

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

Бекетовский детский сад «Колосок»

Принята на педагогическом
совете
Протокол № 01 от 31.08.2021 г.

Утверждено:
Приказ №83 от 01. 09.2021г.
Заведующая Мозина Г.В.

Рабочая программа
образовательной деятельности по запросу участников образовательного процесса
Образовательная область Физическое развитие «Малыши-крепыши»

Воспитатель: Фадеева Светлана Петровна

Программа занятий по физкультурно-оздоровительной деятельности с сентября по май месяц.

Пояснительная записка

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблеме здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Актуальность разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ. Основная направленность программы - сохранение и укрепление здоровья детей.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Новизна данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя

самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду является составной частью формирования здорового образа жизни детей. Поэтому внедрение в педагогический процесс ДОО здоровьесберегающих технологий актуально на сегодняшний день. Важным направлением в формировании у детей основ здорового образа жизни является правильно организованная двигательная предметно- пространственная среда. Она должна носить развивающий характер, быть разнообразной, динамичной, трансформируемой. В основе применения здоровьесберегающих технологий я определила актуальность разработки внедрения и апробирования нестандартного оборудования в условиях ДОО на занятиях физической культуры, различных оздоровительных мероприятий проходящих в спортивном зале, на улице и территории. Для этого в нашей группе я использую нестандартное оборудование, изготовленное своими руками, руками родителей ведь новое спортивное оборудование – это всегда дополнительный стимул активации физкультурной, оздоровительной работы.

Особенности программы:

- Рассматривается под оздоровительным аспектом.
- Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.
- Занятия построены с учетом возрастных критериев.
- Использование малых форм народного фольклора.

Цели и задачи программы:

Цель: повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей.

Развивать координационные способности детей.

Расширять предметно-развивающую среду, путём создания нестандартного оборудования, из бросового материала своими руками привлекая родителей.

Реализовать здоровьесберегающие технологии в образовательной деятельности по физической культуре с детьми младшего возраста с использованием нестандартного оборудования.

Профилактика различных заболеваний у детей путем использования игрового нестандартного оборудования

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
 - формирование привычки к здоровому образу жизни;
 - формирование двигательных навыков и умений;
 - развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
 - развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);
 - профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;
 - *Развивать координационные способности детей. Расширять предметно-развивающую среду, путём создания нестандартного оборудования, из бросового материала своими руками привлекая родителей.*
- Реализовать здоровьесберегающие технологии в образовательной деятельности по физической культуре с детьми младшего возраста с использованием нестандартного оборудования.*
- Профилактика различных заболеваний у детей путем использования игрового нестандартного оборудования*
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы предусмотрены следующие структуры:

- Корректирующая, ритмическая, логоритмическая гимнастики
- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Хороводы, различные виды игр
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика

Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:

- Игровые
- Занятия – путешествия
- Познавательные

Принципы построения программы:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
- Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
- Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.
- Принципы взаимодействия с детьми:
 - сам ребенок — молодец, у него - все получается, возникающие трудности — преодолимы;
 - постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
 - исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
 - сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
 - каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

Срок реализации программы – 1 год:

- 1 раз в неделю
- время проведения – 15- 20 минут
- в месяц – 2 занятия – 1 час
- количество детей – 9, возраст 3 – 4 года

Методическое обеспечение программы:

- Занятия по данной программе состоят из практической деятельности детей.

- Проводятся под руководством педагога.

Формы и методы обучения:

- Словесные – объяснение;
- Наглядные – показ, книги, иллюстрации;
- Креативные – творческий подход.

Организация работы с детьми строится с учетом *психо-физиологических и эмоционально-личностных особенностей детей.*

- Соответствие уровня материала познавательным возможностям и интересам детей данного возраста.
- Соответствие упражнений двигательным возможностям детей.
- Учет индивидуальных особенностей ребенка (темперамент, эмоциональное состояние и др.).
- Учет индивидуальных особенностей познавательной сферы каждого ребенка (уровень внимания, памяти, мышления и др.) и уровня его работоспособности.
- Единство требований всех членов педагогического коллектива по отношению к каждому конкретному ребенку с учетом всех выше названных особенностей детей.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- текущий (проводится в ходе занятия и закрепляющий знания по данной теме).
- итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.
- открытые просмотры в форме диагностики на начало и конец учебного года.

Ожидаемые результаты.

В процессе обучения дети:

- Проявляют устойчивый интерес к здоровому образу жизни.
- Понимают важность: режима дня, питания, овладение культурно-гигиеническими навыками, практическими приемами закаливания, умениями правильно двигаться, выполнять разные гимнастические упражнения для укрепления своего здоровья.
- Знают названия гимнастических упражнений, закаливающих и культурно-гигиенических процедур, спортивного инвентаря.

- Обладают знаниями об отрицательном влиянии вредных привычек на здоровье;
- Способны элементарно понимать и анализировать проявления физического, психического состояния человека, морального поведения, позитивных отношений, ценить положительное начало в человеке.
- Понимают, что позитивные проявления психического состояния человека и моральные поступки формируют его здоровье.
- Проявляют чуткость к старым и больным людям, желание им чем-то помочь.
- Пользуются правилами безопасности в процессе выполнения движений, прогулок по улицам, при переходе дороги, в домашних условиях.
- Владеют несколькими методами физического и психического оздоровления.

Результативность программы:

- Развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы.
- Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
- Разнообразные, увлекательные, совместные занятия вместе с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъему.

Литература:

- 1.Методическая разработка О.Мячиковой «Программа занятий по физической культуре»
- 2.Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду»средняя группа. Издательство Мозаика-Синтез Москва 2017год.
- 3.Программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой.

Список детей младше-средней группы

№	Фамилия имя ребёнка младше-средней группы
1	Дергунов Егор
2	Жукалин Максим
3	Жукалина Варвара
4	Заббаров Ильдар
5	Константинова Анастасия
6	Куприянова Ясмينا
7	Мурзаханова Диана
8	Тудиярова Елизавета
9	Химич Роман

Руководителю образовательной деятельности по
физической культуре «Малыши-крепнышы»
воспитателю Фадеевой Светлане Петровне
от -----

Заявление

Прошу принять моего ребенка -----
В образовательную деятельность по физической культуре «Малыши-крепыши»
с-----

Дата:

Подпись:

Тематический план работы.

Сентябрь:

1. «Маленькие насекомые»
2. «Там , где живет гном»

Октябрь:

1. «Детская площадка»
2. «Веселый огород»

Ноябрь:

1. «Комар-Комарович»
2. «Грибная пора»

Декабрь:

1. «Зимний лес»

2. Новогодние подарки»

Январь:

1. «Рукавичка»
2. «Домашний зоопарк»

Февраль:

1. «Спасение снеговика»
2. «Солдатики на параде»

Март:

1. «Встречаем весну»
2. «Сказки Корнея Чуковского»

Апрель:

1. «Кто как ходит»
2. «Колобок»

Май:

1. «Игрушечный городок»»
2. «Страна мышляндия»

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ВО 2 МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы Этапы занятия	1-я неделя тема «Маленькие насекомые»	3-я неделя тема «Там, где живет гном»
Программные задачи: - развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в различных направлениях; - учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; - упражнять в ходьбе и беге враспынную, в колоне по одному; умении держать круг. - учить энергично отталкиваться 2-мя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; - закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигнал «беги», «лови», «стой»; - способствовать участию детей в совместных играх. Задачи в интеграции: - способствовать участию детей в совместных играх; - поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; - продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: подъем по ступенькам в спорт. зал.		
Вводная часть	Ходьба и бег небольшими группами за инструктором, ходьба и бег всей группой в прямом направлении за инструктором. Ходьба на носках, с высоким подниманием колен.	
ОРУ	без предметов	без предметов

Основные виды движений	1. Танец-игра «Совсем как червячки» 2. Ходить и бегать небольшими группами за инструктором «Бабочки»	1. Ходьба «Паровозик» 2. Упр. «Строим дом»
Подвижные игры	«Собачка Жучка»	«Гном», «В лес к медведю»
Заключительная часть	«Паровозик» - спокойная ходьба по ребристой (массажной) доске	Упр. «Части тела» «Паровозик» - спокойная ходьба по ребристой (массажной) доске

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности		
Темы Этапы занятия	1-я неделя тема «Детская площадка»	3-я неделя тема «Веселый огород»
Программные задачи: - развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, - согласовывать движения, ориентироваться в пространстве; - сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания; - умение энергично отталкиваться 2-мя ногами и правильно приземляться; - закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании.		

Задачи в интеграции: - воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей; - развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика; - учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице.		
Вводная часть	Ходьба на носках, с выполнением заданий. Бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления; останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя.	
ОРУ	С игрушками	С мячиками «Овощи на грядке»
Основные виды движений	1. Ходьба «Что умеют наши ножки» 2. Упр. «Лягушата» 3. Упр. с мячом «Котенок»	1. Хороводная игра «Репка» 2. Упр. с мячом «Вейся капуста» 3. Упр. «Фасолька» (ползание). 4. Пальчиковая «Мы капустку рубим-рубим»
Подвижные игры	«Котофей»	«Гости ходят в огород»
Заключительная часть	Игра «У дедушки Егора», Ходьба.	Песня-игра «Вот как пальчики гуляют», ходьба. .

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности		
Темы Этапы занятия	1-я неделя тема «Комар-Комарович»	3-я неделя тема «Грибная пора»
Программные задачи: - продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения; - умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; - закреплять умение ползать; - закреплять умение ловить мяч, брошенный воспитателем. - продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. Задачи в интеграции: - развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, - поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами; - помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.		
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя.	

ОРУ	С лентами	Б/п «Облака беспечные»
Основные виды движений	1. Упр. в равновесии «Медведь». 2. Упр. «Дарики – комарики» (самомассаж). 3. Упр. «Зайки – мягкие лапочки» (прыжки)	1.Игровое упр. «Твой грибок» 2. Бег врассыпную «Тучка» 3. «Прокати – не задень» (с мячом).
Подвижные игры	«Комары и медведь»	Танец-игра «Опята – дружные ребята»
Заключительная часть	Упр. «Еж» И.М.П. «Ежик считает грибы» Ходьба «Грибная электричка»	Упр. в партере «Бабушкин гном», ходьба.

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности		
Темы Этапы занятия	1-я неделя Тема «Зимний лес»	3-я неделя Тема «Новогодние подарки»
Программные задачи: - упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие. - дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физ. упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы организма; - приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.		

Задачи в интеграции: - постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений; - поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь; - развивать диалогическую форму речи.		
Вводная часть	Ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному	
ОРУ	С мячом	С кубиками
Основные виды движений	задень». 3. «Барабан» (прыжки). 1. Прокатывание мячей друг другу 2. Прыжки со скамейки «Три веселых зайчика»	1. Ползание под дугу «Проползи – не задень» 2. Прокатывание мяча между предметами. 2. Равновесие «Пройди по мостику»
Подвижные игры	» «Зайчики и лисичка»	«Игрушки»
Заключительная часть	Ходьба друг за другом	Упр. «Кормушка»

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности
--

Темы Этапы занятия	1-я неделя Тема «Рукавичка»	3-я неделя Тема «Домашний зоопарк»
Программные задачи: - упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; - развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; - повторить прыжки с продвижением вперед; - учить подбрасывать прямо перед собой и ловить двумя руками мягкую игрушку, не роняя ее; - укреплять мышцы рук и плечевого пояса в ползании на четвереньках. Задачи в интеграции: - постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений; - поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь; - познакомить с признаками зимы.		
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий	
ОРУ	С платочками	С игрушками «Мои друзья»
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске(20см). 2. Прыжки на двух ногах через предметы (5см)	1. Упр. «Безопасный полет». 2. Упр. «Покатаем». 3. Игра-упр. «Найди и покружись»
Подвижные игры	«Игра в снежки»	«Слон и мышь»
Заключи- тельная	Массаж шишками	Массаж шишками «Мишутка играет». Ходьба

часть		
--------------	--	--

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя Тема «Спасение Снеговика»		3-я неделя Тема «Солдатики на параде»	
Программные задачи: - продолжать развивать умение энергично отталкиваться 2 ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; - закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем; - продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. Задачи в интеграции: - развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.				
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			
ОРУ	Без предметов		С флажками	
Основные	1. Прыжки «Зайчата»		1. Упр. «Меткий	«

виды движений	2. Равновесие «Перешагни – не наступи»	»	бросок» Перекидывание мяча через ленту, пролезание под лентой сгруппировавшись.	
Подвижные игры	«Спит медведь»		«Салют»	
Заключительная часть	Танец «Пляска лесных зверят»		Ходьба по кругу	

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности		
Темы Этапы занятия	1-я неделя тема «Встречаем весну»	3-я неделя Тема «Сказки Корнея Чуковского»
Программные задачи: - развивать координацию движений при ходьбе и беге между предметами; - упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре; - разучить прыжки в длину с места; - закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем; - продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания.		

Задачи в интеграции: - развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.		
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя	
ОРУ	С кубиками	Без предметов «Веселая зарядка»
Основные виды движений	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по канату боком 3. Ползание в туннеле 4. Бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его	» 1. Ползание на четвереньках «Медвежата» 2. Ходьба по скамье «Лисичка»
Подвижные игры	«Кролики»	«Зайчики и автомобили»
Заключительная часть	Дыхательные упражнения «Пчелки»	Ходьба.

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности		
Темы Этапы занятия	1-я неделя тема «Кто, как ходит»	3-я неделя тема «Колобок»
Программные задачи: - продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения; - закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. Задачи в интеграции: - развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.		
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя.	
ОРУ	Без предметов	Б/п «Прыг-скок»
Основные виды движений	1. Ходьба «Кто как ходит». 2. Прыжки «Зайка». 3. Упр. «Ежик» (сгруппироваться). 4. упр. Ветерок. 5. Упр. «Трава»	1. Логоритмика «Колобок» 2. Игра «Зайка с морковкой». 3. Упр. «Медведь». 4. Упр. на дых. «Ой-ой». 5. Упр. «Лисички»
Подвижные	«Ерема и клубочки»	«Грибы-шалуны»

игры	«Домовой»	«Где же колобок?»
Заключительная часть	«Кто ушел»	Ритмопластика «Колобок»

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя Тема «Страна Мышляндия»		3-я неделя Тема «Смешные человечки»	
Программные задачи: - закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, в рассыпную, с перешагиванием через предметы; - ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Задачи в интеграции: - развивать диалогическую форму речи.				
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
ОРУ	С игрушками-оригами «Летучая мышка»		С флажками	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках «Мышемух» 2. Упр. в партере «Воздушные шарики», «Книги»		1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по скамье.	

Подвижные игры	«Кот Афоня»	«Жуки и курица»
Заключительная часть	Пальчиковая игра «Мышонок» Ходьба «Мышонок с узелком»	Игра м/подвижности «Найди жучка»

КОНСПЕКТ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ СЕНТЯБРЬ 1 неделя _____ по теме «Маленькие насекомые»

Программные задачи: - Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в различных направлениях;

- учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие;-
упражнять в ходьбе и беге враспынную, умении держать круг.

Расстановка оборудования: ребристые дорожки (дорожки для массажа ступней) лежат по кругу – это рельсы для паровоза. В середине три куба с цветами – клумбы.

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному за воспитателем — «Паровозик».

Перестроение в круг.

Основная часть:ОРУ без предметов

1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить руки, вернуться в исходное положение.

2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах.

Игра-танец «СОВСЕМ, КАК ЧЕРВЯКИ»

Дети танцуют, стоя полукругом лицом к преподавателю.

1 куплет: "Хоть у нас..."- крутят вытянутыми руками перед собой.

"И у нас..."- руки поднимают над головой или прижимают к туловищу, делают пружинку, извиваются.

2 куплет: "Будем хвостиком..." - руки отводят назад (делают "хвостик"), шевелят "хвостиком"

"Извиваться..." - делают пружинки, извиваются.

Далее действия соответствуют тексту песни. В последнем куплете дети танцуют, как и в 1-м. Детям постарше можно предложить придумать свои движения и показать их на 2-ю половину куплета и во время проигрыша.

Игра «БАБОЧКИ» Дети «летают» по кругу, представляя себя бабочками. По сигналу все присаживаются к цветочкам; после возвращаются обратно в круг и продолжают полет. 2

Игра «СОБАЧКА ЖУЧКА» Дети, осторожно приподнявшись на носочки, идут к ребенку (воспитателю) в шапочке собачки. Гладят его по спинке, голове.

Вот собачка Жучка, хвостик закарючкой
Зубки – острые, шерстка пестрая. Гав-гав! - повторяется 2 раза

Проигрыш. Собачка просыпается и догоняет детей. Игра повторяется 2-3 раза.

Заключительная часть:

Дети строятся в паровозик. Ходьба по кругу, имитируют руками движение колес паровоза.

**КОНСПЕКТ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ
СЕНТЯБРЬ 3 неделя _____ по теме «Там, где живет гном»**

Программные задачи: - Развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному; - энергично отталкиваться 2-мя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; - способствовать участию детей в совместных играх.

Оборудование: Брус для ходьбы, ребристая доска либо деревянная доска для ходьбы (ширина 20 см)

Вводная часть: Игровое упражнение «ПАРОВОЗИК»

Дети входят в зал, построившись друг за другом, движутся по кругу «паровозиком», проезжая через «туннель» - воспитатель держит над ними дугу.

Упражнение «СОЛДАТЫ И КУКЛЫ» (Муз. Е. Железнова)

Попеременная ходьба – маршем и на носочках (руки вверх, делают «фонарики»).

Упражнение «КОРОЛЕВСКИЙ ПОХОД»

Ходьба по брусу, наклонной ребристой доске.

Упражнение «ГНОМЫ» Ходьба полуприседом.

Основная часть: Подвижная игра «ГНОМ» (2 повтора)

Цель: развитие подражательности общей моторики. Закрепление умения выполнять прыжки на двух ногах, держа руки на поясе; приседать без опоры; ходить по кругу в общем для всех темпе.

Описание: дети встают в круг, воспитатель показывает детям, как следует выполнять движения, выразительно произносит текст, побуждая детей произносить его вместе:

Дождик, дождик за окном. Четыре ритмичных прыжка на обеих ногах, держа руки на поясе.

Под дождем остался гном. Приседают.

Поскорей кончайся, дождик, Встают, смотрят вверх, тянут вверх руки

Мы гулять идти не можем Идут по кругу, взявшись за руку

Упражнение «СТРОИМ ДОМ» Динь-дон, дин-дон, (наклоны из стороны в сторону, руки на поясе)

Кошка строит новый дом, (стучим кулаком об кулак)

Красит стены, крышу, пол, (руками "красим" сбоку,верху,внизу)5

Прибирает всё кругом. ("метём" метлой)

Мы к ним в гости придём (шаги на месте)

И подарки принесём. (руки вперёд, ладонями вверх)

На пол - мягкую дорожку, (наклон вперёд, руками "стелем" дорожку)

Расстелив её к порожку. (попятиться назад)

Две подушки на диван, (руки сложить ладонями вместе, сначала под одну щеку, затем под другую)

Молочка парного жбан. (слегка прогнуться назад и рукой погладить живот).

Подвижная игра «В ЛЕС К МЕДВЕДЮ» (3 повтора)

Дети: В лес осенний по тропинке мы отправимся гулять, Будем бегать веселиться, будем прыгать и скакать.

Медведь: Кто там топал? Кто там хлопал?

Дети: Нет ни я! Нет ни я!

Медведь: Ты там топал? Ты там хлопал? Догоню вас я! Медведь (ребенок) догоняет детей, осаливает ладошкой.

Заключительная часть:

Упражнение «ЧАСТИ ТЕЛА» (Муз. Е. Железнова)

Показываем соответственно текста песенки (3 повтора с постепенным ускорением).

Упражнение для пальцев рук «ПРЯТКИ» (Муз. Ю. Кудинов)

Пальцы в кулачке. Каждый пальчик, о котором поется, другой рукой разминаем. Все пальчики «танцуют» - энергично сжимаются и разжимаются.

Упражнение в ходьбе «ПАРОВОЗИК» (Муз. Ю. Кудинов)

Выход из зала. Дети двигаются по кругу друг за другом – паровозик уезжает.

**КОНСПЕКТ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ
ОКТЯБРЬ 1 неделя _____ по теме «Детская площадка»**

Программные задачи: - Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги;

- упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.

Оборудование: Игрушки для песочницы (лопатки, совочки, формочки для пасок, погремушки); плоские обручи из фанеры или картона; мяч большого диаметра.

Вводная часть: Ходьба «ЧТО УМЕЮТ НАШИ НОЖКИ» (Муз. и слова Г.Ф.Вихарева)

И.п.: дети стоят друг за другом в кругу.

1. - Что умеют наши ножки?

- Мы шагаем по дорожке! Звучит «Марш» (такт 7-11), дети шагают.

2. - Что умеют наши ножки?

- Побежим-ка по дорожке! Дети бегут на носочках.

3. - Что умеют наши ножки?

- Приседаем на дорожке! Приседают.

4. - Что умеют наши ножки?

- Пусть попляшут по дорожке! Идут с притопыванием.

5. - Что умеют наши ножки?

- Отдохнуть бы нам немножко! Дети садятся на пол.

Песенка-игра «МАЛЫШИ – КАРАНДАШИ» (Муз. и слова Г.Ф.Вихарева)

Дети движутся по кругу сначала легким бегом, потом вперевалочку, ударяют «крыльями» по бедрам. Идут, как котята, переступая с лапки на лапку (ходьба на носочках). Прыгают, как зайчата, говорят: «Прыг, прыг, прыг!» и вновь бегут по кругу друг за другом.

Основная часть: ОРУ с игрушками «В ПЕСОЧНИЦЕ» (Слова В.Берестова)

1. И. п. – ноги на ширине ступни, игрушки в обеих руках внизу. Поднять игрушки через стороны вверх, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).⁴

2. И. п. – ноги слегка расставлены, игрушки у плеч. Медленно присесть, коснуться игрушками пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. П.п. – сидя, ноги скрестно, игрушки в обеих руках на коленях. Наклониться вправо, положить игрушку справа (подальше); выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (2–3 раза в каждую сторону).

4. И. п. – стоя перед игрушками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг них в обе стороны, с небольшой паузой (2 раза в каждую сторону).

Раньше были мы икрою Ква-ква!

А теперь мы все герои Ать-два....

Упражнение «ЛЯГУШАТА КВА-КВА-КВА» (Муз. и слова Г.Ф.Вихарева)

Прыжки из обруча в обруч. Дети становятся перед обручами (плоские обручи из фанеры или картона), а воспитатель объясняет задание: «Слегка расставить ноги, согнуть колени и прыгнуть в обруч на полусогнутые ноги мягко, как лягушата». Упражнение выполняется по команде: «Прыгнули!», фронтальным способом, то есть одновременно всеми детьми. Повернувшись кругом, дети повторяют задание несколько раз подряд.

Упражнение с мячом «КОТЕНОК» (Слова В.Берестов, испол. А.Алир) Педагог предлагает детям превратиться в котят: сесть на пол по кругу, широко расставив ноги. Педагог берет мяч большого диаметра и предлагает детям, не вставая со своих мест энергично толкать мяч друг другу.

Подвижная игра «КОТОФЕЙ» (муз. 1 часть: слова В.Берестов, испол. ансамбль Юность России»; 2 часть: «Оркестр Сметана»).

1 часть игры: Дети вприпрыжку разбегаются по залу, изображая, как Котофей и его котята едут на лошадках. 2 часть игры: Дети перестраиваются в круг, берутся за руки. Идут по кругу – Котофей приехал в гости. Игра повторяется 2 раза.

Заключительная часть:

Игра «У ДЕДУШКИ ЕГОРА» (Муз. Е. Железнова) Движения подражательного характера по тексту песни.

Ходьба (Муз. «По городам и селам» Т.Суворова)5

КОНСПЕКТ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

ОКТАБРЬ 3 неделя _____ по теме «Веселый огород»

Программные задачи: - Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу;

- упражнять в ползании на четвереньках; - развивать ловкость в игровом задании с мячом.

Оборудование: Мячики (маленькие) зеленого и красного цвета по кол-ву детей; 3 мяча (большого размера) зеленого цвета; набивные мячи или кегли 8-10 шт.; шнур; 2 обруча. (Музыкальный материал для озвучивания взят из сборника «Веселый огород» сл. М. Садовского, муз. С. Соснина).

Вводная часть: Ходьба «ВЕСЕЛЫЙ ОГОРОД» Ходьба в колонне по одному. Бег. Бег легкий на носочках, частота бега зависит от музыкального темпа.

Основная часть: ОРУ с мячиками «ОВОЩИ НА ГРЯДКЕ»

1. Горох (взять зеленый мячик) 1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Выпрямляя руки, поднять мяч вверх, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч внизу. Присесть, мяч в согнутых руках к груди. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. Томат (взять красный мячик) 3. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывание мяча кругом в обе стороны попеременно (по 3 раза)

4. Большой урожай! (положить мячи перед собой) 4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2–3 раза).

5. Взять оба мячика и положить в корзину стоящую в центре круга. Вновь разойтись в широкий круг.

Хороводная игра «РЕПКА» 1 куплет: Дети стоят по кругу и хлопают в ладоши.

2 куплет: Сходятся в середину круга, перебирают пальчиками, будто сеют семена. На слова: «Мы растили репку...» - расходятся в широкий круг. 3 куплет: Идут по кругу, взявшись за руки. 4 куплет: Хлопают в ладоши.

Упражнение с мячом «ВЕЙСЯ КАПУСТА» Дети становятся на исходную линию, обозначенную чертой или шнуром. Нескольким ребятишкам дается мяч зеленого цвета - капуста. По сигналу воспитателя дети занимают исходное

положение (после показа) – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. По следующей команде дети наклоняются и, энергичным движением оттолкнув мяч, прокатывают его вперед, а затем бегут за ним. На исходную линию возвращаются шагом. Отдают мяч следующим игрокам.

Пальчиковая гимнастика «МЫ КАПУСТУ РЕЖИМ-РЕЖИМ»

Дети присаживаются на пяточки и выполняют пальчиковую гимнастику.

Мы капусту режим-режим, Ладошки, как ножи двигаются вперед-назад.

Мы капусту солим-солим, Перебирать пальцами, будто солить.

Мы капусту трем-трем, Тереть о ладонь левой кулачком правой руки.

Мы капусту жмем-жмем. Сжимать пальцы рук.

Упражнение «ФАСОЛЬКИ» Что за чудо – огород! Здесь горох, фасоль растет.

Ребята, давайте, как фасольки будем быстро - быстро добираться по грядке к лукошку. На полу в две линии на расстоянии 1,5 м друг от друга выложены набивные мячи (по 4–5 штук). Дети двумя колоннами выполняют ползание между мячами на четвереньках с опорой на ладони и колени («змейкой»). Поднимаются, подходят к обручу – шаг в обруч и хлопок в ладоши над головой. Для повторения упражнения дети обходят мячи с внешней стороны.

Подвижная игра «ГОСТИ ХОДЯТ В ОГОРОД» (Муз. В.Кабалевский)

Один из детей играет роль Вани-огородника. Он отходит в сторонку и садится на скамейку, делает вид, что крепко спит. Остальные дети – козочки, пришедшие в огород. Дети ходят по залу, притопывают ножками, машут головой, подставляя к ней пальчики-рожки. Со сменой музыки, Ваня-огородник просыпается и ловит козочек. Игра повторяется 2 раза.

Заключительная часть: Песня-игра «ВОТ КАК ПАЛЬЧИКИ ГУЛЯЮТ» (Муз. обработка М. Раухвергера, слова Г.Вихарева) Вот как пальчики гуляют, По раскрытой перед собой левой ладошке

Пальчик пальчик догоняет. «шагают» указательный и средний пальцы

Будут пальчики гулять, правой руки.

По ладошечке шагать!

Проигрыш. Пальчики продолжают «шагать».

Пальчики теперь попляшут, Поднять обе ладошки на уровне глаз или7

Веселее пусть попляшут, повыше, быстро перебирать пальчиками -

Будут пальчики плясать, «пальчики пляшут».

Ну а после – отдыхать. На последнем такте положить ладошки на колени.

Ходьба. Ходьба в колонне по одному.

КОНСПЕКТ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

НОЯБРЬ 1 неделя _____ по теме «Комар-Комарович»

Программные задачи: - Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры,

- в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках;

- развивать воображение, пантомимику.

Расстановка оборудования: Ленты на палочках, две доски (ширина 25 см, длина 2–3 м), картонные грибы (по два на каждого), плоскостные картонные кольца, корзина, веревка или канат.

Вводная часть: Коммуникативный танец-игра «ПОЗДОРОВАЙТЕСЬ» (Слова М.А Давыдовой, муз. О.Киенко)Все движения выполняются по тексту песенки.

1-й куплет Мы ведем круг, круг (Дети выстраиваются в круг, и идут, взявшись за руки).

Каблуками тук, тук (Останавливаются, делают притопы ногами)

Покружились, покружились (Кружатся на месте)

А потом остановились (Останавливаются, развернувшись лицом в центр круга)

Вот и поздоровались Здравствуйте...(Кланяются).

Проигрыш (Поворачиваются к соседу, здороваются, с тем, кто стоит справа и с тем, кто стоит слева).

2-й куплет Мы по кругу топ-топ (Идут по кругу руки поставив на пояс, выполняя притопы).

И в ладошки хлоп-хлоп(Останавливаются, хлопают в ладоши)

Покружились, покружились (Кружатся на месте)

А потом остановились (Останавливаются, развернувшись лицом в центр круга)

Вот и поздоровались Здравствуйте...(Кланяются).2

Проигрыш (Здороваются с соседями справа и слева).

3-й куплет (Движение те же, что в первом куплете).

Потешка «КОМАР – КОМАРОВИЧ»(Авторская обработка текста народной потешки)

Скок-поскок, (Дети стучат кулачком одной руки

Сколочу мосток, о кулачок другой руки).

Серебром замощу, Всех ребят пущу.

На мосту сидит комар, (Руки согнуты в локтях – «коротенькие

Комариный генерал. крылышки». Машут кистями рук, осанка

Важный, усатый прямая, плечи опущены).

Жених богатый.

- Приходите, гости званные (Приглашающий жест руками

На комариные гуляния! с небольшим поклоном).

Хотите - летите, хотите - бегите, (Движения по тексту).

Только прошу вас - спешите!

Бег врассыпную «БЕЖИМ К КОМАРИКУ»(Муз. сопровождение «Муха - Цокотуха» А.Бурмистров, З. Герд, Л.Иванова)

Основная часть:Прилетели гости к Комару-Комаровичу, да давай отплясывать, друг перед другом яркими лентами красоваться!Дети берут ленты на палочках и становятся по кругу.

ОРУ с ленточками(Муз. сопровождение русский фольклор «На горе-то калина»).

1. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить; вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, ленточки у плеч. Поворот вправо (влево), правую руку вправо (влево).

Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в стороны, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И.п. – то же. Маршировать на месте, размахивая руками вперед – назад.3

Плясали, веселились, да слышат, медведь идет по лесной тропинке, сквозь чащу пробирается.

Упражнение в равновесии «МЕДВЕДЬ» На пол положены параллельно друг другу две доски (ширина 25 см, длина 2–3 м) – «лесная тропинка». Ходьба в умеренном темпе по одной тропинке, затем по второй, балансируя руками для поддержания равновесия.

Подвижная игра «КОМАРЫ И МЕДВЕДЬ» Дети мимикой и жестами разыгрывают сюжет истории комаров и медведя. Под веселую музыку бегают врассыпную по залу, «машут крылышками».

Упражнение «ДАРИКИ - КОМАРИКИ» (массаж биологически активных зон кожи)

Дарики, дарики, вились комарики! (Поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.)

Вились, вились, в носик вцепились! (Указательными пальцами растирать крылья носа.)

Вились, вились, в лобик вцепились! (Приложить ко лбу ладони «козырьком» и растирать его движениями в стороны – вместе.)

Вились, вились, в ушки вцепились! (Раздвинуть указательный и средний пальцы и растирать ушную зону.)

Давайте их прогоним: «Кыш-кыш-кыш!» (Потирать ладошки друг о друга.)

Упражнение «ЗАЙКИ – МЯГКИЕ ЛАПОЧКИ» (Исполнитель А.С.Линьков, авт. аранжировка)

Чики – чики - чикалочка –

Едет заяка на палочке.

Белка на тележке

Щелкает орешки.

Иди, Заяка, не проси –

Сам орешков натруси!

Прыжки «Зайки – мягкие лапочки». Дети - «зайки» становятся в одну шеренгу.

Педагог предлагает «зайкам» на мягких лапах попрыгать до опушки. По сигналу дети прыжками на двух ногах передвигаются к опушке (расстояние 3–4 м). Обратно, на исходную линию, дети возвращаются шагом.

Заключительная часть: Упражнение «ЁЖ»(расслабление мышц туловища, снятие эмоционального стресса)

Вот свернулся ёж в клубок, (Присесть, голову прижать к коленям,⁴

Потому что он продрог. руки согнуть в локтях, мышцы напряжены).

Лучик ёжика коснулся,

Ёжик сладко потянулся, (Медленно подняться, вытягивая руки

Всем ребятам улыбнулся! вперёд-вверх, улыбнуться).

Вышел ежик из-под елки,

Распушил свои иголки, (Хлопают в ладоши)

Вместе с нами стал играть,

Песни петь и танцевать! (Прыгают на месте на двух ногах, руки вниз).

Ходьба «ГРИБНАЯ ЭЛЕКТРИЧКА» Дети выстраиваются друг за другом – «везут из леса грибы в грибной электричке». Идут в обход по залу.

КОНСПЕКТ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

НОЯБРЬ 3 неделя _____ по теме «Грибная пора»

Программные задачи: - Развивать умение действовать по сигналу, манипулировать предметами;

- развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами;

- учить детей двигаться в соответствии с характером музыка; развивать воображение; формировать навыки коммуникации.

Оборудование: муляжи грибов (высотой 10-12 см.), корзинка и шляпа для «грибника», мячи среднего диаметра (по количеству детей), стойки или кубики (10-12 шт.), корзина для грибов.⁸

Вводная часть: Игровое упражнение «ТВОЙ ГРИБОК» (исп. Линьков)

Вот и осень пришла – дожди принесла,

Дожди – ветерочки, в лесу грибочки.

Брусничку, малинку – сладку ягодку.

Под сосной боровик, над грибами полковник.

Шапка набекрень, ножка толстая.

Бери кузовок, поспешай в лесок,

Грибки ищи, да домой тащи!

Давайте будем идти и грибы замечать, а по моему сигналу: «Бери грибок!»

поворачивайтесь лицом в круг, и берите гриб, который находится ближе к вам, поднимайте его высоко над головой.

На следующую команду педагога: «Круг!» – дети кладут грибочки на место, и идут по кругу в другую сторону.

Упражнение повторяется.

Основная часть: ОРУ «ОБЛАКА БЕСПЕЧНЫЕ» (Сл. Т.Алексеева, муз. В.Корнев)

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, присесть, положить руки на колени (5 раз).

2. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (по 3 раза каждой ногой).

3. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поднять руки вперед-вверх, ноги чуть поднять – «покачаться на облаках». Вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон туловища вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

Бег врассыпную «ТУЧКИ» Маленькие тучки По небу плывут,

Хлопают в ладоши, Радостно живут.

Дети бегают по залу, как маленькие тучки и хлопают в ладоши. На паузу приседают и с возобновлением музыки снова бегут.

Игровое задание с мячом «ПРОКАТИ – НЕ ЗАДЕНЬ» (Муз. Н.Первина)

Нам на месте не сидится – продолжаем веселиться!

В руки мячики возьмем, по тропинке проведем.

Ты катись, веселый мяч, кач-кач-кач-кач!

Между елок, мимо дач, кач-кач-кач-кач!9

Дети становятся в две шеренги, у каждого ребенка мяч среднего диаметра. Педагог раскладывает вдоль зала в две линии кубики (можно выставить маленькие елочки на стойках), на расстоянии 1 м один от другого (по 5–6 штук). По одному ребенку из каждой шеренги становятся на исходную линию и начинают прокатывать мяч между предметами, подталкивая его двумя руками, не отпуская от себя далеко. Педагог приглашает следующую пару детей, как только предыдущие ребята пройдут треть дистанции, и так, последовательно друг за другом дети выполняют упражнение. После выполнения задания дети подходят к обручу, делают шаг и поднимают мяч высоко над головой. Вернуться в свою шеренгу ребенок должен с ее внешней стороны.

Знают взрослые и дети: Нет грибов дружнее на свете На пеньках растут в лесу, Как веснушки на носу. (Г.Новицкая)

Танец-игра «ОПЯТА – ДРУЖНЫЕ РЕБЯТА» (Муз. сопровождение А.Бубин) Роль грибника берет на себя воспитатель, а инструктор показывает движения детям -«грибочкам».

Вступление «Грибы» выбегают и встают вокруг «пенька».

1 куплет: Идут по кругу, взявшись за руки топающим шагом;

... увидали грибника» - кружатся вокруг себя топающим шагом;

... ох! – «пружинка», руки развести в стороны;

... и присели у пенька» - постепенно присаживаются;

... ух!» - садятся на колени.

Припев: 1 фр. – кивают головой (4р.)

2 фр. – хлопают в ладоши (8р.)

2 куплет: Выходит «грибник» с корзинкой, обходит «пенек» и садится; смотрит на «облака»;

«опята» выполняют шлепки по коленям;

... кучевые облака» - постепенно поднимаются на ноги.

Припев: «Грибник и грибы» кивают головой и хлопают.

3 куплет: «Опята», взявшись за руки, идут вправо топающим шагом; «грибник» - влево.

Все хлопают; солист выставляет ножки на пятку.

Припев: «Грибник» идет «змейкой» по залу, неся корзинку перед собой двумя руками; «грибы» - за ним.

Заключение: «Грибы» быстро разбегаются и присаживаются врассыпную; «грибник» - в недоумении.10

Заключительная часть: Упражнение в партере «БАБУШКИН ГНОМ»

К бабушке пойдем домой, пирожочков испечем.

Надо теста взять в ладошки, помесить его немножко

В печке нужно подержать и немножко подождать!

Дети приседают на корточки, ладошки сжимают, будто месят тесто. Ложатся на бочок – «пирожок печется в печке».

Перекатившись на живот, бедра отвести, колени согнуть, стопы направлены друг на

друга подошвенной частью. Опора на согнутые в локтях руки.

Дети слушают рассказ о гноме, отвечают на вопросы.

Кто живет под потолком?- Гном

У него есть борода? – Да

А манишка и жилет? – Нет

С кем он утром кофе пьет? – Кот

С кем он бежит по крыше? – Мыши

И давно он там живет? – Год

Он капризничает, да? – Никогда

Но, а как его зовут? – Спрут.

Педагог повторяет историю про гнома дважды, давая детям запомнить текст. На проигрыш дети болтают в воздухе согнутыми ногами.

Ходьба (Муз. сопровождение Е. и С. Железновы)

А теперь, детвора возвращаться нам пора!

Дети идут в обход по залу.

КОНСПЕКТ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

ДЕКАБРЬ 1 неделя _____ по теме «Зимний лес»

Программное содержание: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча; развивать внимание, общую и мелкую моторику, формировать первичные навыки здорового образа жизни.

Оборудование: мячи по количеству детей, скамейка высотой 20 см, гимнастический мат или резиновая дорожка; шапочка Лисы; обручи 10 – 16 шт.;

1 Часть: Вводная Дети входят в зал, перестраиваются по кругу. **Игровой самомассаж «ЗИМНЯЯ ПРОГУЛКА»**(Муз. сопровождение Н.Первина)

Очень холодно зимой - скрещивают руки на груди и похлопывают ладонями по плечам.

Мы с тобой гулять пойдем. - похлопать ладонями по ножкам сверху - вниз

Мы наденем шубку, - проводят ладонями от плеч по груди вниз.

Мы наденем шапку, - 2- я руками поглаживают голову.

Мы наденем шарфик, - поглаживают шею ладонями.

На руки перчатки. - поглаживают по очереди руки.

Будет нам тепло - тепло - показывают большие пальцы.

и не страшно ничего.

Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег в чередовании.(Муз. сопровождение А.Усачев, А.Пинегин, аранжировка О.Мячикова)

Педагог: У вас послушные ножки, хорошо шагают по дорожке? Пойдемте со мной

1. Зашагали ножки топ-топ-топ, Прямо по дорожке топ-топ-топ,

Ну-ка веселее, вот как мы умеем!

2. По дорожке побежали И совсем мы не устали.

Ходьба и бег проводятся в чередовании. Педагог следит за тем, чтобы дети использовали большее пространство зала, не натыкались друг на друга.

2 часть: Основная Гляньте, детки, на лужок –

Встали зайчики в кружок.

Не хотят болеть зайчишки –

Делают зарядку.

Повторяют ребятишки с ними по порядку.

ОРУ с мячом5

1. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые; поднять мяч вверх; мяч вперед, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза).

2. И.п. – сидя, ноги врозь, мяч у груди в согнутых руках. Поднять мяч вверх; наклониться вперед, коснуться пола; выпрямиться, поднять мяч вверх, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И.п. – стойка на коленях, сидя на пяточках, мяч на полу. Прокатывать мяч вправо и влево вокруг, перебирая его руками, то в одну, то в другую сторону.

4. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

ОВД 1. Прокатывание мячей друг другу (муз. сопр. Альбом «Звуки праздника №5»)

Дети распределяются на две шеренги, расстояние между ними 2 м. И.п. – стойка на коленях, мяч на полу (у одной группы детей). По сигналу педагога: «Покатили!» - каждый ребенок энергично отталкивает мяч и прокатывает его партнеру, тот поймав мяч, прокатывает его обратно также по сигналу педагога. (по 4 – 6 раз).

2. Прыжки со скамейки «ТРИ ВЕСЕЛЫХ ЗАЙЧИКА» Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат. Педагог показывает упражнение и объясняет: «Надо встать на скамейку, слегка согнуть ноги в коленях и прыгнуть легко на носочки, как храбрые зайки. Наши зайчишки умеют вовремя убегать и от лисы и от волка!» Упражнение

выполняется небольшими подгруппами. Дети встают на скамейку и по сигналу педагога прыгают со скамейки несколько раз подряд. Приглашается вторая подгруппа детей.

Подвижная игра «ЗАЙЧИКИ И ЛИСИЧКА»

Для игры выбирают ребенка-ловишку, он изображает Лисичку. Дети распределяются парами и встают в обручи – домики. Как только заиграет песенка, дети – зайчики, расходятся гулять по лужайке, скачут и пританцовывают. Музыка сменяется и выбегает Лиса, всем зайчатам нужно быстро вернуться в свои домики.

3 часть: Заключительная Ходьба друг за другом.

КОНСПЕКТ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

ДЕКАБРЬ 3 неделя _____ по теме «Новогодние подарки»

Программное содержание: Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, змейкой между предметами; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугой.

Оборудование: мячи по количеству детей, кубики по два на каждого ребенка, корзина для кубиков; стойки- конусы (елочки); дуги высотой 50 см. (6-8 шт.).

1 Часть: Вводная Ходьба «ИДЕТ В ЛЕС К ГНОМАМ»Муз. сопровождение Н.Первина) Ты шагай, ты шагай,
Ноги выше поднимай.
И потопай по дорожке,
Веселей стучите ножки.
Маршируй ты веселее,
Ножки топают дружнее.
Ходьба в колонне по одному,
Вот и елки на пути,
Нужно нам их обойти.

Ходьба змейкой между предметами (елками).

В сказочном лесу есть дом,

В нем живет веселый гном.

По тропинке пойдет,

В гости к гномику придем.

Ходьба и бег змейкой между предметами.

2 часть: Основная Педагог: Ребята, мы пришли в лес, где живут гномики – главные помощники Деда Мороза. У них сейчас много забот, надо приготовить подарки для всех лесных зверей. Проверить, хорошо ли упакованы подарочки, положить в каждый новогодний сюрприз! Давайте поможем гномикам и Деду Морозу. Берите себе по два кубика-подарочка и становитесь в широкий круг.

ОРУ «ГНОМЫ – ПОМОЩНИКИ» выполняется с кубиками.(Муз. сопровождение О.Киенко)⁷

1. И.п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики в стороны; вынести вперед, стукнуть одним о другой; кубики в стороны, опустить вниз, вернуться в и.п. (4 раза).

2. И.п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носов ног; выпрямиться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, вернуться в и.п. (4 раза).

3. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вперед, встать, вернуться в и.п. (4 раза).

4. И.п. – сидя на полу, ноги скрестно, руки в упоре сзади, кубики на полу перед собой.

Развести ноги в стороны, не задев кубики, вернуться в и.п. (4 – 5 раз).

5. И.п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны (по 2 раза); в чередовании с ходьбой на месте или небольшими паузами между прыжками.

ОВД1. Прокатывание мяча между предметами.

Педагог: Приготовили гномики много подарков к новому году. А вот снеговички попросили, чтобы подарки были круглыми! Давайте поможем перекатить подарки-мячики для снеговиков.

Игровое задание «Прокати змейкой». По обе стороны зала расставлены стойки (елочки) по 5 – 6 штук с каждой стороны. Предметы расположены на расстоянии 50 – 60 см один от другого. После показа и объяснения дети двумя

колоннами выполняют упражнение: прокатывают мяч между предметами, подталкивая его двумя руками и стараются не отпускать далеко от себя. Кладут мяч в обруч и возвращаются к своей группе детей.

2. Ползание под дугой «Проползи – не задень» Педагог: В лесу многие звери живут в норках, не простая задача у гномиков – доставить новогодние подарки каждому, даже самому маленькому зверьку. Давайте научим гномиков, как можно незаметно проходить в норку. Высота дуги 50 см. Педагог ставит в две линии 3 – 4 дуги вдоль зала и дети двумя колоннами выполняют задание – подойти к дуге, присесть и пройти под дугой, не задев верхнего ее края. Подойти к следующей дуге и так далее. Пройти в конец своей колонны (2 раза).

Подвижная игра «ИГРУШКИ» Педагог: Много надо приготовить игрушек к новому году. Посмотрите, у меня есть волшебный насос! Этим насосом можно надувать игрушки и они будут оживать. Дети садятся на корточки, педагог имитирует своими движениями «накачивание насоса – приседает, разводит руки в стороны и произносит: «Ш-ш-ш-ш». Либо можно взять настоящий насос для резиновых игрушек и накачивания воздушных шаров. Дети постепенно встают и раскачиваются из стороны в сторону. Со сменой музыки дети разбегаются в рассыпную по залу, изображая своими действиями – зайчиков. Игра повторяется несколько раз, образы меняются – дети ходят вперевалочку, как медведи; «порхают» как снегири; ходят на носочках, как лисички. Последнее задание – превратиться в гномиков.

3 часть: Заключительная Ходьба по залу маршируя «ГНОМИКИ ИДУТ»

КОНСПЕКТ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

ЯНВАРЬ 1 неделя _____ по теме «Рукавичка»

Программное содержание: Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.

Оборудование: плоские обручи (возможно из картона или от кольца броска) 6-8 шт.; доска для наклонной ходьбы (ширина 15 см, 1 - 2 шт.); платочки по количеству детей; набор снежков из ваты для подвижной игры; сосновые или еловые шишки (по количеству детей); стойки-елочки для зрительного ориентира.

1 часть: Вводная Педагог: Дети, давайте вспомним с вами «Сказку про рукавичку». Когда дедушка отправился в лес, он рукавицу на снегу потерял. Кто ее нашел?... Правильно, лесные звери прибежали и стали в рукавице, как в домике

жить. Да только дедушка свою рукавицу нашел, и звери остались без теплого укрытия от холодов. Вот мы с вами сделали прекрасные подарки – рукавички для лесных друзей. Сегодня отправился в лес, чтобы им подарки вручить. Прежде всего, давайте с вами наши ручки согреем, и всем покажем, какие они ловкие – такие рукавички красивые получились!

Разминка на месте «ЛАДУШКИ – ЛАДОШКИ» Дети строятся по кругу. Выполняют под музыку игровую массажную разминку. Движения по тексту песенки, в проигрыше хлопки в ладоши и по коленкам.

Педагог: Согрели наши ручки, пора в дорогу отправляться. Идем, маршируя друг за другом. **Ходьба «МАРШИРУЕМ»**

Педагог: Первой встретила нас на пути мышка-норушка. Побежим вместе с ней по лесной дорожке. Песенка нам будет подсказывать, как бежать. Сначала медленно на носочках. Потом все быстрее. А во время музыкальной паузы нужно развернуться – мы побежим в другую сторону.

Бег по кругу «МЫШКА БЕЖИТ» Бег, ориентируясь на музыкальное сопровождение. 1 часть – легкий бег на носочках. 2 часть – быстрый бег. На паузу – поворот в другую сторону.

2 часть: Основная ОРУ с платочками «ТАНЕЦ С ПЛАТОЧКАМИ»

1. Возьмите скорее платочек Вставайте скорее в кружочек Вставайте скорее в кружок.

(1. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед – показать платочек, вернуться в исходное положение (4–5 раз).)

Припев Покружись, платочек мой У меня над головой. Весело, весело покружись

И вниз поскорей опустишь. (Кружатся, подняв вверх платочек, качают платочком вправо-влево, подняв руки над головой).

2. Платочек за угол возьмите Ребятам его покажите

Скорей покажите платок (2. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед. Подняться, вернуться в исходное положение 4–5 раз).

Припев – (движения те же)

3. Платочком, платочком помашем И, ножкой притопнем, попляшем

И, ножкой притопнем, вот – так. (3. И. п. – ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Выставить правую ножку на пяточку, наклониться к ноге, коснуться платочком. Повторить наклон к левой ноге).

Припев – (движения те же)

Основные виды движений. Педагог: Прибежала за подарочком и лисичка. Домик у нее за речкой, к нам она спустилась по ледяному мостику. Давайте и мы по этому мостику пройдем.

Игровое упражнение «ПРОЙДИ - НЕ УПАДИ» Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2–3 раза). Педагог следит за тем, чтобы дети держали голову и спину прямо и смотрели вперед, и осуществляет страховку.

Педагог: Прискакали на полянку за своими рукавичками зайчата. Они лисы не боятся, потому что очень ловко прыгают. Сейчас устроим с вами заячьи соревнования по прыжкам. Нужно перепрыгивать из ямки в ямку!

Упражнение «ЗАЯЧЬИ ПРЫЖКИ»

Плоские обручи (из плотного картона) выложены параллельно в два ряда (по 5–6 штук, на расстоянии 40 см друг от друга) – это «ямки». Дети строятся в две колонны и выполняют прыжки на двух ногах из ямки в ямку (без остановки или с небольшой паузой перед ямкой), с приземлением на полусогнутые ноги (2–3 раза).

Педагог: Вручили мы подарки лесным зверям, настало время поиграть! Зимой самая любимая детская забава – это игра в снежки!

Подвижная игра «В СНЕЖКИ» Под музыкальное сопровождение дети перекидываются снежками друг в друга.

3 часть: Заключительная Педагог: Скажите, про какого зверя мы забыли, когда рукавички раздавали? Конечно, это медведь. А почему он не пришел за своим подарком, кто знает? Правильно, мишка уже уснул до весны в своей берлоге. Давайте его рукавички положим возле берлоги, он проснется и наш подарок увидит. А между прочим, мишка нам тоже сюрприз приготовил! Целую корзину шишек насобирал. Будем шишками играть и массаж свои ладошкам делать.

Массаж рук еловыми шишками «МИШКИНЫ СНЫ» Педагог раздает каждому ребенку по шишке, прокатывая ее в ладошках, дети выполняют массаж. Заключительная ходьба по кругу.

КОНСПЕКТ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

ЯНВАРЬ 3 неделя _____ по теме «Домашний зоопарк»

Программное содержание: Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед; учить подбрасывать прямо перед собой и ловить двумя руками мягкую игрушку, не роняя ее; укреплять мышцы рук и плечевого пояса в ползании на четвереньках.

Оборудование: мягкие игрушки (по кол-ву детей), шапочка Мышки, корзинка с шишками.

1 часть: Вводная Ходьба и бег «ДОМАШНИЙ ЗООПАРК»(Муз. С.Сенина, сл. Л.Сениной, исп. М.Сенина)

Ходьба и бег по кругу, выложенному из детских игрушек : ходьба –под звучание куплета песенки и бег – на припев: остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнений.

Зоопарк домашний мой, удивительный такой!

Поиграем от души, здесь все звери хороши! Дети останавливаются по кругу и берут игрушки в руки.

2 часть: ОсновнаяОРУ с игрушками «МОИ ДРУЗЬЯ» (Муз. Натальи Первиной)

На проигрыш взять игрушки. Приступить к выполнению каждого следующего упражнения с новым проигрышем.

1. И. п. – ноги на ширине ступни, игрушка в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, передать игрушку в левую руку. Опустить руки через стороны вниз. Поднять руки через стороны вверх, передать игрушку в правую руку.

Опустить руки через стороны вниз (4–5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине ступни, игрушка в согнутых руках у груди. Присесть, игрушку вынести вперед, руки прямые. Встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – стойка на коленях, игрушка в правой руке. Поворот вправо, положить игрушку у носка правой ноги, выпрямиться. Поворот вправо, взять игрушку, выпрямиться, переложить игрушку в левую руку. То же влево (по 3 раза).

4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, игрушка на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг нее в обе стороны; между серией прыжков небольшая пауза (по 2 раза).

Игровое упражнение «БЕЗОПАСНЫЙ ПОЛЕТ»(Муз. Буренина)

Мои милые игрушки разыгрались, словно детки,

Скачут весело в руках и жуют конфетки!

Скачут мартышки, бегемоты, зайчики –

Только руки подставляете, девочки и мальчики!

Подбрасывание и ловля игрушки двумя руками, не роняя ее.

Игровое упражнение «ПОКАТАЕМ»(Муз. Аркадий Вайнер, сл. Наталья Вайнер)

Мой плюшевый друг, с тобой играю, Садись-ка на спинку - тебя покатаю!

Ползание на четвереньках с игрушкой на спине. Спину прогнуть так, чтобы игрушка лежала плотно.

Игра « СЛОН И МЫШЬ»(Муз. и исп. Валерий Сафули; муз. Олег Костров)

Самый высокий и добрый

В моем зоопарке Слон.

Большие уши, хобот длинный,

Еще - он так силен!

Головой своей кивает,

Будто в гости приглашает.

Дети рассаживают игрушки на скамейке, и расходятся по залу, приняв положение в упоре на кисти кур и стопы ног и приподняв туловище от пола. Ходьба вперед-назад.

«У него большие уши» - дети садятся по-турецки. Руки согнуты в локтях и ладони на затылке – показать уши слона.

«Когда спит его слониха, он по клетке ходит тихо» - ходьба по залу на носочках.

«Только жаль боится мышь!» - дети разбегаются по залу. Ребенок «Мышка» догоняет.

Игра «НАЙДИ И ПОКРУЖИСЬ»(Муз. Ц.Пуни)⁸Внимание!Внимание! Новое задание!

Все захлопали в ладоши (Хлопки в ладоши перед собой).

Дружно, веселей! Застучали наши ножки (Ходьба с притопами).

Громче и быстрее. Мы в ладоши хлоп-хлоп (Два хлопка).

Мы ногами топ-топ, (Два притопа).

Руки мы поднимем выше (Руки поднять вверх).

И легко-легко подышим. (Вдох-выдох, руки вниз).

А теперь раз, два, три- Ты игрушку отыщи! (Дети бегут к скамейке и находят свою игрушку. Кружатся с ней, снова усаживая на место). Игра повторяется, пока дети выполняют движения песенки, педагог меняет игрушки местами.

3 часть: Заключительная В домашнем зоопарке Живет большой медведь!

Он любит мед покушать И громко пореветь! (Педагог демонстрирует игрушку медведя).

Массаж шишками «МИШУТКА ИГРАЕТ» (Муз. Анны Яроновой)

Есть у Мишутки шишки –

Играйте, ребятки! (Дети берут из корзины по шишке и садятся на ковер. Делают массаж ладоней с ее помощью).

Шишку я в руке держу, То сожму, то разожму.

Поиграю с нею – Ладонки разогрею.

Вот сжимаю правою, Вот сжимаю левою...

Буду шишки я сжимать,

Буду ручки укреплять. (Л. Орлова)

Ходьба (Муз. и слова Сергей Смирновский)

КОНСПЕКТ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

ФЕВРАЛЬ 1 неделя _____ по теме «Спасение Снеговика»

Программное содержание: Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.

Оборудование: Плоскостной макет снеговика из 3 частей; плоские обручи (8 – 10 шт); косички для перешагивания или веревочная лестница; конусы (елочки); обручи (6 - 8 шт); игрушка медведя.

1 часть: Вводная Педагог: Ребята, к нам в детский сад пришло письмо от Деда Мороза и Снегурочки. Они беспокоятся, что не все Снеговики-почтовики добрались обратно домой. Подарки все давно под елку новогоднюю доставили, но один Снеговик, где-то в пути потерялся. Дедушка Мороз беспокоится, что если Снеговик не успеет до наступления весны, он может растаять! Дети, нам надо Снеговичка из беды выручать, как вы думаете, где его искать?

Разминка «ШЛИ В ПОХОД СНЕГОВИКИ» Ходьба по кругу, обозначенному конусами (елочками). Ходьба змейкой между конусов (елок) по кругу.

2 часть: Основная «ДОМ МЕТЕЛИЦЫ» Педагог: Оказывается путь Снеговиков проходил мимо домика Метелицы. Она дула и дорожки заметала, да так сильно, что последний Снеговичок разлетелся на комочки, куда они раскатились неизвестно. Да и нас Метелица решила заморозить, только это ей не удастся сделать! У нас есть зимняя согривалочка для этого!

ОРУ без предметов «ЗИМНЯЯ СОГРЕВАЛОЧКА»(Муз. и сл. Ю. Филиппова)

Первый куплет: 1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи руками вперед назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Руки в стороны; присесть, обхватить колени руками. Подняться, руки в стороны; вернуться в исходное положение (2 раза).

Припев: А мы потопаем – Па-ба-ду-па, А потом похлопаем – Па-ба-ду-па, 2

А потом попрыгаем - Па-ба-ду-па, Ручками подвигаем – Па-ба-ду-па.

3. Руки согнуты в локтях, коснуться ладошками плеч. Поднимать и опускать локти вверх-вниз.

И пусть на улице лютый мороз Кусает щеки и щиплет нос,

Горят на елке у нас огоньки, Зажигают сегодня снеговики.

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раз).

Проигрыш – марш на месте

Второй куплет: 5. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать кистями, опустить руки, вернуться в исходное положение (5 раз).

6. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, подняться, вернуться в исходное положение (4 раз).

Припев - движения повторяются.

Основные виды движений. **Педагог:** Не смогла нас заморозить Метелица! Ребята, смотрите, а что это лежит рядом с ее домиком? (Педагог берет первую часть от Снеговика).

Да это же Снеговик, который потерялся, только он не весь. Куда же укатились остальные части? Надо спросить у зайчиков лесных. Они на полянке прыгают, могли все видеть.

Прыжки «ЗАЙЧАТА»(Муз. и сл. И. Бодраченко)

По двум сторонам зала кладутся плоские обручи (по 5 – 6 штук) плотно один к другому. Прыжки из обруча в обруч (с «пенька на пенек») без паузы. Повторить 2–3 раза.

Педагог: Оказывается, часть Снеговика катилась мимо заячьей полянки к домику Лесника. Он греется зимой у костра. Ребята, а что если Снеговик в костер угодил, он же может растаять. Надо торопиться его из беды выручать! Пойдем по дорожке, идти надо осторожно, чтобы ножки не обжечь – рядом костер горит.

Равновесие «ПЕРЕШАГНИ – НЕ НАСТУПИ»

Из шнуров (косичек) на полу выкладываются «дорожки» (расстояние между шнурами – 30 см). Дети остаются стоять в колонне. После показа и объяснения упражнения педагогом, ребята выполняют перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (руки на поясе), стараясь не наступить на них. Голову и спину держат прямо (темп ходьбы умеренный). Упражнение выполняется 2–3 раза.

Педагог: Лесник снежный ком видел и от костра его спас. Что с ним делать не знал, но для нас сохранил. (Педагог берет вторую часть от снеговика, прикладывает к первой).

Ребята, это весь Снеговик? Какой части не хватает?

Надо узнать, куда укатилась голова Снеговика у медвежат. Рядом живет семья медведей. Папа с мамой еще спят, а вот медвежатам уже хочется выбраться из берлоги и поиграть.

Подвижная игра «СПИТ МЕДВЕДЬ»(Муз. и сл. Е.Макшанцева)

Как на горке снег, снег (дети идут по кругу, руки вверх)

И под горкой снег, снег (опускают руки)
Как на ёлке снег, снег (поднимают руки)
И под ёлкой снег, снег, (опускают руки)
А под снегом спит медведь.

Тише, тише,
Не шуметь!

(Дети стараются тихонько занять места в обручах. Педагог берет в руки игрушку медведя и обходит детей, проверяя, чтобы все успели «спрятаться в домиках»). Игра повторяется 2 раза.

Педагог: Вот она голова Снеговика, прикатилась к медвежатам! Теперь Снеговик у нас целый. Мы упакуем его в посылку и отправим по почте дедушке Морозу. Он посохом Снеговика оживит, и в следующем году придет к нас Снеговичок с подарками!

3 часть: Заключительная Педагог: Скажем спасибо зайчатам и медвежатам, за то что помогли найти Снеговика и вместе с ними потанцуем.

Танец «ПЛЯСКА ЛЕСНЫХ ЗВЕРЯТ»(Слова и муз. Е.Гомонова) Дети становятся в пары по кругу. Под песенку кружатся, взявшись за руки.

Останавливаются и хлопают в ладоши, прыгают на месте, хвастаются «ушками и хвостиками».

Заключительная ходьба по кругу.

КОНСПЕКТ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ ФЕВРАЛЬ 3 неделя _____ по теме «Солдатики на параде»

Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. воспитывать патриотические чувства.

Оборудование: флажки на палочке (по два для каждого ребенка); конусы-стойки; мячи (по количеству детей); стойки с натянутыми шнурами на высоте 50 см и 1 м.; косички для перешагивания (15 шт); корзина мячей (для сухого бассейна).

1 часть: Вводная Все собрались? Все здоровы?

Бегать и играть готовы?

Ну, тогда не ленись, на разминку становись!

Бубен наш гудит, поет,

На парад ребят зовет.

Двадцать маленьких ребят

Зашагали на парад.

Марш «СОЛДАТИК ОЛОВЯННЫЙ» Дети идут по кругу маршируя.

Ходьба «ПАРОВОЗИК» Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой.

Шнуры положены на расстоянии 30–35 см один от другого (ширина шага ребенка). Перед выполнением упражнения педагог показывает, как надо перешагивать через шнуры, не задевая их; голову и спину держать прямо. Основное внимание педагог обращает на то, чтобы дети не делали приставных шагов (следует отметить, что не у всех детей получается ходьба через шнуры без ошибок, но в процессе повторений координация движений улучшается). Шнуры раскладываются в таком месте зала, где бы они не мешали бегу в рассыпную.

Педагог: Смело в небе проплывает, обгоняя птиц полёт.

Человек им управляет. Что же это... (Самолёт)

Бег «САМОЛЕТЫ»

2 часть: Основная ОРУ с флажками «ПРИНИМАЮ Я ПАРАД»

1. **И.п.** – О.С., флажки в опущенных руках. Поднять попеременно руки вверх.

2. Поднять руки вверх и помахать флажками над головой.

3. **И.п.** – О.С., флажки в согнутых руках перед грудью. 1 – присесть, коснуться флажками пола; 2 – вернуться в и.п.

4. **И.п.** – О.С., флажки в опущенных руках. 1- руки в стороны, 2 – поднять руки вверх, 3 –руки в стороны; 4 – опустить руки вниз.

5. Поднять руки вверх и помахать флажками над головой.

Основные виды движений. Педагог: А теперь наши солдатики отправляются тренировать свою меткость! Нужно перебросить через шнур мячик. Сгруппировавшись, незаметно, как партизаны, пройти на другую сторону. Нужно быть очень внимательным и найти мяч.

Упражнение «МЕТКИЙ БРОСОК»Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. Педагог ставит две стойки вдоль зала так, чтобы дети могли выполнять упражнения фронтальным способом (то есть все одновременно), и натягивает два шнура – один для переброски мячей, на высоту поднятой вверх руки ребенка, второй – для лазания под шнур на высоте 50 см от пола. Упражнение показывает ребенок (наиболее подготовленный), затем все дети становятся в одну шеренгу на исходную линию (также обозначенную). По сигналу: «Бросили!» – дети перебрасывают мячи через шнур (двумя руками из-за головы), затем подлезают под нижний шнур, группируясь в комочек и проходя, не касаясь руками пола. Выпрямляются и бегут за своим мячом. Следующий сигнал к переброске мячей воспитатель подает, когда все дети поймают мяч и займут место в шеренге. Задание повторяется несколько раз.⁸

Подвижная игра «САЛЮТ»

Грянул гром, весёлый гром. Засверкало всё кругом.

Рвутся в небо неустанно разноцветные фонтаны.

Брызги света всюду льют. Это праздничный... (Салют)

Дети становятся в широкий круг. Педагог держит в руках корзину с маленькими мячиками (для сухого бассейна). После команды: «Салют!» педагог подбрасывает мячи из корзины вверх в центр круга. Дети стараются быстро собрать мячики обратно в корзину. Игра повторяется два раза.

3 часть: Заключительная Заключительная ходьба по кругу.

КОНСПЕКТ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

МАРТ 1 неделя _____ по теме «Встречаем весну»

Программное содержание: Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.

Оборудование: кубики по количеству детей; 2 стойки с натянутой веревкой на высоте 50 см; 1 – 2 доски (длинной 1- 1,5 метра); стойки-конусы для ориентиров.

1 часть: Вводная Педагог: Наступила весна и зовет нас на весеннюю прогулку. Маршируем по тропинке, а если услышите раскаты грома, начнется весенний дождик – бегите быстро друг за другом.

Разминка «ВЕСЕННЯЯ ПРОГУЛКА» 1. Ходьба по кругу маршируя. 2. Легкий бег по кругу. Дождь закапал по дорожкам: Кап, кап, кап Стали мокрыми сапожки Кап, кап, кап От тебя мы спрячемся Поскорей! Не намочишь, не намочишь Малышей. 3. Ходьба.

2 часть: Основная ОРУ с кубиком «СЧИТАЛОЧКА» 1. И.п. – ноги на ширине ступни. Кубик в правой руке внизу. Руки в стороны, вверх, передать кубик в левую руку; руки в стороны, опустить вниз. Кубик в левой руке.

2. И.п. – ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх, руки прямые; наклониться вперед, коснуться кубиком пола, выпрямиться, кубик вверх, вернуться в исходное положение.

3. И.п. – сидя, ноги скрестно, кубик на полу, руки произвольно. Взять кубик правой рукой; повернуться вправо коснуться кубиком пола. Выпрямиться, кубик поставить на пол, вернуться в исходное положение. То же влево. 2

4. И.п. - сидя, ноги разведены в стороны, кубик в обеих руках. Наклониться вперед к правой ноге, стараясь коснуться кубиком носочков ног; вернуться в исходное положение. То же упражнение к левой ноге.

5. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс (кубик у носков ног). Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево поочередно.

Основные виды движений Педагог: После дождика. Повсюду остаются лужи, но мы свои ножки не промочим – пройдем по мостику!

Упражнение «РОВНЫМ ШАЖКОМ» На полу лежит длинная доска, на уровне середины доски (на расстоянии 0,5 м) на полу ставят кубик (кегли) – ориентир. Педагог объясняет и показывает задание: «Пройти по мостику, боком приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться дальше и пройти дальше до конца доски. Дети становятся в 1 – 2 колонны и выполняют задание.

Упражнение «ПРЫЖКИ ЗМЕЙКОЙ» Кубики выложены в две линии, в шахматном порядке (по 6 – 8 штук) на расстоянии 30 – 40 см один от другого. Дети двумя колоннами выполняют прыжки между предметами «змейкой», продвигаясь вперед на двух ногах. Обходят кубики с внешней стороны и становятся в конец своей колонны. Повторить 2-3 раза.

Подвижная игра «ПРЯТКИ» Педагог: Ребята, сначала пробираемся незаметно через веревочку и превращается в солнечных зайчиков. Прыгаем по полянке. А как только прозвучит сигнал: «Пора домой!» - все зайчики возвращаются, обегая стойку с лентой вокруг. Потом превращаемся в кошечек, а также в птичек. Дети располагаются за веревкой (шнуром), натянутой на высоте 50 см от пола - они «солнечные зайчики», во втором случае «кошечки», в третий раз - «птички». По музыкальному сигналу все дети выходят на прогулку (подлезают под шнур, не касаясь руками пола), скачут (прыжки на двух ногах). На сигнал: «Пора домой возвращаться!» - все «солнечные зайчики» убегают обратно (но не подлезают под шнур, а забегают за стойку).

3 часть: Заключительная

Заключительная ходьба по кругу.

КОНСПЕКТ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

МАРТ Знеделя _____ по теме «Сказки Корнея Чуковского»

Программное содержание: Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; развивать внимание и умение действовать по сигналу.

Оборудование: обручи 15 – 20 шт; гимнастическая скамейка; сигнальные стойки-конусы; декорации домика доктора Айболита (по желанию); большая игрушка медведя (по желанию).

1 часть: Вводная Педагог: Ребята, сегодня мы с вами отправляемся на помощь к доктору Айболиту. Он уехал в Африку, попросил нас присмотреть за лесными зверями, вдруг кому-то понадобится помощь!

Разминка «НЕПОСЕДЫ»(музыка Е. Шмаков, исполняет Т. Голухина) Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м). По 5-6 предметов с каждой стороны. По одной стороне ходьба «змейкой» между предметами. По другой – бег. Упражнения повторяются 2 – 3 раза. Главное в игровом задании – не задевать за предметы во время ходьбы и бега и соблюдать оптимальную дистанцию (не «наталкиваться» друг на друга).

Педагог: Доктор Айболит всех учит беречь свое здоровье, укреплять его с помощью физкультуры. Мы тоже сейчас проведем веселую зарядку! Становитесь в широкий круг.

2 часть: Основная ОРУ без предметов «ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА» 1. И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи руками перед назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение.

2. И.п. – ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение.

3. И.п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение.10

4. И.п. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять руки в стороны; наклон вперед, коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение.

5. И.п. – то же. Сгибая подтянуть ноги ближе к себе; вернуться в исходное положение.

6. И.п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8.

Основные виды движений Педагог: Доктор Айболит уехал, а в это время к нему пришла за помощью медведица. Мама медведица поранила лапу колючкой и теперь не может учить медвежат быстро ползать. Давайте покажем медвежатам, как надо быстро ползать на четвереньках.

Упражнение «МЕДВЕДИЦА И МЕДВЕЖАТА» Ползание на четвереньках. Дети – «медвежата» располагаются у исходной черты, становятся на четвереньки, с опорой на ладони и стопы. По сигналу педагога «медвежата»

передвигаются на четвереньках в прямом направлении до обозначенных предметов (кубиков). Поднимаются и хлопают в ладоши над головой. Дистанция составляет не более 3 м (2 раза).

Педагог: И пришла к Айболиту лиса, «Ой, меня укусила оса!» Стала лисичка просить потренировать ее лисят-малышей ловко ходить по мостикам, пока она лечится.

Упражнение на равновесие «ЛИСИЧКА» В колонне по одному дети выполняют ходьбу по гимнастической скамейке (высота 25 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2 – 3 раза). Выполнив упражнение, ребенок должен сойти со скамейки, сделать шаг вперед - вниз. Педагог напоминает детям, что голову надо держать прямо. Страховка обязательна.

Педагог: И прибежала зайчиха «Мой зайчик, мой мальчик, Попал под трамвайчик!»

Доктор Айболит, конечно, помог Зайчишке. Но так не годится, чтобы зайцы попадали под колеса машин. Надо их научить правилам дорожного движения.

Подвижная игра «ЗАЙЧИКИ И АВТОМОБИЛИ» Девочки в игре изображают «зайчиков». Мальчики берут в руки колечки-рули и становятся «автомобилями». Девочки располагаются свободно по всему залу. Мальчики встают в обручи – «гаражи». На первую часть мелодии – девочки скачут враспынную, как «зайчики» по полянке. Как только прозвучит губок и заиграет песенка про машину, мальчики «выезжают из 11 гаражей». Берут в руки обруч и крутят его, как руль. Задача девочек в этот момент быстро занять «островок безопасности» выложенные из шнуров в центре зала. По команде «Машинки, в гараж!», мальчики кладут обруч на пол и становятся в него.

Игра повторяется 2 раза.

3 часть: Заключительная

Заключительная ходьба по кругу

КОНСПЕКТ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

АПРЕЛЬ 1 неделя _____ по теме «Кто как ходит»

Программное содержание: Развивать умение двигаться по сигналу, развивать интерес к движениям, двигательное творчество, умение передавать в движениях образы персонажей; развивать координацию, мелкую и крупную моторику рук; воспитывать культуру общения со сверстниками в решении совместной задачи.

Оборудование: Стойки-цветы (5-6 шт) для полянки, корзина с маленькими пластмассовыми мячиками.

1 часть: Вводная Ходьба «КТО КАК ХОДИТ»(Муз. Е.Железнова) Дети идут в обход по залу выполняя движения подражательного характера в соответствии со словами песенки.

2 часть: Основная Ехали мы ехали с орехами с орехами, По кочкам, по кочкам, Зелененьким листочкам.

В ямку – бух Раздавили сорок мух.(озвучивает А. Линьков) Прыжки «ЗАЙКА»(Муз. Ю.Кудинов, сл. Л.Яртова)

И вдруг на встречу из лесочка По теченью ручеечка,

Зайка прыгает прыг – скок, И виден только бок.Продвижение вперед прыжками, энергично отталкиваясь двумя ногами от пола.

И тут показалась лиса. **Подвижная игра "ЛИСА И ГУСИ"** Дети - гуси, ходят по залу, а ловец-лиса с другой стороны.

Всюду хитрая лисица ищет, чем бы поживиться.

Из соседнего села в лес гусенка унесла.

- Гуси, гуси! - Га-га-га!2 - Вы откуда и куда?

- Собираемся мы в стаю, от лисицы убегаем. Га-га-га! Гуси летят, а лиса их ловит.

Упражнение «ЕЖИК»(Муз. Ю.Кудинов, сл. Л.Яртова) Сожмитесь в клубочек, как это умеет делать ежик.

Дети садятся на корточки, группируются – «ежик сжался в клубочек». Продвигаются маленькими шажочками вперед-назад, не меняя положения тела. На проигрыш делают 3 коротких вдоха носом и 2 коротких выдоха ртом (8 повторов).

Подвижная игра с логоритмикой «ЕРЕМА И КЛУБОЧКИ»(Авт. аранжировка, муз. Т.Суворова) Дети стоят врассыпную.

Ерема, Ерема, сидел бы ты дома, Строгал бы ты стружки
Ребятчи игрушки. Твоя сестра пряжа, по ниточке пряла,
Моточки мотала –(Крутят кулачками). В коробочку клала!

(Педагог из корзины высыпает по всему залу маленькие мячи. Дети под музыку начинают их собирать).

Упражнение «ТУЧКА»(Муз. Ю.Кудинов, сл. Л.Яртова) А теперь собрались в кучку,
Поиграем дети в тучку! Тучка по небу плыла, Тучка хмурою была.

Дети берутся за руки и образуют круг. Идут по кругу то расширяя его, то сужая. Мимикой изображают «хмурую тучку».

Упражнение «ВЕТЕРОК»(Муз. Ю.Кудинов, сл. Л.Яртова) А кто прогонит тучку? Ветерок!

Дети поднимают то левую, то правую руку вверх. Машут руками над головой. Бегают по залу врассыпную, продолжая махать руками.3

Игра «ДОМОВОЙ»(Е.Железнова, авт. аранжировка)

1 муз. часть: Дети-«домовые» стоят в широком круге, топая ногами, постепенно приседая сходятся к центру, вновь расходятся.

2 муз. часть: Дети приседают на корточки, глаза закрывают ладонями. Педагог обходит детей, легким движением руки дотрагивается до разных частей тела.Игра повторяется 3 раз.

Упражнение сидя «ТРАВА»(Муз. Ю.Кудинов, сл. Л.Яртова) Дети садятся на колени и выполняют плавные движения влево-вправо руками внизу и над головой, стараясь прогнуться в сторону.

Упражнение для стоп «ИГРАЕМ С НОЖКАМИ»(Авт. аранжировка, муз. из сборника «Танцевальная ритмика»)

А теперь поиграем с ножками.

И.п.: Дети сидят на ковре, ноги вместе, руки в упоре сзади.на «1» - стопы натянуты, на «2» - стопы вновь сокращаются; те же движение, но разноименно (правая - натянута, левая – сокращена);Дети, хлопая ладошками по ногам, наклоняются к носочкам и обратно;Поглаживающие движения ладонями ног до носочков.

Упражнение для глаз «СМОТРЕЛКИ - ГЛЯДЕЛКИ»(Муз. Ю.Кудинов, сл. Л.Яртова)

И.п. – стоя.Ладонью правой на счет «1» - сначала закрой правый глаз

Глазом другим не моргая смотри, и громко считай: «Два, три!»
Ладонью левой на этот раз, закрой не спеша левый глаз,
Правым же глазом спокойно смотри и громко считай: «Два, три!»
Заключительная ходьба по кругу.

КОНСПЕКТ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

АПРЕЛЬ 3 неделя _____ по теме «Колобок»

Программное содержание: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, играх с мячиками.

Оборудование: кубики-кусты (6-8 шт.); игрушки-морковки (2-3 шт.); мячики маленькие желтые (30-40 шт.); обручи большие 5 шт.; шапочка Медведя.10

1 Часть: Вводная Логоритмика «КОЛОБОК»Замесила бабушка ни булку, ни оладушки,
(Руки сцеплены в замок, круговые движения влево-вправо)

Доставала из печи (Руки вверх, в стороны, вниз)

Ни пирог, ни калачи, (Повороты туловища влево - вправо, руки в стороны)

Как поставила на стол,(Приседание)

Он от бабушки ушел.(Прыжки)

Кто же бежит без ног?(Хлопки в ладоши) Это желтый КОЛОБОК!

Педагог: Укатился в сказке колобок по тропинке в лес, и мы с вами пойдем за ним следом. Ходьба и бег «ТРОПИНКА В ЛЕС» (Авт. аранжировка, муз. Т.Сворова)

Как у наших у ребят Ножки весело стучат –

Топ-топ-топ, топ-топ-топ! (Идут змейкой между кустов притопывая ногами).

А устанут ножки, Хлопают ладошки – Хлоп-хлоп-хлоп! (Идут на носочках, руки подняты над головой, хлопки).

А потом впрыскаю Идем мы по порядку. (Движение вперед в полуприсяде).

А как пустимся бежать – Никому нас не догнать! (Легкий бег по кругу, и змейкой вокруг кустов).

Педагог: Катится, катится колобок, а навстречу ему Зайчик.

2 часть: Основная ОРУ «Прыг-скок, зайцы делают зарядку» (Муз. сопровождение «Песенка – зарядка» В.Богатырева) Проигрыш «пружинка»

1 куплет Зайцы встали по-порядку, (повороты и наклоны головы) Зайцы делают зарядку,
Саша тоже не ленись- На зарядку становись.

Припев: Прыг-скок, руки вверх 2 прыжка на месте, 2 хлопка в ладоши над головой

Прыг-скок, руки вниз 2 прыжка на месте, 2 хлопка в ладоши внизу 1 1

А теперь давай, дружок, подтянись. поднять руки вверх и встать на носочки (повторить 2 раза)

2 куплет Рядом ежик травку топчет, подъемы на полупальцы Заниматься с нами хочет.

Будем с ежиком шагать, марш на месте с высоко поднятыми коленями Выше ноги поднимать.

Припев: Топ-топ, шаг вперед, 2 притопа, шаг вперед

Топ-топ, шаг назад. 2 притопа, шаг назад

А теперь в ладошки хлопнуть Встали и стоять. (повторить 2 раза)

Проигрыш

3 куплет А лягушки на кувшинке «мячик» на месте, руки как у лягушек

Дружно выпрямили спинки, Ставят лапки на бока руки поставить на пояс

И качаются слегка. наклоны в стороны

Припев: Кач-кач, вправо, влево, наклоны корпуса в стороны

Кач-кач, влево, вправо. Вот такая лягушачья повороты корпусом в стороны И зарядка, и забава.(повторить 2 раза)

Проигрыш: прыжки на месте

Игра «ЗАЙЧИКИ С МОРКОВКОЙ!» «За уши зайца несут к барабану.

Заяц ворчит: «Барабанить не стану! Нет настроения, Нет обстановки, Нет подготовки Не вижу морковки!» (В. Берестов)

Дети стоят по кругу и передают друг другу игрушку - морковку. В следующий раз количество морковок увеличивается.

Задача играющих следить за движением всех игрушек, вовремя передавая морковь дальше.

«Колобок, Колобок, я тебя съем! Не ешь меня Зайчик. И покатился Колобок дальше.... А навстречу ему Волк голодный...»

Я и прямо, Я и боком, С поворотом, И с прискоком, И с разбега, И на месте, И двумя ногами вместе! (Прыжки на месте)

Упражнение «ПЕСЕНКА КОЛОБКА» Ползание на четвереньках.

Упражнение «МЕДВЕДЬ» Ходьба «косолапя» на месте и враспынную по залу.

Подвижная игра «ГРИБЫ - ШАЛУНЫ» На игровой площадке очерчивается круг-корзинка грибника. В корзинке находятся дети-"грибы". Считалкой выбирается грибник, который присаживается на корточки в 2-3 м от круга - он долго ходил по лесу, устал, заснул. Произносится текст:

На пеньке сидит грибник, Отдыхает, крепко спит. Тише- тише, не шумите, Грибника не разбудите.

Дети- грибы выбегают из корзинки, прыгают, шалют на лужайке. Ведущий говорит: "Грибник проснулся!" Грибник после слов ведущего просыпается, видит, что грибы рассыпались- разбежались, начинает их догонять, собирать в корзину. Грибы должны успеть забежать в корзину до того, как до них дотронется грибник. Тот, кого грибник запятнал, становится следующим водящим- грибником.

Упражнение на дыхание «ОЙ-ОЙ-ОЙ»(Музыка и слова Ю.Парфенов) Восстановление дыхания : Руки вверх – вдох, руки вниз с наклоном – выдох.

И покатился Колобок дальше, а навстречу ему Лисица....

Упражнение «ЛИСИЧКИ» Дети ходят по залу на носочках, скрещивая ноги, как бы «виляя хвостиком».

«- Колобок, колобок, я тебя съем! - Не ешь меня, ты меня попробуй догони...»

Игра с мячиками «ГДЕ ЖЕ КОЛОБОК?»

Перед детьми высыпают 30-40 маленьких мячиков, и они на скорость начинают их обратно собирать в корзину.

3 часть: Заключительная «КОЛОБОК» - движения под музыку (Муз. и сл. Г.Струве)

1. Кто там катится вдали, Руки козырьком к глазам,

Без тропинок, без дорог? повороты туловища влево – вправо

Ты зачем на край земли Разбежался колобок? Наклоны вперед, руки на поясе

Припев: Колобок, Колобок, Ну, куда ты, дружок? Ну, какой тебе прок Убегать за порог? Хлопки в ладоши

2.- Я от бабушки ушел,
Я от дедушки ушел,
Не попался на зубок,
Вот какой я Колобок! Приседания

Припев: повторяется

3.На пригорок, на горбок,

Через поле и лесок

Полечу я Колобок

Жаль, что я не голубок! Прыжки на месте

Припев: повторяется

4.Он и волку и лисе

Все хвалился и хвалился Присели

Ну, а дальше знают все

До чего он докатился! Резко встали, руки вверх

КОНСПЕКТ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

МАЙ

1 неделя _____ по теме «Страна Мышляндия»

Программное содержание: Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивать ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.

Оборудование: гимнастический скамейки, шнуры, бумажные летучие мышки (оригами) по количеству детей, большой воздушный шарик, шапочка Кота, корзина.

1 часть: Вводная

Дети выстраиваются на линии построения. Педагог приглашает их в необыкновенную страну Мышляндию. Звучит песенка.**СТРАНА МЫШАРИЯ**(муз. А. Кудряшов, вокал Е. Гармаш, сл. А. Усачев)

На нашем круглом шарике *Руки развести в стороны, рисуя круг.*
Живут себе мышарики. *Покачивают головой вправо – влево.*
По-взрослому ушами и Усами шевелят. *Носом водят из стороны в сторону*
А мелкие мышарики *Полуприсед, руки перед грудью сложить*
На лавочках сидят *полочкой.*
И перед сном «Смешарики» По телеку глядят.

На все четыре стороны *Развести руки в стороны, поворот корпуса*
Раскинулась она – *вправо – влево.*
Мышариков огромная *Потянуться вверх, встав на цыпочки.*
Незримая страна.
Великая империя *Марш на месте.*
Подземных городов... *Марш в полуприсяде.*
И если мне не верите, *Показать руками на себя.*
Спросите у котов. *«Грозят» пальцем.*

Ходьба и бег «ВЕСЕЛАЯ МЫШКА» Ходьба в колонне по одному на носочках; ходьба с высоким подъемом ног, упражнения чередуются. В завершении дети бегут в рассыпную по всему залу. Педагог следит, чтобы дети не наталкивались друг на друга, бегали в разном направлении. На звуки раскатов грома и дождя дети прячутся под раскрытые зонтики, при смене мелодии выбегают вновь.

2 часть: Основная Пальчиковая гимнастика «ДЕСЯТЬ МЫШЕК» (Е. и С. Железновы)

1. Пальцы сжаты в кулак, вместе с текстом песни постепенно разжимаем пальцы
2. Сжимаем и разжимаем кулачки («Десять мышек вышли погулять»).
3. Сжимаем пальцы в кулачки, начиная с большого.
4. Прижимаем сжатые кулаки к груди («Одна мышка, нет ни одной»).

ОРУ «ЛЕТУЧАЯ МЫШКА» «Тише, мыши, кот на крыше. А летучие мыши еще выше!» Дети берут из корзинки бумажных летучих мышек.

1. И. п. – ноги на ширине ступни, мышка в правой руке. Поднять игрушку через стороны вверх, переложить его в левую руку, опустить через стороны вниз. Поочередно передача игрушки.

2. И. п. – ноги на ширине ступни, мышка в согнутых руках у груди. Присесть, вынести мышку вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – стойка на коленях, мышка в правой руке, левая на поясе. Поворот вправо (влево), положить мышку у носков ног; повернуться, взять мышку, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

ОВД «МЫШЕМУХ»(муз. «Гусарская полька», сл. А.Усачев) **Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке** (высота 30 см). Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30–40 см). Педагог ставит две скамейки и на расстоянии 2 м от них разложены параллельно друг другу шнуры (по 4–5 штук). Дети становятся в две шеренги перед скамейками и после показа (на примере двух детей) выполняют ходьбу по скамейке, левая рука на поясе, в правой руке летучая мышка. Педагог находится между скамейками и осуществляет страховку, дает указания. Выполнив упражнение, дети обходят пособия с внешней стороны и становятся в свою колонну, складывая мышек в корзинку.

Упражнение в партере «ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК»(Сл. А. Усачев) Дети садятся на колени по кругу, руки опущены. Передают друг другу воздушный шар. Стараются взаимно дотягиваться до него, держать крепко. Педагог следит, чтобы расстояние между детьми было комфортным для выполнения задания.

Подвижная игра «КОТ АФОНЯ»(Сл. А. Усачев) Один из детей выступает в роли ловца – кота Афони. Мышки прыгают, бегают на носочках по залу, по сигналу «Кот» их догоняет. Игра повторяется дважды.

Упражнение «КНИГИ»(муз. С. Антипова, сл. А. Калягина)

1. Дети садятся на пол по-турецки. Выполняют движения ногами вниз - вверх («закрывают и открывают книгу»).

2. Скребнут по коленкам пальцами. («мышки грызут книгу»). Второй куплет движения повторяются.

3 часть: Заключительная Пальчиковая гимнастика «МЫШОНОК»

И.п. – остается то же. Мышка в кружечке зеленой Дети выполняют упражнение Мышка.

Наварила каши пшенной.

Ребятишек дюжина

Загибают пальчики по одному на обеих руках.

Ожидает ужина.

Всем по ложечке досталось,

Ни крупинки не осталось!

Сел мышонок на масленок,

А масленок липкий гриб.

Посидел на нем мышонок

И прилип, прилип, прилип.

Выполняют упражнение Ковшик.

Разводят руки в стороны, покачивая головой.

Ладонь правой руки накрывает кулак левой

Кулак левой руки вращается вокруг своей оси.

Положить ладонь правой руки по кулаку левой.

*«Отрываем» ладонь от кулака, а она держится
плотно обхватив кулак левой.*

Мышка



Кончики среднего и безымянного пальцев соединить с большим пальцем.

Указательный и мизинец согнуть и прижать кончиками к среднему

и безымянному пальцам. Можно делать двумя руками одновременно.

Ковшик

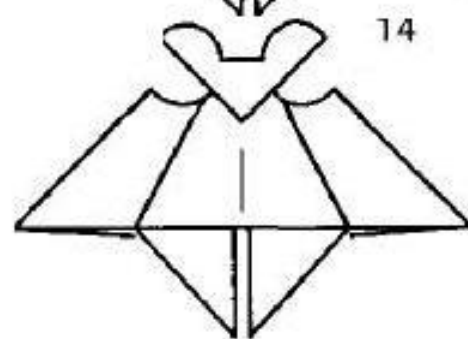
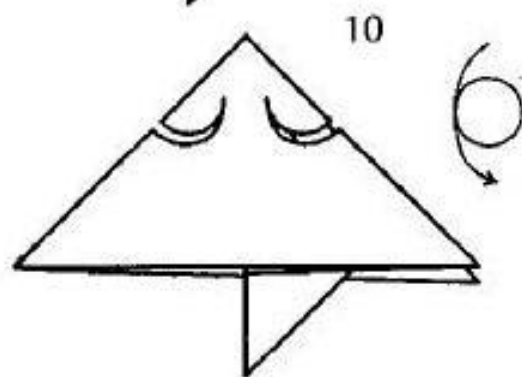
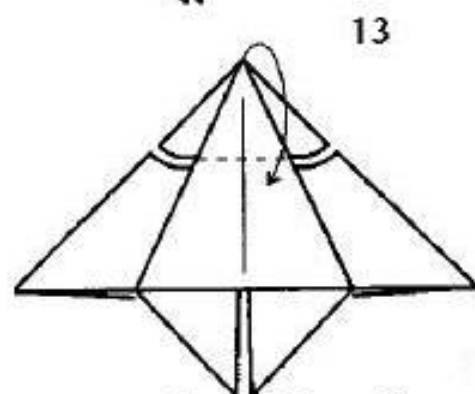
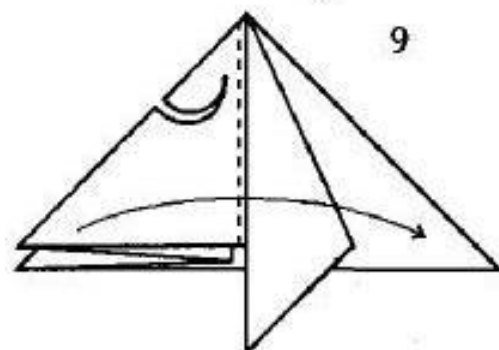
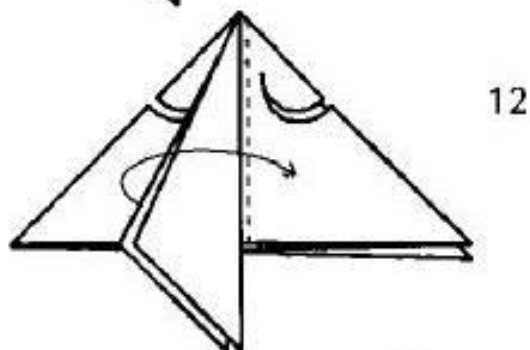
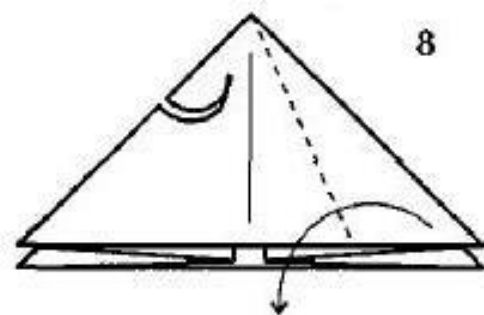
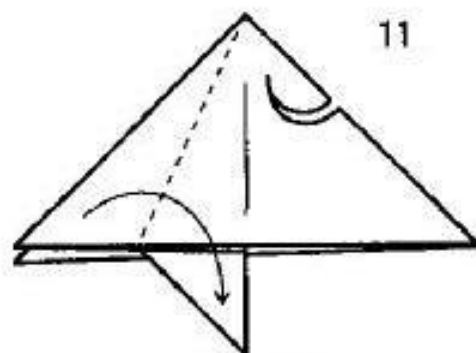
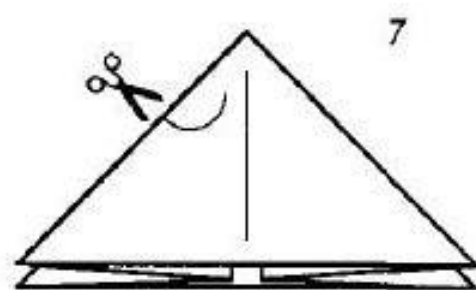


Руки вытянуть вперед ладонями вверх. Слегка округлить их,
мизинцы прижать друг к другу.

Ходьба «МЫШЕНОК С УЗЕЛКОМ»(Сл. А. Усачев, муз. сопровождение «Тридцать три коровы»)

Дети выполняют ходьбу в обход по залу, педагог следит за правильностью осанки.

ОРИГАМИ «ЛЕТУЧАЯ МЫШКА»



КОНСПЕКТ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ МАЙ

3 неделя _____ по теме «СМЕШНЫЕ ЧЕЛОВЕЧКИ»

Программное содержание: Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.

Оборудование: гимнастическая скамейка, мячи по количеству детей, флажки по два для каждого ребенка, игровая шапочка Курицы, муляжи насекомых.

1 часть: Вводная Разминка «СМЕШНЫЕ ЧЕЛОВЕЧКИ»

Смешные человечки Не могут посидеть! К веселой быстрой речке Им хочется успеть. (Бегут на месте, мелко семеня, изображая маленьких человечков).

Бултых! И все поплыли! Лишь брызги над водой! (Имитируют ныряние и разные стили плавания).

И вовсе не застыли Под теплою волной. Бултых! Нырнули дружно И вынырнули в раз. (Имитируют ныряние – чуть приседают и выныривают – поднимаются на носочки).

Теперь обсохнуть нужно На травке нам сейчас («Стряхивают» с себя воду).

Прыг-скок! В ушах водица. Ушами потрясем (Скачут то на одной ноге, то на другой, чуть потряхивая головой).

Болесть нам не годится, Пошли скорей домой! (Маршируют на месте).

Пчелка, пчелка, полетай Человечков покатай!

Отправляется в полет Полосатый самолет!

Бег в рассыпную по всему залу.

2 часть: Основная Педагог: *Взяли в руки смешные человечки яркие флажки и решили идти к птичьему двору, как на праздник!*

ОРУ с флажками (сл. и муз. *Жанны Колмагоровой*) **1.** И.п. – ноги на ширине ступни. Флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить, вернуться в исходное положение.

2. И.п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками вправо-влево-вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

3. И.п. – ноги не ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести флажок вправо; выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И.п. – ноги на ширине ступни, флажки внизу. Махом рук флажки вперед; флажки назад; флажки вперед; вернуться в исходное положение.

Педагог: *Как только увидели смешные человечки грозного петуха, уток бегающих по двору, кур - испугались. Как пройти, так чтобы их таких малышей, птицы не приняли за насекомых? Ведь заклевать могут! Тут им встретился знакомый Мистер-жук. Он показал, как сам пробирается на птичий двор незаметно – по мостику.*

Основные виды движений Ползание по скамейке «МИСТЕР ЖУК» Педагог ставит гимнастическую скамейку (1-2) и предлагает детям проползти по ней, как «жучки», с опорой на ладони и колени. Задание выполняется одной (двумя колоннами) в умеренном темпе. Педагог оказывает детям помощь и страховку в случае необходимости.

Педагог: *Увидели смешные человечки гнездо курицы, и решили будущих цыплят повеселить. Помните, как птица Кукарача просила ее птенцов качать и крутить в яйцах? Может это и цыплятам понравится.*

Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Основное внимание направлено на то, чтобы малыши при ловле мяча не прижимали его к туловищу. Построение по кругу. Дети выполняют броски мяча 10-12 раз по сигнал педагога. После дети кладут мячи к корзину (гнезду).

Педагог: *Тут увидела Курица, как ее будущих птенцов подбрасывают смешные человечки – раскудахталась! Возмутилась Курица, испугалась, что могли разбиться яйца. И давай гонять человечков по всему птичьему двору. А они среди насекомых прятаться стали.*

Подвижная игра «ЖУКИ И КУРИЦА» *Землю солнышко пригрело -Выползли жуки несмело,
Потянулись, огляделись ,По полянке разлетелись.* (Дети бегают врассыпную).

Полетали, погудели, На цветы жуки присели. (Дети приседают на корточки).

Вышла курочка-пеструшка, Пети-петушка подружка.

Острый клюв и зоркий глаз, Ох, сейчас увидит вас! ("Курочка" ходит вокруг "жуков", потом бежит и догоняет их).

Педагог: *Рассказала курица смешным человечкам, почему птицы двора не смогли попасть на праздник в Птицеград. Хозяйка попросила их охранять молодую рассаду в огороде от прожорливых насекомых, чтобы жуки молодую капустку не съели. Ребята, давайте поможем птицам двора – соберем всех насекомых и унесем в лес. Там они могут сколько угодно летать и огородной зелени не навредят.*

Игра малой подвижности «НАЙДИ ЖУЧКА» По залу в разных местах спрятаны, разложены игрушки насекомых. Дети внимательно осматриваются по сторонам и находят их, собирая в одну коробку.

Заключительная ходьба по кругу.

