теперь превратимся в зайчиков и попрыгаем. Мячик вверх подбросим. И снова попрыгаем. Молодцы!  Мячик в ручках держим и за мной идем по залу. Раз, два, три, четыре. Остановились. Разомкнулись. (воспитатель помогает детям разомкнуться). Ножки подравняли по полоске. |
|  | **Основные движения.**   1. Метание вдаль.   Бросаем мяч из-за головы двумя руками вдаль. Добежать до своего мяча и вернуться обратно.   1. Прыжки с мячом   Мяч зажать ногами, прыжки с продвижением вперед.    Способ организации – фронтальный.  Воспитатель показывает и переходит к детям.  Дети бросают мяч по направлению стрелочки. |  | А сейчас мы с вами будем бросать мяч. Кто же бросит дальше всех? Взяли мячик двумя руками, замахнулись, вот так (воспитатель показывает как нужно замахиваться) и бросили мяч. Догоняем свой мячик и возвращаемся обратно. Молодцы! И еще раз бросаем…  А теперь посмотрите на меня. Держим мячик ножками. Не теряем его. Вот так. (воспитатель стоит перед детьми и показывает) и прыгаем вперед.  Воспитатель стоит перед детьми и показывает упражнения, затем встает к детям и делает вместе с детьми упражнения. |
|  | Подвижная игра «Поймай хвостик»  - Закреплять умения увертываться, быстро ориентироваться в пространстве, развивать ловкость. | 2 – 3 раза Темп быстрый | Игра знакомая детям |
| Заключительная часть  1-2 мин | Ходьба по залу за воспитателем.  Упражнения: руки вверх – вдох, руки вниз - выдох | 3 – 4 раза темп средний | Идем за мной спокойным шагов, ручки вверх – вдох, ручки вниз – выдох. И еще раз… Занятие закончилось. Все дети Молодцы! А кто был самый ловкий ловишка, кто поймал больше всех хвостиков? |

**План-конспект гимнастики после дневного сна**

**для первой младшей группы**

|  |  |
| --- | --- |
| Место проведения: спальная комната в доу.  Физкультурный инвентарь: мячи по количеству детей, ребристая доска, гимнастические палки 6 штук, массажный коврик. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Части доза | Содержание | Дозиров  ка |
| 1 часть - вводная | Детки проснулись, потянулись!  И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища.  1 - потянуться правой рукой и левой ногой.  2 - И.п.  Тоже с другой руки и ноги. | 3 раза |
| 2 часть –  основная | А теперь возьмем наши любимые мячи. Воспитатель раздает детям мячики.  Комплекс ОРУ с мячами:   1. **Упражнение для мышц**   **плечевого пояса.**  И.п.: Сидя в кроватке. Мяч в двух руках, руки прямые перед собой.  1–2 – мяч вверх, руки прямые, 3 –4 – И.п.  **2. Повороты**  И.п.: на кроватке, сидя на коленях, руки прямые с мячом перед собой.  1– Поворот вправо, 2 – И.п.,  3– Поворот влево, 4 – И.п.  **3. Упражнение на пресс.**  И.п.: Лежа на спине в кроватке, руки с мячом вверх, ноги вместе прямые.  1 – поднять прямые руки, поднять прямые ноги, достать мячом носочки. 2 – И.п.   1. **Прыжки. (возле своей кроватки)**   И.п.: Стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом у груди.  Прыжки на месте.  Бег за воспитателем в колоне по одному в групповую комнату и обратно.  Мячи сложить в корзину. | Темп средний  4 раза  3 раза вправо, 3 раза влево  5 раз  Темп быстрый  20 раз |
| 3 часть –  заключительная | ***Ходьба по массажной дорожке***  1 круг - обычная ходьба  2 круг - внешний свод стопы  3 круг - на носках  4 круг - обычная ходьба | 2 раза |

**План-конспект организации двигательной активности на прогулке**

**Для первой младшей группы**

|  |  |
| --- | --- |
| Место проведения: на улице, на площадке  Физкультурный инвентарь, пособия: мячи маленькие по количеству детей, корзина или ящик, пластмассовый руль, маски зайчиков. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части. Мин | Содержание | Доз | Организационно-методические указания |
| 1 часть | Обычная ходьба за воспитателем |  | Встали все ровненько на дорожке. Повернулись и за мной шагаем дружно! Никого не обгонять. Друг за другом всем шагать! Молодцы! А теперь, давайте поиграем! |
| 2 часть | **- П/игра «Воробышки и автомобиль»**  Задачи. Учить бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять их по сигналу воспитателя, находить свое место.  **- П/игра «Зайка серый умывается»**  Задачи. Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием, особое внимание уделить выполнению поскоков.  **- П/игра «Целься вернее»**  Задачи. Упражнять детей в бросании в горизонтальную цель, развивать глазомер, ловкость и координацию движений. |  | Поиграем в игру «Воробышки и автомобиль». Давайте сегодня нашим водителем будет Леночка. А мы с вами воробышки. Все помнят правила? Автомобиль будет стоять в гараже, а воробышки прыгать и летать… но как только мы услышим что приближается автомобиль и начнет сигналить.. Вот так: Би-би-би. сразу разбегаемся в свои гнездышки. Леночка держи руль. Начинаем! Молодцы! Все успели улететь!  А теперь поиграем в игру «Зайка умывается». Разбежались в разные стороны площадки, повернулись ко мне, и вместе говорим:  «Зайка серый умывается…, Видно, в гости собирается,  Вымыл носик, Вымыл хвостик,  Вымыл ухо, Вытер сухо!»  (Дети выполняют соответствующие движения. Затем все скачут на двух ногах, продвигаясь вперед к воспитателю),- «зайки идут в гости». Прыгаем зайчики ко мне» молодцы!  Еще будем играть? Ну давайте. Становитесь в круг (круг обозначается мелом), берите маленькие мячи. (в центре круга, на расстоянии 1 -1,5 м от детей, стоит ящик или большая корзина). По моему сигналу: «Бросай» пытайтесь попасть мячом в ящик (бросок выполняется одной рукой от плеча, снизу). И так! Бросай! Молодцы! А теперь идите и возьмите свой мячик, возвращается на свое место и повторяем бросок другой рукой (Дети бросают правой и левой рукой).Хорошо поиграли! Устали? Сейчас отдохнем. |
| 3 ча**сть** | Ходьба за воспитателем  Дыхательная гимнастика |  | Вставайте друг за другом, идем за мной. Руки вверх – вдох, руки вниз – выдох, и еще раз. Молодцы! |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Физкультминутка №1***  **Хомка, хомка, хомячок,**  **Полосатенький бочок.**  **Хомка раненько встает,**  **Щечки моет,**  **Лапки трет.**  **Подметает хомка хатку**  **И выходит на зарядку.**  **Раз, два, три, четыре, пять!**  **Хомка хочет сильным стать.**  *Руки согнуты в логтях перед собой, движение вверх-вниз; руки вверх, круговые движения около щек; имитация мытья рук; наклониться, руки прямые, движение вниз-вверх; руки вперед; руки к плечам; руки вверх, руки в стороны; руки к плечам.* |  | ***Физкультминутка №2***  **Зайцы скачут:скок-скок-скок!**  **Да на беленький снежок.**  **Приседают, слушают,**  **Не идет ли волк.**  **Раз – согнуться, разогнуться.**  **Два – нагнуться, потянуться.**  **Три – в ладоши три хлопка,**  **Головою три кивка.**  *Прыжки на двух ногах; приседание;*  *наклон, выпрямиться;*  *3 раза хлопнуть в ладоши,*  *3 раза наклон головы.* |
|  |  |
| ***Физкультминутка №3***  **Дружно помогаем маме,**  **Мы белье полощем сами.**  **Раз, два, три, четыре –**  **Потянулись, наклонились,**  **Хорошо мы потрудились.**  *Шаг на месте;*  *наклон, касаясь кончиков пальцев ног,*  *махи руками вправо-влево;*  *выпрямиться, руки вверх.* | ***Физкультминутка №4***  **Солнышко, солнышко**  **Выгляни в окошко,**  **Твои детки плачут,**  **По камушкам скачут.**  *Пружинка на каждый шаг;*  *прыжки на двух ногах.* |
| ***Физкультминутка №5***  **Домик выстроить пора.**  **Ну, за дело, детвора!**  **Тук-тук молотком,**  **Мы построим новый дом.**  **Дом готов! Кричим «Ура!»**  *Шаг на месте; руки согнуты в логтях перед собой, кулачок правой руки ударяет по левой;*  *руки вверх, соединить над головой в виде домика.* | ***Физкультминутка №6***  **Буратино потянулся,**  **Раз нагнулся,**  **Два нагнулся.**  **Руки в стороны развел,**  **Ключик видно не нашел.**  **Чтобы ключик нам достать,**  **Нужно на носочки встать.**  *Встать прямо, руки вверх; руки на пояс, наклон вправо, влево; руки в стороны; руки вверх, втать на носочки.* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Физкультминутка №7***  **Раз, два – стоит ракета.**  **Три, четыре – самолет.**  **Раз, два – хлопок в ладоши,**  **А потом на каждый счет.**  **Раз, два, три, четыре –**  **Руки выше, плечи шире.**  **Раз, два, три, четыре –**  **И на месте походили.**  *Встать, руки вверх, соединив над головой; руки в стороны; хлопок в ладоши над головой; руки в стороны; хлопок в ладоши над головой; руки в стороны; шаг на месте.* |  | ***Физкультминутка №8***  **Положил через речку**  **Кто-то узкую дощечку.**  **Кот пройдет – провалится,**  **Кошка в речку свалится,**  **Петешок споткнется,**  **Утка скувырнется.**  **Только мышка перешла,**  **Всех мышат перевела.**  *Шаг на месте, руки в стороны; присесть, руки в стороны;*  *ходьба на носках, руки в стороны.* |
| ***Физкультминутка №9***  **На одной ноге постой-ка,**  **Будто ты солдатик стойкий.**  **Ногу левую - к груди.**  **Да смотри - не упади.**  **А теперь постой на левой,**  **Если ты солдатик смелый.**  *Встать прямо, руки на пояс;*  *левую ногу согнуть к груди,*  *затем правую.* | ***Физкультминутка №10***  **Митя шел, шел, шел,**  **Белый гриб нашел.**  **Раз – грибок,**  **Два – грибок,**  **Три – грибок,**  **Положил их**  **В кузовок.**  *Шаг на месте;*  *наклоны к правой ноге, к левой ноге.* |
|  |  |  |
| ***Физкультминутка №11***  **Руки вытяни вперед –**  **Это лодочка плывет.**  **Сядем в лодочку, друзья,**  **Поплывем и ты, и я.**  *Шаг на месте, руки вперед;*  *руки через стороны вперед-назад.* | ***Физкультминутка №12***  **Летели две птички,**  **Собой невелички.**  **Как они летели,**  **Все люди глядели.**  **Как они садились,**  **Все люди дивились**  *Встать на носочки, руки в стороны, движение рук вверх-вниз; присесть, руками обхватить колени.* |