***Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад***

***общеразвивающего вида №31 п. Мирской МО Кавказский район***



Конспекты занятий по физической культуре

на 2015-2016 год

В первой младшей группе «Гномы»

**ЦЕЛЬ:** Укрепление физического и психологического здоровья, расширение функциональных возможностей развивающего организма.

**Целевые ориентиры:**

- у ребенка развита крупная моторика;

- ребенок освоил движения – бег, ползание, лазание, перешагивание.

**Сентябрь (1-2 неделя)**

**Сентябрь(1-2 неделя)**

**«В гостях у деток!»**

**Задачи:** Упражнять в ходьбе в прямом направлении, развивать чувство равновесия; воспитывать положительные эмоции.

Материал: кукла Катя, деревянный кирпичик, погремушка.

**Ход занятия:**

В гости к детям пришла кукла Катя и принесла погремушки.

1. **«Возьми у Кати погремушку»**

Ходьба в прямом направлении до предмета(3-4м). Повторить 2-3 раза.

2 . **« Покажем Кате ручки».**

Исходное положение: ноги на ширине плеч, поднять руки вверх и опустить вниз. Повторить 4-6 раз.

3**. «Покажем Кате ножки».**

Воспитатель помогает детям сесть на ковровую дорожку. Педагог садится лицом к детям и вместе с ними выполняет упражнение, приговаривая: « Давайте покажем Кате ножки; подняли одну ножку и опустили, затем другую ножку». Повторить 4 раза.

4**. «Сделай, как Катя»**

Взойди на кирпичик и сойди с него. Повторить2-3 раза. При необходимости воспитатель подает детям руку, помогая выполнить задание.

**Игра**  **«Найди погремушку»**

Воспитатель стоит с детками, а помощник воспитателя с куклой Катей звенят погремушкой: «Где погремушка?». Дети подбегают к Кате на звук погремушки и говорят слова: «Вот погремушка».

**Сентябрь(3 неделя)**

**« Раз, два, три, четыре, пять - вышло солнышко гулять!**

**Задачи:** Закреплять навыки детей в ходьбе и беге стайкой за воспитателем

не наталкиваясь друг на друга. Вызвать  у  детей  желание заниматься и

 выполнять упражнения вместе со всеми. Развивать ловкость, внимание,

координацию движений, выносливость.

**Материал:**сюжетные картинки с изображением солнышка, птичек.

**Ход занятия:**

 Воспитатель предлагает детям поиграть на полянке, где ярко  светит  солнышко.

1.**«Маленькие ножки шагают по дорожке, большие ножки бегут по дорожке»**

Ходьба  стайкой, за воспитателем. Выполнять 30-40сек. Затем выполняется

бег  за воспитателем. Продолжительность 20-30 сек.

**2. «Погреем  ладошки»**

Исходное положение свободное. Поднять руки вверх, потянуться к

солнышку. Вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз.

**3. «Где наши коленочки»**

Исходное положение стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной.

Выполняем наклон вперед, коснуться до колен, сказать «Вот».

Возвращаемся в исходное положение. Повторить 4-5 раз.

Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми.

**4.Игра «Птички летят»**

Развивать у детей умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагировать на сигнал. Дать детям эмоциональный заряд, вызвать двигательную активность.

**Сентябрь(4 неделя)**

**«Наши ножки ходят по дорожке!»**

**Задачи**: Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, познакомить с бросанием мяча, развивать внимание и умение реагировать на слово.

**Материал:** обруч, мяч (диаметром 25-30 см.), деревянный кубик.

**Ход занятия:**

Воспитатель предлагает детям отправиться на прогулку.

1. **«Пройдем по дорожке»**

Ходьба по дорожке(3-4м) до предмета (кубик). Повторить 2-3 раза. Дети идут друг за другом.

1. **«Вот такие мы большие»**

Исходное положение: ноги вместе, присесть и выпрямиться. Повторить4-5 раз. Воспитатель вместе с детьми выполняет приседания, приговаривая: «Вот какие мы стали большие, а были маленькие!»

1. **«Пролезь в обруч»**

Воспитатель держит обруч, дети друг за другом пролезают через обруч. Садятся на скамейку. Повтор 2-3 раза.

1. **«Мой веселый, звонкий мяч»**

Учить бросать мяч двумя руками вперед. Повторить 3-4 раза. Воспитатель показывает, как надо бросать мяч, предлагает повторить это задание за ним. Тем, кто не может бросить мяч, педагог помогает.

**Подвижная игра «Иди ко мне»**

Воспитатель встает на расстоянии 3-4 метра от детей и предлагает (по необходимости помогает) взять ребенку мяч и зовет его «Принеси мне мяч!» Ребенок приносит мяч, отдает воспитателю. Так все по очереди.

**Октябрь(1 неделя)**

**«НА  СОЛНЕЧНОЙ  ПОЛЯНКЕ»**

**Задачи:** Укреплять мышцы рук, ног, туловища; учить ползать на четвереньках,

Развивать двигательную активность, ловкость, координацию движений.

**Материал:**  сюжетные картинки с изображением солнышка, зеркало.

**Ход занятия:**

Воспитатель рассказывает детям о том, что сегодня очень солнечный и теплый

день. Предлагает « поиграть» с солнышком.

**1. «Спрячемся от солнышка»**

Исходное положение стоя. Ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Присесть, загородив лицо руками. Возвратиться в исходное положение.

Повторить 3-4 раза. Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми.

**2. «Прискакали зайки в гости к нам »** Исходное положение стоя, ноги

вместе. Подпрыгивание на двух ногах. Выполнять упражнение 20-30сек.

Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми.

**3. «Поползем как  мишки! »**

Исходное положение стоя на четвереньках. По сигналу воспитателя

выполняется упражнение - ползание на четвереньках. Выполнять упражнение

40сек. Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми.

**4. Игра «Солнечные зайчики»**

Развивать ловкость, внимание, координацию движений. Вызывать у детей эмоциональный отклик, во время двигательной активности.

**Солнечные зайчики играют на стене,**

**Помани их пальчиком, пусть бегут к тебе.**

**Вот он, светленький кружок,**

**Вот, вот, вот - левей, левей!**

**Убежал на потолок…**

**Октябрь(2 неделя)**

**«В гости к бабушке»**

**Задачи:** Упражнять в катании мяча, ходьбе по ребристой доске, повторить ползание и перелезание через гимнастическую скамейку, воспитывать смелость и самостоятельность.

**Материал:** ребристая доска, гимнастическая скамейка, обручи, мячи.

**Ход занятия**:

Ладушки, ладушки, где были? У бабушки.

1. **«В гости к бабушке!».** Ходить по ребристой доске, повторить 2-3 раза. Дети идут друг за другом по ребристой доске.
2. **«Вот как мы умеем!».** Исходное положение лежа на спине. Сесть, затем лечь. Повторить 3-4 раза.
3. **«Какие мы ловкие!»**. Ползание и перелезание через гимнастическую скамейку. Повторить 2-3 раза. Сначала дети свободно ползут по ковру друг за другом, затем перелезают через гимнастическую скамейку.
4. **Игра «Зайчики прыгают»-** прыжки на двух ногах.

«**Мышки идут»-** спокойная ходьба. Во время подскоков дети свободно держат руки. После нескольких прыжков они спокойно ходят на месте. Воспитатель обращает внимание на то, что прыгать надо легко и сам показывает, как это надо делать. Дети прыгают 10-15 секунд, затем следует ходьба.

**Октябрь(3 неделя)**

**«По ровненькой дорожке шагают наши ножки»**

**Задачи:** повторить ползание и подлезание под дугу, закреплять умение бросать мяч двумя руками, воспитывать самостоятельность, развивать умение ориентироваться в пространстве.

**Материал:** дуга, мячи, куклы.

**Ход занятия:**

Воспитатель предлагает детям отправиться к куклам в гости.

1. **«Наши ножки пойдут по ровненькой дорожке».** Ходьба по дорожке обозначенной веревкой. Длина дорожки 2-3 м, ширина 30-35 см. Повторить 3-4 раза. Дети выполняют упражнения самостоятельно, проходя по дорожке друг за другом. Воспитатель с куклами стоит в конце дорожке, зовет к себе детей, затем все идут за воспитателем с куклами обратно.
2. **«Пойдем к куколке».** Ползание и подлезание под дугу. В конце ковровой дорожки воспитатель ставит дугу, дети ползут на четвереньках, подлезают под дугу, затем встают. Повторить 2-3 раза.
3. **«Покажем куклам мячик!».** Исходное положение: сидя, держать обеими руками мяч. Поднять мяч вверх и опустить его на колени. Повторить 4-5 раз. Дети сидят на ковре перед ними воспитатель с куклой, он показывает, как выполнять упражнение. Дети выполняют упражнение вместе с воспитателем.
4. **Игра «В гости к куклам».** Ходьба с куклой в разных направлениях. Повторить 2-3 раза.

**Октябрь(4неделя)**

**«Вышла курочка гулять»**

**Задачи:** Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, ползание и подлезание под дугу, упражнять в бросании мяча, развивать ориентировку в пространстве, воспитывать коммуникативный навык.

**Материал**: игрушка-курочка, дуги, мячи.

**Ход занятия:**

Курочка приглашает деток на прогулку.

**Вышла курочка гулять,**

**Свежей травки пощипать.**

**А за ней ребятки,**

**Желтые цыплятки.**

**1.«Цыплятки идут к курочке».** Ходьба по дорожке шириной 40 см, длиной 4м. Повторить 2-3 раза. Детки идут друг за другом.

**2.«Ползание и подлезание под дугу».** Дети проползают и подлезают под дугу. Повторить 2-3 раза. В конце ковровой дорожки воспитатель ставит дугу, дети ползут на четвереньках, подлезают под дугу, затем встают и идут к курочке, которая стоит за дугой.

**Ко-ко-ко, ко-ко-ко,**

**Не ходите далеко.**

**Лапками гребите,**

**Зернышки ищите.**

**3. «Цыплятки играют»-** бросать мяч обеими руками вперед. Повторить 3-4 раза.

**4. Игровое упражнение «Мама курочка»** Ходьба и бег за воспитателем с курочкой.

**Мама курочка зовет,**

**Всех под крылышко берет!**

**Ноябрь(1 неделя)**

**«Едим в лес на автомобиле»**

**Задачи:** Учить детей ритмично двигаться при ходьбе не наталкиваясь друг на друга с переходом на бег; учить ходить по ограниченной поверхности; упражнять детей в прокатывании мяча двумя руками; вызвать у детей эмоциональный отклик во время двигательной активности.

**Материал:** кубики (мягкие модули для обозначения дорожки), мячи.

**Ход занятия:**

Воспитатель предлагает малышам поехать на прогулку в лес на автомобиле.

1. **« Едим на автомобиле»** Ритмичная ходьба с переходом на бег. Дети идут за воспитателем, имитируя движения водителя управляющего автомобилем. Повторить 2раза.
2. **« Идем по лесной дорожке»** Ходьба по ограниченной поверхности. Дети проходят по дорожке обозначенной мягкими кубами. Длинна дорожки 3метра, ширина 50 см. Повторить 2-3 раза.
3. **« Покажем лесным жителям, какие мы ловкие!»** Прокатывание мяча двумя руками. Повтор 4-5 раз. Воспитатель рассаживает детей парами - друг против друга. Ноги раздвинуты. Воспитатель показывает, как надо прокатывать мяч друг другу, предлагает повторить это задание за ним. Тем, кто не может прокатить мяч, педагог помогает.
4. **Игра « Мы лесные жители»**

Имитировать движения диких животных. Воспитатель показывает, дети повторяют. Вызывать у детей эмоциональный отклик, во время двигательной активности.

**Ноябрь(2 неделя)**

**«В гости к колобку»**

**Задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в прыжках совершенствовать ориентировку в пространстве, умение двигаться в заданном направлении; закреплять навыки с продвижением вперёд; воспитывать смелость и самостоятельность. Вызвать у детей хороший эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нём.

**Материал:** большой мяч, маленькие мячики.

**Ход занятия:**

Воспитатель рассказывает детям, что сегодня к нам в гости прикатился колобок.

**1.«Бабушка пекла колобок».**

Давайте покажем как бабушка колобок пекла. Перекладывание маленького мячика из ладошки в ладошку. Воспитатель выполняет упражнение, дети повторяют. Повторить 5-6 раз.

1. **«Прыг-скок – прыгает колобок».** Малыши выполняют прыжки на двух ногах. Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми. Упражнение длится 10-15 сек.
2. **«Покажем колобку, какие мы большие!»** Исходное положение: ноги на ширине плеч, поднять руки вверх и опустить вниз. Повторить 4-6 раз.
3. **« Догони колобок».**

Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, совершенствовать ориентировку в пространстве, умение двигаться в заданном направлении.

**«Колобок – румяный бок**

**Укатился под мосток.**

**Захотел он убежать,**

**Надо нам его догнать.**

**Ноябрь(3 неделя)**

**«Мы лошадки»**

**Задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, совершенствовать ориентировку в пространстве, умение двигаться в заданном направлении; прыжки на месте и с продвижением вперед; развивать координацию движений.

**Материал:** игрушка лошадка, ленты ( для упряжки).

**Ход занятия:**

Воспитатель рассказывает детям, что сегодня мы будем лошадками, поэтому все упражнения будем выполнять, как лошадки.

**1.« Я быстрая лошадка!»**  Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, совершенствовать ориентировку в пространстве, умение двигаться в заданном направлении. Упражнение длится 30 сек.

**2. «Жеребенок»** Выполняются прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Выполнять 20-30 сек. Воспитатель показывает, как выполняется упражнение, затем выполняет вместе с детьми.

**3. « Ходим, как лошадки»** Исходное положение стоя. Ноги вместе. Поочередно высоко поднимаем правую ногу, шагаем, затем левую. Повторить упражнение 3-4 раза. Воспитатель выполняет упражнение вместе с малышами.

**4. Игра « Покатаемся на лошадке »**

Учить бегать в одном направлении, действовать по сигналу, вызывать удовольствие от совместных действий.

**Ноябрь(4 неделя)**

**«Шустрые котята».**

**Задачи:** Упражнять в ходьбе по ребристой доске, ползание по

гимнастической скамейке, познакомить с броском из-за головы

двумя руками, развивать внимание, ориентировку в пространстве,

воспитывать ловкость.

**Материал:** ребристая доска, скамейка, мячи, игрушка - маленький котенок.

**Ход занятия:**

В гости к детям пришел котенок и предлагает им поиграть.

**1. «Пройди как котик! »** Ходьба в прямом направлении (2-3м) и ходьба по ребристой доске. Повторить 2-3 раза. Все проходят за котиком по доске на противоположную сторону комнаты и садятся на стулья. Затем идут обратно.

**2. «Проползи как котик»**- ползание по гимнастической скамейке. Повторить 2-3 раза. Дети выполняют упражнение самостоятельно, при необходимости помогает воспитатель.

**3. «Покажем котику, как мы выросли!»** Исходное положение стоя. Дети должны присесть и выпрямиться. Воспитатель показывает, как выполняется упражнение, затем выполняет упражнение вместе с детьми.

**4. Игра «Поиграем с котиком в мячик!»**- бросать мяч из-за головы двумя руками, бежать за мячом. Повторить 2-3 раза. Воспитатель показывает, как надо бросать мяч, предлагает повторить это задание за ним. Тем, кто не может бросить мяч, педагог помогает. Дети сами бегут за мячом и повторяют бросок.

**Декабрь(1 неделя)**

**«Теремок»**

**Задачи:** Совершенствовать основные движения; вызывать желание

подражать животным; выполнять действия по слову взрослого,

упражнять в прыжках.

**Материал**: сказка « Теремок», обруч, бубен.

**Ход занятия:**

Воспитатель рассказывает детям, что к ним в гости сегодня пришли герои сказки « Теремок».

1. **« Мышки»**

Воспитатель вместе с детьми выполняет ходьбу по кругу мелкими

шажками. Выполнять упражнение (30-40сек.)

1. **« Скачем, как лягушки»**

Исходное положение стоя. Ноги вместе, руки на поясе. Дети выполняют прыжки на двух ногах (20-30сек.). Воспитатель выполняет упражнение

вместе с детьми.

1. **«Пролезь лисичка через обруч»**

Воспитатель держит обруч, дети друг за другом пролезают через обруч, садятся на стулья. Повтор 2-3 раза.

1. **Игра « Бубен»**

Воспитатель стоит с детками, а помощник воспитателя стучит в бубен. «Где бубен?». Дети подбегают на звук бубна и говорят слова: « Вот он!»

**Декабрь(2 неделя)**

**«Снеговик»**

**Задачи:** Учить бегать в одном направлении, действовать по словам взрослого, учить бросать в цель, выдерживать направление броска,

укреплять мускулатуру рук и ног, перешагивание, через предметы; вызывать чувство радости от совместных действий ,снежинки.

**Материал:** сюжетные картинки с изображением снеговика, маленькие мячики, мягкие кубики.

**Ход занятия:**

В гости к малышам пришел снеговик.

1. **« Покажем снеговику, как мы умеем бегать»**

Ходьба и бег за воспитателем стайкой в одном направлении. Выполняется (40сек.)

1. **« Попади в корзину»**

Учить бросать мячики (маленькие) в корзину, выдерживать направление броска, укреплять мускулатуру рук. Воспитатель показывает детям, как выполнять упражнение, затем выполняют малыши. Если требуется, педагог оказывает помощь.

1. **« Перешагиваем сугробы»**

Исходное положение стоя, руки на поясе. На ковровой дорожке разложены мягкие кубики (модули). Ребенок проходит по дорожке, высоко поднимая ноги перешагивая кубики. Педагог показывает, как выполнять упражнение. Затем выполняют дети.

1. **Музыкальная игра « Снежинки»**

Танцевальное упражнение со снежинками под музыку. Вызывать чувство радости от совместных действий.

**Декабрь (3 неделя)**

**«В лесу родилась елочка»**

**Задачи:** Совершенствовать основные движения; вызывать желание подражать животным; хождение по ребристой доске; вызывать чувство радости от совместных действий.

**Материал**: елочки, ребристая доска, маска лисы.

**Ход занятия:**

Воспитатель рассказывает детям, что сегодня мы отправимся в лес, в гости

к лесным жителям.

1. **« Едим в лес на поезде!»**

Воспитатель помогает детям выстроиться друг за другом. Выполняется

ходьба по кругу, не наталкиваясь друг на друга (40сек.)

1. **« Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть»**

Исходное положение стоя. Ноги вместе, руки на поясе. Выполняются прыжки на двух ногах (20-30сек.). Хлопаем в ладоши (20-30сек.).

1. **« Пройди, как серый волк».**

Ходьба в прямом направлении (2-3м) и ходьба по ребристой доске.

Повторить 2-3 раза. Дети проходят по доске на противоположную

сторону комнаты и садятся на стулья.

1. **Игра « Догони лисичку»**

На голове воспитателя одета маска лисички. При выполнении задания

воспитатель все время меняет направление бега, дети догоняют его.

**Декабрь(4 неделя)**

**«Мишка косолапый»**

**Задачи:** Учить ходить стайкой, бегать, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, развивать равновесие .

**Материал:** мишка-игрушка, гимнастическая скамейка, наклонная доска.

**Ход занятия:**

В гости к детям пришел косолапый мишка.

1. **«Где мишка живет?»**

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Повторить 2-3-раза. Дети  
выполняют упражнения друг за другом. Воспитатель по необходимости, подает ребенку руку, помогая ему подняться и спуститься

1. **«Покажем мишке, как мы умеем»**

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.  
Повторить 2-3 раза. Воспитатель объясняет что, ползая по скамейке надо держаться руками за ее края. Упражнения дети выполняют по одному. Воспитатель идет рядом и по необходимости придерживает ребенка за туловище.

1. «**Какие мы большие!»**

Поднять руки вверх потянуться и опустить вниз. Повторить 3-4 раза.

1. **Игра «Догони мишку»**

Ходьба за воспитателем стайкой, переходящяя в бег (30-40сек.).

**Январь(2 неделя)**

**«К нам пришла собачка!»**

**Задачи**: Повторить ходьбу по ребристой доске, упражнять в бросании мяча

в обруч, повторить ползание, развивать глазомер и равновесие.

**Материал:** игрушка- собачка, ребристая доска, обруч, мячи, дуга.

**Ход занятия:**

В гости к нам пришла собачка и предложила поиграть.

1. **« Пойдем за собачкой»**

Ходить по ребристой доске. Повторить 2-3 раза. Если дети уверенно выполняют упражнение, то им предлагают идти друг за другом.

1. **«Найдем собачку»**

Ползание и подлезание под дугу. Повторить 2-3 раза. Дети ползут друг за другом по коврику до дуги, подлезают под дугу, затем садятся на стульчики.

1. **« Поиграем в мячик!»**

Бросать мяч в обруч. Повторить 2-3 раза. Воспитатель предлагает детям взять в руки мяч. Затем объясняет и показывает, как бросать мяч, чтобы он попал в обруч. Воспитатель держит обруч - дети выполняют упражнение.

1. **Игра « Догони собачку»**

Ходьба и бег за воспитателем, держащего в руках собачку. Вызывать чувство радости от совместных действий.

**К нам пришла собачка,**

**Умная собачка.**

**С детками играет,**

**Очень громко лает-**

**Ав-ав-ав!**

**От деток убегает.**

**Январь(3 неделя)**

**«Зайка серенький сидит»**

**Задачи:** Познакомить детей с броском мячика вдаль правой рукой (левой), упражнять в ходьбе по гимнастической доске, развивать чувство равновесия, умение ориентироваться в пространстве, воспитывать двигательную активность.

**Материал** : игрушка - зайка, обруч, гимнастическая доска (ширина 25-30 см.), маленькие мячики.

**Ход занятия:**

В гости к ребятам пришел зайка.

**1. «Поздоровайся с зайкой»**

Ходьба по доске положенной на пол. Повторить 2-3 раза. Дети сидят на скамейке. Перед ними доска, на одном конце которой сидит зайка. Воспитатель показывает, как пройти по доске, дети идут друг за другом, подойдя к зайке говорят : «Здравствуй, зайка» (по возможности).

**2. «Ловкий зайка»**

Исходное положение: стоять свободно, лицом по направлению броска. Бросать мячик вдаль по 2-3 раза правой и левой руками. Воспитатель показывает детям, что руку надо поднять вверх и бросить мяч далеко.

**3. «В круг зайчата прибежали. Дружно сели, дружно встали»**

Исходное положение стоя. Присесть и выпрямиться. Повторить 4-6 раз. Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми.

**4. Подвижная игра « Догони зайку».**

Бег и ходьба (25-30 сек.). Воспитатель предлагает поиграть с зайкой - догнать его. Малыши догоняют зайку.

**Январь(4 неделя)**

**«МИШКА ПО ЛЕСУ ГУЛЯЛ»**

**ЗАДАЧИ:** УПРАЖНЯТЬ В ХОДЬБЕ С ВЫСОКИМ ПОДНИМАНИЕМ НОГ, ПОЗНАКОМИТЬ С КАТАНИЕМ МЯЧА, ПОВТОРИТЬ ПОЛЗАНИЕ И ПЕРЕЛЕЗАНИЕ ЧЕРЕЗ СКАМЕЙКУ РАЗВИВАТЬ ВНИМАНИЕ И ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ, ВОСПИТЫВАТЬ ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ.

**Материал:** ИГРУШКА-МИШКА, деревянные кубики, ГИМНАСТИЧЕСКАЯ СКАМЕЙКА, МЯЧИ ПО КОЛИЧЕСТВУ ДЕТЕЙ.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

В ГОСТИ К ДЕТЯМ ПРИШЕЛ МИШКА И ПРИГЛАСИЛ ВСЕХ В ЛЕС ПОГУЛЯТЬ

**1. «ВЫСОКО ПОДНИМАЕМ НОГИ»**ХОДИТЬ, ВЫСОКО ПОДНИМАЯ НОГИ.

ПЕРЕСТУПАЯ *ЧЕРЕЗ кубики*, ПОЛОЖЕННЫЕ НА ПОЛ, НА РАССТОЯНИИ 1.5-2М. один от другого. ПОВТОРИТЬ 2-3 РАЗА. ВОСПИТАТЕЛЬ С МИШКОЙ ПОКАЗЫВАЮТ, КАК ИДТИ, ВЫСОКО ПОДНИМАЯ НОГИ НЕ НАСТУПАЯ НА кубики..

**2. «ДЕЛАЙ КАК МИШКА»**

ПОЛЗАНИЕ И ПЕРЕЛЕЗАНИЕ ЧЕРЕЗ ГИМНАСТИЧЕСКУЮ СКАМЕЙКУ. Повторить 2-3 раза. ДЕТИ СИДЯТ ПЕРЕД ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКОЙ ЗА НЕЙ НА НЕБОЛЬШОМ РАССТОЯНИИ СТУЛ, НА КОТОРОМ НАХОДИТСЯ МИШКА. ВОСПИТАТЕЛЬ НАПОМИНАЕТ ДЕТЯМ, ЧТО ВО ВРЕМЯ ПОЛЗАНИЯ НАДО СМОТРЕТЬ ВПЕРЕД НА СКАМЕЙКУ.

3 **.«Ловкий мишка»**

Исходное положение: стоять свободно, лицом по направлению броска. Бросать мячик вдаль по 2-3 раза правой и левой руками. Воспитатель показывает детям, что руку надо поднять вверх и бросить мяч далеко.

**4.Игра «Мишка учит детей догонять мяч».**

ВОСПИТАТЕЛЬ ПОКАЗЫВАЕТ КАК МИШКА КАТАЕТ МЯЧ ОТТАЛКИВАЕТ ЕГО ОБЕИМИ РУКАМИ ЗАТЕМ ВЫПОЛНЯЕТ УПРАЖНЕНИЕ ВМЕСТЕС ДЕТЬМИ, А МИШКА СМОТРИТ.СПОКОЙНАЯ ХОДЬБА ЗА МИШКОЙ С МЯЧОМ В РУКАХ.

**Февраль(1 неделя)**

**«Мы – милашки, куклы - неваляшки!»**

**Задачи:** Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, повторить

пролезание в обруч, упражнять в бросании мяча одной рукой, развивать

внимание и чувство равновесия.

**Материал**: кукла – неваляшка, гимнастическая скамейка, обруч (диаметр 50-

60 см.)

**Ход занятия:**

К нам в гости пришла кукла – неваляшка.

**1.«Покажем куклам, как мы ходим!»** Ходьба по гимнастической скамейке с помощью взрослого. Повторить 2-3 раза.

**2. «Поздороваемся с куклой – неваляшкой!»** Пролезание в обруч. Повторить 2-3 раза. Воспитатель держит обруч и предлагает детям пролезть в него, подойти, поздороваться с куклой, которая сидит на стуле на расстоянии 1-2 метра от обруча.

**3. «Мы как птички!»** Исходное положение стоя, руки вдоль туловища,

ноги вместе. Поднимаем руки вверх, тянемся. Возвращаемся в исходное

положение. Повторить 2-3 раза.

**4.Игровое упражнение « Найди, где спрятана кукла – неваляшка».** Повторить 2 раза. Воспитатель прячет игрушку так, чтобы дети видели, куда он ее ставит. Затем все идут искать, находят и вместе с ней играют

Мы - милашки,

Куклы - неваляшки,

Яркие рубашки,

Мы не спим и не сидим,

И ложиться не хоти

**Февраль(2 неделя)**

**«Белочки на веточках!»**

**Задачи:** Упражнять в ходьбе по наклонной доске, повторить ползание по

г гимнастической скамейке, бросать мяч двумя руками, воспитывать смелость и

самостоятельность.

**Материал:** игрушка – белочка, гимнастическая доска, скамейка, мячи.

**Ход занятия:**

В гости пришла белочка и позвала детей в лес.

**1. «Пройди по тропинке**». Ходьба по наклонной доске, приподнятой на 10- 20 см. Повторить 2- 3 раза. Дети выполняют упражнение самостоятельно, проходя по доске друг за другом.

**2. «Найдем белочку!»** Ползание по гимнастической скамейке и перелезание через нее. Повторить 2-3 раза. Дети выполняют упражнение друг за другом или по двое одновременно.

**3. «Брось шишку!»** Бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками и бежать за ним. Повторить 2-3 раза. Воспитатель показывает упражнение и выполняет его вместе с детьми.

**4. Упражнение «Беги к белочке» и спокойная ходьба за воспитателем.** Повторить 2-3 раза.

Рыженькие белочки скачут по ветвям,

Пушистенькие хвостики мелькают тут и там.

Лапка лапку ударяет, белки быстро убегают.

**Февраль(3 неделя)**

**«К нам пришла собачка!»**

**Задачи**: Повторить ходьбу по ребристой доске, упражнять в бросании мяча

в обруч, повторить ползание, развивать глазомер и равновесие.

**Материал:** игрушка- собачка, ребристая доска, обруч, мячи, дуга.

**Ход занятия:**

В гости к нам пришла собачка и предложила поиграть.

1. **« Пойдем за собачкой»**

Ходить по ребристой доске. Повторить 2-3 раза. Если дети уверенно выполняют упражнение, то им предлагают идти друг за другом.

1. **«Найдем собачку»**

Ползание и подлезание под дугу. Повторить 2-3 раза. Дети ползут друг за другом по коврику до дуги, подлезают под дугу, затем садятся на стульчики.

1. **« Поиграем в мячик!»**

Бросать мяч в обруч. Повторить 2-3 раза. Воспитатель предлагает детям взять в руки мяч. Затем объясняет и показывает, как бросать мяч, чтобы он попал в обруч. Воспитатель держит обруч - дети выполняют упражнение.

1. **Игра « Догони собачку»**

Ходьба и бег за воспитателем, держащего в руках собачку. Вызывать чувство радости от совместных действий.

**К нам пришла собачка,**

**Умная собачка.**

**С детками играет,**

**Очень громко лает-**

**Ав-ав-ав!**

**От деток убегает.**

**Февраль(4 неделя)**

**«Мы - Петрушки!»**

**Задачи:** Повторять ходьбу по доске, побуждать бросать мяч одной рукой,

воспитывать самостоятельность.

**Материал:** игрушка Петрушка, гимнастическая доска, мячи и кегли.

**Ход занятия:**

В гости к детям пришел Петрушка и предложил поиграть.

1. **« Ходим, как Петрушка**»- ходить по доске ( самостоятельно).

Повторить 2-3 раза.

**2. « Покажи Петрушке игрушку»**. Ребенок идет по гимнастической доске, на конце которой стоит кегля, наклоняется, берет кеглю, показывает Петрушке. Ставит игрушку на место, возвращается в исходное положение.

**3.** **« Покажем Петрушке, как мы умеем!».** Бросать мяч вдаль из-за головы обеими руками 4-5 раз. Воспитатель показывает, как бросать мяч и выполняет упражнение еще раз вместе с детьми.

**4. Игровое упражнение « Догони Петрушку**» и спокойная игра с ним. При выполнении задания воспитатель, держащий Петрушку, все время меняет направление бега.

**Март(1 неделя)**

**«Мой веселый, звонкий мяч!»**

**Задачи**: Учить ходить по ограниченной поверхности, ползание и пролезание в обруч, наклоны с мячом. Развивать умение действовать по сигналу.

**Материал:** Обруч, скакалки, мячи, машина.

**Ход занятия:**

В гости к нам приехала грузовая машина и привезла мячи.

1. **« Пойдем по дорожке к машине»**

Ходьба по извилистой дорожке обозначенной скакалками. Воспитатель показывает детям дорожку, объясняет, что по дорожке надо идти так, чтобы не переступать через линии и не наступать на них. Дети идут друг за другом.

1. **« Достань мячик»**

Ползание и пролезание в обруч. Повторить 2-3 раза. Дети ползут на

четвереньках до обруча 2-3 метра, обруч держит воспитатель. Малыши

пролезают в обруч, берут мячик и садятся на стул.

1. **« Спрячем мячик»**

Исходное положение стоя. Ребенок держит мяч в руках. Наклониться вперед и положить мяч на пол, выпрямится и показать руки. Педагог показывает, как выполнять упражнение, затем выполняют дети. Повторить 2 раза.

1. **Игра « Поймай мячик»**

Бросать мяч двумя руками. Воспитатель бросает мяч ребенку, малыш ловит мяч и возвращает его воспитателю. Развивать умение действовать по сигналу.

**Март(2неделя)**

**«Веселые прыжки»**

**Задачи:** Повышать двигательную активность, учить спрыгивать с небольшой высоты, способствовать возникновению положительных эмоций.

**Материал:** игрушка- лягушка, гимнастическая скамейка,

**Ход занятия:**

В гости к нам прискакала лягушка.

1. **« Лягушка – квакушка»**

Исходное положение стоя. Руки на поясе. Дети выполняют прыжки на двух ногах (20-30сек.). Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми.

1. **« Покажем, как мы умеем!»**

Исходное положение: ноги вместе, присесть и выпрямиться. Повторить4-5 раз. Воспитатель вместе с детьми выполняет приседания, приговаривая: «Вот как мы умеем!»

1. **« Прыгаем, как лягушки»**

Хождение по гимнастической скамейке, спрыгивание с нее на обе ноги. Повторить 2-3 раза. Дети выполняют упражнение самостоятельно, при необходимости помогает воспитатель.

1. **Игра « Веселые прыжки»**

Малыши выполняют бег и прыжки на двух ногах. Развивать двигательную активность, вызывать чувство радости от совместных действий.

**Март(3 неделя)**

**«Сильные и ловкие»**

**Задачи**: Ходьба и бег по кругу, наклоны вперед, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, дать детям эмоциональный заряд.

**Материал**: кукла Маша.

**Ход занятия:**

К нам в гости сегодня пришла кукла Маша. Давайте мы ей покажем, какие мы сильные и ловкие.

1. « **Покажем Маше, как мы умеем!»**

Ходьба и бег за воспитателем по кругу, в одном направлении. Выполняется (60сек.)

1. **«Достань ножки»**

Исходное положение сидя, ноги прямые. Наклон к ножкам, затем вернуться в исходное положение. Повторить(3-4 раза). Педагог показывает, как выполняется упражнение, затем выполняет его вместе с детьми.

1. **«Мы ловкие!»**

Выполняются прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Выполнять 20-30 сек. Воспитатель показывает, как выполняется упражнение, затем выполняет вместе с детьми.

1. **Игра «Птички летят»**

Развивать у детей умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг

На друга, быстро реагировать на сигнал. Дать детям эмоциональный

заряд, вызвать двигательную активность.

**Март(4 неделя)**

**«Веселый обруч»**

**Задачи**: Закреплять навыки ходьбы, бега; укреплять мышцы ног и туловища; развивать меткость и глазомер.

**Материал**: 2 куклы, обруч.

**Ход занятия:**

К нам в гости сегодня пришли куклы, давайте их научим, как можно играть с обручем.

1. **«Весело шагаем»**

Ходьба по кругу в одном направлении мелкими шагами; высоко

поднимая ноги; ходьба переходящая в бег. Выполняется (60сек.)

1. **« Научим кукол пролезать в обруч»**

Пролезание в обруч. Исходное положение стоя. Дети идут по ковровой дорожке до обруча 2-3 метра, обруч держит воспитатель. Малыши пролезают в обруч, затем возвращаются в строй. Повторить

2-3 раза.

1. **«Покажем куклам, какие мы меткие!»**

Исходное положение стоя на ковровой дорожке. Бросать мяч в обруч. Повторить 2-3 раза. Воспитатель предлагает детям взять в руки мяч. Затем объясняет и показывает, как бросать мяч, чтобы он попал в обруч. Воспитатель держит обруч – дети выполняют упражнение.

1. **Игра «Догони меня»**

Развивать двигательную активность, уметь ориентироваться в пространстве. Дети догоняют воспитателя, в руках которого находится кукла.

**Апрель(1 неделя)**

**«Ветерок»**

**Задачи:** Совершенствовать бег, ориетировку в пространстве; укреплять мышцы туловища и конечностей, выполнять наклоны вниз и в стороны;

Выполнять упражнение на развитие дыхания.

**Материал:** султанчики.

**Ход занятия:**

У нас на улице сегодня ветряная погода. Давайте покажем, что происходит, когда дует ветер.

1. **« Быстрый ветерок»**

Бег по кругу в разных направлениях. Выполнять (60 сек.)

1. **« Наклонилось деревце»**

Исходное положение стоя, ноги вместе, руки на поясе. Выполняем наклон к ножкам, руками коснуться до пола, затем вернуться в исходное положение. Повторить(3-4 раза). Педагог показывает, как выполняется упражнение, затем выполняет его вместе с детьми.

1. **« Дует ветер, деревья качаются»**

Исходное положение стоя, ноги расставлены на ширине плеч, руки подняты вверх. Выполняются наклоны влево, затем вправо. Повторить (3-4 раза). Воспитатель показывает, как выполняется упражнение, затем дети выполняют сами.

1. **Игра « Веселый ветерок»**

Выполняется упражнение на развитие дыхания. Воспитатель раздает

детям султанчики. Малыши дуют на султанчики.

**Апрель(2 неделя)**

**«Мы летим под облаками»**

**Задачи:**  Совершенствовать бег и ходьбу в одном направлении; хождение по гимнастической скамейке; выполнять прыжки на месте и с продвижением вперед; повышать двигательную активность.

**Материал**: сюжетная картинка (самолет), гимнастическая скамейка.

**Ход занятия:**

Воспитатель рассказывает детям, что сегодня мы отправляемся в полет.

1. **« Мы летим под облаками»**

Ходьба с подскоками и бег по кругу друг за другом, руки расставлены в стороны. Выполнять(40 сек.)

1. **« Летчики»**

Хождение по гимнастической скамейке с расставленными в стороны руками. Повторить 2-3 раза. Дети выполняют упражнение самостоятельно, при необходимости помогает воспитатель.

1. **« Веселые прыжки»**

Выполняются прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Выполнять 20-30 сек. Воспитатель показывает, как выполняется упражнение, затем выполняет вместе с детьми.

1. **Игра «Самолеты»**

Развивать двигательную активность, учить детей бегать не

наталкиваясь друг на друга.

**Апрель (3 неделя)**

**«Воздушный шарик»**

**Задачи:** Повторить ходьбу и бег по кругу, учить детей подпрыгивать вверх, развивать координацию движений, наклоны вперед.

**Материал**: воздушные шарики, мяч**.**

**Ход занятия:**

К нам сегодня прилетел воздушный шарик.

1. **« Вот, как мы умеем »**

Ходьба по кругу в одном направлении мелкими шагами; высоко

поднимая ноги; ходьба, переходящая в бег. Выполняется (60сек.)

1. **« Взлетаем высоко»**

Исходное положение стоя, ноги вместе, руки на поясе. Воспитатель учит детей подпрыгивать вверх, затем дети выполняют сами. Выполнять (40 сек.)

1. **«Разноцветные мячи»**

Исходное положение стоя. Ребенок держит мяч в руках. Наклониться вперед и положить мяч на пол, выпрямится и показать руки. Педагог показывает, как выполнять упражнение, затем выполняют дети. Повторить 2 раза.

1. **Игра « Достань шарик»**

Играть с воздушными шариками, активизировать движение, ловкость, развивать координацию движений.

**Апрель(4 неделя)**

**«Зоопарк»**

**Задачи:** Повторить ходьбу по ребристой поверхности, ползание и подлезание под дугу, прыжки на месте и с продвижением вперед, развивать ловкость, умение действовать по сигналу.

**Материал:** ребристая доска, дуга, мяч.

**Ход занятия:**

Мы сегодня с вами отправляемся в зоопарк.

1. **«Ходим, как обезьянки!»**

Ходить по ребристой доске. Повторить 2-3 раза. Если дети уверенно

выполняют упражнение, то им предлагают идти друг за другом.

1. **« Мы дикие кошки»**

Ползание и подлезание под дугу. Повторить 2-3 раза. Дети ползут друг за другом по коврику до дуги, подлезают под дугу, затем садятся на стульчики.

1. **« Прыгаем, как кенгуру»**

Выполняются прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Выполнять 20-30 сек. Воспитатель показывает, как выполняется упражнение, затем выполняет вместе с детьми.

1. **Игра «Лови мяч»**

Бросать мяч двумя руками. Воспитатель бросает мяч ребенку, малыш ловит мяч и возвращает его воспитателю. Развивать умение действовать по сигналу.

**Май(1 неделя)**

**«Зайка серенький сидит»**

**Задачи:** Познакомить детей с броском мячика вдаль правой рукой (левой), упражнять в ходьбе по гимнастической доске, развивать чувство равновесия, умение ориентироваться в пространстве, воспитывать двигательную активность.

**Материал**: игрушка - зайка, обруч, гимнастическая доска (ширина 25-30 см.), маленькие мячики.

**Ход занятия:**

В гости к ребятам пришел зайка.

**1. «Поздоровайся с зайкой»**

Ходьба по доске положенной на пол. Повторить 2-3 раза. Дети сидят на скамейке. Перед ними доска, на одном конце которой сидит зайка. Воспитатель показывает, как пройти по доске, дети идут друг за другом, подойдя к зайке говорят : «Здравствуй, зайка» (по возможности).

**2. «Ловкий зайка»**

Исходное положение: стоять свободно, лицом по направлению броска. Бросать мячик вдаль по 2-3 раза правой и левой руками. Воспитатель показывает детям, что руку надо поднять вверх и бросить мяч далеко.

**3. «В круг зайчата прибежали. Дружно сели, дружно встали»**

Исходное положение стоя. Присесть и выпрямиться. Повторить 4-6 раз. Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми.

**4. Подвижная игра « Догони зайку».**

Бег и ходьба (25-30 сек.). Воспитатель предлагает поиграть с зайкой - догнать его. Малыши догоняют зайку.

**Май(2 неделя)**

**«Цыплятки»**

**Задачи:** Развивать координацию движений, закрепить ходьбу и бег по кругу, повторить ходьбу по гимнастической скамейке. Приучать детей быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу.

**Материал**: Сюжетная картина « Птичий двор», гимнастическая скамейка.

**Ход занятия:**

Воспитатель рассказывает детям, что сегодня мы едем в гости на птичий двор.

1. **« Быстрые цыплятки»**

Ходьба и бег по кругу в разных направлениях. Выполнять (60 сек.)

1. **«Смелые цыплята»**

Хождение по гимнастической скамейке, спрыгивание с нее на обе ноги. Повторить 2-3 раза. Дети выполняют упражнение самостоятельно, при необходимости помогает воспитатель.

1. **«Цыплятки играют»**

Учить бросать мяч обеими руками вперед. Повторить 3-4 раза.

Воспитатель показывает, как выполняется упражнение, затем дети выполняют сами.

1. **Игра « Птички в гнездышках сидят»**

Учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Приучать детей быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу.

**Май (3 неделя)**

**«Шустрые котята».**

**Задачи:** Упражнять в ходьбе по ребристой доске, ползание по

гимнастической скамейке, познакомить с броском из-за головы двумя руками, развивать внимание, ориентировку в пространстве,

воспитывать ловкость.

**Материал:** ребристая доска, скамейка, мячи, игрушка - маленький котенок.

**Ход занятия:**

В гости к детям пришел котенок и предлагает им поиграть.

**1. «Пройди как котик! »** Ходьба в прямом направлении (2-3м) и ходьба по ребристой доске. Повторить 2-3 раза. Все проходят за котиком по доске на противоположную сторону комнаты и садятся на стулья. Затем идут обратно.

**2. «Проползи как котик»**- ползание по гимнастической скамейке. Повторить 2-3 раза. Дети выполняют упражнение самостоятельно, при необходимости помогает воспитатель.

**3. «Покажем котику, как мы выросли!»** Исходное положение стоя. Дети должны присесть и выпрямиться. Воспитатель показывает, как выполняется упражнение, затем выполняет упражнение вместе с детьми.

**4. Игра «Поиграем с котиком в мячик!»**- бросать мяч из-за головы двумя руками, бежать за мячом. Повторить 2-3 раза. Воспитатель показывает, как надо бросать мяч, предлагает повторить это задание за ним. Тем, кто не может бросить мяч, педагог помогает. Дети сами бегут за мячом и повторяют бросок.

**Май (4 неделя)**

**« Рыбки»**

**Задачи:** Учить бегать в определенном направлении, ориентироваться в пространстве, совершенствовать ходьбу с препятствиями, развивать ловкость, координацию движений.

**Материал:** игрушки – рыбки, мягкие модули ( кубики), дуга, набор «Рыбалка».

**Ход занятия:**

К нам в гости сегодня приплыли рыбки.

1. **« Покажем рыбкам, как мы умеем бегать»**

Ходьба и бег по кругу в одном направлении. Выполняется (60сек.)

1. **«Перешагни препятствие»**

Исходное положение стоя, руки на поясе. На ковровой дорожке

разложены мягкие кубики (модули). Ребенок проходит по дорожке,

высоко поднимая ноги перешагивая кубики. Педагог показывает, как

выполнять упражнение. Затем выполняют дети.

1. **«Рыбки проплывают под мостиком»**

Ползание и подлезание под дугу. Повторить 2-3 раза. Дети ползут друг за другом по коврику до дуги, подлезают под дугу, затем садятся на стульчики.

1. **Игра « Рыбалка»**

Дети на удочку «вылавливают» магнитных рыбок из тазика. Развивать ловкость, глазомер, координацию движений.