

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 42 «Чайка» города Смоленска

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 42 «Чайка»
М.С. Семенова



ПРИНЯТА
на педагогическом совете
протокол от 31.08.2023 № 1

**ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ
«МАЛЫШИ-КРЕПЫШИ»
МБДОУ «Детский сад № 42 «Чайка»**

Смоленск

Оглавление

1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи	3
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.4. Возрастные особенности физического развития детей.....	5
1.5. Особенности психомоторного развития детей.....	7
1.6. Планируемые результаты освоения Программы	10
2. Содержательный раздел	11
2.1. Содержание образовательной деятельности	11
2.3. Создание условий для физического развития	13
3. Организационный раздел	15
3.1. Физкультурно-оздоровительная работа.....	15
3.2. Планирование образовательной деятельности по физической культуре	16

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым. Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей.

Программа разработана в соответствии с [Федеральной образовательной программой дошкольного образования](#), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022г., с использованием пособий Глазыриной Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст» и Федоровой С.Ю. «Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада».

Программа охватывает возрастные периоды физического развития детей раннего возраста (от 1,5 года до 3 лет).

1.2. Цели и задачи

Цель Программы – разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей русского народа, исторических и национально-культурных традиций, а также создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком раннего детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, социализация личности ребенка, подготовка к жизни в современном обществе, обеспечение безопасности жизнедеятельности ребенка раннего возраста.

Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной (изобразительная, конструктивная и др.), музыкальной, чтения.

Цели Программы достигаются через решение **следующих задач**:

От 1 года до 2 лет

- создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребенком;

- создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве; поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом; привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх, побуждать к самостоятельным действиям;

- укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.

От 2 лет до 3 лет

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;

- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;

- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших группах;

- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;

- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной «Концепции дошкольного воспитания» (авторы В.В. Давыдов, В.А. Петровский и др.) о признании самоценности дошкольного периода детства.

Образовательная программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:

1. полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
2. построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
3. содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников¹ (далее вместе – взрослые);
4. признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
5. поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
6. сотрудничество ДОО с семьей;
7. приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и

¹ Пункт 21 статьи 2 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательств Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598).

- государства;
8. формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
 9. возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
 10. учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.4. Возрастные особенности физического развития детей

от 1 года 6 месяцев до 2 лет

На втором году жизни ежемесячная прибавка в весе составляет 200-250 граммов, а в росте 1 см. продолжается совершенствование строения и функций внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Повышается работоспособность нервных клеток. Длительность периода активного бодрствования у детей двух лет составляет 4-5,5 часа.

На развитие основных движений ребенка частично влияют пропорции его тела: короткие ноги, длинное туловище, большая голова. Постепенно совершенствуется ходьба. Дети учатся свободно передвигаться на прогулке: они взбираются на бугорки, ходят по траве, перешагивают через небольшие препятствия, например, палку, лежащую на земле. Исчезает шаркающая походка. В подвижных играх дети делают боковые шаги, медленно кружатся на месте.

В начале второго года дети много лазают: взбираются на горку, на диванчики, а позже (приставным шагом) и на шведскую стенку. Они также перелезают через бревно, подлезают под скамейку, пролезают через обруч. После полутора лет у малышек кроме основных развиваются и подражательные движения (мишке, зайчику). В простых подвижных играх и плясках дети привыкают координировать свои движения и действия друг с другом (при числе участвующих не более 8-10).

При обучении и правильном подборе игрового материала дети осваивают действия с разнообразными игрушками: разборными (пирамиды, матрешки и др.), строительным материалом и сюжетными игрушками (куклы с атрибутами к ним, мишки). Эти действия ребенок воспроизводит по подражанию после показа взрослого.

Постепенно из отдельных действия складываются «цепочки», и малыш учится доводить предметные действия до результата: заполняет колечками всю пирамиду, подбирая их по цвету и размеру, из строительного материала возводит по образцу забор, башенку и другие несложные постройки.

На втором году из отдельных действий складываются элементы, основа деятельности, свойственной дошкольному детству: предметная с характерным для нее сенсорным уклоном, конструктивная и сюжетно-ролевая игра (последнюю на втором году можно считать лишь отобразительной).

Успехи в развитии предметно-игровой деятельности сочетаются с ее неустойчивостью, особенно заметной при дефектах воспитания. Имея возможность приблизиться к любому предмету, попавшему в поле зрения, ребенок бросает то, что держит в руках, и устремляется к нему. Постепенно это можно преодолеть.

Второй год жизни – период интенсивного формирования речи. Связи между предметом (действием) и словами, их обозначающими, формируются в 6-10 раз быстрее, чем в конце

первого года. При этом понимание речи окружающих по-прежнему опережает умение говорить.

Малыш привыкает к тому, что между предметами существуют разные связи, а взрослые и дети действуют в разных ситуациях, поэтому ему понятны сюжетные инсценировки (показ игрушек, персонажей кукольного и настольного театра).

Впечатления от таких показов, заинтересованного рассматривания сохраняются в памяти. Поэтому дети старше полутора лет способны поддерживать диалог-воспоминание со взрослым о недавних событиях или вещах, связанных с их личным опытом: «Куда ходили?» - «Гулять». – «Кого видели?» - «Собачку». – «Кого кормили зернышками?» - «Птичку».

Активный словарь на протяжении года увеличивается неравномерно. К полутора годам он равен примерно 20-30 словам. После 1 года 8-10 месяцев происходит скачок, и активно используемый словарь состоит теперь из 200-300 слов. В нем много глаголов и существительных, встречаются простые прилагательные и наречия (тут, там, туда и т.д.), а также предлоги.

На втором году жизни расширяется ориентировка в ближайшем окружении. Знание того, как называются части помещения группы (мебель, одежда, посуда), помогает ребенку выполнять несложные (из одного, а концу года из 2-3 действий) поручения взрослых, постепенно он привыкает соблюдать элементарные правила поведения, обозначаемые словами «можно», «нельзя», «нужно». На этом году жизни у детей сохраняется и развивается эмоциональное взаимодействие. По двое-трое они самостоятельно играют друг с другом в разученные ранее при помощи взрослого игры («Прятки», «Догонялки»).

Однако опыт взаимодействия у детей невелик и основа его еще не сформирована. Имеет место непонимание со стороны предполагаемого партнера. Ребенок может расплакаться и даже ударить жалеющего его. Он активно протестует против вмешательства в свою игру.

Взаимообщение детей в течение дня возникает, как правило, в предметно-игровой деятельности и режимных процессах, а поскольку предметно-игровые действия и самообслуживание только формируются, самостоятельность, заинтересованность в их выполнении следует всячески оберегать.

Детей приучают соблюдать «дисциплину расстояния», и они осваивают умение играть и действовать рядом, не мешая друг другу.

На фоне «охраны» деятельности каждого малыша нужно формировать совместные действия. Сначала по подсказке взрослого, а к двум годам самостоятельно дети способны помогать друг другу: принести предмет, необходимый для продолжения игры (кубики, колечки для пирамиды, одеяло для куклы). Возможны несложные плясовые действия малышей парами.

Основные приобретения второго года жизни. Основными приобретениями второго года жизни можно считать: совершенствование основных движений, особенно ходьбы. Подвижность ребенка порой даже мешает ему сосредоточиться на спокойных занятиях.

С одной стороны, возрастает самостоятельность ребенка во всех сферах жизни, с другой – он осваивает правила поведения в группе (играть рядом, не мешая другим, помогать, если это понятно и несложно). Все это является основой для развития в будущем совместной игровой деятельности.

от 2 лет до 3 лет

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно-деловое общение ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление.

Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Развиваются действия соотносящие и орудийные.

Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предполагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка.

Игра носит процессуальный характер, главное в ней – действия. Они совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. В середине третьего года жизни появляются действия с предметами-заместителями.

К третьему году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий.

Основной формой мышления становятся наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами.

Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Завершается ранний возраст кризисом трех лет. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я.

Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения со взрослым и др. кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет. Но его может и не быть.

1.5. Особенности психомоторного развития детей

Понятие «психомоторика» (от греч. *psyche* – душа и лат. *motor* – двигательный, приводящий в движение) впервые ввел выдающийся русский физиолог И.М. Сеченов. Оно характеризует сферу определенных движений человека, находящихся в неразрывной связи с психическими процессами (память, мышление, чувства). В исследованиях Н.А. Бернштейна показана степень интеграции психомоторных способностей в психику человека. Согласно его теории, развитие двигательных способностей ребенка заключается в формировании сложнейших систем психомоторных коррекций, которые обеспечивают быстрое и точное выполнение различных двигательных действий за счет их исправления психомоторикой в процессе выполнения движений.

Возраст трех лет фактически можно назвать переходным. В первой половине третьего года жизни у детей во многом сохраняются черты, свойственные детям раннего возраста. Однако на третьем году жизни они становятся самостоятельнее. В это время развивается ситуативно-деловое общение ребенка и взрослого, предметная деятельность; совершенствуются речь, начальные формы произвольного поведения, игры, восприятие, наглядно-действенное мышление. Развитие предметной деятельности на этом этапе связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Развиваются орудийные и соотносящие действия, что, в свою очередь, развивает у ребенка произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе

предлагаемой взрослыми модели. Причем такая модель выступает в качестве не только объекта для подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка.

Основной формой мышления ребенка третьего года жизни становится наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в его жизни проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами.

На протяжении третьего года жизни продолжает развиваться понимание речи. В основном это происходит в ходе совместной с взрослыми предметной деятельности и игры. Постепенно слово отделяется от игровой ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов и действий, учатся выполнять простые словесные просьбы и указания взрослых в пределах видимой наглядной ситуации. Количество осознаваемых ребенком слов значительно возрастает. Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых. К концу третьего года жизни речь становится средством общения ребенка со сверстниками.

В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности, такие как игра, рисование, конструирование. Игра ребенка двух-трех лет носит процессуальный характер, главное в ней – действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности.

На третьем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из двух-трех предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь; двигаться по сигналу. Совершенствуется слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух. Дети этого возраста очень любят двигаться под музыку.

При ходьбе постепенно исчезают лишние, мешающие ребенку движения, что ведет к их экономичности. Развивается самостоятельность пространственных ориентировок, ребенок смелее и в то же время спокойнее двигается на ограниченной, наклонной и поднятой над поверхностью пола плоскости (доски, дорожки и т.д.). в связи с развивающимся чувством равновесия, глазомерной оценки направления и расстояния сложнее и разнообразнее становятся действия с предметами.

Усиливающийся интерес к окружающему миру, удовлетворение от достижения цели, эмоциональная оценка педагога и его новые требования служат подкреплением достигаемых ребенком успехов и подталкивают его к решению новых задач. Процесс усвоения нового в движении сохраняет прежнюю специфику: основное здесь – подражание. Однако оно изменяет свой характер: наблюдается большее осмысление предложенной ребенку задачи и, в связи с этим, более четкое ее выполнение. Дети еще не способны придерживаться точно заданной формы движений, но развивающаяся двигательная память помогает им самостоятельно воспроизводить знакомые двигательные действия.

Ребенок постепенно учится согласовывать свои движения с движениями других детей, приучается своевременно реагировать на сигналы извне, требующие изменить характер движения, его темп, силу или совсем прекратить движение и остановиться.

В условиях систематического руководства ребенок на третьем году жизни совершенствует ходьбу, лазанье, начинает бегать. Все эти движения еще мало координированы и недостаточно точны. Ребенок чувствует потребность в частой смене движений, не может сохранять неподвижную позу, нуждается в чередовании движений и отдыха. Однако систематические упражнения, игры под руководством педагога на физкультурных занятиях и вне их будут содействовать расширению двигательных возможностей, улучшению качества движений и необходимых ориентировок.

Большое значение для развития движений имеют специально организуемые подвижные игры с правилами. В этих играх дети подчиняют свои движения разнообразным внешним сигналам, например измеряют темп движений в зависимости от изменения музыки,

направление или характер движения по слову (остановиться, перейти от ходьбы к бешу и др.). необходимо постепенно усложнять содержание и правила таких игр.

Ценность подвижных игр заключается и в том, что, помимо развития движений, выполнение различных правил в игре требует от ребенка понимания ситуации, внимания, выдержки. У него воспитывается умение играть совместно, согласовывать свои движения с движениями других.

Детям двух-трех лет необходимы разнообразные движения, вызывающие деятельность различных мышц, переход от более спокойных к более оживленным движениям. Эта задача также решается с помощью подвижных игр.

Наряду с подвижными играми необходимы занятия гимнастикой. При проведении занятий необходимо следить за качеством выполнения движений, исправлять ошибки и своевременно изменять и усложнять тот или иной комплекс упражнений, если дети овладели им достаточно хорошо.

Н.М. Аксарина подчеркивала, что для развития движений очень важны самостоятельные игры и различные занятия. С этой целью педагог должен предоставить в пользование детям свободную площадку.

Для формирования разнообразных движений педагог может предложить детям игрушки и физкультурные пособия, вызывающие у них интерес и желание двигаться: обручи, вожжи, шары, мячи, трехколесные велосипеды, санки, лопатки и др.

При условии правильной организации двигательной активности дети двух-трех лет, как правило, большую часть дня бодрят, активны. Они очень эмоциональны, подвижны, деятельны. Такое поведение свидетельствует о состоянии оптимальной возбудимости нервной системы.

Однако наблюдения показывают, что дети данного возраста обнаруживают крайнюю неустойчивость состояния возбудимости. Незначительные причины (например, изменения режима, болезненное состояние) могут приводить к состоянию повышенного возбуждения, при котором поведение ребенка нарушается (он начинает громко кричать, отказывается выполнять ранее установленные правила, проявляет упрямство). Переутомление, как эмоциональное, так и физическое, приводит к тому, что бодрое состояние сменяется вялым. Движения ребенка становятся замедленными, он перестает играть, не хочет выполнять установленные правила. Такое поведение свидетельствует о временном понижении возбудимости центральной нервной системы. Повышение и понижение возбудимости наблюдается у детей двух-трех лет сравнительно часто.

Названные состояния нельзя признать естественными, присущими детям этого возрастного периода. Подобные нарушения возникают главным образом в результате неправильной методической организации двигательной активности. К счастью, такие нарушения возбудимости у здоровых детей являются временными, часто даже кратковременными.

Наступившее утомление проявляется изменениями обычного для данного ребенка поведения. Нарушается координация движений, особенно движений рук. Появляется общее двигательное беспокойство, ребенок возбужден, много бегаёт, бесцельно лазает, нарушается ориентировка в пространстве. Иногда при утомлении у детей проявляются ранее сформированные автоматические движения (сосание пальцев, раскачивания, навязчивые движения).

Причинами переутомления могут быть различные неблагоприятные физические факторы окружающей среды (высокая температура помещения, недостаточная проветриваемость помещений, шум, плохое освещение). В душном помещении с высокой температурой воздуха утомление детей наступает скорее.

Особенно неблагоприятными факторами являются обилие резких акустических раздражений, чрезмерно громкая музыка. Поэтому в процессе организации двигательной

активности следует воспитывать у детей умение говорить негромко, не допускать окриков и громких сигналов. Физкультурные пособия, издающие сильные, а тем более резкие звуки, допустимы лишь на прогулке либо кратковременно.

На данном этапе развития ребенка необходимо:

- 1) способствовать дальнейшему развитию координации общих движений (ходьба, лазанье, бег, бросание) и мелких движений рук и пальцев;
- 2) воспитывать умение управлять своими движениями в соответствии с окружающими условиями (по сигналу приостановить движение, изменить темп и др.);
- 3) выработать умение одновременно производить различные движения рук и ног, развивать способность координировать свои движения с движениями других детей;
- 4) формировать правильные двигательные навыки, способствовать устранению лишних сопутствующих движений, формировать более экономные и ритмичные движения, правильную осанку.

1.6. Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты в раннем возрасте (к трем годам):

- у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам;
- с желанием играет в подвижные игры;
- ребенок наблюдает за действиями сверстников и подражает им;
- ребенок понимает и выполняет простые поручения взрослого.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной деятельности

От 1 года до 2 лет

Педагог активизирует двигательную активность детей, создает условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), развития координации при выполнении упражнений; побуждает к самостоятельному выполнению движений; обеспечивает страховку для сохранения равновесия; поощряет и поддерживает, создает эмоционально-положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков.

В процессе физического воспитания педагог обеспечивает условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

Основные движения:

- бросание и катание: бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вниз, вдаль; катание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя и стоя;
- ползание, лазанье: ползание по прямой на расстояние до 2 метров; подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см; пролезание в обруч (диаметр 50 см), перелезание через бревно (диаметр 15 - 20 см); лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1 - 1,5 метра);
- ходьба: ходьба за педагогом стайкой в прямом направлении;
- упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (шириной 25 - 20 - 15 см), по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10 - 15 - 20 см (ширина доски 25 - 30 см, длина 1,5 - 2 м) с поддержкой; подъем на ступеньки и спуск с них, держась за опору; перешагивание через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5 - 15 - 18 см со страховкой.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них;
- в комплекс включаются упражнения: поднимание рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед (положить кубик и поднять его, перегибаясь через веревку, натянутую на высоте 40 - 45 см), сгибание и разгибание ног, приседание с поддержкой педагога или у опоры.

2) Подвижные игры и игровые упражнения: педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции.

Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.

3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (при помощи педагога мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться салфеткой, есть ложкой, пользоваться личным полотенцем и так далее).

От 2 лет до 3 лет

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию,

равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

Основные движения:

- бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка, с расстояния 1 - 1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;
- ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30 - 40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;
- ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); враспынную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;
- бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20 - 30 - 40 секунд; медленный бег на расстояние 40 - 80 м;
- прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10 - 15 раз); с продвижением вперед, через 1 - 2 параллельные линии (расстояние 10 - 20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 - 30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10 - 15 см;
- упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10 - 15 см); ходьба по извилистой дорожке (2 - 3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;
- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребенку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;
- упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;

- музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание "пружинка", приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе сидя на стуле или на скамейке.

2) Подвижные игры: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить, как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

2.3. Создание условий для физического развития

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того, чтобы стимулировать физическое развитие детей важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе

спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

3. Организационный раздел

3.1. Физкультурно-оздоровительная работа

Для закаливания детей основные факторы (солнце, воздух и вода) используются дифференцированно. При организации закаливания реализуются основные гигиенические принципы – постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка.

Закаливание детей включает комплекс мероприятий:

- широкая аэрация помещений (проветривание);
- оптимальный температурный режим;
- правильно организованная прогулка;
- физические упражнения, проводимые в помещении и на открытом воздухе;
- умывание прохладной водой и другие воздушные и солнечные мероприятия.

Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки. В помещении следует обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Для укрепления здоровья детей, удовлетворения их потребности в двигательной активности, профилактики утомления необходимы ежедневные прогулки.

На прогулке необходимо создавать условия для самостоятельной двигательной активности детей. Структура прогулки предусматривает проведение подвижных игр.

Оздоровительные процедуры после дневного сна являются очень важным режимным моментом. Правильно организованный подъем детей после сна поднимает настроение и мышечный тонус ребенка, дает хороший оздоровительный и закаливающий эффект.

Все помещения должны проветриваться ежедневно. Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра. Проветривание проводится в отсутствие детей.

3.2. Планирование образовательной деятельности по физической культуре

Месяц	Название занятия	Литература
Сентябрь	Занятие 1; 2 Занятие 3; 4 Занятие 5; 6 «Прогулка в лес» Занятие 7 «Знакомство с площадкой» «Песок в ладошках» «Совочек-дружочек» «Капелька»	Федорова С.Ю., с. 27 Федорова С.Ю., с. 28 Федорова С.Ю., с. 29 Конспект Федорова С.Ю., с. 29 Конспект Конспект Конспект Конспект
Октябрь	Занятие 8 Занятие 9 Занятие 10;11 Занятие 12; 13 Занятие 14;15 «Облака» «Каштанчики» «Колючки» «Палочка-скакалочка»	Федорова С.Ю., с. 30 Федорова С.Ю., с. 32 Федорова С.Ю., с. 33 Федорова С.Ю., с. 34 Федорова С.Ю., с. 35 Конспект Конспект Конспект Конспект
Ноябрь	Занятие 16 Занятие 17 Занятие 18; 19 Занятие 20 Занятие 21; 22 Занятие 23 «Мячики» «Автомобили» «Ступеньки» «Познакомимся с инеем»	Федорова С.Ю., с. 36 Федорова С.Ю., с. 38 Федорова С.Ю., с. 39 Федорова С.Ю., с. 39 Федорова С.Ю., с. 40 Федорова С.Ю., с. 41 Конспект Конспект Конспект Конспект
Декабрь	Занятие 24 Занятие 25,26 Занятие 27 Занятие 28 Занятие 29; 30 Занятие 31 «Маленькие мячики» «Платочки» «Звонкий мяч» «Игрушки - погремушки» «В гостях у Деда Мороза»	Федорова С.Ю., с. 41 Федорова С.Ю., с. 44 Федорова С.Ю., с. 45 Федорова С.Ю., с. 45 Федорова С.Ю., с. 46 Федорова С.Ю., с. 47 Конспект Конспект Конспект Конспект Конспект
Январь	Занятие 32 Занятие 33	Федорова С.Ю., с. 47 Федорова С.Ю., с. 49

	<p>Занятие 34; 35 Занятие 36; 37 Занятие 38; 39</p> <p>«В лесу» «Кружащиеся снежинки» «Зимняя прогулка»</p>	<p>Федорова С.Ю., с. 50 Федорова С.Ю., с. 51 Федорова С.Ю., с. 52</p> <p>Конспект Конспект Конспект</p>
Февраль	<p>Занятие 40 Занятие 41 Занятие 42; 43 Занятие 44; 45 Занятие 46; 47</p> <p>«Кошка и мышка» «Пойдем в гости к зайчику» «Кубики» «Стульчики-вертульчики»</p>	<p>Федорова С.Ю., с. 53 Федорова С.Ю., с. 55 Федорова С.Ю., с. 56 Федорова С.Ю., с. 57 Федорова С.Ю., с. 58</p> <p>Конспект Конспект Конспект Конспект</p>
Март	<p>Занятие 48 Занятие 49, 50 Занятие 51, 52 Занятие 53; 54 Занятие 55</p> <p>«Хрустящие дорожки» «Лопаточки» «Птички» «Обруч на дорожке» «Выручим солнечных зайчиков»</p>	<p>Федорова С.Ю., с. 59 Федорова С.Ю., с. 61 Федорова С.Ю., с. 62 Федорова С.Ю., с. 63 Федорова С.Ю., с. 64</p> <p>Конспект Конспект Конспект Конспект Конспект</p>
Апрель	<p>Занятие 56 Занятие 57,58 Занятие 59; 60 Занятие 61; 62 Занятие 63</p> <p>«Песочные горочки» «Одуванчики» «Разноцветные мелки» «Воробышки-попрыгунчики»</p>	<p>Федорова С.Ю., с. 64 Федорова С.Ю., с. 67 Федорова С.Ю., с. 68 Федорова С.Ю., с. 69 Федорова С.Ю., с. 70</p> <p>Конспект Конспект Конспект Конспект</p>
Май	<p>Занятие 64 Занятие 65; 66 Занятие 67, 68 Занятие 69; 70 Занятие 71</p> <p>«У рябины, у рябины» «Веревочка» «Цветочная клумба» Занятие 72</p>	<p>Федорова С.Ю., с. 70 Федорова С.Ю., с. 73 Федорова С.Ю., с. 74 Федорова С.Ю., с. 75 Федорова С.Ю., с. 76</p> <p>Конспект Конспект Конспект Федорова С.Ю., с. 76</p>

«Прогулка в лес»

Задачи: построение стайкой, ходьба стайкой за воспитателем в определенном направлении, бегом (догонять и убежать не наталкиваясь друг на друга). Развитие ловкости, быстроты, умения ориентироваться в пространстве.

Оборудование: крупные кубики для перешагивания, дорожка, листочки для каждого ребенка.

Ход деятельности

Собрав детей к себе, воспитатель предполагает им совершить прогулку в лес. Заранее предупреждаю детей, что прогулки в лес будет не легкой, предлагает детям добраться до леса на поезде (построение друг за другом, воспитатель – паровоз, дети – вагончики).

Ту-ту-ту-ту-поехали!

Вот поезд наш едет, колеса стучат,

А в поезде нашем ребята сидят.

Чу-чу-чу-чу-бежит паровоз,

Далеко, далеко, ребята он везет.

Но вот остановка, давай выходи

Приехали, дети! Вот и лес.

Но, чтобы добраться до поляночки, нужно преодолеть много препятствий (пенечки, ручейки, пройти по узкой дорожке), преодолев, все препятствия, дети попадают на поляну, где много листочков: красных, желтых, зеленых.

Воспитатель предлагает детям собрать листочки, напевая при этом песенку:

Погуляем, погуляем в садике своем.

Красных листьев, желтых листьев

Много наберем.

Посмотрите, посмотрите! Вот какой букет,

Листья в вазу мы поставим в нашем уголке.

Собрав много листьев, дети играют с ними. Поднимают вверх, качают ими, опускают (радуются, как листочки могут подниматься высоко). Прячут листочки за спину, показывают их, опять прячут. Приседают, кладут листочки, встают, затем опять приседают, поднимают листочки, показывают их. Кружатся с листочками.

Игра «Листочки и ветер»

Цель: бег в разных направлениях. «Поднялся ветер, понес листочки быстро-быстро, далеко-далеко». Дети бегут с листочками в разных направлениях, не наталкиваясь. На слова «ветер перестал» дети спокойно приседают и сидят. Игра повторяется несколько раз.

После игры воспитатель напоминает детям, что пора возвращаться в детский сад. Дети преодолевают препятствия и возвращаются в «поезде» в детский сад. При этом не забыв попрощаться.

«Знакомство с площадкой»

Задачи:

- 1) обучать упражнениям общеразвивающего характера;
- 2) развивать творческие умения и навыки в процессе двигательной активности на занятии.

Оборудование: лопатки для каждого ребенка.

Ход деятельности:

Воспитатель здоровается с детьми очень тихо (Здравствуйте!). Просит также их ответить ему. Пробуют еще тише; немного громче. Обучение здороваться спокойно, не выкрикивая. (Шептать не надо, а надо спокойно произносить приветствие).

Воспитатель объясняет, что надо разговаривать ровным спокойным голосом, не заставляя ваших собеседников прислушиваться.

Выходят на площадку. Рассматривают ее. Ходят по ней. Бегают по площадке. Взяли по лопатке, на «раз» положили на травку, на «два» - присели и снова встали. Попрыгали вокруг лопатки. Покружились возле нее в одну сторону, в другую.

Сели на скамейку. На облачка посмотрели. Плывут-плывут по небу белые облачка, куда-то вдаль. Вдохните, свежим воздухом дышим, на облачка движущиеся смотрим.

Посидели, отдохнули, а теперь с лопатками пойдем в песочницу.

«Песок в ладошках»

Задачи:

- 1) учить обращаться с песком, используя его для физических упражнений;
- 2) развивать ловкость рук.

Оборудование: песочница.

Ход деятельности

Воспитатель подзывает детей посмотреть, что у него в руках. Разжимает ладони, в них песок. Рассматривание песка, его цвета. Предлагает воспитатель взять детям по горсточке в ладоши и показать друг другу.

Выполнение упражнения «Походим и не рассыпем» (дети ходят вокруг песочницы). Открывают ладошки и показывают, не смог ли песок из ладошек убежать.

Выполнение упражнения «Побегаем и не рассыпем» (дети бегут в противоположном направлении, обратном ходьбе, песок остается в зажатых ладошках). Открывают ладошки и показывают, не смог ли песок из ладошек убежать.

Выполнение упражнения «Из одной руки в другую» (стоя на месте пересыпаем песок из одной руки в другую. Стараются делать так, чтобы ни одна песчинка не выпала).

Выполнение упражнения «Песочная горка» (присаживаются на корточки, потирает песочек в ладошках и делают маленькую горку из песка).

Выполнение упражнения «Возле песочной горки» (обходят песочную горку, переступают, перепрыгивают ее).

Пойдем мыть руки, нас водичка ждет, она в порядок нас приведет.

«Совочек-дружочек»

Задачи:

- 1)развивать ловкость рук;
- 2)упражнять в движениях, связанных с развитием трудовых умений и навыков.

Оборудование: совочки по количеству детей в группе.

Ход деятельности

Воспитатель показывает совочек. Спрашивает детей, что он может делать? Песочек носит? Мусор собирает? С детьми играет? Вот какой он трудолюбивый!

Совочек-дружочек может с ребятами ходить (ходьба по кругу с совочками, в левой и правой руке).

Совочек-дружочек может с ребятами бегать (бег по кругу друг за другом, держа совочек над головой то в левой, то в правой руке).

Совочек-дружочек может из одной руки в другую перебегать и не падать (стоя на месте, в кругу, дети перекладывают в достаточно быстром темпе совочек из одной руки в другую).

Совочек-дружочек можно друг другу передавать (повернувшись лицом друг к другу в парах, дети одной рукой передают совочек, другой - берут).

Совочек-дружочек может посидеть (садятся на корточки).

Воспитатель зовет детей к песочнице, копать.

«Капелька»

Задачи:

- 1)формировать положительное отношение к такому природному явлению, как дождь;
- 2)упражнять детей в ходьбе по скользким дорожкам, осторожно обходя лежащие на них листочки.

Оборудование: листья, слетевшие с деревьев.

Ход деятельности

Построение парами, выход на дорожку детского сада.

Воспитатель показывает ладошку. Спрашивает детей, что они видят (капельку). Показывает, как она убегает с ладошки (поворачивает ладонь и капелька скатывается с нее). Ах, убежала, наверное, у нее есть ножки. Сейчас мы посмотрим. Маленький дождик идет. Смотрят, как на ладошке, на листочках, предметах дождевики превращаются. Дождевая капелька может и ходить, и бегать, и кататься. Наблюдают за ней.

Ходят по дорожкам с расставленными ладошками, поворачивают на внутреннюю и наружную стороны, рассматривают капельки на ладошках.

Стоя на месте, моют руки под дождем, стряхивают капельки с рук.

Пробегают в медленном темпе между опавшими, мокрыми листьями.

Сдувают капельки с листочков кустов, деревьев, с травинки и т.д.

Поднимают опавшие листья и бросают их вверх, смотрят, как они летят вниз, а на них капелька опускается.

Берут листочек в руку, поднимают его за черенок, как за хвостик, над головой и несут над собой, будто это зонтик. Учатся быстро ходить по скользким дождевым дорожкам.

Гладят свои ножки. Они хорошо ходили по скользкой дорожке. Нигде не споткнулись, ничего не заделали. Заходят на веранду и наблюдают за дождем. Много дождинок увидели, а теперь побежали в группу сушиться.

«Облака»

Задачи:

- 1)познакомить детей с удивительным явлением природы;
- 2)формировать умение сохранять правильную осанку в ходьбе, беге, в положении стоя;
- 3)провести игру «Облако надо мной, я коснусь его головой».

Оборудование: рисунки облаков.

Ход деятельности

Воспитатель раздают рисунки. Рассматривают их внимательно. На рисунках изображены облака. Рассказ: «Под облаком ходил волшебник, раздвигал облака, деткам чистый, свежий воздух посылал. Они им дышали, здоровья, сил набирались, росли и взрослым во всем помогали»

Поднимают головы кверху, наклоняют назад чуть-чуть и на небо смотрят. Облака плывут, как будто обгоняют, осторожно задевают друг друга, иногда одно облако вперед пропускает другое. Дети пробуют также плавно ходить по земле, как облака на небе (дети осторожно, плавно ходят, смотрят вверх на облака, друг друга стараются не задевать).

Встают в круг. Смотрят, как другие облака могут друг друга быстро обгонять. И пробуют стать быстрыми облаками. Быстро бегают, обгоняют друг друга, но не задевают, никого не обижают (быстрые плавные перебежки в различных направлениях).

Игра «Облако надо мной, я коснусь его рукой» воспитатель проносит над каждым ребенком облако. Дети тянутся к облачку. Чтобы его достать, надо хорошенько потянуться, спинку выпрямить. Говорят ему «спасибо». Вот и закончилась игра, в группу нам идти пора.

«Каштанчики»

Задачи:

- 1)развить у детей ловкость рук в процессе выполнения общеразвивающих упражнений;
- 2)познакомить детей с удивительно красивым деревом – каштаном;
- 3)рассказать детям, зачем каштану колючки.

Оборудование: плоды каштана по числу детей в группе, листья каштана.

Ход деятельности.

Воспитатель показывает детям корзину, в ней лежат каштаны. Дети берут по каштану и встают свободно, не мешая друг другу, не толкая друг друга.

Дети идут по кругу, рассматривая каштан (коричневый, блестящий, гладкий, приятный). Бег с каштанами. Останавливаются, поворачиваются к воспитателю. Зажимают каштан в правой руке и вращают рукой, потом перекалывают каштан в левую руку и вращают ею. Пробуют легко вверх подбрасывать каштан и ловить. Если упал, то наклоняются, поднимают и опять вверх подбрасывают.

Воспитатель показывает на каком красивом дереве растут эти плоды. Дает по два листочка с дерева. Листочки вверх поднимают, держат наверху и опускают перед грудью. Листочки вверх поднимают двумя руками, руки скрестно соединяют и вниз перед грудью опускают. Листочки к ушкам приставляют и приседают. Встают, руки с листочками в стороны и кружатся. Листочки кладут на стол.

Воспитатель показывает в какой колючей сумочке каштанчик лежит. Рассказывает: колючки его защищают, чтобы никто раньше времени не срывает, а когда он созреет, зеленая кожура сама лопнет и оттуда вывалится каштан.

«Колючки»

Задачи:

- 1) использовать семена растений в играх и развлечениях детей;
- 2) развивать ловкость, быстроту двигательных реакций.

Оборудование: пучки колючек (репейника) по числу детей в группе, одеяло, большая набивная кукла.

Ход деятельности

Воспитатель показывает колючки. Описывают их (колючие, к рукам прилипают, к одежде). Воспитатель показывает, что можно играть с ними и делать всякие фигурки. Каждому ребенку цепляет воспитатель по одной колючке. Как брошечка висит колючка. Воспитатель: «сегодня мы будем с колючками заниматься, играть. Но чур, друг друга не обижать, колючки в лицо не бросать».

Воспитатель вешает одеяло, чертит линию. Возле линии встают дети и бросают колючки в одеяло, стараются попасть, чтобы колючка прицепилась. Бросают правой рукой, потом левой.

Теперь дети пробуют бросать в цель – куклу (воспитатель в это время куклу убирает и бежит медленно с ней) и догоняют ее.

Все колючки собирают в целлофановый пакет.

«Палочка-скакалочка»

- Задачи: 1) расширить внимание детей к действиям с различными предметами;
2) учить манипулировать предметами, достигая определенного эффекта.

Оборудование: эстафетные палочки и короткие скакалки по числу детей в группе.

Ход деятельности

Дети строятся в колонну и за воспитателем идут по площадке. Раздает воспитатель маленькие палочки по одной. Описывают палочку (гладкая, небольшая).

Кладут палочку на ладонку, руки выпрямляют и с палочкой идут. Медленно бегут, палочку из донной руки в другую перекадывают. Медленно друг за другом пробегают. Палочку держат то в одной руке, то в другой. Остановились, повернулись к воспитателю, палочку левой рукой вверх подняли, опустили, в правую руку переложили, вверх подняли, опустили. С палочкой пониже присели, руки с палочкой вперед вытянули, встали, палочку над головой подержат.

Кладут палочки, берут скакалки. Ходят с ними, за собой их по земле водят. Скакалки словно змейки за ребятами идут. Остановились, скакалку вперед-назад переносят, аккуратно, друг друга не задевая.

Пробуют скакалку на палочку накрутить. Руками накручивают скакалку на палочку. Все предметы аккуратно кладут на место.

«Мячики»

Задачи:

- 1)развивать координацию движений ног;
 - 2)познакомить с элементами игры в футбол.
- Оборудование: резиновые мячи по числу детей в группе.

Ход деятельности

Воспитатель показывает мячи. Каждый ребенок берет по мячу и описывает его (мягкие или твердые, легкие или тяжелые, резиновые или кожаные, цвет какой).

Дети кладут рядом с собой мяч. Ставят правую ногу на мяч на счет «раз», на счет «два» - снимают, на счет «три» - левую ногу ставят на мяч, на счет «четыре» - снимают. Продолжают упражнение.

Бегают вокруг мяча в левую сторону, в правую. Мяч не задевают.

Поднимают правую ногу высоко и перешагивают через мяч, поворачиваются и левую ногу высоко поднимают, перешагивают.

Ноги широко расставляют, руки на поясе и прыгают через мяч вперед, мяч не задевают, поворачиваются кругом и опять прыгают.

Дети начинают играть с мячом. Правой ногой толкают его и передвигаются за ним. То же и левой ногой делают.

«Хорошо вы играли с футбольным мячом. Можно отдохнуть и запомнить, как вы с ним играли».

«Автомобили»

Задачи:

- 1)упражнять детей в ходьбе и беге с ускорением и замедлением, с остановками и переменной направленности движения по словесным сигналам воспитателя;
- 2)развитие равновесия, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

Оборудование: рули (маленькие обручи по количеству детей).

Ход деятельности

Воспитатель показывает на автомобили, которые припаркованы недалеко от площадки. Воспитатель показывает игрушечную машинку, вместе с детьми называют части машины: кабина, колеса, руль, кузов, фары и др. затем предлагает выступить детям в роли автомобиля. Дает в руки детям руль/обруч. Вместе с детьми напевает песенку:

В машине, в машине, шофер сидит

Машина, машина идет, гудит.

Би-би-би, би-би-би.

Под эти слова дети начинают медленно двигаться по группе, постепенно набирая скорость под слова стихотворения Б.Заходера «Шофер»:

Лечу, во весь опор.

Я сам шофер и сам мотор,

Нажимаю на педаль, и машина мчится вдаль!

Дети бегут, преодолевая препятствия. Воспитатель во время всего передвижения руководит машинами, где замедлиться. Затем останавливает их у «стоянки» на ремонт.

Дети «протирают стекла» - руки вверх-вниз, вправо-влево; «накачивают колеса» - наклоняются вниз; «закручивают гайки» - вращение кистями и с поворотами вправо-влево; «заводят мотор» - круговые движения одной руки вокруг другой перед грудью «р-р-р»; «нажимают на педали» - поочередно поднимая согнутые в коленях ноги; «автомобили готовы» - продолжают путь.

Игра «Догонялки»

«Ступеньки»

Задачи:

- 1)развивать координационные способности детей;
- 2)воспитывать выносливость;
- 3)развивать силу воли, физическую сноровку.

Оборудование: ведра (маленькие) с песком, птичьи перья по числу детей в группе.

Ход деятельности

Встают у перил, дышат свежим воздухом.

Друг за другом по ступенькам аккуратно идут, за перила держатся, на каждую ступеньку встают. Ходят по ступенькам вверх, спускаются вниз, друг на друга не наталкиваются.

Пробуют по ступенькам вдвоем подниматься и спускаться. Друг за друга держатся, поднимаются и спускаются.

Пробуют через одну ступеньку по одному подниматься, а спускаться – на каждую ступеньку наступать.

Пробуют подниматься с грузом: берут ведро с песком правой рукой. Держат его в руке, поднимаются и спускаются. Берут в левую руку ведро с песком и несут вверх и вниз. Поставили ведерки.

Воспитатель раздает по перышку каждому ребенку. Несут перышки, на каждую ступеньку наступают и спускаются.

Игра «Перышко летит, на меня глядит». Поднимают перышки высоко и выпускают из рук, смотрят, как они летят. Дуют на перышко и ловят его.

«Познакомимся с инеем»

Задачи:

- 1)познакомить детей с таким явлением природы, как иней;
- 2)обучать детей упражнениям на развитие мышц рук, умение захватывать предметы;
- 3)научить детей выполнять упражнения на развитие мышц ног, на равновесие.

Оборудование: пластмассовые снежинки (с округлыми формами) по числу детей в группе.

Ход деятельности

Дети рассматривают деревья. Подходят и кладут иней к себе на ладошки. Описывают, какой он и на что похож. Воспитатель рассказывает, что иней – это тонкий слой снега. Деревья стали охлаждаться, и на них стал быстро иней появляться.

Обходят все кустарники и деревья. Смотрят вверх и вниз.

Бегают вокруг деревьев и кустарников.

Дети подходят к воспитателю, заглядывают в корзиночку. Берут пластмассовую снежинку из корзинки. Бросают ее вверх и ловят. Бросают снежинку вверх и в сторону правой, а затем левой рукой и догоняют ее, поднимают и опять повторяют упражнение.

Пробуют снежинку на веточки кустика положить так, чтобы она не упала, а потом взять. Опять положить и взять, увеличивая темп упражнения.

Кладут снежинку на землю, правой (левой) ногой на снежинку встают, а другую ногу в сторону отводят. А теперь на другой ноге стоят.

Пробуют стоять на носочке, на пяточке.

Складывают снежинки в корзинку.

Игра с бумажными снежинками. Воспитатель держит в руках веточку, а на ней бумажные снежинки. Стряхивает снежинки, а дети их ловят.

«Маленькие мячики»

Задачи:

- 1)учить детей ходить в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга;
- 2)упражнять в бросании мяча на дальность правой и левой рукой;
- 3)воспитывать умение сдерживать себя.

Оборудование: стулья и маленькие мячи по количеству детей.

Ход деятельности

Воспитатель расставляет стулья в шахматном порядке.

Дети чередуют по сигналу воспитателя ходьбу и бег между стульями.

Садятся на стулья. Сидя на стуле, руки прячут за спину. Поднять руки в стороны, потом вверх, опустить руки и спрятать за спину (3-4 раза). Сидя на стуле наклоняются вперед, не поднимаясь со стула смотрят, что под стулом, выпрямляются (4-6 раз).

Стоят за стулом. Приседают, выпрямляются (дети прячутся и показываются).

Ходят между стульями. Ставят стулья на место (вдоль стены).

Метают мячи на дальность правой и левой рукой (по 3 раза каждой). Упражнение выполняют все дети одновременно. Перед каждым броском воспитатель следит, чтобы дети стояли удобно, не мешали друг другу.

Подвижная игра «Догони мяч».

«Платочки»

Задачи:

- 1)упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке;
- 2)упражнять детей в катании мяча под дугу;
- 3)закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке.

Оборудование: цветные платочки и мячи по количеству детей, длинная гимнастическая скамейка, 2-3 дуги.

Ход деятельности

Ходьба и бег, держа в одной руке платочек. Остановились, повернулись к воспитателю.

Садятся на коврик, ноги врозь, платочки держат за уголки руками. Взмахивают платочком вверх-вниз, движения выполняют энергично.

Ноги вместе, платочек в обеих руках. Наклоняются вперед, накрывают платочком носки ног, выпрямляются и показывают пустые руки, затем, по указанию воспитателя, наклоняются и берут платочек обеими руками и показывают его (3-4 раза).

Встают, держа платочек двумя руками. Приседают, поднимая платочек перед лицом - «детки спрятались, нет никого», выпрямились и опустили платочек – «вот наши детки» (4-6 раза). Кладут платочки на место.

Дети идут друг за другом по гимнастической скамейке, руки держат свободно. В конце скамейки надо сойти, не прыгать. Воспитатель поддерживает за руку тех, кто боится. Упражнение выполняется 2-3 раза.

Дети берут мяч, оттолкнув его, катят в воротца, затем бегут за мячом и возвращаются для повторения упражнения (2-3 дуги на расстоянии 0,5-1 м от детей).

Подвижная игра «Солнышко и дождик»

«Звонкий мяч»

Задачи:

- 1)закреплять у детей умение ползать и подлезать под веревку;
- 2)совершенствовать навык бросания на дальность из-за головы, выполнять бросок только по сигналу.

Оборудование: веревка, мячи по количеству детей.

Ход деятельности

Ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети берут мяч и встают, повернувшись к воспитателю.

Садятся на ковер, ноги врозь, мяч в обеих руках над головой. Наклоняются вперед, стараются не сгибать ноги, опускают руки и касаются мячом пола, выпрямляются, поднимают мяч над головой, наклоняются как можно дальше вперед (4-6 раз).

Лежа на спине, мяч держат дети двумя руками. Поднимают мяч вверх, ставят его на голову, локти разводят в стороны, руками придерживают мяч, возвращаются в исходное положение (3-4 раза).

Дети встают. Держат мяч двумя руками. Присаживаются, касаются мячом пола, выпрямляются (4-6 раз).

Дети выполняют подскоки на месте, держа мяч в руках. Ходьба друг за другом.

Останавливаются. Дети бросают мяч на дальность из-за головы двумя руками. Дети выполняют задание одновременно всей подгруппой (4-5 раз). Воспитатель следит, чтобы они делали энергичный замах, ноги держали на ширине плеч, мяч бросали вперед, а не вниз. Воспитатель показывает движение, помогает выполнить бросок. Дети сами бегут за мячом, возвращаются на место и вновь по сигналу бросают мячи.

Воспитатель натягивает веревку. Дети проползают под ней на четвереньках. Они выполняют упражнение друг за другом (2-3 раза). Во время подлезания стараются не прикоснуться к веревке.

Подвижная игра «Пузырь»

«Игрушки - погремушки»

Задачи:

- 1)закреплять у детей умение бросать в горизонтальную цель правой и левой рукой;
- 2)учить ползать по гимнастической скамейке;
- 3)развивать чувство равновесия и координацию движений;
- 4)приучать детей выполнять задание самостоятельно.

Оборудование: погремушки, мешочки с песком по количеству детей, гимнастическая скамейка, 3-4 обруча.

Ход деятельности

Ходьба и бег за воспитателем. По указанию педагога взять погремушку и встать в рассыпную, повернувшись к воспитателю.

Дети держат погремушку в обеих руках впереди. Приседают, кладут погремушку на пол, выпрямляются и показывают пустые руки, приседают, берут погремушку и выпрямляются (4-6 раз).

Дети садятся, ноги врозь, держат погремушку в одной руке. Поднимают погремушку вверх, гремят ею, опускают (4 раза). То же выполняют другой рукой.

Ложатся на спину, погремушка в обеих руках, руки вдоль туловища. Поднимают ноги вверх, касаются погремушкой ног, опускают (4-6 раз).

Встают и выполняют поскоки на месте на двух ногах. Идут друг за другом и кладут погремушку в корзину.

Дети ползают на четвереньках по гимнастической скамейке друг за другом.

Воспитатель раздает мешочки с песком. По сигналу педагога каждый ребенок бросает мешочек в свой обруч (расстояние 80-100 см). Воспитатель напоминает, что нужно стараться попасть в обруч, следит, чтобы дети перед броском поднимали руку вверх, делали хороший замах, не переступали веревку, за которой они стоят.

Подвижная игра «Догони меня».

Спокойная игра «Найди себе пару».

«В гостях у Деда Мороза»

Задачи:

1) обучать детей ходьбе и бегу, высоко поднимая ноги, имитируя ходьбу и бег по глубокому снегу;

2) учить метанию снежков в цель.

Оборудование: Дед Мороз, снежки.

Ход деятельности

Дети идут змейкой друг за другом за воспитателем. Встречают Деда Мороза. Здороваются.

Дед Мороз: «Я хочу узнать, какие упражнения, движения могут дети выполнять».

Дети показывают, как они ходят поднимая высоко колени (ходьба по глубокому снегу). Быстро бегают.

Дед Мороз просит детей показать как они на улице снежки лепят. Открывает мешок и воспитатель раздает по снежку. Дети догоняют Деда Мороза и пытаются попасть в него снежком.

Воспитатель веревкой выкладывает линию и кладет обручи. Дети пытаются, не выходя за линию, кинуть в обруч снежки.

Игра с Дедом Морозом «Заморожу».

«В лесу»

Задачи:

1) учить детей прыгать в длину с меча;

2) упражнять в ходьбе по наклонной доске;

3) развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений;

4) воспитывать дружеские взаимоотношения.

Оборудование: обручи, наклонная доска.

Ход деятельности

Дети «идут в лес». Чередуются ходьба и бег. При ходьбе высоко поднимают ноги. Стоят, приседают, обхватывают руками колени, выпрямляются, поднимают руки вверх – «в лесу растут маленькие и большие деревья» (4-6 раз).

Стоят, ноги на ширине плеч, руки внизу, соединены в замок. Поднимают руки вверх, быстро наклоняются вперед, опускают руки между коленями и быстро выпрямляются – «колют дрова» (6-8 раз).

Лежат на спине, руки вдоль туловища. Поднимают согнутые ноги, подтягивают их к туловищу, обхватывают руками колени – «медвежата играют», возвращаются в исходное положение (4-6 раз).

Дети встают и выполняют подскоки на месте на двух ногах, руки держат свободно – «зайки прыгают». Ходьба друг за другом – «идут домой»

Дети ходят по наклонной доске вверх и вниз. Идут друг за другом, стараясь выполнить упражнение самостоятельно.

Прыжки в длину с места на двух ногах. Задание выполняют все одновременно (4-6 раз). Особое внимание воспитатель обращает на мягкое приземление на обе ноги; перед каждым прыжком проверяет исходное положение.

Подвижная игра «Птички в гнездышках»

«Кружащиеся снежинки»

Задачи:

- 1)учить детей дыхательным упражнениям;
- 2)развивать умение ориентироваться в обстановке;
- 3)учить выполнять упражнения в перекатывании по полу.

Оборудование: бумажные снежинки по числу детей.

Ход деятельности

Дети смотрят в окно, наблюдая за летящими снежинками.

Воспитатель раздает детям снежинки. Дети вверх подбрасывают снежинку и смотрят, как она летает, а потом стараются ее поймать. Опять бросают.

Встают на четвереньки, кладут снежинки возле себя, дуют на снежинку и смотрят, как она от ветерка хочет убежать. Воспитатель смотрит, чья снежинка самая веселая, быстро бегаёт.

Дети ложатся на живот, руки вверх, крепко каждый держит свою снежинку. Перекатываются со снежинкой с живота на спину и обратно (4-6 раз). Пробуют дети сами по всему полу перекатываться. Стараются не терять и не мять снежинки, друг друга не задевать.

Встают, показывают снежинки и по кругу с ними бегут.

Дети останавливаются. Берут снежинку пальчиками левой руки, дуют на нее и смотрят. Наблюдают, как она колыхнется. Упражнение выполняем другой рукой.

Воспитатель расставляет стулья. Дети пробуют со снежинками между стульями пробежать, но не задевая стулья.

Дети садятся на стулья и отдыхают. Смотрят в окно на снежинки как они кружатся. Сами начинают кружиться. Встают друг за другом и идут за воспитателем.

«Зимняя прогулка»

Задачи:

- 1)упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колена, ходить по дорожке след в след;
- 2)закреплять навык ходьбы по ограниченной плоскости;
- 3)развивать ловкость, быстроту движений в прыжках.

Оборудование: дорожка со следами, по 2 снежинки на каждого ребенка, снежный ком со снежками, бубен, гимнастическая скамейка.

Ход деятельности

Воспитатель обращает внимание детей на пейзаж за окном. Дети описывают, что видят.

Называют время года – зима. Воспитатель спрашивает, что нужно детям, чтобы отправится на прогулку. Перечисляют.

Дети «тепло одеваются»: надевают сапожки (поглаживают ножки), куртку (поглаживают тело), шапку (поглаживают голову), теплые варежки (поглаживают ладони).

Дети идут за воспитателем по «большим сугробам» высоко поднимая ноги.

На пути детей воспитатель выкладывает дорожку со следами. Дети начинают идти по следам. Идут так, чтобы ножка ступала точно-точно след в след.

Воспитатель рассказывает, что пока они гуляли пошел снег. Воспитатель раздает детям по две снежинки. Дети бегают друг за другом (ветерок подул и снежинки полетели по полянке), дети остановились (перестал дуть ветерок).

Дети поднимают руки со снежинками вверх и опускают (4 раза).

Поднимают снежинки и качают руками над головой вправо, влево (4 раза).

Садятся, касаются снежинками пола и поднимаются (4 раза).

Прыгают на двух ногах (греются).

Воспитатель предлагает детям собрать из снежинок горку. Дети складывают снежинки в одно место.

Дети начинают по очереди прыгать через горку из снежинок. Воспитатель поставил мостик (гимнастическую скамейку) над этой горкой. Дети залезают на этот мостик и идут по нему, руки на поясе, спинка прямая, смотрят перед собой. Доходят до края мостика и аккуратно сходят с него. (2-3 раза)

Воспитатель говорит, что пора возвращаться в садик. Спрашивает детей, на чем зимой ездят. Предлагает детям прокатиться на «саночках» (дети становятся парами, друг за другом – «саночки» и двигаются по залу легким бегом под песенку «Сами саночки бегут»).

Снимают с себя «одежду»: гладят руки – «снимают варежки», гладят голову – «снимают шапку», гладят туловище – «снимают куртку», гладят ножки – «снимают сапожки».

«Кошка и мышка»

Задачи:

1)учить детей метанию на дальность двумя руками из-за головы и катании мяча в воротца;

2)приучать сохранять направление при метании и катании мячей.

Оборудование: мячи по количеству детей, 3-4 дуги.

Ход деятельности

Чередование ходьбы и бега. По указанию воспитателя взять мяч.

Дети стоят, держат мяч обеими руками. Поднимают мяч вверх, тянутся, опускаются (3-4 раза).

Садятся, ноги врозь, мяч держат обеими руками. Наклоняются вперед, касаются мячом пола между ног, выпрямляются (4-5 раз).

Дети встают. Держат мяч двумя руками, руки внизу. Приседают, касаются мячом пола, выпрямляются (4-5 раз).

Дети кладут мяч на пол и прыгают рядом с ним.

Спокойно идут друг за другом.

Останавливаются. Дети по сигналу воспитателя выполняют упражнение – бросание мяча на дальность. После броска они сами бегут за мячом и возвращаются на место.

Воспитатель ставит дуги на расстоянии 1 м от детей. Дети начинают прокатывать мяч.

Подвижная игра «Кошка и мышки».

«Пойдем в гости к зайчику»

Задачи:

1)разучивание ходьбы с предметом между двумя шнурами, положенными на расстоянии, перестроение в рассыпную, ходьба в рассыпную с предметом и бега в прямом направлении к предмету по словесному сигналу;

2)развитие равновесия, умения ориентироваться в пространстве.

Оборудование: игрушка зайца, шапочки зайчиков, шнуры (длина 10м) и приспособления для их натягивания, игрушка лиса.

Ход деятельности

Воспитатель предлагает детям пойти в гости к зайчику. Воспитатель идет впереди, а дети идут за ним. Тропинка сворачивает в сторону и воспитатель с детьми сворачивают. Чтобы разнообразить движения детей предлагает им побежать (тогда они быстрее доберутся до зайчика) или перейти на ходьбу. Зайчик встречает гостей и здоровается. Дети рассматривают его. Затем детям предлагается побывать зайчиками (воспитатель надевает маски детям) и вместе с зайчиком попрыгать, потанцевать, поиграть. Под песенку дети выполняют движения:

Заинька, походи, серенький, походи...

Заинька, покажи ручки, серенький, повернись...

Заинька, попляши... зайнька, приседай, серенький, приседай...

Заинька, поклонись (наклоны вправо, влево), серенький, поклонись...

Зайчик хвалит детей за пляску и предлагает им поиграть с ним в игру «Зайка и лисичка».

По лесной лужайке, разбежались зайки,

Вот какие зайки, зайки побегайки.

Вдруг бежит лисичка, рыжая сестричка.

Ищет, где же зайки?

Зайки побегайки.

Дети убегают от лисы, она их ловит. Затем лиса говорит, что зайки ловкие, быстрые и хочет с ними подружиться. Зайки берут лису и все вместе ходят по дорожкам. Прощаются с лисой.

«Кубики»

Задачи:

1)упражнять детей в катании мяча, ползании на четвереньках;

2)способствовать развитию глазомера и координации движений;

3)учить помогать друг другу.

Оборудование: веревка, по 2 кубика на каждого ребенка, на двоих детей 1 мяч.

Ход деятельности

Ходьба и бег с кубиками в руках.

Стоя, ноги вместе, в каждой руке кубик. Поднимают руки вверх, ударяют кубик о кубик и опускают руки в стороны и вниз (4-5 раз).

Ложатся дети на ковер. Лежа на животе, руки прямые вдоль туловища на полу. Поднимают руки от пола, разводят их в стороны, кратковременно фиксируют это положение (верхняя часть туловища приподнята) и вернуться в исходное положение (3-4 раза).

Садятся, ноги вместе, руки с кубиками на коленях. Поворачиваются в одну сторону, касаются кубиками пола (у колен или бедра), возвращаются в исходное положение. То же выполняют в другую сторону (3-4 раза).

Дети встают. Начинают выполнять поскоки на месте на двух ногах, кубики в руках. После 6-8 прыжков ходят на месте и повторяют поскоки. Идут друг за другом и кладут кубики.

Дети выполняют подлезание под веревкой.

Дети садятся парами – друг напротив друга на расстоянии 1 м, ноги широко разведены. Катают мяч друг другу.

Подвижная игра «Догони меня».

«Стульчики-вертульчики»

Задачи:

- 1)упражнять детей в применении предметов быта;
- 2)воспитывать положительное отношение к преодолению трудностей;
- 3)развивать координационные способности при выполнении физических упражнений со стульями.

Оборудование: стулья по числу детей.

Ход деятельности

Дети садятся на стульчики. Воспитатель рассказывает, что солнышко в окно заглядывает, ему тоже хочется на стульчике посидеть. Дети показывают солнышку что умеют.

Вокруг стульев, на которых сидели, проходят (в одну сторону, в другую), не задевают и не прикасаются. Идут свободно, спинку ровно держат.

Вокруг стульев бегут. Теперь осторожно все стулья обходят.

Встали около стула, сели на него, опять встали и сели. Прыгают возле стула. сели на стул, ножки от пола приподняли и поболтали.

Воспитатель показывает, каким необыкновенным «вертульчиком» стул может быть. Ставит его на одну ножку, а все остальные свободны, и вращает его руками. Очень трудная задача. Дети пробуют выполнить упражнение.

Стул стоит на четырех ножках, дети и воспитатель вокруг его поворачивают. Стульчик по полу передвигается и вращается.

На стульчик присаживаются, руками его приподнимают и вокруг ходят – вращаются. Осторожно выполняют упражнение, друг друга стульями не задевают.

Ставят стул, а дети вокруг него на четвереньках ползают.

Встают, отряхиваются. Проверяют, какое крепкое сиденье у стульчика – хлопают ладошками по нему.

Дуют на свои ладошки и машут солнышку в окошко.

«Хрустящие дорожки»

Задачи:

- 1)развивать интерес к явлениям, происходящим в природе;
- 2)содействовать развитию органов дыхания, обогащению организма кислородом с помощью естественных видов движений ходьбы, бега;
- 3)развивать силу мышц ног.

Ход деятельности

Воспитатель: «Песенкой чудесной начинается весна!

Птичка весенняя ее нам принесла!
Звонкою трелью пробудила все вокруг.
Станем, станем в дружный круг.
Вместе с нами песенку поет капель –
Значит, вслед за мартом идет апрель.
Месяц май уже не за горами.
Ой как хорошо, что ты, весна, с нами!»

Дети встают в колонну за воспитателем. Проходят рядом с блестящими дорожками, на них не наступая. Обегают маленькие дорожки своими быстрыми ножками.

Перешагивают широкими, большими шагами дорожки. Стараются на них не наступать, хрустящие дорожки нужно сохранить целыми.

Наклоняются, руками дорожек касаются и выпрямляются.

Приседают возле дорожек на двух ногах и встают.

Еще раз обегают дорожки, дышат свежим воздухом.

Все на хрустящие дорожки ногами встали. Воспитатель рассказывает, как они здесь оказались: «В начале весны, когда начинает ярко светить солнышко, от его лучей снег на дорожках быстро тает, появляются лужицы. За ночь эти лужицы застывают на морозе и получают ледяные дорожки.

Встают все вместе на дорожки. Близко друг к другу не подходят, руки в стороны поставили и покружились в одну сторону и в другую.

Вновь бегают по хрустящим дорожкам. Слушают, как они под ногами потрескивают, хрустят, расставаться с детьми не хотят. Топают сильно по дорожкам.

Наклонились, льдинки с дорожек подняли, солнышку их показали. Смотрят, как они блестят и быстро тают.

«Лопаточки»

Задачи:

- 1)прививать детям интерес к физической работе;
- 2)развивать силовые качества;
- 3)формировать умение прыгать через препятствия.

Оборудование: лопаточки по числу детей.

Ход деятельности

Воспитатель показывает большую деревянную лопату. Дети называют что это, рассматривают, предлагают свои версии для чего она.

Воспитатель раздает маленькие лопатки для снега детям. Начинают убирать снег.

Постучали лопатками правой рукой, затем левой.

Правой рукой поставили лопатку, придерживают ее, вокруг нее обегают в правую сторону, затем так же держат лопатку левой рукой и вокруг нее обегают в левую сторону.

С лопаткой начинают вместе приседать, удерживая ее в обеих руках. На лопатку, как на лошадку, садятся и по расчищенной площадке по кругу мчатся.

Кладут лопатку перед собой и через нее прыгают, отталкиваясь одной ногой.

Поднимают лопатки. На вытянутых руках несут их по площадке. Дышат свободно приятным свежим воздухом.

Лопатки втыкают в снег, лепят снежки. В лопатки метают снежки, стараются попадать.

«Птички»

Задачи:

- 1)продолжать обучать детей бегу с предметами в руках;
- 2)учить бросать ленточки вдаль правой и левой рукой;
- 3)развивать координационные способности.

Оборудование: ленточки по числу детей.

Ход деятельности

Дети ходят по площадке, описывают вместе с воспитателем погоду. Прислушиваются, слышат звуки птиц. Рассказывают, что у птиц есть.

Воспитатель раздает детям ленточки. По кругу ходят, ленточки держат в правой руке, меняют руку. При ходьбе ленточки в руках взлетают, как крылышки у птички вверх-вниз.

По кругу с ленточками бегут. Ленточки вверх поднимают и опускают вниз. Ленточки то в правой руке, то в левой.

Остановились, кружатся с вытянутой рукой с ленточкой в одну сторону, меняя руку с ленточкой в другую.

Остановились. Ленточку вверх подняли правой рукой – помахали. Наклонились, ленточку низко-низко опустили. Поменяли руку и выполнили упражнения с другой рукой.

Концы ленточки взяли в руки, натянули. Вытянули руки вперед, приседают.

Дети берут ленточку в правую руку и начинают прыгать, при прыжке поднимая руку с ленточкой вверх, приземляясь – опускают. Ленточку взяли левой рукой и повторяют упражнение.

Встают дети так, чтобы не мешать друг другу. Бросают ленточки и смотрят, как они летят. Бегут за ленточкой и опять бросают то левой рукой, то правой.

Ходят с ленточкой по кругу. Аккуратно кладут ленточку в пакет.

«Воробышки-попрыгунчики»

Задачи:

- 1)приобщать детей к занятиям с элементами спорта;
- 2)побуждать желание добиваться определенных результатов.

Оборудование: картинка воробья, игрушка «кот».

Ход деятельности

Воспитатель показывает картинку воробья. Обсуждают, что за птица, какая она. Воспитатель предлагает сделать упражнения воробья.

Ходьба друг за другом размахивая руками, как крыльями. Бег друг за другом.

Останавливаются, делают круг большой и поворачиваются в центр. Руки поднимают, к небу тянутся, вниз наклоняются, земли касаются.

Приседают, руки вперед вытягивают, встают, руки вниз опускают, спинку ровно и красиво держат.

Ногу левую поднимают, в колене сгибают, к себе прижимают, руками помогают, затем опускают; правую ногу поднимают, также прижимают, опускают.

Прыгают, как воробышки, на двух ногах мягко, красиво, высоко.

Дышим – руки вверх поднимают – вдыхают, опускают – выдыхают.

Игра «Воробышки и кот»

Воспитатель читает стихотворение Е.Каргановой «Воробышки»:

Воробышки бойтесь кошки –
Не скачите по дорожке,

Не сидите на скамейке,
Не летайте по аллейке,
Под окном не клюйте крошки:
Попадётся рыжей кошке –
Мур-р-р! В лапы.

«Выручим солнечных зайчиков»

Задачи:

- 1)ознакомление с построением в колонну по одному;
- 2)продолжать обучать ходьбе и бегу с ускорением.

Оборудование: зеркало, нарисованная туча.

Ход деятельности

Воспитатель рассказывает детям сказку: «Жили-были зайчики, но не простые, а волшебные. Маленькие лучики – детки солнышка. И звали их солнечными зайчиками. Резвились они, скакали по полу, то по стенке, то по потолку. Но вот пришла тяжелая грозовая туча, скрыла она солнце, взяла зайчиков в плен. Заплакали зайчики. Кто их выручит? Кто справится с такой большой сильной тучей? Кто сможет добраться до нее и смело сказать: «Уходи, туча, уплывай!»

Воспитатель обращается к детям с просьбой выручить беззащитных солнечных зайчиков. Дети решают отправиться к ним на помощь. Так как путь далекий, воспитатель предлагает детям отправиться на поезде. Воспитатель – «паровоз», дети – «вагончики».

Отправляются в путь со стихотворением Т.Волгиной:

Загудел паровоз
И вагончики повез:
Чах-чах, чу-чу,
Далеко я укачу.

Поезд сначала едет медленно, затем быстрее, еще быстрее и на «станции» замедляется и останавливается.

Проверяют исправность вагонов.

«Открывают окна» - руки согнуты в локтях пальцами вверх, выпрямляем руки вверх; стучат по «колесам» - наклоняются, кисти в кулак, стучат по коленям; «подкручивают гайки» - наклоняются и стучат по щиколоткам; «относят инструменты» - руки на поясе, повороты в стороны.

Все отремонтировали. Увидели страшную и темную тучу. Дети прогоняют ее: имитируют запах с вытянутыми вверх и руками и приговаривая «Уходи туча, уплывай». С помощью зеркала воспитатель показывает освобожденных солнечных зайчиков, а дети их догоняют.

«У рябины, у рябины»

Задачи:

- 1)наблюдать природные явления;
- 2)развивать у детей выносливость в процессе продолжительной ходьбы.

Ход деятельности

Воспитатель демонстрирует гроздь рябины. Спрашивает у детей, плоды какого дерева. Дети строятся за воспитателем и идут искать дерево с такими плодами.

Нашли, низко кланяются (5-8 раз). Тянутся правой, левой рукой, пытаются с веточками поздороваться (8-12 раз).

Поближе подходят, к стволу дерева покрепче прижимаются и отходят (5-6 раз).

Встают в хоровод.

У рябинушки-рябины ягодки горьки.
У рябинушки-рябины гроздь красны.
Птицы прилетели, ягодки все съели.
У рябинушки-рябины гроздь опустели.
Ай-ай-ай-ай-ай-ай!

Воспитатель дает каждому ребенку ягоду. Осматривают ее и описывают (красная, круглая, холодная и т.д.). кладут ягодки в ведро.

«Обруч на дорожке»

Задачи: 1)развивать быстроту двигательной реакции;

2)формировать умение выполнять упражнения с обручем в движении;

3)развивать интерес к физкультурным занятиям и предметам спортивного назначения.

Оборудование: обручи по числу детей в группе.

Ход деятельности

Воспитатель показывает, что стоит у заборчика: красные, зеленые, синие. Спрашивает у детей что это, на что похоже. Говорит, что этот предмет называют обручем.

Предлагает детям взять обруч и походить с ним, покатавать его, представить, что обруч стал окошком. Воспитатель показывает, как будем в окошко заглядывать, поднимать его вверх, опускать до уровня плеч, вперед отводить, к себе прижимать. Ставят обруч на дорожку. Приседают, заглядывают в обруч, поднимаются – смотрят вверх на солнышко.

Превращают обруч в руль. Держат двумя руками. Вращают его вправо-влево и движутся как машины. Остановились.

Воспитатель выполняет движения: «я обруч на дорожку поставлю, рукой его держу и пролезть в него хочу». Пробуют дети выполнить упражнение. Дети кладут обручи на дорожку и подходят к воспитателю. Воспитатель держит свой обруч, а дети друг за другом пролезают.

Дети и воспитатель подталкивают обруч ладошкой и догоняют его.

«Интересный предмет обруч, с ним будем дружить: чаще играть и упражнения выполнять, силу, ловкость, сноровку приобретать.»

«Песочные горочки»

Задачи:

1)развивать прыгучесть, умение мягко приземляться после прыжка и останавливаться на месте;

2)развивать творческое воображение в процессе выполнения заданий, движений.

Оборудование: лопатки по числу детей.

Ход деятельности

Дети носят песок из песочницы, сооружая небольшую горку. Кладут в корзинку совки.

Ходят вокруг горки в одну сторону, пробегают – в другую. Прошли вокруг горки, остановились, присели, встали. Присели быстро и так же быстро встали. А теперь присели медленно и медленно встали.

Показ воспитателя – прыгает, поднимая высоко ноги; ногами горку не задевает, чтобы ее не разрушить. Дети повторяют, стараются приземляться мягко.

В центр песочной горки воспитатель ставит совок, как флажок торчит. «Сейчас нам будет немного сложно прыгать, когда на горке вырос совок, как цветок. Но надо постараться прыгать так, чтобы совочек ногой не сбивать. Прыгать надо высоко».

Берут совочки и песок относят в песочницу. Освобождают совочки от песка, кладут их в корзину. Дети отряхивают с себя песок.

«Одуванчики»

Задачи:

- 1)развивать выносливость в ходьбе;
- 2)развивать заинтересованное отношение к природным явлениям.

Ход деятельности

Воспитатель рассказывает, что пойдут искать желтые цветы. Красиво дружно шагают вокруг детского сада, останавливаясь и смотря вокруг.

Дети дошли до полянки с желтыми цветами. Рассматривают, нюхают, называют их. К цветку наклоняются, гладят.

Смотрят на небо. Наблюдают, как облака бегут, друг друга догоняют. Дети начинают бегать друг за другом.

Возвращаются к цветам. Рассматривают одуванчики: раскрытые, спрятавшие свои желтые перышки и отцветшие – с белыми пушинками. «Теперь у него не желтая шапочка, а пушистая, легкая, ветерку послушная. Дунул ветерок (воспитатель дует) и нет пушистой шапочки. Остался только стебелек. Но вы не расстраивайтесь. Каждая пушинка на землю упадет, и из нее опять желтый одуванчик появится»

Дети, как пушинки, «разлетаются по полянке» (легко и весело мимо одуванчиков).

Садятся возле одуванчиков и дуют на них.

«Разноцветные мелки»

Задачи:

- 1)развивать ручную ловкость;
- 2)развивать прыжковую выносливость;
- 3)формировать самостоятельность в выполнении двигательных действия.

Оборудование: разноцветные мелки.

Ход деятельности

Воспитатель показывает мелки, спрашивает: Что это? Какие они? Что с ними делать будем? Раздает мелки.

Рисуют маленький кружок. Встают в него двумя ногами. На месте ходят. Тесно в таком кругу.

Рисуют круг побольше так, чтобы маленький кружок в нем поместился. Ходят в двух кругах на месте. Из маленького в большой круг переходят, перебегают.

Рисуют третий большой, большой круг. И два маленьких круга в нем. Прыгают в трех кругах.

Из большого круга делают солнышко. Теперь переступают каждый лучик солнышка, поднимая высоко ноги.

Присели каждый в своем солнышке. Отдохнули. Начинают друг к другу в гости ходить, поднимая выше ноги. Прыгают друг к другу в гости в «солнышко», не толкаясь.

«Напрыгались, устали! Но зато, как чудесно на асфальте рисовали и, что удивительно, на своих рисунках упражнения выполняли. А сейчас рисуйте, что вы хотите, что вам нравится».

«Веровочка»

Задачи:

- 1)обучать прыжкам в длину с разбега;
- 2) развивать прыгучесть;
- 3)прививать положительное отношение к самостоятельному выполнению упражнений.

Оборудование: одна длинная веревка, скакалки.

Ход деятельности

Дети идут на площадку. Разминают ножки и ручки.

Воспитатель кладет длинную веревку, а скакалки продолжением веревки. Дети встают на эту дорожку и проходят по ней аккуратной колонной. Бегут по веревке, не сходя с нее.

Приседают возле веревки и пробуют так через веревку перешагнуть, поворачиваются кругом и опять на корточках перешагивают.

Встают перед веревкой, двумя ногами отталкиваются и через веревку перепрыгивают, поворачиваются и опять перепрыгивают.

Воспитатель кладет веревку со скакалками змейкой. Дети пробегают по ней, как она лежит.

Воспитатель привязывает веревку к кольшкам. Показ воспитателя: разбег и прыжок через веревку. Прыгают дети.

Напрыгалась детвора, отдохнуть теперь пора.

«Цветочная клумба»

Задачи:

- 1)формировать умение самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения;
- 2)развивать творческие способности детей при выполнении двигательных действий;
- 3)формировать чувство прекрасного и замечать это в окружающей природе.

Оборудование: цветочная клумба, музыкальное сопровождение.

Ход деятельности

Дети с воспитателем отправляются на музыкальную полянку к цветам.

Встают все в круг, берутся за руки. Начинают водить хоровод в правую сторону. Смотрят, какие цветочки на клумбе растут. Ведут хоровод в другую сторону (цветочки растут, распускаются, детям улыбаются, нежные, лучистые, очень красивые).

Поворачиваются к клумбе правым боком. Кладут левую руку на плечо впередистоящему. Идут, на цветочки смотрят, правой рукой в сторону цветочков машут, приветствуют их.

Повернулись кругом. Кладут правую руку на плечо впередистоящему. Идут, опять на цветочки смотрят, левой рукой цветочкам машут.

Поворачиваются к клумбе лицом и за руки берутся. Близко, близко подходят к клумбе, наклоняются к цветочкам, нюхают и отходят. Делают большой круг. Вновь подходят и нюхают цветы.

Возле клумбы присаживаются в хороводе, смотрят еще раз, какие красивые цветы, и так же дружно встают, руками сцепленными машут цветам.

Воспитатель: «А сейчас, дети, будьте внимательны. Музыка будет играть, а вы цветочки изображать. Я назову какой:

-«колокольчик». Ручки вперед вытяните, кисти опустите и быстро ими потрясите, вправо, влево, навстречу друг другу – «дзинь-дзинь-дзинь».

-«анютины глазки». Руки в локтях согните, ладошки с растопыренными пальчиками возле глаз приставим. Вверх руки поднимаем, вниз опускаем, в стороны отведем и вновь руки в локтях согнем.

-«ромашка». Руки в стороны, пальчики растопырены. Крутимся вправо, наклоняемся влево, крутимся влево, наклоняемся вправо.

-подойдите к клумбе, хорошенько все цветы рассмотрите. Подумайте, каким бы вы цветком хотели стать, изобразите его.

Вот и закончилось наше время на музыкальной полянке. Я думаю, что вам понравилось в цветочки превращаться. А настоящим цветам приятно было вами любоваться. Помашем цветочкам руками».