**«Мы идем в поход»**

*Цель:*     Совершенствовать у детей двигательные умения и навыки.

*Задачи:*  Развивать умение выполнять движения в соответствии с текстом.

               Закреплять у детей умение выполнять различные виды прыжков.

               Воспитывать дружеские отношения друг к другу.

               Создать у детей радостное настроение от выполнения физических

               упражнений.

*Оборудование:* Обручи малые-4 шт,  тоннель, детские палатки-2шт,

               овощи и фрукты(пластмассовые), детские рюкзаки-2 шт, маленький

               сундучок.

**Ход занятия**

                              (*дети входят в зал друг за другом*)

***Инструктор****:* Здравствуйте, ребята! Сейчас я загадаю вам загадку, а вы попробуйте ее отгадать:

                        «Что такое, тут и там ходят горы по горам?» (туристы)

                         А кто такие туристы?  Кто- нибудь из вас ходил в поход?

                         А хотели бы вы сейчас пойти в поход?

                         Вот сегодня мы с вами  пойдем в поход.

                          Раз, два, три, четыре, пять,

                          мы идем в поход опять.

                          Так и тянет нас на волю

                          приключения искать!

 Туристы, в одну шеренгу становись, направо, шагом марш!

***Инструктор***: Сейчас мы с вами пойдем через лес, но помните, что в лесу живет  много зверей и птиц. Мы будем идти осторожно, друг за другом(*звучит* *мелодия «звуки леса»*)

 - Тише, тише, не шумите, вы зверюшек не спугните (*ходьба на носках*)

 - По кочкам, по болотам идти нам нелегко (*ходьба  высоко поднимая колени*)

 - Чтобы ноги не промокли, мы шагаем широко (*ходьба  широким шагом)*

 - Лес дремучий на пути, надо нам его пройти (*ходьба в полуприседе*)

 - Прыгать дружно мы умеем, прыгать будем веселее (*прыжки с продвижением*

*вперед*)

- А потом, потом, потом, все бегом, бегом, бегом (*легкий бег*)

***Инструктор***: Вот , ребята, мы с вами и добрались до полянки. Туристы очень выносливые,  сильные и ловкие. Давайте-ка мы с вами выполним несколько упражнений для разминки.

***Комплекс    ОРУ   под музыку   «Вместе весело шагать по просторам»***

*Припев:*                            Дети маршируют по кругу

*1 куплет:*                          И.п.:основная стойка, прямые руки перед собой.

                                            Отводят  правую руку в сторону.(2раза)

                                            Отводят левую руку в сторону.(2 раза)

*Припев:*                           Дети выполняют подскоки по кругу.

*2 куплет:*                          И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

                                            Наклоны корпуса вперед, руки прямые вперед (4 раза)

                                            И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

                                            Повороты корпуса вправо, влево ( 4 раза)

*Припев:*                              Дети выполняют боковой галоп.

*3 куплет:*                         И.п.:ноги на ширине плеч, руки на поясе.

                                            Наклоны корпуса вниз, касаясь пальцами то правой,

                                            то левой  ноги( по 2 раза)

                                            И.п.:ноги на ширине плеч, руки на поясе.

                                            Приседания с хлопком над головой(4 раза)

*Припев:*                             Дети шагают высоко поднимая колени,

                                            с хлопками над головой.

***Инструктор:*** Впереди нас ждут преграды, их преодолеть нам надо.

                         Если вы пошли в поход- смело двигайтесь вперед!

*Дети выполняют основные движения:*

1. Подпрыгивание до подвешенного предмета.

2. Прыжки из обруча в обруч, ноги  врозь - ноги вместе ( классики)

3*.*Ползание на четвереньках ( в тоннеле)

***Инструктор:***Молодцы, ребята, я вами горжусь. Вы справились со всеми трудностями. А теперь нас ждет привал, где мы с вами поиграем. Скажите, какие предметы необходимы туристу в походе?

 (д*ети делятся на две команды и проводятся эстафеты)*

*1 Эстафета*         «Переложи продукты в палатку»

*2 Эстафета*           «Завяжи узелок»

*3 Эстафета*           «Разожги  костер»

***Инструктор***: все ребята молодцы! А посмотрите на нашей полянке я нашла сундучок

                        Он волшебный сундучок,

                        у него есть тайничок.

                        Карту там скорей возьми,

                        клад по ней ты отыщи!

  А для того, чтобы найти клад ,нужно идти  как указано на карте.

*Дети выполняют упражнения на ориентировку в пространстве.*

***Инструктор:*** Молодцы . Наш поход закончен ,а сейчас нам пора возвращаться домой.

                       Раз, два- повернись,

                       снова дома очутись!

*Дети друг за другом  выходят из зала.*

**Декабрь**

**Карточка №1**

**«Весёлые танцоры»**

**Программное содержание:**

1. Закрепление выполнения основных видов движения осознанно, быстро и ловко.
2. Совершенствование навыков метания мячиков в цель.
3. Обучение детей сохранению устойчивого равновесия при ходьбе по ребристой дорожке, формируя правильную осанку.
4. Развитие моторной ловкости (прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед).
5. Развитие умения слушать музыку, точно выполнять перестроения.
6. Создание положительного эмоционального настроя.

**Предварительная работа:**

1. Разучивание с детьми загадок.
2. Разучивание элементов аэробики (перестроения из большого круга в малые; перестроения парами; выполнение элемента «Солнышко»).
3. Релаксационное упражнение «Солнечный лучик».
4. Физкультминутка «Солнышко».
5. Расскажи стихи руками: «Ветерок», «Радость».
6. Танец «Цветок» (Музыка Ю. Чичкова, сл. М. Пляцковского).

**Пособия и материалы:** круг – «Солнышко»; султанчики по 2 шт. на каждого ребенка; обручи – 3 шт.; мячи малые 2-х цветов и корзина для малых мячей; перекладина; ребристая доска.

**Ход занятия**

*Дети входят в зал и строятся в шеренгу.*  
*Занятие начинается с физкультминутки (загадка). Звучит спокойная музыка.*

Воспитатель:  
Как-то утром, не спеша, *(Ходьба на месте.)*  
Надуваем желтый шар, *(Дети дуют и разводят руками.)*  
А как выпустишь из рук, *(Поднять руки вверх, хлопок.)*  
Станет вдруг светло вокруг. *(Поворот головой вправо, влево.)*  
Что это за шар?

Дети: Солнце.

Воспитатель:  
Покажите свои ладошки солнышку, они стали теплыми. Возьмитесь за руки и подарите тепло своих ладошек друг другу. Молодцы! Мы сегодня отправляемся в «сказочный лес».

Воспитатель:  
Солнечным погожим днем  
Мы в сказочный лес идем.  
А в корзинках?.. Что?..  
Настроение (радостное, веселое).  
Встаньте, встаньте, улыбнитесь,  
И в зверяток превратитесь.

**I. Вводная часть (2-2,5 мин.)**

*Звучит мелодия, исполняются движения по тексту, чередуются с ходьбой.*

Вышли на лужайку  
Лисы, волк, медведь и зайки.  
У нас славная осанка,  
Мы свели свои лопатки.  
Мы походим на носках,  
А потом на пятках.  
Бредет лесной дорогой  
Медведь к себе в берлогу.  
Пойдем мягко, как лисята,  
Заметая след хвостом. *(Ходьба змейкой.)*  
И как серый волк, волчище,  
Он наклоны делать рад. *(Наклоны вправо – влево.)*  
Зайцы рано утром встали,  
Весело в лесу играли. *(Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед.)*  
Испугались волка зайки,  
Побежали скорей с лужайки. *(Бег в разных направлениях: бег за самым высоким и за самым низким по росту в шеренге).*  
Ходьба спокойная, дышим носом.  
Состязание ребятки мы начнем сейчас с зарядки. *(Перестроение в три звена.)*

**II. ОРУ (общеразвивающие упражнения)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
|  | И.п. – о.с., руки в стороны. Согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулак. Вернуться в и.п. | 6 раз | Руки прямые. |
|  | И.п. – о.с., руки на поясе. Правую ногу вперед на носок. Руки в стороны. И.п. То же левой ногой. Вернуться в и.п. | 6 раз | Туловище не наклонять вперед. |
|  | И.п. – ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперед, коснуться пальцами пола. Вернуться в и.п. | 6 раз | Ноги в коленях не сгибать. |
|  | И.п. – о.с., руки на поясе. Приседания. Руки вперед. И.п. | 6 раз | Спина ровная, колени разведены в стороны. |
|  | И.п. – сидя, ноги скрестить, руки на поясе. Повороты туловища вправо, влево. И.п. | 6 раз |  |
|  | И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Вращение согнутыми ногами «велосипед». И.п. | 6 раз | Ноги поднимать выше. |
|  | И.п. – о.с., руки на поясе. Прыжки на 2-х ногах. Ходьба. | 2 х 10 | Прыгать мягко и легко. |

**III. ОВД (основные виды движения)**

Воспитатель:  
Снова мы идем по лесу,   
А вокруг так интересно.  
*Показ с одним ребенком (метод поточный).*  
Мы пойдем, пойдем по тропинке лесной. *(Ходьба.)*  
Справа мостик небольшой,  
Через мостик мы пройдем. *(Ходьба по ребристой доске, руки в стороны, сохраняя равновесие.)*  
Вот полянка, вот лужок.  
Веселей шагай дружок! *(Подлезание под перекладину правым-левым боком. Руками не касаться пола.)*  
Солнце яркое встает,  
Лучики свои нам шлет.  
Руки к солнышку тяни.  
«Здравствуй, солнышко!» - скажи. *(Движения по тексту.)*  
Мы, веселые ребята, любим лазать и играть,  
Любим прыгать и метать. *(Прыжки из обруча в обруч, метание мячей из-за головы.)*  
Воспитатель:  
А сейчас идем по кругу,  
Улыбаемся друг другу.  
Вот мы на танцевальной площадке.  
Мы танцуем утром, днем и вечером!  
Лучший танец наш «Цветок». *(Исполнение танца «Цветок» с султанчиками с элементами ритмики).*

**IV. Заключительная часть**

Воспитатель:  
Снова мы идем по лесу,   
А вокруг так интересно. *(Восстановление дыхания.)*  
Отдохнуть пора, дружок.  
Мы расскажем всем  стишок.  
Травка стелется к земле,  
Ветер с ней играет,  
Стебельки чуть-чуть колышет,  
Устали не знает.  
А в траве растет цветок,  
Вот его бутончик,  
Раскрывает лепестки  
Цветик-колокольчик.  
К солнцу тянет лепестки,  
Головой качает,  
Пчелок яркостью зовет,  
Запах распускает. *(Движения по тексту.)*  
*Ходьба по кругу и уход из зала. Воспитатель благодарит детей.*  
До свиданья, добрый лес,  
Полный сказочных чудес.

**Карточка №2**

**«На птичьем дворе»**

Программные задачи: учить детей воспринимать показ, как образец для самостоятельного выполнения упражнений; упражнять в ходьбе и беге с изменением направления; закреплять умение регулировать силу толчка при спрыгивании со скамьи; совершенствовать умение следить за положением своего тела в разнообразных упражнениях, сохраняя равновесие; воспитывать умение соблюдать правила в играх.

Вводная часть.

Построение в шеренгу, равнение - по ориентирам (разноцветные фигурки) .

Инструктор. Ребята, давайте проверим, правильно ли мы стоим - пяточки «поздоровались», носочки «смотрят в разные стороны»; спина прямая, голова поднята.

Приветствие.

Инструктор : «Физкульт. ».

Дети отвечают: «Привет! ».

Сообщение цели.

Инструктор. Сегодня мы отправляемся на птичий двор и будем учиться правильно и самостоятельно выполнять упражнения. Но чтобы нам интересно было заниматься, необходимо соблюдать правила в играх.

Проверка готовности. Если вы готовы заниматься, соблюдая правила, покажите вот так (Вытянуть руку и поднять большой палец вверх) .

Разминка.

Инструктор. Отправляемся на птичий двор. Представьте себе, что он находится недалеко, вон за тем дальним кустарником.

Разные виды ходьбы:

-обычная ходьба –по тропинке, друг за другом;

- на носочках -после дождика, чтобы ноги не замочить;

-на пятках- - протопчем тропинку;

-в полуприседе- под ветками;

Прыжки:

-прыжки на двух ногах- с пенечка на пенечек;

-веселые прыжки- ноги вместе, ноги врозь;

Бег:

- Бег в колонне по одному- остановились, посмотрели на часы, надо торопиться – побежали друг за другом по дорожке;

- бег с изменением направления- остановились, по сторонам посмотрели. Ой, ребятки, не туда бежим, развернулись, в обратном направлении побежали.

Ходьба- врассыпную:

Инструктор. Интересно, куда это мы прибежали? Давайте походим в разные стороны, посмотрим по сторонам, поищем птичий двор.

Упражнение на восстановление дыхания- по пути правильно подышим: вдох носом, руки поднимем в стороны, а на выдохе скажем «Ох, устали! », руки опускаем. А вот и птичий двор, что мы видим? Гуляют курочки, бегают воробышки-проказники и т. д.

Общеразвивающие упражнения «Курочка и цыплята» (Дозировка 4-5 раз) .

Инструктор. Представьте себе, дети, что мы оказались на птичьем дворе. Здесь гуляет курочка с цыплятками. Предлагаю показать с помощью движений, что делают курочка и цыплятки. Для этого заходите в волшебный теремок, покружитесь и в цыпляток превратитесь. А я на мгновение превратилась в курочку.

1. Упражнение для головы - цыплята погреют клювики на солнышке.

Выполнение. Ноги вместе, руки опущены. Слегка наклонить голову назад, приподняться на носочках, руки отвести назад, пошевелить пальцами. Вернуться в исходное положение.

2. Упражнение для рук- цыплята расправляют крылышки.

Выполнение. Стойка произвольная. Поднять руки через стороны вверх, сказать: «Пи, пи, пи», опустить вниз.

3. Упражнение для туловища (наклоны) – цыплята пьют водичку.

Выполнение. Ноги стоят на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед, руки отвести назад, пошевелить пальчиками. Вернуться в исходное положение.

4. Упражнение на сохранение равновесия и координацию движений – цыплята ищут зернышки.

Выполнение. Ноги стоят на ширине стопы (слегка расставить, руки на поясе. Поднять одну ногу, поставить на носок и сделать 3 скользящих движения. То же другой ногой.

5. Упражнение для ног (приседания) – цыплята клюют зернышки.

Выполнение. Стойка удобная, руки на поясе. Присесть пальчики соединить в «щепотку» и постучать по коленокам. Встать, руки поставить на пояс.

6. Прыжки в чередовании с ходьбой- цыплята веселятся.

Ходьба по кругу с изменением направления, по сигналу - а теперь шагаем за курочкой (инструктор) по тропинке (круг, - остановились, развернулись и пошли в обратном направлении.

Игровое упражнение с бегом на внимание «Шаловливые цыплята».

Инструктор. Иногда цыплята любят пошалить, пока мама-курица отвернулась, он разбежались в разные стороны. (Дети разбегаются и изображают повадки цыплят: клюют зернышки, пьют водичку, прыгают, просто бегают). Инструктор делает вид, что ничего не замечает, отворачивается.

Инструктор. И вот, мама-курица захлопала крыльями и стала звать цыплят «Куд-куда! ».

Цыплята спешат вернуться к курице и виновато пищат и хлопают своими крылышками.

Инструктор. А сейчас мы отправимся в путешествие на соседний двор. Там живут гуси с гусятами. Они приглашали цыплят в гости и обещали угостить червячками. Если вы, цыплятки, готовы идти, кивните головой и скажите: «Пи-пи-пи». (Дети выполняют задание). Тогда не будем терять времени.

Основные виды движений. «Путешествие на соседний двор».

1. Ходьба по повышенной опоре, удерживая равновесие-пройдем по бревнышку;

2. Перешагивание через бруски- перешагнем через заборчик;

3. Подлезание под дугу- пройдем под веточками.

Инструктор. Помните, что двигаться надо друг за другом, не толкаться и не обгонять друг друга. Путь предстоит долгий, поэтому задание выполняем 2 раза. (Во время выполнения задания включаю любое музыкальное сопровождение. Тот, кто из детей выполнила задание, во время ожидания остальных, выполняет произвольные танцевальные движения, имитируя повадки цыплят: «виляют хвостиками», «машут крылышками» и т. д.) .

Инструктор. Ну вот, цыплятки, мы и пришли. На с удовольствием встречают гуси. Представьте себе, что мальчики-гусята, а девочки-цыплята: подходите цыплятки к гусятам, придумайте, как вы будете здороваться. Можно прикоснуться лапками, клювиками, крылышками, а можно просто кивнуть при встрече. Поприветствуйте друг друга. (Дети выполняют задание). Здорово, молодцы. А теперь поиграем. В игру «Кто быстрей за червячком» (2 раза).

Игровое задание с элементами соревнования. Бег в прямом и обратном направлении. Выполнение. По сигналу дети бегут на противоположную сторону зала, изображают, что клюют червячка и возвращаются обратно.

Инструктор. Какие вы молодцы. Всех червячков склевали. Но что такое? Шум какойто? Вы помните, кого надо бояться цыпляткам и гусятам? (Лису). Точно, это наверное, лиса крадется… Что будем делать? (Убегать в курятник).

Подвижная игра «Лиса в курятнике» (2 раза).

Инструктор. Побежали скорее в курятник на жердочку (скамейка) спрячемся. Становитесь на жердочку, посмотрим налево, теперь направо, присели и легко спрыгнули, посмотрели осторожно, нет ли лисы? (Нет, ушла). Выходите во двор, ищите зернышки, пейте водичку, можно перышки почистить, носики на солнышке погреть. Играйте, веселитесь… Лиса идет! Скорее в курятник на насест. Молодцы, вы очень ловкие, никто не попался в зубы лисе.

Нам пора возвращаться в детский сад из нашего путешествия. Представьте себе, что цыплята и гусята отправились на зеленую лужайку.

Зрительная гимнастика. Давайте посмотрим им вслед (Дети смотрят в заданном направлении). А теперь отправляемся обратно в детский сад.

Пойдем друг за другом- обычная ходьба в колонне.

Инструктор. А вот и наш спортзал. Путешествие было долгим, предлагаю отдохнуть. (Дети присаживаются на ковер).

Итоговая беседа.

Инструктор. Вспомните, куда мы отправлялись? (На птичий двор). Расскажите, что вам сегодня понравилось больше всего, когда мы совершали путешествие. (Ответы детей: превращаться в цыплят, убегать от лисы, преодолевать препятствия, запрыгивать на жердочку и т. д.) . Если вам понравилось сегодня играть со мной, давайте похлопаем в ладоши. (Хлопают в ладоши). Здорово, я очень рада. Мне тоже с вами интересно было играть, потому, что у всех вас получилось соблюдать правила.

Ритуал прощания.

Инструктор. Становитесь на разноцветные фигуры, давайте проверим, правильно ли стоят ноги, прямая ли спинка… Приятно на вас смотреть, настоящие спортсмены. Наша встреча окончена. Будьте здоровы!

Дети: «Всегда здоровы! ».

Уходят в группу.

**Карточка №3**

**«Закрепление правильной осанки»**

**Задачи:**

1. Познакомить детей со специальными физическими упражнениями, способствующими сохранению правильной осанки.

2. Закрепить навык выполнения прыжка в длину с места и умение подлезть, а также навык ориентирования в пространстве.

3. Способствовать развитию у детей ловкости, быстроты, внимания, координации движений.

4. Вызвать желание сохранять правильную осанку.

**Оборудование:** иллюстрации животных, длинная верёвка, обручи на каждого ребёнка, шапочка лисы, магнитная доска, магнитофон, индивидуальные карточки на каждого ребёнка с изображением животных.

**Ход занятия:**

На магнитной доске помещены иллюстрации птиц и животных: медведь, пингвин, орёл, лисица, суслик, змея, горилла. На другой стороне доски помещены иллюстрации, изображающие: правильное положение тела во время сна, правильное положение тела при сидении и стоянии, а также занятия спортом.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Части занятия** | **Дозировка** | **Методы и приёмы** | **Способы и формы организации** |
| I | Вводная часть | 3 мин. |  |  |
| 1. | Диалог инструктора с детьми:  – Я принесла вам бусы. Что произойдёт с бусами, если их не беречь? У человека позвоночник похож на бусы, с ним тоже надо обращаться очень бережно.  Прощупывание позвоночника с помощью рук за спиной.  – Чтобы позвоночник был прямой, нужно сохранять правильную осанку. Покажите красивую осанку. Про какую осанку можно сказать «красивая»?  Показ инструктором и детьми правильной осанки.  – Что нужно делать, чтобы сохранить правильную осанку?  Демонстрация иллюстраций.  Сообщение цели: «На занятии мы разучим упражнения, которые помогут вам сохранять правильную осанку и укрепить позвоночник».  – Приглашаю вас в весёлое путешествие по зоопарку. |  | Репродуктивный метод: вопросы на уточнение представлений детей, сообщение цели занятия.  Практический метод – прощупывание позвоночника.  Наглядные методы: показ упражнений, использование иллюстраций, бус. | Фронтальная форма |
| 2. | Построение в шеренгу.  – Каких животных вы видите в зоопарке? (иллюстрации)  – Животные заколдованы, но мы сможем их оживить, если правильно и красиво изобразим.  1.Обычная ходьба. «Ноги ставим мягко, руки работают».  2. Ходьба на носках, пятках. «Следите за тем, чтобы спина была прямая».  3. Ходьба с высоким подниманием колен – упражнение «Олени».  4. Ходьба с покачиваем из стороны в сторону – упражнение «Пингвины». «Напрягаем все мышцы тела».  5. Обычный бег, бег длинной и короткой «змейкой».  6. Ходьба обычная. Восстановление дыхания: вдох – носом, выдох – ртом.  Перестроение в три колонны, обозначение места с помощью обруча. | 2 мин.  Виды ходьбы – 1 мин.  Бег – 1 мин. | Мотивация.  Словесные методы: команды, объяснение выполнения движения, похвала.  Практические методы: имитация действий животных, выполнение разных видов ходьбы и бега.  Наглядный метод: рассматривание иллюстраций. | Фронтально-индивидуальная форма.  Поточный способ. |
| II | Основная часть |  |  |  |
| 1. | Общеразвивающие упражнения | 5 мин. |  |  |
|  | 1. «Орёл»  И.П.: стоя пятки вместе, носки врозь, руки внизу.  1 – правую руку поднять вверх, левую опустить вниз; одновременно с движением рук выпад правой ногой вперёд. 2 – сменить положение рук и ног. «Орёл высоко летает, мир обозревает».  2. «Лисица»  И.П.: встать на колени, опираясь на руки.  1-3 – поднять правую, согнутую в колене, ногу назад-вверх и двигать вправо-влево. 4 – Вернуться в И.П., то же выполнить левой ногой. «Лисица, хвост подними, спинку прогни».  3. «Суслик»  И.П.: стоя, ноги чуть расставлены, руки немного согнуть и прижать к талии сбоку.  1 – присесть, руки в согнутом состоянии положить на колени; 2 – вернуться в И.П. «Суслик потянулся, вокруг оглянулся». При подъеме вставать на носочки.  4. «Ежик»  И.П.: стоя пятки вместе, носки врозь.  Руки у плеч, сжаты в кулак – вдох, пальцы разжимаем, растопыриваем – выдох. «Когда опасность ощущает, он иголки поднимает».  Вдох – через нос, выдох через рот.  5. «Змея»  И.П.: лечь на живот; руки плотно прижаты к туловищу.  Верхнюю часть туловища приподнять и выполнять движения головой вправо-влево, произнося «уж-ж-ж-ж-ж». «Навсегда запомню я: гадюка – опасная змея».  6. «Горилла»  И.П.: присесть и фалангами пальцев рук опереться о пол между ног. Из положения приседа с руками между ног прыгать вокруг своего местечка. Чередовать с пружинками.  «Кричат гориллы – у-у-у (хлопать по груди), листья деревьев поедая в лесу».  7. «Обезьянки»  И.П.: стоя, пятки вместе, носки врозь.  Делать вдох, на выдохе постукивать кулаками по грудине и произносить «а-а-а». Вдох – через нос, выдох – через рот. | 3-5 раз  4-5 раз  4-5 раз  4-5 раз  3 раза  2 раза по 8 прыжков  3 раза | Репродуктивные методы: название упражнения, объяснение выполнения,  указания для уточнения задания, похвала.  Практические методы: показ упражнения педагогом и выполнение с детьми, имитация детьми движений животных | Фронтально-индивидуальная форма.  Фронтальный способ |
| 2. | Основные виды движений | 5 мин. |  |  |
|  | 1. Подлезание – «Собачьи игры».  Дети распределяются по двое. Оба принимают И.П. стоя на четвереньках. Один – сбоку от другого и голову укладывает ему на поясницу. Затем он начинает проползать под другим, прогибая спину и стараясь не касаться его головой. Те же действия повторяет второй. И так передвигаются в другой конец помещения. «Лайка, лайка, со мной поиграй-ка!»  Прыжки в длину с места на расстояние 90 – 120 см.  Подвижная игра «Прогулка по лесу».  Дети разделяются на две группы и располагаются в разных концах помещения. Одна группа изображает деревья: ель и сосну. «Оздоровимся и отдохнем, если в лес гулять пойдем!»  Прогуливающиеся дети выполняют прыжок в длину с места через верёвку и приближаются к «деревьям» вприпрыжку. «В сосновом и еловом лесу свежим воздухом дышу!». Глубоко вдыхают 2-3 раза рядом с «деревьями». Затем дети меняются ролями. | По 3 раза подлезает каждый ребенок.  По два раза | Репродуктивные методы: объяснение, команды, указания для уточнения задания, индивидуальная похвала, пояснение способов взаимодействия.  Практические: игровой приём, показ выполнения, возможность индивидуального выбора каждым ребёнком. | Работа в парах. Групповой способ |
| 3. | Подвижная игра «Лиска – лиса».  Цель: закрепление умения ориентироваться в пространстве при беге; чёткое выполнение правил игры; развитие ловкости, внимания, быстроты реакции; создание позитивного эмоционального состояния. | 2 мин.  2 раза | Репродуктивные методы:  объяснение правил игры.  Практические:  выбор того, кто ловит, при помощи «стрелки»,  фиксирование ребёнком правильного положения тела у стены. | Фронтальный способ |
| III | Заключительная часть | 2 мин. |  |  |
| 1. | Малоподвижная игра «Мы весёлые мартышки».  Цель: восстановление дыхания, пульса, фиксирование правильной осанки, развитие внимания.  Дети выполняют движения в соответствии с текстом. | 1 мин.  1 раз | Практические:  показ движений педагогом, имитация их детьми. | Фронтальный способ |
| 2. | Релаксация «Паучок».  Цель: снятие напряжения мышц тела, снижение утомления.  И.П.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги вытянуты.  Чтение стихотворения:  Пау-пау-паучок,  Паутиновый жучок.  Он всю ночь не спал,  Сон про лето ткал.  Сон про солнышко –  Колоколнышко.  Сон про дождь грибной  И про нас с тобой. | 1 мин. | Словесные:  чтение стихотворения, прослушивание музыки. | Фронтальный способ |
| 3. | Рефлексия  Выбор картинок с упражнением, которое понравилось и хотелось бы его ещё выполнить вместе с родителями или друзьями. | 1 мин. | Наглядно-практический: выбор рисунка. | Индивидуальная |

**Карточка №4**

**«Учимся правильно дышать, чтобы помочь позваночнику»**

**Цель**: продолжать формировать представление детей о строении человеческого тела (голова, шея, плечи, руки, туловище, ноги), о назначении мышц, костей, суставов и способах их укрепления. Закрепить способы выполнения ходьбы по гимнастической скамье с мешочками на голове; ходьба на четвереньках по тоннелю высотой 50 см; прыжков из обруча в обруч; скольжение на спине по полу, подтягиваясь руками по канату.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Дозиров.** | **Методические указания** |
| I | Разминка 1,5-2 мин | | |
| 1.      2.        3.    4.        5.      6.        7 | Ходьба обычная в колонне по одному вокруг зала    Ходьба на носках врассыпную по всему залу; руки в удобном положении (помогают держать равновесие)    Ходьба обычная (отдых для мышц ног)    Ходьба с высоким подниманием колен со сведением и разведением рук перед собой в рассыпную    Ходьба обычная (отдых для мышц ног)      Ходьба с высоким подниманием колен со сведением и разведением рук перед собой в рассыпную    Ползание на четвереньках, на коленях и предплечьях, на стопах и кистях, по пластунски врассыпную |  | В работу включаются все части тела, голову держим прямо, стопы стараемся ставить бесшумно    Покажите какие высокие деревья росли в лесу, по которому путешествовал Колобок      Какая часть тела активно работала? (ноги, стопы)    Идем по высокой траве, руками помогаем раздвигать траву. Смотрим вперед, голова прямо, ногу ставим на носок.    Покажите Колобку каждый на своем теле какие мышцы больше всего трудились и какой сустав.    Выполните Колобку еще раз ходьбу с высоким подниманием колена, оно поможет Колобку не запутаться в траве.    Подумайте какими способами можно проползти под низкими ветками дремучего леса. Покажите Колобку каждый свой способ и скажите ему какие мышцы вам помогали? (всего тела). |
| 8 | Бег врассыпную:  -         бег с высоким подниманием колен;  -         бег с перепрыгиванием препятствий.      Перестроение в колонну по двое с остановкой у определенных ориентиров. |  | Бежать легко, энергично отталкиваясь. Во время отдыха между видами бега. Экспресс-беседа о пользе бега (укрепляет мышцы ног, тренирует сердце, делает организм выносливее, учит правильно дышать).    Подводиться итог разминке, основной акцент делается на то, что все мышцы и  суставы получили хорошую тренировку, разогрелись и можно перейти к более сложным упражнениям. |
| II | ОРУ в парах с мячом                                                                   Колобок пришел к нам не один, а со своими друзьями -  колобками.  Игра  с  ними  поможет  нашим  мышцам  стать  еще  более  упругими  и  сильными,  а суставам  более подвижными и гибкими | | |
| 1            2        3                  4                5              6 | И.п. - стоя, спиной друг к другу; мяч в опущенных руках у одного из детей.    Поднять мяч вверх (руки вверх) передать мяч над головой. Опустить руки.    И.п. - сидя            спиной друг к другу. Повороты в стороны, передача мяча друг другу.    И.п. - стоя спиной друг к другу. Наклониться, выпрямиться.  Наклоны вниз, передача мяча друг другу между ног            И.п. - лежа на животе, глядя друг на друга, руки под подбородком, мяч между детьми.      Развести руки в стороны, приподнять туловище и сделать несколько покачиваний.      И.п. - сидя, руки в упоре сзади. Приподнять прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол поворачиваться вокруг себя с помощью рук вправо и влево.        Прыжки на двух ногах:  -         на месте;  -         с поворотом вокруг себя;  -         с продвижением вперед врассыпную по залу | 6 раз      вдох  выдох    6 раз в каждою сторону    6 раз  выдох  вдох              3+3        дыхание произвольное    2+2                20 пр.  15 пр.  20 пр. | Поможем Колобку не бояться высоты      Какие суставы работали? (плечевой, кистевой)      Видеть все, что происходит вокруг нас помогают боковые мышцы и мышцы шеи.      Это упражнение - загадка. Найдите ошибку в моем показе. (Наклон выполняется инструктором без полного выпрямления). Предполагаемые ответы детей (мышцы спины и позвоночник тренируются только на растяжение; это вредно для осанки, сдавливаются внутренние органы). Методические указания: Ноги в коленях не сгибать, добиваться полного выпрямления туловища.    Проверка исходного положения.  Это очень полезное упражнение для мышц спины и позвоночника.    Придумайте название этому движению (прятки, качание на волнах, самолеты, стрекоза и т.п.)      Это упражнение «Веселая карусель». Это движение нам подарил Колобок и он очень хочет знать, какие части тела участвуют в создании хорошего настроения (Работают мышцы всех частей тела).  Колобок благодарит вас, ребята, за то, что помогли ему разгадать загадку этого упражнения.    Напомните себе и Колобку об основных правилах выполнения прыжков, чтобы не причинить вреда мышцам и суставам (энергично отталкиваться двумя ногами, приземляться на носки, сочетать отталкивание со взмахом рук).    Итог ОРУ: Дети, выполняя движения, вы старались делать их правильно, настроение у вас было замечательное и многое знаете о пользе движений для здоровья. |
| III | Основные виды движений. Поточный способ организации. |  | Вас, ребята, и Колобка я приглашаю на веселый стадион. Мы покажем Колобку и расскажем о самых своих любимых движениях. |
| 1      2        3        4 | Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове    Ходьба на четвереньках по тоннелю длиной 2 м (с последующим выпрямлением тела и потягиванием)    Прыжки из обруча в обруч диаметром 40-50 см, расположенных на гимнастическом мате на разном расстоянии (6 шт.)    Скольжение на спине по полу, подтягиваясь руками по канату. | 2 р.      2-3 р        2 р.        1 р. | Контролировать положение тела, уверенно выполнять ходьбу при статическом положении туловища.    Удерживать группировку тела во время ходьбы на четвереньках.      Отрабатывать силу толчка двумя ногами, мягкое приземление. Развивать глазомер.      Перехватывать канат руками одновременно и на удобном для ребенка расстоянии.    Итог: Дети назовите Колобку свое любимое движение и расскажите о его пользе.  Глядя на вас и слушая рассказы о движениях, Колобок убедился, что недостаточно просто выполнять движение, надо знать о его пользе для организма. |
| IV | П/и «Перекатывание мячей»  Зал делится на два поля, дети - на 2 команды. У каждого ребенка по одному мячу. Каждая команда старается перекатить как можно быстрее мячи со своего поля на поле другой команды. Выигрывают дети той команды, где оказалось наименьшее количество мячей. | 2¢-3¢ | Эту игру дарят вам Колобок и его друзья. Будьте ловкими, быстрыми и внимательными.              Инструктор и дети благодарят колобков за интересную игру.  Дети давайте расскажем Колобку свой секрет, как мы помогаем мышцам, костям и суставам, когда нет возможности подвигаться (делаем массаж). |
| V | Заключительная часть. Массаж ушей |  | Использование схемы.    Колобку очень понравилось как вы выполняли движения, он очень рад за вас, что вы так много знаете о своем организме и умеете помочь ему.  Давайте скажем добрые слова Колобку (будь здоров, ты хороший, добрый, веселый, игривый ... До свидания). |

**Январь**

**Карточка №1**

**«Мальвина и буратино»**

ЦЕЛЬ: создание условий  для самостоятельного выбора

          разнообразных  движений с целью развития

          двигательных  способностей  и  творчества  детей.

ЗАДАЧИ: 1.Определить  качественные  показатели  степени

                  сформированности двигательных  навыков в

                  процессе  выполнения  основных  видов

                  движений.

               2.Закреплять технику выполнения основных  видов

                  движений.

               3.Выработать  индивидуальную  нагрузку, комплекс

                  физических  упражнений  для  каждого

                  воспитанника.

               4.Развивать  двигательные  способности детей.

               5.Развивать  креативность.

               6.Развивать  интерес  к занятиям физической

                 культурой, сноровку  и  внимание в игре.

               7.Совершенствовать  умение  детей объединяться  в

                  небольшие  подгруппы по  интересам.

                                      ХОД ЗАНЯТИЯ.

1-ая  часть – подготовительная.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Структура организованной взрослым деятельности. | Деятельность  инструктора  по физическому воспитанию. | Деятельность детей. |
| Организационный момент. Игровой прием.  Художественное  слово.  Музыкальная  загадка.  Вопросы.  Игровой приём. | - Ребята, я приглашаю  вас в путешествие  по  сказке …  В  мире много сказок-  Грустных и смешных,  И прожить на свете,  Нам нельзя без них.  В сказке  может  Всё  случиться…  Слышите!?  Что за сказка  к  нам                     стучится?  (Звучат  начальные  аккорды песенки «Буратино».)  - Догадались? Молодцы! Я приглашаю вас в зрительный зал, рассаживайтесь поудобнее, представление начинается. | Ответы  детей. |

Комментарии.

  В начале занятия создаётся игровая мотивация: «приглашение в сказку». Использование этого приёма нацеливает детей на активную двигательную деятельность  детей и способствует развитию эмоциональной сферы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разминка  «Ритмическая  гимнастика в театре Буратино».   Поощрение  детей. | (Инструктор  по  физическому  воспитанию  выполняет  движения  вместе с детьми.  Воспитатель  следит  за  качеством  выполнения  движений, дозировкой  выполнения  движений  детьми  со  второй  группой  здоровья.)  - Какие  замечательные  артисты  в  кукольном  театре  «Буратино». | Дети выполняют  движения по показу.  Дети с первой  группой здоровья  выполняют  движения с утяжелителями 200/300 гр.  Дети со  второй группой  здоровья:  - заменяют  часть прыжков хлопками в ладоши,  стоя  на   месте;  - заменяют часть  бега с высоким  подниманием  колен ходьбой  на  месте, не отрывая  носок  от  пола. |

 Комментарии.

  Чередование  интенсивности  нагрузки, выполнение  упражнений  из  разных  исходных  положений   способствует  подготовке всех групп мышц к выполнению  основных видов движений.

  Сюжетное  музыкальное  сопровождение, создание  ярких  образов  сказочных  героев  создают  высокий  эмоциональный  настрой.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Игровое  упражнение.  Дыхательное  упражнение «Надуй  воздушный шар».  Вопросы.  Психогимнастика «Полёт на воздушном  шаре». Художественное слово. | - Ребята,   вы хотели  бы  попасть в сказочный  город? Я предлагаю  полететь  туда необычным  способом – на воздушном  шаре. Согласны? Тогда надо их  надуть.  А вот ветрам                 послушный,  Под  самою  луной,  Несётся  шар             воздушный  Высоко  над  землёй.  Весь  город, как на                     блюде,  Раскинулся  под  ним.  Эй! Маленькие люди!  Смотрите, мы летим!  Покружились,              покружились И на землю               приземлились.  (Воспитатель готовит игровую  ситуацию  для выполнения  основных  движений). | Выполняют  дыхательное  упражнение. Дети с диагнозом  бронхиальной  астмы выполняют упражнение со звуками, словами.  Импровизация  полёта. |

Комментарии.

   При выполнении задания решается задача по восстановлению  дыхания  у  детей. Психогимнастика  способствует  развитию  воображения  и  творчества.

2-ая часть – основная.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основные  виды  движений.  Вопросы.  Объяснение.  Игровой  приём. | - Куда же мы с вами попали? Ну и чудеса!  Кто  здесь  живёт? Молодцы, догадались.  - Буратино, Артемон, Мальвина, Пьеро и Папа  Карло приглашают  вас в гости. Я думаю, что мы с вами  успеем  побывать у каждого сказочного героя. Но если вы заиграетесь, вам поможет  музыкальный сигнал…(Музыкальный руководитель даёт сигнал для  перехода детей  из  зоны  в зону, который повторяется  через  каждые  4 мин.), который  напомнит, о том, что  пора  идти  дальше. Всё понятно.  - Добро пожаловать в сказочный город.  (Инструктор по физическому  воспитанию  осуществляет  страховку  детей  на полосе  препятствий, музыкальный руководитель способствует развитию  креативности у детей, даёт звуковой  сигнал к смене деятельности, воспитатель следит за качеством  выполнения  движений, контролирует  порядок в зонах, старшая  медицинская  сестра контролирует  нагрузку на воспитанников при работе  на  сложных тренажёрах).  (Инструктор по физическому воспитанию с последним звуковым  сигналом обращается ко  всем  детям).  - Ребята, вот мы с вами и побывали  в  гостях  у  всех  сказочных  героев. Нам пора  выйти на улицу сказочного города. Интересно, что нас ждёт дальше? | Ответы  детей.  Дети  приглашают воспитателя, музыкального руководителя, старшую медицинскую сестру.  Дети объединяются  в  небольшие  подгруппы  по  интересам, выполняют  разнообразные  виды  движений в соответствии с  предложенным оборудованием  в пяти  зонах: «Театр Буратино», «Школа Мальвины», «Студия  Пьеро», «Мастерская Папы Карло», «Цирк  Артемона».  Дети со  второй  группой  здоровья выполняют  дыхательные  упражнения после  индивидуальной  нагрузки. |

Комментарии.

    Выполнение основных  видов движений, усложнённых  вариантов  двигательных  заданий  поточно-подгрупповым  способом  позволяет развивать  двигательные  и  функциональные  возможности  детей,  активизирует  познавательную  и творческую деятельность, повышает  интерес к упражнениям, делает  детей  более организованными.

3-я часть – заключительная.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Подвижная  игра «Разноцветная  карусель».  Художественное  слово. | - Внимание!                   Внимание! Почтеннейшая                       публика!  Все  скорей  сюда                        бегите,  Подходи, честной                         народ!  Начинается  веселье –  Карусель  вас в гости                     ждёт.  (Инструктор по физическому воспитанию одевает на водящего колпак).  -Ну что, детвора, как понравилась  игра? | Дети  играют в знакомую  игру, произнося  слова:  - Едет  мимо               Буратино,  А на встречу               Карабас,  Артемон, Пьеро,              Мальвина –  Кто  обгонит нас                    сейчас? |

Комментарии.

   Подвижная  игра способствует  закреплению  детьми  ориентировке в цвете  и  его  оттенках, развитию  ловкости, быстроты  реакций.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Анализ  занятия.  Вопросы. | - А что больше  всего  вам  запомнилось  из  нашего  путешествия? Почему? | Ответы детей. |

Комментарии.

  Это задание позволяет эмоционально пережить каждый запомнившийся  этап  занятия.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Релаксация «Песенка  Сверчка».  Игровой приём. Музыкальная  загадка. | (Музыкальный руководитель включает отрывок музыкального  произведения).  - Ребята, слышите, кто – то поёт?    Мудрый маленький                       Сверчок  Сел на тоненький                        шесток.  Стал он песню                     напевать,  Сны  на  веточках                  качать.  - Хотите  послушать эту  песенку, располагайтесь поудобнее.  А теперь  все                    отдыхаем,  Отдыхаем и мечтаем:  О волшебных берегах,  О невиданных краях…  (Инструктор по физическому воспитанию и воспитатель контролируют позу  детей, помогают  детям  расслабиться).  - О чём вам рассказала  песня  Сверчка? | Ответы детей.  Ответы  детей. |

Комментарий.

  Релаксация  способствует  снятию  психо – мышечного  напряжения  у  детей.

**Карточка №2**

**«Незнайка в стране здоровья»**

Задачи:

1. Подвести детей к пониманию того, что каждый человек должен заботиться о своем здоровье с детства; повышать защитные силы организма;
2. Закреплять культурно-гигиенические навыки;
3. Прививать любовь к спорту и физической культуре;
4. Дать знания  о необходимости наличия витаминов в организме человека, полезных продуктах, в которых они содержатся

Оборудование: зубная щетка и паста, расческа, обручи, мячи, скакалки, муляжи овощей и витаминов, картинки подорожника и одуванчика.

Ведущий: Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. А какого человека можно назвать здоровым? (веселого, подвижного, неболеющего). Вот сейчас нам ребята расскажут, что нужно делать, чтобы не болеть.

1 ребенок:         Хороший сон и аппетит

                нам дарит физкультура,

                кипучую энергию для игр

                и для прогулок.

2 ребенок:        Мы в любое время года,

                Даже в стужу и мороз,

                Не закутываем шею

                И не прячем в шарфик нос.

3 ребенок:        Чтоб не болеть ангиной,

                Простуды не бояться,

                Советуем физической

                Культурой заниматься.

Вед.:        Ну вот видите, ребята нам советуют заниматься физкультурой. Но этого мало. Что еще нужно делать, чтобы не болеть, мы узнаем сегодня.  Для этого мы отправимся в страну Здоровья. Мы отправимся на поезде, и будем переезжать со станции на станцию страны Здоровья, и узнаем много нового и интересного. А когда вы услышите длинный свисток- значит пора двигаться на новую станцию. Ну что, готовы в путь?

Станция «Спортивная»

- Здравствуйте, ребята, вы прибыли на станцию «Спортивная», и вас приветствую я Главный тренер страны Здоровья. Здесь вы будете играть и соревноваться.

Проводятся конкурсы

1. Попади в корзину.
2. Кто дальше?

(Группа выстраивается паровозиком. Главный тренер прощается с детьми и желает им здоровья.

Станция «Умывайка»

- ребята, вы прибыли на станцию «Умывайка», а я ее представительница Вода-Водичка. Со мной вы сталкиваетесь везде. Утром, встав с постели, куда вы идете? (Умываться).

-: Ну конечно же. Давайте вместе с вами сейчас умоемся.

        Водичка, водичка,

        Умой мое личико,

        Чтобы глазки блестели,

        Чтобы щечки краснели,

        Чтоб смеялся роток,

        Чтоб кусался зубок.

-: Ну вот умылись, какие вы стали чистенькие, красивенькие, с блестящими глазками. А что еще нужно не забыть сделать во время утреннего умывания? ( почистить зубы).

В.: Правильно.Узнаете? (показывает зубную щетку и пасту). Это наши верные помощницы ( показывает, как нужно чистить зубы). Чистить зубки нужно каждый день, ведь если этого не делать, во рту скапливается множество микробов и зубки начинают болеть.

        А это что, ребята? (показывает расческу). А для чего она нам нужна? Волосы тоже должны быть в порядке. Раз в неделю следует мыть голову горячей водой с шампунем или мылом. Волосы нужно регулярно постригать, тогда они будут здоровыми и хорошо выглядеть. А еще очень важно чистить ушки, чтобы в них не скапливалась сера и чтобы они хорошо слышали и не болели.

        Скажите, а когда нужно мыть руки? (после улицы, перед обедом). А для чего мы моем руки? (чтобы микробы не попали в организм).

        Молодцы, все знаете. А еще у меня есть для вас загадки.

                        Ускользает, как живое,

                        Но не выпущу его я,

                        Белой пеной пенится,

                        Руки мыть не ленится (мыло).

                                Волосистою головкой

                                В рот она влезает ловко.

                                И считает зубы нам

                                По утрам и вечерам (зубная щетка).

                        И в жару, и в гололед

                        Захочу - и дождь пойдет.

                        Зашумит над головой,

                        Дождь придет ко мне домой (душ).

В-: Вы сегодня , ребята, узнали много нового о своем здоровье, о том, как правильно ухаживать за своим телом.

        Будем всегда мыть руки, чистить зубки, и соблюдать другие правила, правда?

        А теперь улыбнитесь-ка мне и друг другу. Ведь улыбка- это хорошее настроение и тоже залог здоровья. Улыбаясь, мы дарим друг другу здоровье и радость. А угрюмый и злой человек может принести здоровье? (нет). Тогда давайте же дарить друг другу улыбки и хорошее настроение.

Станция «Витаминная»

Садовник: Здравствуйте, ребята! Вы прибыли на станцию «Витаминная», и с вами я- Садовник. Сегодня мы поговорим о том, что растет на грядке. Вот послушайте мои загадки и отгадайте.

                Красный нос в землю врос,

                А зеленый хвост снаружи.

                Нам зеленый хвост не нужен,

                Нужен только красный нос.

С.: Правильно, ребята. А морковка- это овощ или фрукт? Молодцы! Так вот, морковь- очень полезный овощ для нашего организма. В нем много витамина А, который очень важен для глазок. А еще витамин А способствует росту человека. Если вы хотите побыстрее вырасти- грызите морковку. Морковный сок улучшает аппетит, укрепляет нервную систему и повышает защитные силы организма. Этот сок помогает от насморка. А вот еще одна загадка.

                Закутан ребенок

                В сорок пеленок.

                Как надела сто рубах,

                Захрустела на зубах.

В.: В капусте много витамина С, поэтому она очень полезна. Из капусты можно приготовить множество вкусных блюд. Следующая загадка:

                Само с кулачок,

                Красный бочок.

                Потрогаешь - гладко,

                А откусишь – сладко.

                Круглое, румяное

                С дерева достану я ( яблоко ).

В: Угадали. А яблоко- это фрукт или овощ? Яблоко- любимый фрукт многих детей, ведь они не только вкусные, но и полезные, В них много железа и витамина С.

А вот новая загадка:

                Я людям помогать люблю,

                Напиткам вкус я придаю,

                Гоню простуды и ангины

                Получше всяких аспиринов.

                На вкус слегка я кисловат,

                Но в этом я не виноват.

                Я - витаминный чемпион,

                Зовут меня сеньор …( лимон ).

В: А лимон - это фрукт или овощ? Молодцы, правильно. В лимонах много витамина Р, С, которые помогают нашему организму бороться со всякими болезнями.

А сейчас давайте поиграем. Игра называет                                                                  ся  «Узнай овощ». Условие: с закрытыми глазами берем овощ и пробуем на вкус. Узнать, что за овощ.

В.: Вы узнали много нового о витаминах, посмотрели, что растет у нас на грядке. Кушайте полезные продукты и будьте здоровы.

Станция « Неболейка»

Д. З. Я- доктор Здоровейкина. Мы поговорим о том, что нужно делать, чтобы не болеть. Как вы думаете, с чего надо начинать каждый день? ( с зарядки ).

Д. З. Ну, конечно же, с зарядки. Давайте сделаем с вами легкую разминку.

        А еще, ребята, очень важно закаляться. Как вы думаете, как можно закаляться? Летом бегать босиком по траве, песочку, купаться в речке. Зимой - много гулять, обливаться холодной водой в ванной, кататься на лыжах, коньках, санках.

        А если вдруг заболели, как вы начинаете лечиться? ( таблетками). Но кроме таблеток существуют еще лекарственные травы. Посмотрите сюда, что это за растение? (подорожник). Молодцы! Подорожник- лекарственное растение, его листья обладают способностью останавливать кровь и заживлять раны. Настоем из листьев этого растения лечат кашель.

        А вот еще одно известное всем растение (одуванчик). Сок одуванчика улучшает аппетит и лечит много болезней, а из его цветков можно сварить вкусное варенье, похожее на мед.

        А сейчас мы с вами расстаемся. Не болейте,  будьте здоровы!

Вед.: Давайте попрощаемся с доктором Здоровейкиным и отправимся в садик на поезде

**Февраль**

**Карточка №1**

**«Закрепление правильной осанки»**

***ЦЕЛЬ:***Формирование навыка правильной осанки и укрепления свода стопы, используя подвижные игры и игровые упражнения.

***Задачи:***

1. Развивать чувство равновесия и координацию движения детей.
2. Закреплять навык ходьбы с правильной осанкой.
3. Способствовать развитию силы мышц спины, брюшного пресса и нижних конечностей.
4. Воспитывать умения самостоятельно выполнять физические упражнения.

***Пособия и инвентарь:*** кольца по кол-ву детей, массажеры на полгруппы, массажная дорожка, мелкие камушки, ортопедические стельки на полгруппы, 1 обруч, 2 гимнастические скамейки.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Части и содержание занятия | Дозировка | Темп | Организационно-методические указания |
|  | **Вводная часть** | 3мин. |  |  |
| **1** | Вход в зал, построение, приветствие. | 20 сек. | Средн. | В шеренгу |
| **2** | Ходьба на носках, руки вверх | 20 сек. | Средн. | Взять кольца |
| **3** | "Ходим в шляпах" ходьба с кольцом на голове | 20 сек. | Средн. | Голову держать прямо, кольцо не ронять |
| **4** | Ходьба на пятках, кольцо за спиной | 25 сек. | Средн. | Вперед не наклоняться |
| **5** | "Ходим в шляпах" | 15 сек. | Средн. | Спина прямая |
| **6** | Ходьба на носках в полуприседе, кольцо за спиной | 20 сек. | Средн. | Пятки отрывать от пола |
| **7** | Ходьба приставным шагом правым и левым боком, кольцо за спиной | 30 сек. | Средн. | Сохранять правильную осанку |
| **8** | Ходьба, перестроение в круг | 30 сек. |  | Разомкнуться |
|  | **Основная часть** | 12 мин. |  |  |
| **1** | ***Общеразвивающие упражнения с кольцом*** | 4 мин. |  |  |
| *1* | "Смотрим вверх, вниз". И. п. - о.с., 1 - наклон головы вперед; 2 - и.п., 3- то же назад; 4 - и. п. | 4 раза | Средн. | Туловище не наклонять |
| *2* | "Сдуваем комариков с плеча"  И. п. - о. с. 1 - поворот головы вправо - выдох; 2 - и.п. - вдох; 3-4 то же влево | 4 раза | Средн. | Правильно выполнять выдох |
| *3* | "Снимаем шляпу" И. п. - о.с., руками держать кольцо на голове; 1 -3 встать на носки, кольцо вверх - вдох; 4 - и. п. - выдох | 4 раза | Средн. | Подниматься выше на носках, потянуться |
| *4* | И. п. - узкая стойка, ноги врозь, кольцо за головой. 1 - наклон вправо - вдох; 2 -и.п.- выдох; 3-4 - то же влево. | 4 раза | Средн. | Ноги не сгибать, локти в стороны |
| *5* | "Вертолеты" И. п.- узкая стойка ноги врозь, кольцо вверху. Повороты туловища вправо, влево. | 8 раз | Средн. | Ноги в коленях не сгибать |
| *6* | И. п. - то же, кольцо внизу за спиной. 1 - наклон вперед - выдох; 2 - и.п. - вдох. | 6 раз | Средн. | Голову не опускать, смотреть вперед |
| 7 | "Подъемный кран" И.п. - сед упор сзади, кольцо одето на стопы. 1 - 3 - ноги с кольцом вверх; 4 - и.п. | 4 раза | Средн. | Ноги прямые, на спину не ложиться |
| 8 | "Барабанщик" И. п. - сед согнув ноги, упор сзади, кольцо около стоп. Стучать по кольцу пальцами ног. | 10 сек. | Быстр. | Спина прямая |
| 9 | "Смотрим в окошко" И. п. - лежа на животе, кольцо в вытянутых руках вверх, стоит на полу. 1 - 3 - поднять кольцо вверх, прогнуться, посмотреть в кольцо- вдох; 4 - и.п. - выдох | 4 раза | Медл. | Руки не сгибать |
| 10 | "Самолеты". И. п. - то же, кольцо за спиной. 1 - 3 - поднять кольцо вверх, прогнуться - "взлет" - вдох; 2 - и.п. - "посадка" - выдох | 4 раза | Средн. | Руки поднимать выше |
| 11 | "Растем". И.п. - то же, кольцо в вытянутых руках вверх, лежит на полу. 1 - 3 -"потянулись"- вытянуть руки вверх, носки оттянуть вниз; 4 - "расслабились" - и.п. | 4 раза | Медл. | Напряжение мышц чередуется с расслаблением. Руки, ноги от пола не отрывать. |
| 12 | "Пружинка" И.п.- лежа на спине, кольцо вверху. 1 - согнуть ноги, подтянуть колени и голову к груди, кольцо на колене - выдох; 2 - и.п. - вдох. | 6 раз | Средн. | Опускать ноги, не касаясь пятками пола |
| 13 | "Капля" И.п. - то же. 1 - 3 - поднять одновременно руки и ноги вверх, достать кольцом стопы ног, голову к груди - выдох; 4 - и.п.- вдох. | 4 раза | Медл. | Ноги в коленях не сгибать |
| **2** | Построить из колец дорожку | 10 сек. |  |  |
| **3** | Построение в колонну по одному | 20 сек. | Медл. |  |
| **4** | ***Основные виды движений*** |  |  | Поточно |
| *1* | Ходьба по массажной дорожке с правильной осанкой | 2 раза | Медл. | Сохранять осанку |
| *2* | Ходьба на носках по дорожке из колец, наступая в центр кольца | 2 раза | Медл. | Кольца не задевать |
| *3* | "Русалка". Из и.п. лежа на животе, проползти вперед 4 м опираясь на руки, ноги неподвижны. | 2 раза | Средн. | Ногами не помогать |
| **5** | П\игра "Сделай правильно" | 30 сек | Быстр. | Двигаться в одном направлении |
| **6** | Релаксация. И.п. - лежа на полу руки за голову, ноги вместе , глаза закрыты. | 10 сек. |  | Полное расслабление всех мышц. Стих "Осанка". |
|  | **Заключительная часть** | 4 мин. |  |  |
| **1** | М\п игра "Собери камушки" | 1мин. | Медл. | Камушки руками не брать |
| **2**  **3** | М/п игра "Найди след правильно"  И.п. - сидя на скамейке, стопы на массажерах. Массаж стоп. | 1,5 мин.  1,5 мин. | Медл.  Медл. | Выполняется по подгруппам, одна играет, вторая работает на массажерах, затем меняются местами |
| **4** | Построение, подведение итогов | 20 сек. |  | В шеренгу, проверить осанку |
| **5** | Выход из зала по массажной дорожке | 20 сек. | Медл. | В колонну по одному, держать осанку. |

**Описание игр используемых в приведенном выше занятии.**

***Игра "Сделай правильно"*** 4 - 5 лет.

Дети свободно располагаются на площадке. По команде воспитателя дети бегают, танцуют, прыгают или ходят с различным положением стоп или на четвереньках и др., обязательно под музыкальное сопровождение. Выключается музыка и воспитатель называет детям положение, которое они должны принять. Воспитатель отмечает детей, которые допустили ошибки, и поправляет их.

Название положений, которые дети принимают по команде воспитателя: "Оловянный солдатик" (основная стойка); "Осанка" (правильная осанка); "Фигуристка" (стоя на правой ноге, левую отвести назад, согнуть в колене, удерживая руками стопу, локти выпрямить, прогнуться); "Лечь" (лежа на спине, руки за головой, туловище должно лежать ровно); "Чипполино" (присед, спина прямая, руки вверх); "Носочки" (стойка на носочках, руки на поясе, локти отвести назад); "Загораем" (лежа на животе, руки под подбородком, ноги сгибаем и разгибаем в коленях).

Положения эти используются по мере запоминания. Все указанные положения необходимо удерживать 3-6 сек., хорошо напрягая мышцы.

***Игра "Собери камушки"*** 4-5 лет.

Дети делятся на 2 команды, которые выстраиваются напротив друг друга у противоположных краев площадки. У каждой команды маленькое ведерко своего цвета. По залу, воспитатель, рассыпает мелкие камушки. По команде "Марш!" дети бегут собирать камушки, захватывают пальцами одной стопы камушек и несут его в ведерко. Игра заканчивается, когда все камушки будут собраны. Подсчитывается количество камушек в обоих ведерках. Выигрывает команда, собравшая большее количество камушков.

***Игра "Найди правильно след"*** 4-5 лет.

По залу хаотично раскладываются ортопедические стельки. По сигналу воспитателя дети должны выбрать правильно стельки для правой и левой ноги и встать на них: пятки вместе носки врозь, с правильной осанкой. Выигрывает тот, кто быстро и правильно выполнит задание.

**Карточка №2**

**«Мы куклы»**

### Цели:

Формировать умение прыгать на двух ногах. Упражнять детей в ходьбе в прямом направлении, перешагивать через мешочки с песком («камушки»); ползать на четвереньках, подползать под дугу; упражнять в умении взойти на ящик и сойти с него; развивать умение ориентироваться в пространстве. Помочь вызвать эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем.

### Материал и оборудование:

Кукла, маленький стульчик, «камушки» (мешочки с песком размером 20 на 12 см), ковровая дорожка шириной 20см, дуга, ящик высотой 15 см, таз с водой комнатной температуры, вертикальные елочки высотой 50см, грибочки маленькие деревянные, корзина.

## Ход занятия:

**Воспитатель:**

Ребята, посмотрите! К нам в гости пришла кукла Катя! Вон там она сидит! Пойдемте к ней по дорожке. Перешагивайте через «камушки» ( если кто-то из детей не идет, воспитатель зовет их по имени).

Вот какая красивая кукла Катя!

**Катя (воспитатель берет ее в руки, говорит от ее имени):**

Я на стульчике сидела,  
И на вас, на всех глядела!  
Ах, как быстро вы шагали!  
Не споткнулись, не упали!  
И за это покажу  
Вам гимнастику свою!

(Дети становятся врассыпную, кукла располагается недалеко от детей).

**Воспитатель:**

У Катюши в гостях два (И.П.: О.С.В: Поочередное поднимание ног.)  
Два цыпленка в лаптях,  
Петушок в сапожках, (И.П.: То же, В: на счет 1-2 наклонились в «сапожках», 3-4 вернулись в И.П. (повторить 4-5 раз).)  
Курочка в сережках, (И.П.: свободное, В: На счет 1-2 руки подняли, потянулись, 3-4 вернулись в И.П. (повторить 3 раза).)  
Селезень в кафтане, И.П.: руки на поясе. Повороты туловища в разные стороны (повторить 3-4 раза).)  
Утка в сарафане,  
А корова в юбке, (Прыжки детей на двух ногах.)  
В теплом полушубке.  
Всех вместе собрали, (Бег в разных направлениях. Спокойная ходьба.)  
Бегать дружно стали.

**Воспитатель:**

Вот какие молодцы! Катя любит гулять и нас зовет!

**Катя (воспитатель берет куклу в руки и говорит от ее лица):**

Вы скорей, скорей ползите Да с дороги не сверните!

**Основные упражнения:**

1. Ползание, подлезание под дугу, доползти до ящика, встать на ящик, сойти с него (2-3 раза).

2. И.П.: Дети держат палку хватом сверху. Воспитатель, повернувшись к ним, держит палку за середину и вместе с детьми выполняет упражнение. По окончании основных движений убираются атрибуты и выставляются елочки, под ними грибочки.  
  
**Воспитатель:**

Вместе с Катей в лес пришли, В лесу елочки росли. А под ними-то грибы! Надо все грибы сорвать Да в корзиночку собрать. (Дети собирают грибы по одному в корзинку).

**Воспитатель:**

Вот сколько грибов! Полная корзинка! Ой, а ладошки-то испачкались. Пойдемте, в ручейке ополоснем ладошки!

(Дети подходят к тазу с водой; в нем на дне вода. Звучит фонограмма спокойной музыки). Воспитатель читает потешку «Водичка».

### Потешка «Водичка»

Водичка, водичка, (Дети моют в воде ручки.)  
Умой мое личико. (Умывают лицо.)  
Чтобы глазки блестели, (Моют глазки.) Чтобы щечки краснели, (Моют щечки.)  
Чтоб смеялся роток, (Прыгают на двух ногах и улыбаются.)  
Чтоб кусался зубок.

**Воспитатель:**

А теперь высушим ладошки: наберем в рот воздух, и подуем на ладошки. А теперь потрясем ручками и снова дунем на ладошки. Высушили? Молодцы! Ой, ребятки, ветер сильный налетел, прячьте скорее ладошки, а то замерзнут! ( Дети прячут руки за спину, воспитатель дует сильно. Повтор два раза).

Мы молодцы! Все мы дружно наигрались, и домой идти собрались! (спокойная ходьба).

**Карточка №3**

**«Мы танцоры»**

**Программное содержание:**

1. Закрепление выполнения основных видов движения осознанно, быстро и ловко.
2. Совершенствование навыков метания мячиков в цель.
3. Обучение детей сохранению устойчивого равновесия при ходьбе по ребристой дорожке, формируя правильную осанку.
4. Развитие моторной ловкости (прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед).
5. Развитие умения слушать музыку, точно выполнять перестроения.
6. Создание положительного эмоционального настроя.

**Предварительная работа:**

1. Разучивание с детьми загадок.
2. Разучивание элементов аэробики (перестроения из большого круга в малые; перестроения парами; выполнение элемента «Солнышко»).
3. Релаксационное упражнение «Солнечный лучик».
4. Физкультминутка «Солнышко».
5. Расскажи стихи руками: «Ветерок», «Радость».
6. Танец «Цветок» (Музыка Ю. Чичкова, сл. М. Пляцковского).

**Пособия и материалы:** круг – «Солнышко»; султанчики по 2 шт. на каждого ребенка; обручи – 3 шт.; мячи малые 2-х цветов и корзина для малых мячей; перекладина; ребристая доска.

**Ход занятия**

*Дети входят в зал и строятся в шеренгу.*  
*Занятие начинается с физкультминутки (загадка). Звучит спокойная музыка.*

Воспитатель:  
Как-то утром, не спеша, *(Ходьба на месте.)*  
Надуваем желтый шар, *(Дети дуют и разводят руками.)*  
А как выпустишь из рук, *(Поднять руки вверх, хлопок.)*  
Станет вдруг светло вокруг. *(Поворот головой вправо, влево.)*  
Что это за шар?

Дети: Солнце.

Воспитатель:  
Покажите свои ладошки солнышку, они стали теплыми. Возьмитесь за руки и подарите тепло своих ладошек друг другу. Молодцы! Мы сегодня отправляемся в «сказочный лес».

Воспитатель:  
Солнечным погожим днем  
Мы в сказочный лес идем.  
А в корзинках?.. Что?..  
Настроение (радостное, веселое).  
Встаньте, встаньте, улыбнитесь,  
И в зверяток превратитесь.

**I. Вводная часть (2-2,5 мин.)**

*Звучит мелодия, исполняются движения по тексту, чередуются с ходьбой.*

Вышли на лужайку  
Лисы, волк, медведь и зайки.  
У нас славная осанка,  
Мы свели свои лопатки.  
Мы походим на носках,  
А потом на пятках.  
Бредет лесной дорогой  
Медведь к себе в берлогу.  
Пойдем мягко, как лисята,  
Заметая след хвостом. *(Ходьба змейкой.)*  
И как серый волк, волчище,  
Он наклоны делать рад. *(Наклоны вправо – влево.)*  
Зайцы рано утром встали,  
Весело в лесу играли. *(Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед.)*  
Испугались волка зайки,  
Побежали скорей с лужайки. *(Бег в разных направлениях: бег за самым высоким и за самым низким по росту в шеренге).*  
Ходьба спокойная, дышим носом.  
Состязание ребятки мы начнем сейчас с зарядки. *(Перестроение в три звена.)*

**II. ОРУ (общеразвивающие упражнения)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
|  | И.п. – о.с., руки в стороны. Согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулак. Вернуться в и.п. | 6 раз | Руки прямые. |
|  | И.п. – о.с., руки на поясе. Правую ногу вперед на носок. Руки в стороны. И.п. То же левой ногой. Вернуться в и.п. | 6 раз | Туловище не наклонять вперед. |
|  | И.п. – ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперед, коснуться пальцами пола. Вернуться в и.п. | 6 раз | Ноги в коленях не сгибать. |
|  | И.п. – о.с., руки на поясе. Приседания. Руки вперед. И.п. | 6 раз | Спина ровная, колени разведены в стороны. |
|  | И.п. – сидя, ноги скрестить, руки на поясе. Повороты туловища вправо, влево. И.п. | 6 раз |  |
|  | И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Вращение согнутыми ногами «велосипед». И.п. | 6 раз | Ноги поднимать выше. |
|  | И.п. – о.с., руки на поясе. Прыжки на 2-х ногах. Ходьба. | 2 х 10 | Прыгать мягко и легко. |

**III. ОВД (основные виды движения)**

Воспитатель:  
Снова мы идем по лесу,   
А вокруг так интересно.  
*Показ с одним ребенком (метод поточный).*  
Мы пойдем, пойдем по тропинке лесной. *(Ходьба.)*  
Справа мостик небольшой,  
Через мостик мы пройдем. *(Ходьба по ребристой доске, руки в стороны, сохраняя равновесие.)*  
Вот полянка, вот лужок.  
Веселей шагай дружок! *(Подлезание под перекладину правым-левым боком. Руками не касаться пола.)*  
Солнце яркое встает,  
Лучики свои нам шлет.  
Руки к солнышку тяни.  
«Здравствуй, солнышко!» - скажи. *(Движения по тексту.)*  
Мы, веселые ребята, любим лазать и играть,  
Любим прыгать и метать. *(Прыжки из обруча в обруч, метание мячей из-за головы.)*  
Воспитатель:  
А сейчас идем по кругу,  
Улыбаемся друг другу.  
Вот мы на танцевальной площадке.  
Мы танцуем утром, днем и вечером!  
Лучший танец наш «Цветок». *(Исполнение танца «Цветок» с султанчиками с элементами ритмики).*

**IV. Заключительная часть**

Воспитатель:  
Снова мы идем по лесу,   
А вокруг так интересно. *(Восстановление дыхания.)*  
Отдохнуть пора, дружок.  
Мы расскажем всем  стишок.  
Травка стелется к земле,  
Ветер с ней играет,  
Стебельки чуть-чуть колышет,  
Устали не знает.  
А в траве растет цветок,  
Вот его бутончик,  
Раскрывает лепестки  
Цветик-колокольчик.  
К солнцу тянет лепестки,  
Головой качает,  
Пчелок яркостью зовет,  
Запах распускает. *(Движения по тексту.)*  
*Ходьба по кругу и уход из зала. Воспитатель благодарит детей.*  
До свиданья, добрый лес,  
Полный сказочных чудес.

**Карточка №4**

**«Путешествие в страну Шарманию»**

Программное содержание:

 - Учить вести мяч ногой по кругу вправо и влево, останавливать ногой;   закрепить умение  отбивать  мяч одной  рукой, стоя на месте; совершенствовать умение вращать обруч на талии.

 - Развивать ловкость, быстроту реакции,  координацию движений, внимание, настойчивость в достижении цели.

- Воспитывать дружеские отношения в игре, умение действовать в коллективе согласованно.

 - Прививать интерес к физкультуре и потребность в ежедневных занятиях физкультурой.

Оборудование: дидактическое пособие «Волшебный парашют», массажные коврики: «Травка», «Морские камешки»,  мячи из сухого бассейна, мячи футбольные и  баскетбольные по количеству детей,  карточка-схема  игрового упражнения «Вертушка», обручи по количеству детей, музыкальное сопровождение  В.И. Шаинский         «Вместе весело шагать».

Ход занятия

**I  Вводная часть.**

Построение в шеренгу.

- В шеренгу становись!

- Равняйсь! Смирно! Вольно!

**Сообщение темы и цели занятия.**

Инструктор по физической культуре:  Ребята, что такое счастье?

Ответы детей: счастье –  это когда светит солнце и небо голубое; счастье – это когда все друзья вместе с тобой; счастье – это когда вместе с мамой и папой катаемся на карусели; счастье – это когда мы смотрели салют; счастье  - это когда все люди веселые и здоровые.

Инструктор по физической культуре: Да, ребята, все это верно.  И самое главное Счастье – это, прежде всего, здоровье. И сегодня я предлагаю, вам, побывать в «Стране Счастья», где все мы  вместе будем  играть, веселиться и главное укреплять свое здоровье.

Сегодня на занятии мы будем   выполнять  упражнения с мячом: ведение ногой и остановка, отбивание одной рукой на месте; вращать обруч на талии, играть в веселые игры. Вы готовы? (Да)  Тогда вперед!

- Направо! Раз, два!

- Налево в обход по залу, шагом-марш!

(Звучит  музыка   В.И. Шаинский «Вместе весело шагать»)

- ходьба в колонне по одному по периметру зала;

-  ходьба на носках, руки в стороны;

- ходьба на пятках, руки за головой;

- ходьба перекатом с пятки на носок;

- ходьба по массажным дорожкам «травка», «морские камешки»;

- бег в среднем темпе в чередовании с бегом с захлестыванием и выбрасыванием прямых ног;

Построение в круг.

 Инструктор по физической культуре: Наконец мы добрались до «Страны Счастья». И не смотря на то, что сейчас осень, все здесь яркое и красивое. Нет места унынью и скуке. B «Стране Счастья» много сюрпризов и первый - это «волшебный парашют»

Инструктор по физической культуре: И сейчас мы выполним общеразвивающие упражнения   с парашютом.

**II Основная часть.**

**ОРУ с  дидактическим пособием «Волшебный парашют»**

1. И.п.: о.с. парашют держим двумя руками, руки опущены

           1 – поднимаем руки вверх, выполняем взмах, образуя купол.

           2 – опускаем руки вниз, парашют опускается

                                                                                                 (8 раз)

2. И.п.:  стоим боком, держим парашют левой рукой, правая  рука на поясе, ноги на ширине плеч

            1 – наклон в левую сторону и при наклоне коснуться правой рукой  левой руки

            2. И.п.                                                                            (4 раза)

            Затем повернуться в другую сторону. И выполнить 4 раза

3. И.п.: сидя на полу лицом к парашюту, ноги разведены в стороны, руки на поясе

            1 -  наклон вперед, коснуться парашюта

            2 – И.п.

                                                                                                     (8-10 раз)

4. И.п.: легли на живот, двумя руками держим парашют, руки вытянуты вперед, ноги вместе

             1 – одновременно поднимаем прямые руки и ноги «золотая рыбка»

             2 – И.п.

                                                                                                   (8 раз)

5. И.п.: о.с., парашют держим двумя руками, руки опущены

            1. – приседаем, руки вперед

            2  - И.п.

                                                                                                     (8 – 10  раз)

6. И.п.: о.с., руки на поясе

               Прыжки «звездочка»: ноги врозь, руки врозь -  ноги вместе, руки   на поясе .

 7.      Ходьба и бег по кругу.

     Инструктор по физической культуре: А сейчас я предлагаю вам прокатиться на веселой карусели.

Игра «Карусель» с парашютом.

8.  Упражнение на восстановление дыхания «Вверх-вниз» с парашютом (в медленном темпе поднимаем – «вдох» и опускаем – «выдох» парашют)

Инструктор по физической культуре: А вот и еще один сюрприз -  под парашютом в корзине  лежат футбольные и баскетбольные  мячи.

**Основные виды движения**

1. Ведение мяча ногой вокруг парашюта, руки за спиной. Остановка ногой, по сигналу, руки в стороны.
2. Отбивание мяча одной рукой, стоя на месте (дети стоят спиной к парашюту и выполняют задание).
3. Вращение обруча на талии.

Инструктор по физической культуре: А сейчас, посмотрите на карточку. Какое упражнение здесь показано? (ответы детей: «вертушка» - вращение обруча на талии)

Дошкольники выполняют вращение обруча на талии.

1. Игровое упражнение  «Салют»

Описание игрового упражнения.

Дети набирают как можно больше шариков из сухого бассейна и кладут их на парашют. Затем берутся  двумя руками за палочки на краях парашюта и медленно поднимают его, говоря слова «раз, два, три!». После слова «три!» бросают шарики вверх. Затем бегут и  собирают шарики, снова кладут их на парашют, и игровое упражнение снова повторяется.

**Подвижная игра:**

**Игра «Радуга»**

Описание игры.

Дети держат парашют двумя руками за палочки на краях,  встав вокруг парашюта таким образом, что каждому достается сектор определенного цвета. Поднимая и опуская парашют, произносят слова:

Раз, два, три,

Радуга взлети!

Инструктор выбирает два не расположенных рядом цвета и называет их. Ребята, резко вскинув руки, поднимают парашют вверх, образуя купол, а дети, стоявшие у сектора названного цвета, быстро пробегают под ним. Так инструктор называет все цвета. Главное – внимательно слушать и быстро реагировать!

**III  Заключительная часть**

**Релаксация  «Волшебные облака»**

**Итог.**Построение в шеренгу.  Предложить детям оценить свою работу на занятии: похлопать в ладоши так сильно, как хорошо они занимались.

**Март**

**Карточка №1**

**«Поможем Буратино»**

**Задачи**: Закрепить умение ходить в полуприседе, выпадами, совершенствовать бег «змейкой» и по диагонали, закрепить умение выполнять упражнение «лягушка» на скамейке, учить чередовать подбрасывание и ловлю мяча,    а затем ударение его об пол.

**Оборудование: малые мячи, конусы, гимнастические скамейки, мягкие модули,                        стойки, туннель.**

Ход занятия

Ребята!  Сегодня я Вам расскажу сказку, и мы вместе отправимся  путешествовать по волшебному лесу.

Жил – был деревянный человечек с длинным носом. Звали его Буратино. Человечек никогда не унывал и пел веселые песенки. Но однажды злой Карабас Барабас выследил и утащил Буратино в дремучий лес.

Ребята! Давайте поможем Буратино вернуться в наш детский сад. А теперь вперед, в путь-дорогу, на помощь Буратино

**Вводная часть. (6мин.)**

Мы входим в сказочный лес медленно, на носках, чтобы никто нас не услышал.

(Ходьба на носках, руки вверх, ходьба на пятках, руки за голову.) ( 1 мин.)

Мы крадемся тихо-тихо, чтобы не испугать сказочных героев.

(Ходьба в полуприседе, полном приседе) (1 мин.)

Раздался шум. Это Карабас Барабас за нами мчится. Давайте от него убежим!

Бег под музыку («Дождя не боимся», М. Минков).

(Бег легкий на носках, захлестывая голень, «змейкой» между предметов, по диагонали) (3 мин)

Ребята, мы запутали с вами следы, а теперь пора нам снова в дорогу.

(Обычная ходьба с восстановлением дыхания) (1 мин.)

Ребята смотрите, сколько волшебных клубочков. Давайте возьмем их и разойдемся по всей поляне. Карабас послал за нами вдогонку своих помощников кота и лису. Давайте им покажем, какие мы сильные и смелые, повторяйте все движения за мной!

(Воспитатель рассыпает по полу мячи, дети берут мячи и встают врассыпную.)

Основная часть ( 20мин) ( ОРУ с малым мячом). **( 3 мин)**

Под музыку («Какое небо голубое», А. Рыбников – Б. Окуджава).

1. И.П.: ноги вместе, мяч внизу в опущенных руках.

Выполнение: попеременное отрывание пяток от пола ( 5-7 раз)

1. И.П.: ноги вместе, мяч впереди на вытянутых руках.

Выполнение: пружинящий шаг в сторону, мяч в правую руку. Менять направление. (8 раз)

1. И.П.: ноги на ширине стопы, мяч в опущенных руках.

Выполнение: выпад ноги вперед, руки вперед, вверх, вперед, и.п. То же другой ногой. (7 раз)И.П.: то же

    Выполнение: выпад ноги вперед, руки вперед, поворот вправо, вперед,  и.п.То же в другую сторону. (5 раз)

И.П.: то же

Выполнение: 1- присесть, мяч на пол.

                        2- выпрямить колени, мяч не поднимать.

                        3- снова присесть

                        4 - встать, руки вверх с мячом. (4 раза)

6. И.П.: сидя на полу, ноги прямые, мяч между стоп, руки- упор сзади.

Выполнение: поднимать ноги до  угла 45 градусов – и.п.( 7 раз)

1. И.П.: сидя, ноги согнуты в коленях, мяч под  коленями.

Выполнение: развести ноги в стороны, выпрямить, согнуть обратно. ( 4 раза )

1. И.П.: сидя на полу, мяч в руках, спина и ноги прямые.

Выполнение: попеременное сгибание стоп на себя. ( 8 раз)

1. И.П.: стоя, ноги вместе, мяч на полу, руки на поясе.

Выполнение: прыжки вокруг мяча в чередовании с ходьбой.( 4 прыжка, 4 шага – повтор 4 раза)

Молодцы ребята! Испугались Лиса и кот нашей силы!

Основные виды движений.

А теперь давайте поколдуем с нашими клубочками (мячами)

Подбрасывание мяча вверх двумя руками от груди и ловля мяча у груди. Бросание и ловля мяча об пол двумя руками. Чередовать оба упражнения. ( 5 мин)

**Полоса препятствий**

Представьте ребята, что скамейки превратились в поваленные деревья, туннель  –мостик,а теперь вперед!!!

Звучит музыка («Бу-ра-ти-но» А. Рыбников ).

Запрыгивание на скамейку с упором на обе руки,

пролезание через туннель, опорный прыжок через модуль, ходьба по канату, ходьба по ребристой доске. ( 6 мин.)

Дифференцированная игра ( 3 мин.)

Цель: познакомить детей с физкультурным оборудованием, учить различать предметы по форме и цвету, воспитывать внимание.

«Найди по цвету и форме»

Светит на небе луна

Принесите предмет, по форме похожий на луну.

Дети находят предметы в зале и приносят воспитателю, когда все обсудили, дети убирают предметы на место и слушают следующее задание.

Подвижная игра (3 мин.)

«Мы пойдем с начало вправо…»

Цель: учить детей четко слышать команды и выполнять их.

Мы пойдем с начало в права,

А потом пойдем налево,

А потом все соберемся,

А потом все разойдемся,

 А потом мы все присядем,

А потом мы все привстанем,

И потом мы все станцуем,

И опять мы все станцуем.

Дети выполняют движения по тексту стихотворения.

Заключительная часть ( 4 мин.)

Игра малой подвижности «Найди и промолчи»

Цель: развивать у детей внимание и выносливость.

Ребята, давайте искать Буратино на этой поляне. Но кто найдет, тот должен промолчать и сказать мне на ухо, где же Буратино.

Все дети расходятся, по залу ищут куклу, тот кто нашел, подходит к воспитателю. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не найдут куклу.

Молодцы ребята! Вы спасли Буратино и теперь он снова будет жить с нами в детском саду!

**Карточка №2**

**«У царя обезьян»**

**Программные задачи:**

1. Упражнять детей ходьбе в колонне по одному, ходьбе с перешагиванием через предметы;

2. Развивать у детей равновесие при перешагивании через предметы;

3. Развивать ориентировку в пространстве;

4. Развивать физические качества и способности детей;

5. Формировать двигательные навыки детей;

6. Вызывать у детей положительное отношение к физкультурным занятиям;

**Оборудование:** большие пластмассовые кубики, стойки 3 - 4 шт.

**Ход занятия:**

I. Ходьба по залу в колонне по одному с перешагиванием через предметы (большие пластмассовые кубики).    (1-2 мин)

II. Разминка «Зоопарк» (6 - 8 мин)

|  |  |
| --- | --- |
| Мы шагаем в зоопарк,  Побывать так каждый рад!    Там медведи и пингвины,  Попугаи и павлины,  Там жирафы и слоны,  Обезьяны, тигры, львы!    Все мы весело играем  И движения повторяем!    Это – лев. Он царь зверей,  В мире нет его сильней.  Он шагает очень важно,  Он красивый и отважный.    А смешные обезьяны  Расскачали так лианы    Что пружинят вниз и вверх  И взлетают выше всех!    А вот добрый, умный слон    Посылает всем поклон.    Он кивает головой  И знакомится с тобой    Кенгуру так быстро скачет,  Словно мой любимый мячик.    Мишка головой мотает  К себе в гости пригашает  Он вразвалочку идет,  Танцевать с собой зовет.    Вот и вечер наступает,  Зоопарк наш засыпает,  Засыпает до утра,  Нам уже домой пора. | *ходьба на месте, руки на поясе*      *повороты влево – вправо*  *с вытянутыми руками*        *руки на поясе; полуприседания*  *с поворотами влево - вправо*    *дети шагают неторопливо, с поднятой головой,*  *и с небольшим разворотом туловища*  *руки на поясе*      *приседания с расставленными*  *в стороны локтями, ладони вместе у груди*    *прыжки с хлопками над головой*      *ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях*  *приподнимают и разводят в стороны.*    *руки сомкнуты за головой*  *наклоны туловища вперед – назад*  *вправо – влево*    *выполняют легкие прыжки вправо – влево,*  *вправо – влево*    *руки на поясе, наклоны головой*  *дети приподнимают то левую, то правую ногу*  *раскачиваются*      *ходьба на месте, руки на поясе.* |

 III. Игра малой подвижности «Где мы были – мы не скажем, а что делали - покажем» (6 мин).

Среди детей выбирается водящий, который отходит от детей в сторону и отворачивается. В это время все дети договариваются, какие действия они будут изображать. Водящий возвращается и спрашивает у детей: «Где вы были? Что делали?». Дети ему отвечают: «Где мы были – мы не скажем, а что делали – покажем!». Дети изображают различные действия (умываются, пилят дрова, подметают пол, и т.д.). Водящий угадывает действия, которое изображают дети.

IV. Игра – забава «В лесу» (3 - 5 мин)

 Дети собираются около воспитателя. На расстоянии 10 – 12 метров от детей устанавливаются стойки, которые будут изображать деревья (береза, дуб, осина, и т.д.). По сигналу воспитателя дети бегут к указанному «дереву». Обратно возвращаются спокойным шагом. После многократного повторения этого задания можно предложить детям добежать до указанного «дерева» и обратно.

V. В конце занятия воспитатель подводит итоги, всех детей хвалит и благодарит за активное участие.

**Карточка №3**

**«Отгадай загадки»**

**-** Ребята, сегодня мы с вами поговорим о правилах пожарной безопасности, о нелегком труде пожарных, о том, как бороться с огнем. Что нужно знать, чтобы не было пожара. И проведем не большие учения пожарных.

Пожарное дело – для крепких парней,

Пожарное дело – спасение людей,

Пожарное дело – отвага и честь,

Пожарное дело – так было, так есть.

Внимание! Внимание! Начинаем наши соревнования!  В наших соревнованиях участвуют четыре команды. Каждая команда будет следовать своим маршрутом, согласно карте. На карте вы видите 4 тренировочных пункта назначения с условными знаками. В каждом пункте команды зарабатывают очки. Затем, все команды возвращаются на базу, т.е. на эту поляну, и мы подводим итоги учений.

***Первый пункт:*** Детей встречает Загадушка.

**Загадушка:**Сейчас я проверю все ли  ребята усвоили правила пожарной безопасности, Вам предстоит *отгадать загадки.*

1.Ребята помните о том,

Что нельзя шутить….(с огнем)

2. Пусть помнить каждый гражданин

Пожарный номер…(01)

3. Не имей привычки

Носить в кармане….(спички).

4. Вы запомните, друзья,   
Детям спички брать… ( Нельзя ).

5. Предупреждаем всех недаром,   
Трудно справиться с … (Пожаром)

6. При пожаре не зевай   
Огонь водою… (Заливай)

7. А чтоб не случилась   
В твоем доме беда,   
Слушай… (взрослых ты всегда).

 8.Чтобы не было огня,   
Не играйте вы в меня.   
Я огня сестричка,   
Маленькая… (Спичка).

9.   Дым увидел – не зевай,   
Нас скорее вызывай. (Пожарные).

10.   Где с огнем беспечны люди,   
Обязательно он будет. (Пожар).

11. От маленькой меня   
Не оберешься ты огня. (Искра).

 12 Кто меня не бережется,   
Тот скоро обожжется. (Огонь).

13На столе, в колпаке,   
Да в стеклянном пузырьке   
Поселился дружок –   
Развеселый огонек. (Лампочка).

14. В маленьком амбаре   
Держит сто пожаров. (Коробок спичек).

 8. Шипит и злится,   
Воды боится,   
С языком, а не лает,   
Без зубов, а кусает. (Огонь).

 9.При пожаре не сидим,   
Набираем… (01).

10. Он для всех опасен нас   
Называют его… (Газ).

***Второй пункт:***Встречают детей герои: **Огонь и Вода.**

*Подвижная игра "Огонь и вода"*

Всем детям раздаются красные ленты их надо закрепить в шорты (как хвостики) – это «огонь», а двум детям привязываются синие ленты - это «вода». По сигналу дети с синими ленточками должны собрать все красные «хвостики» с убегающих детей, то есть «потушить огонь».

Дети «огонь» встают в кружок. А дети «вода» в середину круга.

Разгорайся огонь

Пламя выше, пламя круче

Достает до самой тучи.

Но появится вода, и огню тогда беда!

Раз-два-три: вода огонь туши!

***Третий пункт:***детей встречает **Диспетчер.**

*Эстафета «Кто быстрее сообщит о пожаре».*

 Через полосу препятствий добежать до телефона, набрать номер пожарной охраны и сообщить о пожаре, называя свой домашний адрес. «Возник пожар по адресу…».

***Четвертый пункт:***детей встречает**Пожарный.**

*Подвижная игра с метанием "Потуши огонь"*

Дети бросают мячи в кольцо - очаг пожара. Чем больше попаданий, тем больше очков набирает команда.

Инструктор: Дорогие дети, сегодня вы показали, что хорошо знаете правила пожарной безопасности, средства пожаротушения и знакомы с нелегким трудом работников пожарной охраны. Так давайте будем стараться выполнять эти правила, чтобы не случилось беды, чтобы не было пожаров, и мы были счастливы!

**Карточка №4**

**«Детский старти- нейджер»**

**Цели и задачи:**  
1)познакомить ребят с музыкальными направлениями разных стран мира;  
2)сплотить детей в командах в процессе подготовки визиток, коллективного исполнения танца любого жанра;  
3)развить у ребят танцевальные, музыкальные, творческие способности и воображение;  
4)создать здоровый психологический климат в детском коллективе.  
  
**Время проведения:** 40-45 минут.   
**Место проведения:**танцевальный зал, актовый зал.

**Ход мероприятия:**

**Ведущий:** Добрый день дорогие ребята! Мы сегодня собрались на увлекательной танцевальной игре – стартинейджер! Стартинейджер - это стиль жизни, стартинейджер – это повод собраться классным мальчишкам и девчонкам для совместной тусовки. Но в первую очередь это все, же ИГРА!  
Суть этой игры заключается в соревновании между командами приходящими на тусовку с целью сотворить праздник и показать, что они классные. Как вы уже поняли, конкурс танцевальный и мы сегодня будем постоянно танцевать, и выполнять конкурсные задания.  
  
**№ 1 «Разминка»**  
**Ведущий:** - Итак, мы начинаем!  
Принято любое занятие, связанное с физической нагрузкой начинать с разминки (начинает играть музыка) наш конкурс не исключение. Сейчас все выходим на середину зала независимо от того входите вы в состав команды или нет. Становимся так, как вы стоите на зарядке и начинаем!

**Ведущий:** Хорошо размялись?  
А я проверю, как хорошо вы сделали разминку и готовы к нашей игре!  
По моей команде кто же из вас громче:  
• Хлопает в ладоши?  
• Топает ногами?  
• Пищит?  
• Смеется?  
• Кричит?  
В этом конкурсе победила дружба!  
**Ведущий:** Вы познакомились с членами жюри, теперь жюри необходимо познакомиться с вами. Просто так сегодня ничего не делаем, поэтому даже знакомство с командой может принести баллы итак конкурс.  
  
**КОНКУРС № 2 «Молекула»**  
Команды в стают в круг. По команде ведущего делятся на 2 каманды  
  
**КОНКУРС №4 «Кто быстрее»**  
По команде ведущего нужно построить свою команду  
По росту  
От темного к светлому (волосы)  
От длинных волос до коротких  
От темного к светлому (обувь)  
От большего к меньшему (рост)  
От светлой футболки к темной  
  
Ведущий: Молодцы справились со всеми заданиями.  
**КОНКУРС № 5 «Танцы народов мира»**  
Команды слушают музыку и исполняют отрывки народных танцев.  
1. Барыня.   
2. Цыганочка.   
3. Лезгинка.   
4. Восточный.   
5. Вальс.  
6. Современный.  
  
**Конкурс №6 «Радуга»**  
**Ведущий:**Звучит музыка, вы все танцуете, по моей команде (например «желтый») находим у участников своей команды, что- то желтое и, держась за этот цвет, продолжаем танцевать.  
  
**Конкурс №7 «Танцевальный паровоз».**  
Команда держится цепочкой друг за другом и двигается под музыку танцевальными движениями  
• в присядку;  
• прыжками;  
• на корточках;  
• задом наперед;  
и т.д. как можно веселее.   
Главное условие не расцепить паровоз.  
  
**Ведущий:** Какие вы все молодцы! Как легко и весело вы справляетесь со всеми заданиями! Все конкурсы закончились, и жури, уходит подсчитывать баллы, а мы продолжаем танцевать и веселится! (Награждение победителей)

**Апрель**

**Карточка №1**

**«Будь здоров»**

**Программное содержание:**   упражнять  детей в   ходьбе с выполнением заданий для рук;   в прыжках в длину с места;  в  ползании по скамейке с мешочком на спине. Развивать ловкость при бросании мяча о стену и ловле после отскока от пола; гибкость, выносливость; желание сохранять и укреплять своё здоровье. Формировать правильную осанку, укреплять свод стопы, знакомить детей с элементами  здоровьесберегающих технологий. Воспитывать потребность детей к ежедневным занятиям физическими упражнениями.

**Инвентарь:** гимнастическая скамейка,  мешочки с песком,  мячи (большие) на пол группы детей,  канат, «дорожки здоровья»  - 4 шт., ребристая доска, гимнастические  палки  - по количеству детей, «сугробы» из бумаги  -ширина 1м- 3 шт.)

**Ход.**

**Вводная часть:**(5 минут) Построение в шеренгу.

**Воспитатель:** Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье.  А как вы понимаете,  кто такой здоровый человек? (Ответы детей: здоровый человек, тот  который по утрам делает зарядку, закаляется, правильно питается, ест фрукты, овощи, редко болеет)

**Воспитатель**: Вы правильно сказали. Давайте вспомним пословицы о здоровье. Я их начну,  а вы продолжайте:

Берегите здоровье - смолоду!

Здоров – скачет, захворал - плачет.

Пешком ходить - долго жить.

В здоровом теле - здоровый дух!

 Ребята,  а вы хотите быть здоровыми? Сегодня мы будем выполнять различные физические упражнения, движения, играть. Всё это поможет вам укрепить своё здоровье.

 Выполним разминку. Направо, в обход зала шагом марш. Ходьба, выполняя задания для рук: руки поднять вперёд, вверх, в стороны, вниз(20 сек.), ходьба обычная (15 сек),  ходьба на носках (20 сек), обычная ходьба (15 сек), ходьба на пятках руки за головой(20 сек), бег, выбрасывая ноги вперёд, захлёстывая их назад, обычный (30 сек), ходьба по «дорожкам здоровья», выполняя упражнение на восстановление дыхания.

**Основная часть** (20 минут)

**Воспитатель**: Сейчас мы выполним самомасаж и дыхательные упражнения.

1. «Греем ладони» (растирание ладоней друг о друга вперёд- назад до появления тепла)

2. «Лепим уши» (указательным и большим пальцами, начиная от мочек ушей,  прищипываем ушные раковины)

3. «Рисуем брови» (указательными пальцами, начиная от переносицы, ведём по бровям)

4. «Лебединая шея» (поднять вверх подбородок, поглаживать ладонями шею снизу вверх)

5. Вдох через правую ноздрю, выдох через левую, прикрыв одну ноздрю указательным пальцем)

6 Вдох носом, выдох через рот.

**Воспитатель:**Чтобы спина ваша была ровной и красивой, а ноги сильные и крепкие, мы выполним специальные упражнения с гимнастической палкой.

**Упражнения   с гимнастической палкой.**

**1 «Подними палку»**

**И.п.** стойка ноги слегка расставлены,  руки с палкой опущены вниз.

1- поднять прямые руки с палкой вперёд, 2- вверх, 3-1, 4-И п**.              9 раз умеренно**

**2. «Достань лопатки»                                                                                                                            И.п.** стойка ноги слегка расставлены, палка сзади в опущенных руках хватом на ширине плеч.1, 3- согнуть руки в локтях, достать палкой лопатки,  4-И.п                                             **9 раз умеренно**

**3 «Весы»**

**И.п.**сидя на коленях,руки с палкой вверху. 

1- наклон туловища вправо, 2- И.п. 3- наклон туловища влево, 4- И.п.

**По 5 раз в каждую сторону        умеренно.**

**4 «Заборчик»**

**И.п**. лежа на спине, ноги прямые, руки с палкой вытянуты за головой.

1,3- поднять прямые ноги и руки вверх, 2, 4 – И.п.                                     **9 раз   умеренно.**

**5. «Качалка»**

**И.п.** сидя на полу, ноги согнуты, стопы на полу, палка под коленями, руки держат палку хватом сверху.1, 3- лечь на спину, 2,4- И.п**.                                                  9 раз   медленно**

**6. Забавный сурок»**

**И.п.** пятки вместе, носки врозь, стоя на носках,   палка  на  плечах, руками хватом сверху на ширине плеч.1, 3- приседание, улыбаясь, 2, 4- И.п**.                                 9 раз умеренно.**

**7. «Весёлый медвежонок»**

**И.п.** стоя на наружной стороне стопы, палка в руках у груди.

1-4 ходьба на месте, покачиваясь из стороны в сторону.        **9 раз   умеренно.**

**8. «Танцующий верблюд»**

**И.п.**  стойка ноги слегка расставлены, палка за спиной, руки на поясе, удерживают палку локтями.    1-4 сгибать ноги в коленях, не становясь на пятки.                  **10 раз быстро**                                                                                                                                           

**9. «Резвые зайчата»**

**И.п.** палка лежит на полу, стоя у палки боком, руки на поясе.

1-4 прыжки через палку на двух ногах.  **30 прыжков 3 раза, чередуя с ходьбой на месте.**

**Дыхательное упражнение «Воздушный шар»**

**Гимнастика для глаз**

Посмотрите в небеса, опустили  мы глаза; посмотрели влево, вправо,

И зажмурили глаза, открыли, поморгали.

**Воспитатель:**А теперь мы будем выполнять движения,  во время которых вы покажете свою ловкость, гибкость, выносливость.

Карина нам покажет,  как правильно выполнять ползание на четвереньках  по гимнастической скамейке с мешочком на спине, прыжки в длину с места через «сугробы».

Первая подгруппа  за Стёпой идут заниматься со мной, вторая с Инной Анатольевной, она вам покажет задание с мячом.

**О.В.Д.**

**1**  прыжки в длину с места   3 раза, поточно, 1 подгруппа.

**2**  ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком

на спине               3 раза, проточно 1 подгруппа.

**3**  бросание мяча  о стену и ловля его после отскока  о пол.     15-20 раз, фронтально

2 подгруппа.

**Воспитатель:** Выполним **массаж спины «Дождь».**

Построились в колонну по одному, руки положили друг  другу на спину.

Дождь! Дождь! Надо нам  расходиться по домам. ( Хлопки  ладонями по спине)

Гром! Гром! Как из пушек, нынче праздник у лягушек. (Поколачивание кулачками)

Только мой братишка в луже ловит рыбку нам на ужин  (Поглаживание спины ладошками)

Дети поворачиваются кругом и делают массаж ещё раз.

**Подвижная игра «Ловишки - перебежки»**(считалкой выбирается ловишка, на сигнал «лови» он догоняет детей, бегая вдоль шнура, положенного поперёк зала, дети перебегают на противоположную сторону зала), повторяется 2-3  раза.

**Заключительная часть**5 минут

**Психогимнастика «Спортсмены»**

Спортом надо заниматься, каждый день тренироваться.

Руки в стороны, не падай, очень трудно так стоять,  ногу на пол не спускать.

Мы все мышцы напрягаем, а потом их расслабляем.

**Воспитатель**:   А сейчас мы отдохнём, ложитесь на ковёр.

**Релаксация «отдых»**

Реснички опускаются, глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем,  сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши ноги отдыхают, руки тоже отдыхаю,  отдыхаю - засыпают..

Всё чудесно расслабляется, дышится легко, ровно, глубоко.

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.                                                                  Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать.

**Воспитатель:**Ну как настроение,  хорошее?Давайте улыбнёмся друг другу, улыбаясь,  мы дарим здоровье и радость. Хочу вас всех похвалить, вы хорошо старались укреплять мышцы рук, ног, спины. Были ловкие и выносливые. Вам понравилось укреплять своё здоровье? Выполняйте физические упражнения ежедневно и будете здоровы!

**Карточка №2**

**«Чтобы сильным ьыть и ловким, всем нужна нам тренировка»**

1.Обобщить и систематизировать знания детей о человеке как живом организме; закреплять знания детей об упражнениях развивающих и укрепляющих сердце. Дать элементарные представления о строении и значении легких.

2. Формировать умение и осознанное отношение к физкультуре как методу укрепления и тренировки, укреплять дыхательную мускулатуру, ориентироваться в пространстве.

3. Воспитывать желание быть здоровым, беречь его, улучшать экологическую обстановку.

**Материал и оборудование:** два фланелеграфа; аудиозапись «Полет в космос» группы «Руки вверх»; обручи 7 шт.;  деревянные стульчики по количеству детей;  карточки с режимными процессам; картинки к игре **«**Стоп – замри, фигуру покажи**».**

**Ход занятия**

**Воспитатель**: Здравствуйте, дети, я предлагаю вам сегодня необычное занятие.

 Я сейчас, ребята вам

 Вот такой вопрос задам:

 Школу юных космонавтов

 Собираются открыть,

  Вы хотели бы, ребята,

  В эту школу поступить?

**Дети:**      ДА!

**Воспитатель**: Многие из вас знают и видели на экранах телевизоров как готовятся в

 космонавты. В космос могут лететь только умные, сильные люди. Они постоянно тренируются, занимаются физическими упражнениями. В космонавты берут только здоровых людей. Ведь во время полета человеческий организм  испытывает очень большие перегрузки. И в первую очередь космонавт должен  иметь здоровое сердце. Сердце – это мышечный мешок, который качает кровь, и его можно тренировать и укреплять как обычные мышцы.

Ну, что не передумали?

А придет пора лететь

Вы не станете реветь?

**Дети**:    НЕТ!

**Воспитатель :**  Начинаем подготовку, выходи на тренировку.

ПОСТРОЕНИЕ - Чтобы выполнить зарядку

Встаньте дружно по порядку.

Начинаем тренировку,

Чтобы сильным быть и ловким.

ХОДЬБА -  Упражнение начиная

Все на месте зашагаем.

Руки вверх поднимем выше,

Их опустим, глубже дышим.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РУК -  Очень все мы любим упражнение:

 Руки к плечам, круговые  вращения

 Раз – вперед, два назад,

 Физкультуре каждый рад.

НАКЛОНЫ- Гибкость всем нужна на свете,

Наклоняться любят дети.

Раз – и вправо, два -  и влево

Пусть окрепнет наше тело.

Руки к бедрам, ноги врозь –

Так давно уж повелось!

Три наклона делай в низ

На четыре выпрямись.

ПРЫЖКИ - В заключенье в добрый час,

Мы попрыгаем сейчас.

Один, два, три, четыре –

Нет детей сильнее в мире.

УПРАЖНЕНИЕ НА ДЫХАНИЕ

Раз, два –  вдыхаем,

Три, четыре – все выдыхаем.

Носом вдох, а выдох ртом.

Шаг на месте мы начнем.

**Воспитатель**: Молодцы! Ребята, а вы знаете, что не только сильное и здоровое сердце   у космонавта,   сильные и хорошие легкие. Дыхательная система человека похожа на дерево, только перевернуто вверх ногами, где ствол – это трахея, ветви – бронхи, листья – альвеолы. Наши легкие работают днем и ночью, дают нашему организму кислород – воздух. Без него человек не может прожить  более 5 минут. Как вы думаете, что нужно делать, чтобы у человека были здоровые легкие?

**Дети**: Дышать свежим воздухом.

Не курить.

Выполнять дыхательную гимнастику.

Не болеть.

Закаляться.

Гулять на свежем воздухе.

**Дыхательное упражнение «Гармошка»**

(Руки положить на ребра с двух сторон, сделать глубокий вдох через нос, за тем медленный выдох через рот, повторить 3 раза).

**Воспитатель**:   Кто правильно питается,

 С болезнями не знается.

 (Дети называют полезные продукты:  отварная пища, овощи, фрукты,                                          молоко,  каши, сыр, зелень).

**Воспитатель**: Ну, теперь вы можете со мной идти на космодром

  (расставляем стульчики, ребенок становится рядом).

**Музыкально-ритмическая композиция «Полет в космос»**

**(***дети на стульчиках выполняют упражнения)*

**Воспитатель**: Ребята, вот мы и в космосе здесь человек находится в невесомости, двигаются  медленно, плавно. Вы будете сейчас двигаться под медленную музыку с                        остановкой музыки и сигналу «Стоп» вам необходимо принять позу нарисованную на карточке.

**Игра «Стоп – замри, фигуру покажи»**

**Воспитатель**: Вы были в прошлой игре внимательные, правильно справились с заданием. А теперь, проверим какие вы ловкие.

**Игра «Космонавты».**

На полу раскладывают 6-7 обручей. Дети, взявшись за руки, идут по кругу и говорят  слова:

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим –

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим  - места нет!

После слова «нет»  все разбегаются  и стараются быстрее встать в обруч. Встать в обруч могут не более 3 человек.

**Воспитатель**: Ребята, посмотрите в иллюминатор, какая прекрасная наша Земля.

Где бы мы с вами не летали, каким бы не был интересным космос, лучше нашей родной Земли нет.

Так будем беречь свою планету.

Ведь такой на свете нету.

**Карточка №3**

**«Старик Хатабыч»**

**Программные задачи**:  С помощью сказочного материала способствовать укреплению и формированию сводов стопы у детей.  Развивать основные функции стопы. Повышать тонус, увеличивать подвижность в суставах стоп; улучшать кровообращения стоп и рефлекторно воздействовать на активные зоны стопы.

**Воспитатель**: Ребята, у нас с вами сегодня необычное занятие. К нам спешит сказочный герой. ( Звучит музыка). Появляется старик Хоттабыч босиком (инструктор).

**Старик Хоттабыч**: О, бедный я, несчастный старик (замечает детей)

Здравствуйте, о, алмазы моего сердца! Это я попал в ваш детский сад? (Да) А волшебные башмачки вы мои не видели? (Нет) Это я, наверно, когда летел на ковре самолете над страной Игрушек, сильный ветер сдул с ковра мои волшебные башмачки, и хотя основная сила находится у меня в бороде, но без башмаков меня не слушается ковер- самолет и я не смогу вернуться домой. О, я несчастный старик, что же мне делать?

**Воспитатель**: Не отчаивайся, Старик Хоттабыч, дети тебе обязательно помогут.

**С.Х**.: О, высокочтимые дети, о, изумруды моего сердца, я благодарен вам за готовность мне помочь, но знайте, что путь в страну Игрушек не близок, и коли нет ковра- самолета придется идти туда пешком. Не легко придется нашим ножкам! Давайте их подготовим к долгому путешествию.

Выполняется самомассаж стоп.

Вот наши ножки и готовы к путешествию. Становитесь в колонну по одному. Под музыку «Дорогою добра» дети выполняют ходьбу по дорожкам здоровья.(Дорожка с пробками, массажная дорожка с эффектом морской гальки, по дощечкам и т.д.)

Бег по кругу. Дыхательное упражнение.

**С.Х.:** Вот она страна Игрушек, только куда же теперь идти, ведь я не видел даже, в какую сторону унесло мои башмаки. О, старая моя голова. Смотрите, вон русская матрешка, может ей известно. О, любезная матрешка, не слышала ли ты что-нибудь о башмачках, которые я потерял в вашей стране?

**Матрешка**: Слышала, как не слышать, мне про них Королева Мячей рассказывала.

**С.Х**.: А не подскажете ли вы нам дорогу к высокочтимой Королеве Мячей.

**Матрешка**: Отчего же не помочь, укажу я вам дорожку, коль попляшут ваши ножки.

Общеразвивающие упражнения на резиновых ковриках (под музыку «Матрешки»)

1. И.п. – основная стойка 1- руки в стороны 2- руки за голову 3- руки в стороны 4- и.п. (6раз)
2. И.п. – руки перед грудью «полочка» 1- поворот вправо, правую ногу на пятку, руки в стороны 2- и.п. 3-4-то же влево (6 раз)
3. И.п.- руки в стороны 1- наклон вперед, обхватить руками ноги сзади 2- и.п. ( 6 раз)
4. И.п.- руки на поясе 1- выпад правой вперед, руки вверх, 2- и.п. 3-4- тоже левой (6 раз)
5. И.п.- руки внизу «замок» 1- руки к груди 2- руки вверх, голову вверх 3- руки к груди 4- и.п. ( 6 раз)
6. Прыжки на двух ногах вокруг коврика. ( 2 подхода по 6-8 раз ) в чередовании с ходьбой.
7. Дыхательное упражнение. Руки через стороны вверх- вдох через нос, руки через стороны вниз- выдох через рот.

**Матрешка**: Вот спасибо, потешили, а к Королеве мячей вам дальше идти надо.

**С.Х**.: Спасибо, матрешка, до свидания! Ну, ребята, пойдем дальше, в путь.

Ходьба по дорожкам под музыку «Дорогою добра».

Видят Королеву Мячей.

**С.Х.:** О, высокочтимая Королева Мячей, слышали мы, что известно тебе о чудесных башмачках, которые я потерял, пролетая над вашей страной?

**Королева Мячей**:(печально) Ох, башмаки, причем тут башмаки, когда мои младшие братья печальные в корзине скучают. Они так мечтают вырасти большими и стать настоящими футбольными мячами. А провести тренировку некому.

**С.Х**.: Ребята, может мы поиграем с мячами- малышами раз они мечтают о футбольной карьере, играть будем ногами.

Упражнения с массажными (колючими) мячами под музыку «Футбольный гимн».

1. Катание мяча правой и левой ногой в чередовании – 30 сек
2. «Ворота» Ноги стоят на внешнем своде, катание мячей вправо и влево- 30 сек
3. Захват мяча стопами, поднимание его вверх- 30 сек
4. Катание мяча  двумя ногами- 30 сек

**Королева Мячей**: Вот спасибо! Посмотрите, как повеселели, мои братья. А башмачки ваши у Обезьян Обезьяныча видела, он их недавно, где- то нашел, так теперь не расстается с ними. Вам к нему надо. Идите дальше по дороге.

**С.Х.:** Спасибо, тебе, Королева Мячей. До свидания! Ну, ребята, пошли дальше.

Ходьба по дорожкам под музыку.

Дети идут к Обезьян Обезьянычу рядом с ним стоят башмачки.

**С.Х.:** О, высокочтимый Обезьян Обезьяныч, не соблаговолите ли вы Вернуть мне мои чудесные башмачки. Они мне очень нужны.

**О.О**.: Вот еще! Они мне самому нравятся. Я в них такой красивый.

**С.Х**.: Но, многоуважаемый Обезьян Обезьяныч, ведь в них вы не сможете играть в игру. Они вам будут мешать.

**О.О.:** Это в какую еще игру?

**С.Х.:** Ребята, давайте научим Обезьян Обезьяныча игре.

Эстафета: «Обезьянья эстафета». (Дети делятся на две команды. На полу разложены кольца на одного ребенка меньше. Каждый ребенок становится у кольца, первый у пробок. Перекладывать правой ногой одну пробку  в каждое кольцо. Последний игрок пробки собирает в коробку. Чья команда быстрее закончит передачу, та и выиграла. Игру повторить в обратном направлении левой ногой.

**О.О.:** Замечательная игра, но башмачки все равно не отдам, я их перед игрой снимать буду.

**С.Х.:** Ну, умнейший из умнейших, посмотри ведь в них все равно ходить не сможешь!

**О.О.:** Ходить не смогу, так на стенку повешу, вон они какие красивые.

**С.Х.:** Так ведь на стенку не башмаки вешают, а картины. Хочешь, мы тебе нарисуем.

**О.О.:** Ладно, только раз менять такие красивые башмаки, то менять на необычные картины, а  нарисованные ногами.

Дети сидят на скамейке. Рисуют на листочках, с зажатым между пальцев ног фломастером правой и левой ногой.

**О.О.:** Так и быть забирайте свои башмачки.

**С.Х.:** Спасибо, Обезьян Обезьяныч. До свидания!

О, изумруды моего сердца, о, алмазы моей души хочу поблагодарить вас за то, что помогли мне найти мои туфли. Они у меня не простые, а волшебные. Стоит только надеть, сделать несколько движений ногами, загадать желание и оно непременно сбудется. Садитесь на ковер- самолет, закрывайте глаза и полетели… ( Включается спокойная музыка, релаксация).

**С.Х.:** Вот мое желание и сбылось. Мы с вами вернулись назад в детский сад. А еще я вам приготовил подарок, игру из страны игрушек. Вы будете с ней играть в группе и вспоминать наше путешествие. До свидание, ребята!  Дети выходят из зала.

**Карточка №4**

**«Весёлый колобок»**

**Программное содержание.** Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем. Учить детей ходить и бегать свободно, сохраняя координацию движения рук и ног. Учить сохранять равновесие при ходьбе, перешагивать через предметы. Учить ползать на четвереньках по огра ниченной поверхности (ширина доски 25 см). Учить энергично отталкиваться и легко приземляться на двух ногах, продвигаясь вперед. Учить метать предметы вдаль. Развивать ориентировку в пространстве.

**Материалы к занятию.**Две доски (ширина 25 см, длина 3,5 м); плоские круги  - 6 штук (диаметром 30 см); мягкие из ткани цилиндры – 5 штук (высота 10 см); корзинка с мягкими мячиками (по два на каждого ребенка); шапочка-маска для лисы, колобка, волка, зайца, медведя; морковки (по количеству детей).

**Ход занятия**

***Игровой момент***

**В зал входит Колобок (ребенок в шапочке-маске).**

**Колобок**.    Я веселый колобок,

                     У меня румяный бок,

                     И хорош я, и пригож,

                     И на солнышко похож,

                     А качусь я в лес дремучий,

                     Повстречать друзей наилучших.

**Построение в колону за Колобком.**

**Воспитатель:**

По дорожке все пойдем                            Ходьба в колонне по одному.

    За нашим круглым Колобком.

На полянку дети весело спешат,

Всех лесных друзей навестить хотят.

Стали ноги поднимать,                               Ходьба с перешагиванием через

Чтоб пеньки не задевать.                            предметы (высота 10 см)

Лес большой мы увидали,                           Бег между предметами (сугробами)

По нему все побежали.                                врассыпную.

**К Колобку подбегает Зайчик.**

**Заяц.**Здравствуй, милый Колобок.

            Не спеши ты так, дружок,

            Помоги ребяткам сделать всем зарядку.

**Колобок.**А с чем мы будем делать зарядку?

**Заяц.**Здесь в лесу под снегом ловко

            Спрятал я свои морковки.

            Снег руками разгребайте

            И морковки доставайте!          Дети становятся врассыпную около

                                                               морковок.

**Общеразвивающие упражнения с морковками.**

1. Морковку к верху поднимай         1. И.п.: основная стойка. 1 – поднять

    И тихонько опускай.                         руки вверх, 2 – вернуться в и.п.          5 раз

2. А теперь покажем ловко                 2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вперед,

    Мы друзьям свои морковки.              Поворот вправо, вернуться в и.п.,

                                                                   то же выполнить влево.                    4 раза

3. Приседаем, слушаем:                       3. И.п.: ноги слегка расставить, руки на

    Не идет ли волк.                                    поясе. Присесть, морковку на коленки;

                                                                     встать.                                                5 раз

4. А теперь погреем лапки.                  4. И.п.: ноги слегка расставить, руки в

                                                                    стороны. Руки вперед – хлопок, вер-

                                                                     нуться в и.п.                                      5 раз

5. Зайцы скачут скок-поскок                5. И.п.: Прыжки на месте 8 раз

    Да на беленький снежок.                      (чередуются с ходьбой).               3 раза

**К Колобку подходит Волк**.      Вот и вкусный Колобок,

                                                      Проглочу тебя, дружок.

**К Волку подходит Медведь.**Не спеши ты, друг мой милый,

                                                       Давай померяемся силой.

                                                       Побеждает только смелый,

                                                       Награждается умелый.

**Воспитатель.**Да не ссорьтесь вы, друзья,

                                                        Так силой меряться нельзя.

                                                        Нужно быть быстрым и ловким.

                                                        Пойдемте с нами на тренировку.

**Дети идут колонами к двум доскам.**

**Воспитатель.**Посмотрите, вот бревно,            Дети ползут по доске. 2 раза.

                            И оно здесь не одно.

                            По ним вы проползайте,

                            Голову не наклоняйте.

                            А потом сойди спокойно,

                            И пройди сюда довольный.     Прыжки из круга в круг (3 круга)

                            По кочкам прыгайте легко,                                                2 раза.

                            Не отходите далеко.

**Подходит Лиса**.      Ой, голодная с утра,

                                   Съем сейчас я Колобка,

                                    А потом Зайчишку,

                                    Толстого трусишку.

**Воспитатель.**

Будем мы в снежки играть             Метание вдаль. 2 раза.

                                    И Лисицу прогонять.

**Лиса.**                         Ой, не буду больше я,

                                     Простите вы меня, друзья.

**Воспитатель.**Ну, хорошо, тогда скорей выбирай себе друзей!

                                     В круги быстро становитесь, крепко за руки держитесь.

                                     Под музыку веселую легко все разбегайтесь,

                                     Как только замолчит она, в круги вновь собирайтесь.

**Игра «Чей кружок быстрей соберется?»**

**Колобок.**Пришло время расставаться и домой нам собираться.

**Воспитатель.**Все вы были смелые, ловкие умелые,

                                   А зверюшкам всем спасибо, нам понравилось у вас.

Мы еще придем к вам в гости непременно в другой раз.

                   По дорожке по лесной                   Ходьба в колоне по одному.

                   За Колобком идем домой.

**Май**

**Карточка №1**

**«Цирк зажигает огни»**

Цель: развитие двигательной активности, формирование правильной осанки, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи: Совершенствовать разные виды ходьбы, бега. Развивать умение прыгать, метать в цель, добиваться естественности и точности выполнения движений. Закреплять навыки выполнения комплекса ОРУ с гимнастическими палками. С целью профилактики сколиоза укреплять мышцы спины и брюшного пресса. Закреплять умение ходить по двум параллельным скамейкам с опорой на руки и ноги. Упражнять в пролезании в «трубу». В эстафетах соблюдать определенные правила, развивать чувство товарищества, стремление победить. Воспитывать интерес к профессии артиста цирка.

Ход.

Дети строятся в шеренгу.

Физкультурный руководитель: Ребята, кто из вас был в цирке? Кого вы там видели? Сегодня мы побываем на представлении цирковых артистов. Чтобы артистам хорошо выступить - им нужно долго отрабатывать свои номера. И тогда у них все получится слаженно и красиво. Хотите стать цирковыми артистами? Я знаю волшебные слова: абра-кадабра-ап! Мы их сейчас произнесем все вместе и превратимся в цирковых артистов. А я буду главным тренером в цирке. (Дети произносят волшебные слова, поворачиваются вокруг себя и происходит «превращение») .

-Налево! Вперед - шагом марш! (Дети уходят за кулисы)

Звучат фанфары (музыкальная заставка, зажигаются огни. Выходит конферансье.

Конферансье:

Сюда, сюда скорее

Здесь будет цирк у нас.

Начнется представленье

Веселое сейчас.

Здесь будут акробаты,

Жонглеры, прыгуны

И все, и все ребята

Увидеть их должны.

Слушайте, слушайте!

Цирк приехал к нам!

Хлопайте, хлопайте

Дорогим гостям.

Представление начинается! Цирк зажигает огни!

Выходят дети.

-На арене цирка гимнасты - ходьба друг за другом по залу гимнастическим шагом.

-Им на смену выходят цирковые жирафы- дети идут с вытянутыми вверх и зажатыми в «замок» руками.

-Встречайте, на арене силачи-дети имитируют во время ходьбы подъем руками «гирь».

-На арене дрессированные собачки с удавом - перепрыгивание через «удава», сделанного из набивных мячей.

-На арене тигры прыгают в «горящий обруч»- пролезание в импровизированный из красной ткани «горящий»обруч.

Конферансье:

-Встречайте, цирковые лошадки- бег «прямой галоп».

-Выбегают обезьянки-прыжки с продвижением вперед, руки согнуты в локтях и подняты вверх с растопыренными пальцами.

- На арене змеи- обычный бег «змейкой», огибая препятствия.

-«Дрессированные собачки»- бег с поворотом.

-И снова на арене гимнасты- дети гимнастическим шагом уходят за кулисы, берут гимнастические палки - «махалки».

Конферансье: На арене клоунесса Ириска. Алле-ап!

Ириска: Приглашаю всех артистов на репетицию, на разминку перед выступлением.

(Дети выполняют ОРУ вместе с Ириской, конферансье комментирует) .

1. «Сейчас мы познакомимся с силачами, они гирями трехпудовыми играют, как мячами».

И. п: стоя, ноги на ширине плеч, руки с палками-моталками перед грудью. Поднимание с силой рук вверх. Повторить 6-8 раз.

2. «Реклама ярко светит, огни кругом горят. Ученые мартышки детей развеселят».

И. п: стоя на коленях, руки согнуты в локтях и подняты вверх с палками. «Закручивание туловища».Повторить 5-6 раз.

3. «Жонглеры»- прокатывание «мяча» по рукам, животу, плечам- наклоны в стороны.

И. п: стоя, ноги свободно, руки сжаты в кулачки «мячики». Палки на полу. Повторить 6-8 раз.

4. «Собачек озорных, собачек цирковых –позову- ка их сюда, посмотрите их, друзья».

И. п. - стоя, палка опущена. Приседания, палку поднимаем к груди. Повторить 6-8 раз.

5.»Продолжаем представленье детям все на удивленье. На арене выступают хорошо подкованные кони дрессированные»-перешагивание через палку. И п. - палка в руках перед собой. Повторить 5-6 раз.

6. «Наполню водою арену цирковую. Плескаться будут здесь рыбки озорные»

И. п. - лежа на полу, руки вытянуты вперед с палкой. Одновременное поднимание рук и ног «Рыбка». Повторить 7 раз.

7.»На арену выкатились мячики разноцветные»-прыжки.

И. п. - ноги вместе, палка внизу. Прыжки ноги в стороны, вместе с подъемом палки вверх.

После ОРУ дети уходят за кулисы.

Конферансье:

Реклама ярко светит

Огни вокруг горят,

Артисты цирка выступать хотят.

-Объявляю первое отделение.

(Дети готовят пособия для выполнения основных движений) .

Конферансье: На арене цирка силачи, гимнасты, эквилибристы, жонглеры, канатоходцы, акробаты. Представление продолжается.

Основные движения проводятся поточным способом.

1. Вхождение на лесенку-горку, отжимание «гири» (мальчики) .

2. ходьба на руках-ногах по двум параллельным скамейкам (девочки) .

3. Ходьба по ребристым дорожкам.

4. Пролезание в «трубу».

5. Ходьба по канату боковым приставным шагом.

6 «Рукохождение»- натянута веревка, на которой прикреплены диски. Задание- дойти до конца веревки, перебирая руками диски.

Конферансье: Открываем второе отделение.

Ириска: Я люблю веселиться, а еще люблю сюрпризы, шутки и смех. У меня для вас тоже приготовлен сюрприз.

Метание мячей – на веревке прикреплены мишени разной формы с прорезанными окошечками разной формы и величины. Детям выдается по два мячика, задание «Попади в цель».

Конферансье: Открываем третье отделение.

Эстафеты:

1. Забрось ногами мяч в корзину.

2. «Гусеница»- (по принципу гусеницы у танка). Группа детей встает внутрь гусеничного полотна и передвигаются вперед переступанием - «Чья команда быстрее дойдет до Ириски».

Конферансье:

-А сейчас артисты превратятся при помощи волшебной палочки в клоунов и покажут свое мастерство.

«Клоунское мастерство»- пиктограмма настроения.

Ириска: Представление подходит к концу, устали артисты, прилегли отдохнуть.

Релаксация «Сны цирковых артистов» -детям снится, какими они стали сильными, ловкими, смелыми, умелыми. Наши дети снова превращаются из артистов в детей. Абра-кадабра-ап!

Дети встают в шеренгу.

Физкультурный руководитель: Ребята, где вы сегодня побывали? Кем вы были? Что выполняли? Зачем? Вам это в жизни пригодится? Да, все качества (сила, ловкость, выносливость) нужны не только цирковым артистам, но и каждому человеку, чтобы быть здоровыми.

В память о нашем занятии я дарю вам рукописную книгу «Привычка здорового образа жизни в нашей семье», в которую вы будете вносить свои странички из жизни своей семьи на тему «Два выходных дня моей семьи».

Будьте здоровы и счастливы!

**Карточка №2**

**«Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия»**

**Задачи:**

**Образовательные:**упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; развивать умение подлезать под дугу на четвереньках; сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, закрепить представления детей о птичках, их повадках.

**Коррекционные:** проводить профилактику и коррекцию плоскостопия у детей; закреплять основные цвета красный, жёлтый, синий; развивать слуховое внимание, закрепить навыки правильного дыхания.

**Развивающие:**развивать ловкость, координацию движений, эмоциональную отзывчивость, любознательность, тактильные ощущения.

**Воспитательные:**воспитывать любовь и заботливое отношение  к представителям живого мира, умение соблюдать элементарные правила в подвижных играх.

**Виды детской деятельности**:

игровая, коммуникативная, познавательно – исследовательская, двигательная.

**Предварительная работа:**

разучивание правил подвижной игры «Найди свой домик», рассматривание иллюстраций с изображением  птиц, слушание голосов птичек на прогулке, чтение табличек со словами «птичка», «чик-чирик», «домик» дидактические игры на закрепление основных цветов.

**Материал:**

бубен, обручи 3-х цветов: красный, жёлтый, синий, 3  дуги (высота 50 см), коврики для профилактики плоскостопия, мягкая игрушка « птичка», платок, ткань в виде облака с птичками,  привязанными  нитками  к облаку, на полу приклеены цветные ориентиры – кружки, цветные эмблемы на каждого ребёнка, эмблемы с изображением птичек.

**Ход:**

**Вводная часть.**

Дети входят в зал и видят,  что под платком кто-то есть, встают в круг.

Воспитатель: Кто там? Слышите?  «Чик-чирик». Кто же там?

Дети называют «птичка» и повторяют «Чик-чирик».

Вместе с детьми заглянуть под платок, погладить мягкую птичку, сказать «мягкая».

Воспитатель предлагает поиграть с птичкой и даёт задание:

-пошагать на месте на колючих ковриках вместе с птичкой, разогреть ножки;

-пройти в колонне по одному за птичкой, пробежать прямо за птичкой, (чередовать движения),  движения выполняются под бубен;

**Основная часть.**

 Воспитатель: А теперь и мы станем птичками.

Детям  одеть эмблемы с изображением птичек, предложить встать на цветные кружки двумя ногами  (для выполнения упражнений)

                                ОРУ «Мы – птички!» (по показу)

1.Птички машут крыльями

   И.п. о.с. руки в стороны. 1-2 взмахи руками вверх-вниз. 6раз.

2.Любопытные птички

   И.п. о.с. Повороты вправо-влево. 5-6 раз.

3.Птичка клюёт зёрнышки.

   И.п. ноги на ширине ступни.

   Присесть, соединив пальчики постучать по полу, встать. 5 раз.

4.Птичка.

   И.п. лёжа на животе. Приподнять голову и плечи, руки в стороны, помахать руками,

   опуститься. 4-5 раз.

5.Ходьба на месте в чередовании с прыжками.

   Встали  пошагали и попрыгали как птички

Воспитатель: Посмотрите, облачко!

Поднять ткань в виде облачка, к нему на ниточках привязаны птички.

-А это кто?

Дети: Это птички.

Воспитатель: Давайте подуем на них,  птички будут летать. Набирайте воздух носиком, а выдыхайте ртом.

Дети дуют на птичек, они «летают».

                                                      ОВД.

1.Подлезание под дугу на четвереньках.  (Поточно) 2-3 раза.

2.Ходьба между двумя линиями.  (Поточно. Ширина 20см) 2-3 раза.

После подлезания под дугу, дети  идут по узкой дорожке, руки на поясе, сохраняя равновесие.

3.Подвижная игра «Найди свой домик». 2-3 раза.

Воспитатель:

-птички живут  в своих домиках - «гнёздышках» и сейчас мы с вами поиграем в игру «Найди свой домик».

Объяснить правила: каждая « птичка» спит в домике своего цвета, под бубен дети- «птички» бегают врассыпную, когда бубен замолчит, бегут в свой домик (обруч), приседают и « спят».

Раздать цветные эмблемы. Дети называют свой цвет.

**Заключительная часть.**

Ходьба в колонне по одному. А теперь  детки обнимите друг друга и скажите, кем вы сегодня были? В какие игры играли?

**Карточка №3**

**«КВН «Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу»**

Цель: закрепить с детьми знания о том, как заботиться о своём здоровье; формировать привычки здорового образа жизни; развивать способность к умозаключениям; воспитывать у детей стремление быть здоровым.

Оборудование:

* Эмблемы команд
* Отличительные знаки для капитанов
* Флажки для жюри
* Муляжи продуктов /полезные и вредные для здоровья/, большой разнос, две корзины, два стола
* Овощи: морковь, картофель, свёкла, капуста, лук, чеснок, яблоко
* Маски и атрибуты для инсценировки «Микробы»
* Сундучок /с угощениями-фруктами/
* Кроссворд, маркер

Ход:

*Звучит заставка к игре КВН.*

Внимание! Внимание!

*Дети читают стихи:*

Сам я встал сегодня рано, чистить зубы сам пошёл,

Сам умылся из-под крана, и расческу сам нашёл.

Перед зеркалом стою – посмотрите на меня, неужели это я?!

Чистим зубы дважды в сутки, чистим долго три минутки,

Щёткой чистим не лохматой, пастой вкусной ароматной.

Чистим щёткой вверх и вниз – ну, микробы, берегись!

Кран откройся, нос умойся. Мойтесь сразу оба глаза.

Мойтесь уши, мойся шейка, мойся, мойся, обливайся,

Грязь смывайся, грязь смывайся!

О чём эти стихи? /о чистоте/. А чистота – залог здоровья. Все мы хотим быть здоровыми, сильными, красивыми. Сегодня мы с вами попробуем разобраться, что же поможет нам такими стать. Мы начинаем КВН. В нашей игре участвуют две команды. Давайте их поприветствуем. Команда «Почемучки» и команда «Всезнайки».

Поприветствуем наше жюри.

*Обращение к жюри*: Жюри не судите нас слишком строго,

мы знаем для нашего возраста достаточно много.

*Жюри:* Каждая команда за правильный ответ будет получать флажок.

В конце игры мы сосчитаем флажки и определим победителя.

*1 конкурс «Приветствие команд»*

*1. команда:* Мы команда – «Почемучки»

Мы на встречу к вам пришли

И смекалку, и уменье мы с собою принесли.

*2. команда:* Мы – «Всезнайки», всем друзья,

Нам проиграть никак нельзя.

С вами мы сразимся, так просто не сдадимся.

*2 конкурс   «Разминка» (загадки)*

*Ведущий:*   Все вы знаете выражение «Чистота – залог здоровья». Для того

что бы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Про них я загадаю загадки.

*Загадки для команды «Почемучки»*

1. Ускользает как живое, но не выпущу его я.

Белой пеной пенится. Руки мыть не лениться.   /Мыло/

2. Лёг в карман и караулит «рёву», «плаксу» и «грязнулю».

Им утрёт потоки слёз, не забудем и про нос. /Носовой платок/

3. Волосистою головкой в рот она влезает ловко

И считает зубы нам по утрам и вечерам. /Зубная щетка/

*Загадки для команды «Всезнайки»*

1. Хожу-брожу не по лесам, а по усам и волосам.

И зубы у меня длиннеё, чем у волков и медведей. /Расчёска/

2. Вот какой забавный случай: поселилась в ванной туча.

Дождик льётся с потолка мне на спину и бока.

До чего ж приятно это! Дождик тёплый подогретый.

На полу не видно луж, все ребята любят ………/душ/

3. Говорит дорожка «два вышитых конца»:

Помойся, ты, немножко, чернила смой с лица.

Иначе ты меня испачкаешь в полдня! /полотенце/

*3 Конкурс «Домашнее задание» / Частушки/*

*Дети поют частушки:*

Мы весёлые ребята и нигде не пропадём.

Мы со спортом очень дружим, про него сейчас споём.

Вот так-так, вот так-так! Ты не зазнавайся.

Если хочешь быть здоров – спортом занимайся!

         Хоть оценки и не очень, Саша очень знаменит.

         Потому что, между прочим, он ушами шевелит.

         Вот так-так, вот так-так! Ты не зазнавайся.

         Если хочешь быть здоров – спортом занимайся!

На уроке Витя с Борей толковали о футболе,

Забивали вместе гол. Получили вместе кол.

Вот так-так, вот так-так! Ты не зазнавайся.

Если хочешь быть здоров – спортом занимайся!

       Мы в поход вчера ходили, там из лужи воду пились,

       В животе у нашей Лили три лягушки завелись.

       Вот так-так, вот так-так! Ты не зазнавайся.

       Если хочешь быть здоров – спортом занимайся!

Говорит друзьям Серёжа: «Смел я, ловок и силён», -

Вдруг на встречу вышел ёжик, и смельчак залез на клён.

Вот так-так, вот так-так! Ты не зазнавайся.

Если хочешь быть здоров – спортом занимайся!

     Хороши наши частушки, и напев у них простой,

     На сегодня петь кончаем, ставим точки с запятой.

     Вот так-так, вот так-так! Ты не зазнавайся.

     Если хочешь быть здоров – спортом занимайся!

*4 Конкурс   «Блицтурнир»*

*Задание команде «Почемучки»*

1. Можно ли грызть сосульки? Почему нельзя?

2. Для чего надо делать зарядку?

3. Что нужно сделать, если ты вспотел? Почему?

4. Можно ли играть в мяч на проезжей части? Почему нельзя?

Задание команде «Всезнайки»

1. Можно ли целый день смотреть телевизор? Почему нельзя?

2. Что нужно делать, чтобы не заболеть гриппом?

3. Можно ли дразнить на улице собак? Почему нельзя?

4. Можно ли кушать на улице? Почему нельзя?

*5 конкурс «Знаю ли я своё тело»*

*-*   Я загадаю вам загадки, а отгадки вы вслух не говорите, покажите

отгадку на своём теле. А жюри будет наблюдать, какая команда

покажет правильно и быстрее.

1. Вот гора, а у горы две глубокие норы.

В этих норах воздух ходит, то заходит, то выходит /Нос/

2. Всегда во рту, а не проглотишь /Язык/

3. У двух матерей по пять сыновей, одно имя всем /Пальцы/

А теперь я буду называть части тела, а вы до них дотрагивайтесь ладонями. Жюри посмотрит, какая команда покажет всё правильно и быстро. Приготовились!Начали! Щёки…колени…локоть…подбородок…ухо...переносица…живот…пятки… затылок…плечи…кисть руки.

*6 конкурс  Игра-эстафета «Полезные продукты»*

*Ведущий:* На большом подносе лежат разные продукты. Вы должны выбрать

только те, которые полезны для здоровья.

*7 конкурс для Капитанов «Угадай на вкус»*

Капитанам предлагают с закрытыми глазами определить на вкус

овощи /морковь, капуста, картофель, лук, чеснок, капуста/.

*:* Вот и пришло время подводить итоги нашей игры.

**Карточка №4**

**«Беседа «Зачем мы занимаемся физкультурой»**

Цели: Закреплять, уточнять и пополнять знания о значении физкультуры и спорта; укреплять потребность в занятиях физкультурой; вызвать уважение к людям, занимающимся физкультурой.

Ход беседы.

- Зачем мы занимаемся физкультурой? Какие физкультурные занятия нравятся вам больше всего? Что такое физкультура и что такое спорт? Чем физкультурники отличаются от спортсменов?

Кто из вас хочет стать спортсменом? Что для этого нужно? Как вы думаете, легко ли стать спортсменом?

Как вы думаете, нужно ли заниматься физкультурой тому, кто собирается стать не спортсменом, а продавцом, поваром, водителем? Конечно, да. Ведь занятия физкультурой укрепляют здоровье; человек меньше болеет, становится бодрым, энергичным, стройным, подтянутым.

Дети рассказывают о том, как они и их родители занимаются физкультурой в зимнее и летнее .

Проводится беседа о физкультурных мероприятиях в детском саду: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультурные досуги, спортивные праздники, конкурсы, спартакиады.

Эстафета «Сильные, ловкие, быстрые». Дети делятся на 2 команды. Педагогом подбираются 5-6 спортивных упражнений на скорость и ловкость.

Игра с мячом «Лови, бросай, упасть не дай». Воспитатель бросает мяч, ребенок ловит и, бросая обратно, называет слово, относящееся к физкультуре и спорту, например «коньки», «футбол», «хоккей», «мяч», и т.д.