«ДЕТСКИЙ САД «СКАЗКА» С. ЕКАТЕРИНИНСКОЕ,

ФИЛИАЛ МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО»

***КАРТОТЕКА***

***ДИНАМИЧЕСКИЙ ЧАС***

***/СРЕДНЯЯ ГРУППА/***

******

*с. Екатерининское*

2020г.

**СЕНТЯБРЬ. ЗАНЯТИЕ № 1.**

Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.

Оборудование: шнуры,  2 фишки, платочки по количеству детей.

Часть 1

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Команды равняйсь, смирно. Перестроение в колонну по одному; ходьба в  колонне по одному на носках, руки на пояс (колени не сгибать);  бег в колонне по одному; по сигналу инструктора ходьба врассыпную; бег врассыпную; упражнения в ходьбе и беге чередуются. Перестроение в колонну по два в движении.

Часть 2

ОРУ № 1 (без предметов)

Основные движения:

1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют. Ходьба и бег в чередовании: главное не наступать на шнуры.

2.  Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).

3. ходьба по дорожке из шнуров.

П.И Найди себе пару

Цель: Приучать детей действовать по сигналу, соблюдая правила игры. Упражняться в беге, ходьбе, нахождению своей пары.

Материал: Флажки или платочки нескольких цветов.

Ход игры: Детей должно быть нечётное количество. Детям раздаются флажки, по сигналу (один удар в бубен) они разбегаются по залу, а на сигнал, два удара в бубен должны найти себе пару (с одинаковыми флажками должны стоять рядом). Кому не хватило пары, все ему говорят:

Ваня, Ваня, не зевай (Маня, Оля),

Быстро пару выбирай.

**СЕНТЯБРЬ. ЗАНЯТИЕ №2**

«У медведя во бору»

На одной стороне площадки (зала) — берлога медведя (круг), на другой (за чертой) - дом детей. Они выходят из дома и идут к берлоге, приговаривая:

У медведя во бору грибы, ягоды беру, А медведь не спит и на нас рычит!

С последним словом медведь выбегает из берлоги и ловит (салит) играющих. Дети убегают в свой дом.

Варианты игры (средняя, старшая группы)

1. Изменение места водящего (в центре зала, сбоку).

2.  Изменение исходного положения водящего (стоя, сидя на стуле, на корточках, спиной, сгруппировавшись и т.д.).

3- Дети имитируют движения: собирают грибы и ягоды (наклоняются, выпрямляются), переступают через колючие кусты (высоко поднимают ноги), подлезают под корни деревьев (подлезание боком), срывают яблоки (становятся на носочки и поднимают руку вверх).

4. Перед берлогой препятствие: ручеек (две скакалки), через который нужно перепрыгнуть. Мишка вылезает из берлоги (подлезание под дугу)

«Уголки»

Одновременно в игре могут участвовать от 3 до 5 детей. Обозначается игровое поле. В уголках которого, занимают место игроки. Ведущий находится в центре площадки. По сигналу взрослого игроки  обмениваются местами друг с другом, перебегая  с места на место. Ведущий  тоже старается занять любое освободившееся место. Если ему это удается, то опоздавший игрок становится ведущим.

«Кто лучше прыгнет»

Играть желательно рядом с какой-нибудь горкой. По очереди все должны с разбегу совершить прыжок – вверх, на гору.

Именно в этом заключается сложность. Далеко не всем удается сделать удачный прыжок, чтобы преодолеть значительное расстояние. Водящий оценивает прыжки всех и присуждает им очки. В конце игры подводятся итоги. Победителем становится тот, кто набирает максимальную сумму очков.

«Медведи и пчелы»

Играющие делятся на две группы: треть из них – медведи, остальные – пчелы. В центре площадки устраивается вышка – это улей. С одной стороны вышки на расстоянии 3-5 м очерчивается место берлоги, с другой – на расстоянии 5-7 м – место луга. Пчелы помещаются на вышке или гимнастической стенке. По сигналу ведущего пчелы опускаются с вышки, летят на луг за медом и жужжат. Медведи влезают на опустевшую вышку-улей и лакомятся медом. По сигналу «Медведи!» все пчелы летят в улей, а медведи слезают с вышки и убегают в берлогу. Не успевших убежать в берлогу пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Затем пчелы возвращаются на вышку и игра возобновляется. Ужаленный медведь не выходит за медом, а остается в берлоге.

Правила игры. Пчелы не ловят медведей, а дотрагиваются до них рукой. Каждое новое действие начинается по сигналу. Спрыгивать с вышки нельзя, надо слезать.

**СЕНТЯБРЬ. ЗАНЯТИЕ № 3**

Задачи: Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.

Оборудование: флажки по количеству детей, 2 стойки, шнур, мячи на пол группы.

Часть 1

Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Педагог объясняет задание; во время ходьбы произносит: «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны.

Часть 2

ОРУ №2  (С флажком)

Основные движения:

1. Прыжки на двух ногах вверх - «Достань до предмета» (4- 5 прыжков). Упражнение выполняется фронтальным способом или поочередно двумя шеренгами (3-4 раза).

2. Прокатывание мячей друг другу (изменить способ выполнения и исходное положение ног). По 10-15 раз каждой группой.

3. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м) выполняется двумя шеренгами до обозначенного места (ориентир - кубик, мяч).

П.И. «Самолеты».

Задачи: Развивать у детей ориентировку в пространстве, закрепить навык построения в колонну. Упражнять в беге, не наталкиваясь друг на друга, выполнять движения по сигналу.

Описание: Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя «К полету готовься! » дети кружат согнутыми в локтях руками – заводят мотор. «Летите! » - говорит воспитатель. Дети поднимают руки в стороны и летят врассыпную, в разных направлениях. По сигналу воспитателя «На посадку! » - самолеты находят свои места и приземляются, строятся в колонны и опускаются на одно колено. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась первой.

Правила:

1. Играющие должны вылетать после сигнала воспитателя «Летите! ».

По сигналу воспитателя «На посадку! » - играющие должны возвратиться в свои колонны, на те места, где выложен их знак (поставлен флажок) .

**СЕНТЯБРЬ. ЗАНЯТИЕ №4**

«Осень в детском саду»

Воспитатель: Постройтесь в шеренгу. Подравняйтесь. Близится к концу золотая осень. Октябрь заканчивается. Прощается с нами до следующего года. Приходит на смену другой месяц осени – ноябрь. Погуляйте вечером с родителями на улице – и вы услышите и увидите, как

*Под ногой похрустывают льдинки,*

*Ничего не видно. Темнота.*

*И шуршат листочки-невидимки*

*, Облетая с каждого куста.*

*Осень ходит по дорогам лета,*

*Все притихло, отдыхать легло.*

*Только в небе празднично от света-*

*Небо все созвездия зажгло!*

*С золотом листочки схожи,*

*Будто в темном, звездном небе тоже*

*Наступил осенний листопад.*

Е. Трутнева

Посмотрите, как усыпан сад листьями. Выберите себе по два самых красивых кленовых листочка. Подойдите ко мне, станет вокруг дерева.

Поднимите руки вверх с листьями. Повыше, повыше! Пусть дерево посмотрит, какая красота с него слетела. И пусть погрустит. Опустите руки с листочками вниз, голову вниз (6-8)

Поднимите руки вверх с листочками. Наклоны в стороны, пусть дерево пошепчется еще со своими листочками. Послушайте, о чем они договариваются. Я уже услышала: «Не грусти, дерево. Мы хоть и красивые, но старые листья. Мы будем согревать тебя и землю зимой, а весной от нашего тепла появятся молодые листочки, и так бесконечно, как бесконечна сама жизнь».

Положите лист очки на землю. Походите, побегайте вокруг них, попрыгайте, не наступая на листочки.

Поднимите листочки, попытайтесь их выпустить из рук, как бумажный самолетик. Далеко он не летит. Попробуйте одной рукой, другой.

Попробуйте подбросить листочек и поймать.

Присядьте, положите листочек перед собой. Подуйте на них, как ветер осенний дует. Посмотрите, как листочки двигаются, убегают, играют с вами.

Поднимите листочки с земли и за мной к бревну пошли. Пройдем и аккуратно листочки на ладонях пронесем. Молодцы! Все дети хорошо листочки несли. Подойдите ко мне и сделайте

осенний букет. Поставим его сегодня в группе.

А теперь бегом за мной. Посмотрим, что делают дети в других группах. Вот площадка, где самые маленькие детки. Что они делают? Играют. Бегом, бегом на другую площадку. Здесь дети совсем взрослые. Что они делают? (ответы детей).

Хорошо, мы пробежали, много нового узнали, и настала пора отдохнуть. Идем отдыхать с вами в группу.

А теперь бегом за мной. Посмотрим, что делают дети в других группах. Вот площадка, где самые маленькие детки. Что они делают? Играют. Бегом, бегом на другую площадку. Здесь дети совсем взрослые. Что они делают? (ответы детей).

Хорошо, мы пробежали, много нового узнали, и настала пора отдохнуть. Идемотдыхать с вами в группу.

**ОКТЯБРЬ. ЗАНЯТИЕ № 1.**

Задачи: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .

Оборудование: мячи  по количеству детей, 2 стойки, шнур.

Часть 1

Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании). После ходьбы в колонне по одному и по дорожке (ширина 20 см) воспитатель подает сигнал к бегу врассыпную по всему залу. Задания в ходьбе и беге повторяются. Перестроение в круг.

Часть 2

ОРУ №2  (С мячом)

Основные движения:

1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. Каждая группа прокатывает мяч 10-12 раз.

2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см).

 П.И. «Огуречик, огуречик ». На одной стороне зала воспитатель (ловишка), на другой стороне - дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит:

Огуречик, огуречик,Не ходи на тот конечик,

Там мышка живет,Тебе хвостик отгрызет.Дети убегают за условную черту, а педагог их догоняет. Воспитатель произносит текст в таком ритме, чтобы дети смогли на каждое слово подпрыгнуть два раза.

**ОКТЯБРЬ. ЗАНЯТИЕ № 2.**

«У медведя во бору»

На одной стороне площадки (зала) — берлога медведя (круг), на другой (за чертой) - дом детей. Они выходят из дома и идут к берлоге, приговаривая:

У медведя во боруГрибы, ягоды беру,

А медведь не спитИ на нас рычит!

С последним словом медведь выбегает из берлоги и ловит (салит) играющих. Дети убегают в свой дом.

Варианты игры (средняя, старшая группы)

1. Изменение места водящего (в центре зала, сбоку).

2.  Изменение исходного положения водящего (стоя, сидя на стуле, на корточках, спиной, сгруппировавшись и т.д.).

3- Дети имитируют движения: собирают грибы и ягоды (наклоняются, выпрямляются), переступают через колючие кусты (высоко поднимают ноги), подлезают под корни деревьев (подлезание боком), срывают яблоки (становятся на носочки и поднимают руку вверх).

4. Перед берлогой препятствие: ручеек (две скакалки), через который нужно перепрыгнуть. Мишка вылезает из берлоги (подлезание под дугу).

«Парный бег»

Дети стоят в колоннах парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки поставлены предметы  (кегли, кубы и т. п.) по числу звеньев. По сигналу взрослого первые пары детей из колонн, взявшись за руки, бегут до стоящих впереди них предметов, огибают их и возвращаются в  конец своих  колонн.  По  следующему  сигналу   бегут  вторые пары и т. д. Пара, разъединившая руки, считается проигравшей.

«Удочка»

Игра проводится в зале или на площадке. Для ее проведения необходима веревочка длиной 3-4 м. с мешочком, наполненным песком. Играющие становятся в круг, в центре стоит водящий с веревочкой в руках. Водящий начинает вращать веревочку так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами подпрыгивающих игроков. Задевший мешочек становится в центр круга и вращает веревочку, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто ни разу не задел веревочку. При вращении веревочки нельзя отходить со своего места.

«Мышеловка»

Двое становятся друг против присоединяется к ловцам. Мышеловка вырастает. Игра продолжается до тех пор, пока не останется одна мышь - победительница

**ОКТЯБРЬ.ЗАНЯТИЕ №3**

   Задачи: Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

Оборудование: мячи  по количеству детей, 2 стойки, шнур, кегли. (3-4 кубика или 3 набивных мяча), доска.

Часть 1

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» - остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег врассыпную;  ходьба и бег проводятся в чередовании; построение в три колонны.

Часть 2

ОРУ №4  (С обручем )

Основные движения:

1. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики (3-4 кубика или 3 набивных мяча), руки на поясе (или свободно балансируют). Повторить 2-3 раза.

2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. Дуги расположены на расстоянии 1 м одна от другой. Повторить 2-3 раза.

3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) до обозначенного места (кубик, мяч). Повторить 2-3 раза.

П.И. «У медведя во бору».

**ОКТЯБРЬ. ЗАНЯТИЕ №4**

«Котята».

Ход занятия.Вводная часть.Дети строятся в шеренгу.

Педагог. Ребята, сегодня у нас будет необычное занятие. Давайте представим, что мы с вами – котята!

«Шагаем мягко, как котята» *(ходьба в колонне по одному, 8-10 сек)*

«Вам покажем мы немножко, как ступает мягко кошка» *(ходьба на носках, руки вверх 5-6 сек)*

«Еле слышно: топ-топ-топ» *(ходьба приставным шагом правым и левым боком, 5-6 сек)*«Хвостик книзу: оп-оп-оп» *(ходьба в полуприсяде, 5-6 сек)*

«Но подняв свой хвост пушистый,

Кошка может быть и очень быстрой» *(бег в среднем темпе в колонне по одному, до 1 мин)*

«Ввысь бросается отважно» *(прыжки вверх, доставая до ориентира рукой, по 4 прыжка)*

«Скок да скок, еще подскок,То вперед, а то отскок» *(прыжки на двух ногах с продвижением вперед: 2 прыжка вперед, 1 назад, 10 сек)*

«А потом мяукнет: «Мяу! Я в свой домик убегаю!» *(бег врассыпную- 20сек с переходом на ходьбу в колонне по одному и упражнениями на восстановление дыхания).*Ходьба в колонне по одному, взять каждому по мячу. Перестроение дляОРУ в три колонны.

Основная часть.

ОРУ с мячом.

и.п. – о. с. «Положите левую лапку на мяч, покрутите, погладьте мяч …» *(3-4 раза в каждую сторону)*

и.п. – о. с., мяч внизу.  1 – правую ногу назад на носок, 2 – вернуться в и.п., 3 – то же с другой ноги, 4 – и.п. *(5-6 раз)*

и.п. – стоя на коленях, мяч внизу. 1 – мяч вперед, 2 – мяч вверх, 3 – вперед, 4 – и.п.*(5-6 раз)*

 и.п. – то же, мяч вверху. 1 – наклон вправо, 2 – наклон влево, 3 – наклон влево, 4 – и.п.*(5-6 раз)*

и.п. – лежа на спине, мяч вверху. 1- согнуть правую ногу в колене, коснуться коленом мяча, 2 – и.п., 3 – то же левой ногой, 4 – и.п.*(5-6 раз каждой ногой)*

и.п. – о.с., мяч внизу.перекладывание мяча вокруг туловища *(3-4 раза в каждую сторону)*

и.п. – ноги слегка расставлены, мяч у груди. 1 – присесть, мяч вынести вперед, 2 – и.п *(5-6 раз)*

и.п. – о.с., мяч у груди. Прыжки:1 – ноги врозь, мяч вверх, 2 – ноги вместе. *( 8 подпрыгиваний, повторить 4 раза)*

ОВД

«Котята по забору ходят важно!»

Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки на поясе, на середине присесть, встать и пройти дальше (2-3 раза)

«Котята любят прыгать и скакать!»

Прыжки на двух ногах между предметами (кеглями)

«Котята любят играть с мячом!»

Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении (3-4 м),                                              толкая головой мяч.

Педагог. Погуляли котята и решили поиграть со щенятами.

**НОЯБРЬ.ЗАНЯТИЕ №1**

Задачи: Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры

Оборудование: мячи  по количеству детей, 2 стойки, шнур, кегли. (3-4 кубика или 3 набивных мяча), доска.

Часть 1

Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 15-20 см): главное - не наступать на линии; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.

Часть 2

Основные движения:

*Игровые упражнения.*

1.«Мяч через шнур (сетку)».

2.«Кто быстрее доберется до кегли».

3.«Кто быстрее добежит до кубика!»

П.И. «Найди свой цвет!».

**НОЯБРЬ. ЗАНЯТИЕ №2**

«Брось флажок»

На расстоянии 3 м от малыша устанавливается обруч.

Ребенок бросает флажок, стараясь попасть в цель. При попадании засчитывается очко. Расстояние можно менять в зависимости от успехов ребенка.

«Пожарные на ученье»

Дети стоят лицом к гимнастической стенке на расстоянии 4—5 шагов от нее в 3—5 колоннах (по числу пролетов). На каждом пролете наверху подвешен колокольчик (погремушка). По сигналу дети, стоящие первыми, бегут к стенке, влезают на нее и звонят. Затем слезают и идут в конец колонны. Отмечают того, кто позвонил первым.

Бегут следующие дети. Подсчитывается, в какой колонне больше выигравших.

Правила: влезать установленным способом (произвольно или чередующимся шагом); не пропускать перекладин; спускаться до конца, не спрыгивать.

«Мы веселые ребята»

Дети стоят по кругу, взявшись за руки. «Ловишка», назначенный воспитателем, находится в центре круга. Играющие, двигаются по кругу вправо или влево (по указанию воспитателя), и говорят:

Мы веселые ребята,

Любим бегать и скакать,

Ну, попробуй нас догнать!

Раз, два, три — лови!

На последнем слове все разбегаются, а «ловишка» догоняет их. Пойманный, временно отходит в сторону. Игра продолжается, пока «ловишка» не поймает 2—3 детей.

По сигналу воспитателя «В круг!» все играющие становятся в круг. Игра возобновляется с новым «ловишкой

Правила игры. Бежать можно только после слова «лови» Пойманным считается тот, кого коснулся «ловишка». Игру повторять 2-3 раза.

«С кочки на кочку»

На земле чертят две линии — два берега, между которыми болото (расстояние между линиями 30 м). Играющие распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки — кружки (можно использовать плоские обручи) на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80 см.

Двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку, стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остается в болоте. Выходит следующая пара. Когда все выполнят задание, воспитатель назначает, кому выводить детей из болота. Тот подает, увязшему, руку и показывает прыжками путь выхода из болота.

Правила: прыгать можно толчком одной или двух ног, выбирая маршрут по желанию; нельзя становиться ногой между кочками; тот, кто нарушил, остается в болоте, пока его не выручат; выручать можно после того, как все переправятся на берег.

«Кто сделает меньше прыжков»

Несколько  детей  становятся  за  линию, по  сигналу  воспитателя  выполняют  прыжки  до  обозначенного  чертой  места, примерно  4-5 метров. Каждый  из  играющих  старается  делать  прыжки  как  можно  длиннее и  считает  их. Побеждает  тот, кто  сделает  меньше  прыжков.

«Сделай фигуру»

Ходьба в колонне по одному (или врассыпную), по сигналу воспитателя: «Стоп» - дети останавливаются и выполняют какую-либо «фигуру» — позу. Отмечаются «фигуры», выполненные четко, быстро и интересно.

«Перелет птиц». Дети-«птицы» собираются на одной стороне площадки. На другой стороне расположены гимнастические скамейки-«деревья». По сигналу: «Полетели!» -птицы разлетаются по всему залу, расправляя крылья (руки в стороны) и помахивая ими. По сигналу: «Буря!» - «птицы» занимают места на гимнастических скамейках как можно быстрее. Воспитатель говорит: «Буря прошла», «птицы» спокойно «спускаются с деревьев» и продолжают «летать». Игра повторяется 3-4 раза.

**НОЯБРЬ. ЗАНЯТИЕ №3**

Задачи: Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.

Оборудование: мячи  на пол группы ,2 стойки, шнур.

Часть 1

Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, бег врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.

Часть 2

ОРУ №7  ( с мячом)

Основные движения:

1. Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза).

2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза). Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 50 см от

уровня пола.

**НОЯБРЬ. ЗАНЯТИЕ №4**

"Огонек-уголек".

1. Дети, я вас хочу поздравить с новым осенним месяцем. Он называется ноябрь-это последний месяц осени. Он самый холодный. Поэтому мы будем больше заниматься , меньше стоять, а то простудитесь.

Построились точно по линии и повернулись ко мне лицом.

1. У нас в саду много опавших листьев. Давайте их собирать и в кучку складывать. Начали! Работаем дружно, большую кучу из листьев сложить нужно. По листочку, по два, по три носим. Собираем, стараемся, наклоняемся, листочки подбираем под кустиками, под скамейками. Как они туда залетели? Все-все достаем, все-все в кучку несем.

2. Вот какая у нас гора получилась! А теперь попрыгаем на ней. Все сюда поднимайтесь и на двух ногах прыгаем. (10-15 прыжков).

3. А сейчас я сделаю маленькую кучку. Видите, она какая, совсем небольшая. Посмотрите, как я через нее перепыгну. Вот так разбегаюсь, через нее лечу и на обе ноги приземляюсь. Встали все в колонну друг за другом. Встаньте свободно, чтобы не мешать друг другу.

Хорошо вы прыгали, молодцы!

1. Походим спокойно вокруг собранных листьев. Дышите свободно, но рот закройте, носом дышите.

2. Подойдите к маленькой кучке. Встаньте все вокруг. Я беру бумагу, спички, бумагу кладу под листья, и бумагу поджигаю. Загорелись листочки, ветерок им помагает. Постоим, посмотрим на огонек. Попрыгаем рядом с костром, похлопаем в ладоши, руками помашем.

3. Сгорели наши листики. Где был огонек, там остались пепельные угольки. Возьмем ведро с водой и зальем место, где был огонь, с ним шутить нельзя. Ох! Как он разозлился, зашипел. Но ничего, с огнем шутить нельзя. Его надо тушить вовремя , друзья.

**ДЕКАБРЬ. ЗАНЯТИЕ №1**

Задачи: Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.

Оборудование: кегли 8-10 шт, мяч.

Часть 1

Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (6-8 кубиков) на расстоянии 0,5 м один от другого, ходьба и бег врассыпную.

Часть 2

Основные движения:

*Игровые упражнения.*

1.«Не задень» ». Предметы поставлены в шахматном порядке, дети колонной по одному (или двумя колоннами) прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, стараясь не задеть за предмет (2-3 раза).

2.«Передай мяч». Дети строятся в 3-4 круга. В каждом круге выбирают ведущего. У него большой мяч. По сигналу воспитателя он передает мяч товарищу, стоящему рядом, тот - следующему и так далее. Как только мяч возвращается к ведущему, он передает его влево (в другую сторону). Получив мяч второй раз, ведущий поднимает его над головой. Выигрывает команда, быстро и без потери мяча справившаяся с заданием.

П.И.  «Догони пару». Дети стоят в двух шеренгах на расстоянии 1 м одна от другой. По команде воспитателя: «Раз, два, три - беги!» - дети первой шеренги убегают, а каждый ребенок второй шеренги догоняет свою пару (ребенка, стоявшего напротив него), прежде чем тот пере сечет линию финиша (расстояние 10-12 м).

**ДЕКАБРЬ. ЗАНЯТИЕ №2**

«Пронеси мяч, не задев кеглю»

Участники делятся на две команды. Линии старта и финиша отмечаются на расстоянии 14 - 16 м одна от другой, вдоль линии по центру устанавливаются две-три кегли. Направляющие команд зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч. По сигналу направляющие начинают продвигаться вперед прыжками огибая кегли таким образом, чтобы не задеть их  и, достигнув противоположной линии старта, передают мячи направляющим встречных колонн. Так действуют все игроки. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

«Караси и щука»

Один ребенок выбирается щукой, остальные играющие делятся на две группы. Одна из них образует круг — это камешки, другая — караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга.

По сигналу воспитателя: «Щука!» — она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой Щукой.

По окончании игры, которая повторяется 3—4 раза, воспитатель отмечает водящего, поймавшего больше всего карасей.

«Попади в обруч»

Поделить детей на колоны и посадить на противоположных концах вдоль комнаты. Посередине комнаты поставить две цели (вертикальные). Перед каждой целью положить на линию по два мешочка (весом 150 г). Расстояние от цели до линии 1,5-2 м. К линии выходят дети с двух колонок, берут мешочки в правую руку и на определенный сигнал воспитателя «раз» бросают мешочки в цель. Затем берут мешочки в левую руку и на повторный сигнал «раз» бросают мешочки в цель левой рукой. Затем мешочки собирают и кладут на линию, садятся на свои места. Воспитатель отмечает, кто из детей попал в обруч. Дальше идут бросать остальные дети с обеих колон и т.д. Игра заканчивается, когда все дети бросят мячи в цель.

«Забей мяч в кольцо»

Команды построены в одну колону по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2 – 3 метра. За сигналом первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, затем кладет мяч, а второй игрок тоже берет мяч и бросает его в кольцо и так далее. Выигрывает та команда, которая больше всех попала в кольцо.

**ДЕКАБРЬ. ЗАНЯТИЕ №3**

Задачи:. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.

Оборудование:. Мячи на пол группы, гим. скамейка.

Часть 1

Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.

Часть 2

ОРУ №15  (без предметов )

Основные движения:

1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу) (по 8-10 раз).

2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).

П.И.  «Зайцы и волк» Одного из играющих выбирают водящим - это волк. Остальные дети изображают зайцев. На одной стороне зала «зайцы» устраивают себе «домики» (кружки из шнуров или обручи большого диаметра). В начале «зайцы» находятся в своих «домиках», «волк»- на другом конце зала «в овраге»).Воспитатель произносит:

*Зайки скачут, скок, скок, скок,На зеленый на лужок.*

*Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают  Не идет ли волк.*

«Зайцы» выпрыгивают на двух ногах из «домиков» И разбегаются по всему залу (площадке), прыгают на двух ногах, присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идет ли волк. Когда воспитатель произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за «зайцами», стараясь их поймать (коснуться). «Зайцы» убегают каждый в свой «домик». Пойманных «зайцев»  отводит в свой «овраг». Игра возобновляется. После того как будут пойманы 2-3 «зайца», выбирают другого «волка».

**ДЕКАБРЬ. ЗАНЯТИЕ №4**

«Медведь».

Ребята строимся в круг (один из детей садится в круг и закрывает глаза). Ребята повторяем за мной.

Как под елкой снег, снег,

А на елке снег, снег,

И под горкой снег, снег,

И на горке снег снег,

А под снегом спит медведь.

Тише, тише не шуметь.

Подходим ближе к медведю.

Медведь угадай кто сказал по голосу.

Заключительная часть :

Ребята чем мы сегодня занимались?

Дети: Играли, мяч катали, подлезали.

А в какую игру мы играли?

Дети: «Кошка и мышки», «медведь».

**ЯНВАРЬ. ЗАНЯТИЕ № 1**

Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.

Оборудование:   обручи по количеству детей,канат

Часть 1

Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу.

Часть 2  ОРУ №17  (с обручем )

Основные движения:

1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3-4 раза. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м.

2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза).

П.И.  «Кролики».

**ЯНВАРЬ. ЗАНЯТИЕ №2**

«Дорожка препятствий»

В качестве препятствий могут быть различные пособия: скамейки, дуги, барьеры, цели для метания. Порядок преодоления препятствий может быть любым, например, подлезть под несколькими дугами (рейками), пройти по гимнастической скамейке (или бревну), обежать набивные мячи (четыре мяча, положенных на расстоянии- 1 м один от другого),

перепрыгнуть с места через две линии, проползти по гимнастической скамейке, пробежать с маленьким мячом (или мешочком с песком) 6—7 м и метнуть его в цель. Оцениваются быстрота и точность выполнения задания.

«Мяч водящему»

Играющие строятся в три-четыре колонны. На расстоянии 2—2,5 м от первых игроков становятся водящие с мячом в руках. Воспитатель проводит черту (кладет шнур) для игроков всех колонн и для водящих. По сигналу воспитателя водящие бросают мячи первым игрокам колонн, а те возвращают их водящим и перебегают в конец своей колонны (вся колонна друг за другом постепенно передвигается к исходной линии). Когда первым в колонне снова окажется игрок, начавший игру, он поднимает вверх руку  - команда победила. Игра повторяется

«Затейники»

Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят:

«Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на Месте! дружно вместе

Сделаем вот так...»

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3—4 раза).

«Бездомный заяц»

Выбирается охотник и бездомный заяц, остальные играющие – зайцы: они чертят себе кружочки, и каждый встает в свой домик. Бездомный заяц  убегает, а охотник догоняет его. Спасаясь от охотника, заяц может забежать в любой кружок. Стоявший  в нем ребенок должен убегать, потому что теперь он становится бездомным, и охотник будет ловить его. Как только охотнику удается поймать зайца, он выходит из игры.

Эстафета «Забрось мяч в кольцо»

Играющие делятся на две команды и выстраиваются в центре зала параллельно, каждая команда лицом к кольцу.

Описание игры: по сигналу игроки разных команд добегают каждый к своему кольцу, стараясь забросить мяч в кольцо, и возвращаются в свою команду. Передают мяч следующему игроку, а сами встают в конец колонны.

Правила игры: играют до тех пор, пока все игроки не выполнят задание. Выигрывает команда, у которой больше попаданий в кольцо.

**ЯНВАРЬ. ЗАНЯТИЕ №3**

Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.

Оборудование:. мешочки по количеству детей.

Часть 1

Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу воспитателя изменить направление движения (вправо или влево); ходьба и бег врассыпную.

Часть 2

Основные движения:

*Игровые упражнения.*

1.«Пингвины». В руках у каждого ребенка мешочек. Воспитатель предлагает детям зажать мешочки между колен и прыжками продвигаться вперед до кубика (дистанция 3 м). Выполнение задания шеренгами или по кругу

2.«Кто дальше бросит». В руках каждого играющего мешочек. Воспитатель распределяет детей на 3 шеренги. Каждая шеренга по его команде выходит на исходную линию, и дети метают мешочки как можно дальше (3-4 раза).

П.И. «Снежная карусель». Взявшись за руки, дети образуют круг. Ходьба в круге, по сигналу воспитателя ускоряют шаг и переходят на легкий бег (темп умеренный). Пробежав круг или полтора круга, дети переходят на ходьбу. Воспитатель говорит: «Ветер изменился», все поворачиваются и повторяют бег в другую сторону. «Ветер затих», - говорит педагог, и дети переходят на ходьбу, а затем останавливаются.

**ЯНВАРЬ. ЗАНЯТИЕ №4**

«Медвежата».

Воспитатель: - ребята, отгадайте загадку:

Летом ходит без дороги мимо сосен и берёз.

А зимой он спит в берлоге, от мороза прячет нос.

Дети: - медведь.

Воспитатель: - А вы хотите превратиться в медвежат? Тогда закрывайте глаза, превращение начинается. 1, 2, 3 были ребята, а стали медвежата, открываем глаза.

- где живёт медведь?

Дети: - в лесу.

Воспитатель: - вот и мы свами отправляемся в лес.

Перестроение в колонну.

1. Ходьба в колонне по одному.

2. Ходьба на внешней стороне стопы.

3. Ходьба на носках руки в стороны.

4. Ходьба с высоким подниманием колена.

Воспитатель: - разогрелись медвежата, надо отдохнуть.

Ходьба в колонне по одному.

Медвежата шли, шли

На лужайку пришли.

Перестроение в 2 колонны.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

1. И. п. ноги на ширине стопы, руки на поясе.

Повороты головы в стороны (по 4-5 раз)

Медвежата в чаще жили,

Головой своей кружили.

И вот этак и вот так

Головой своей кружили.

2. И. п. ноги на ширине стопы, руки внизу.

Поднять руки вверх-в стороны-вниз. (5-6 раз)

Медвежата мёд искали

Дружно дерево качали.

3. И. п. стоя на коленях, руки на поясе.

Поворот туловища – руки в стороны (по 5 в каждую сторону)

Ну-ка мишки покажитесь.

Ну-ка мишки повернитесь.

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

Наклоны – руками дотронуться до пола (5-6 раз) .

Вперевалочку ходили

Да из речки воду пили.

5. И. п. ноги на ширине стопы, руки на поясе.

Присесть – руки вверх (5-6 раз)

Ну-ка мишки приседайте

Дружно руки поднимайте.

Воспитатель: - молодцы медвежата, можно продолжать путь.

Перестановка в колонну по одному.

Ходьба в колонне по одному.

Медвежата шли, шли.

Вот и к лесу подошли.

А в лесу медвежат ждут препятствия. А вот и первое.

Основные виды движений.

1. Ходьба по шнуру.

Вы по мостику идите

Лапы в стороны держите

Спинку прямо, осторожно

С мостика свалиться можно.

2. Подлезания под дугу и проползание между предметами.

А теперь между пенёчками

Поползём как ручеёчки мы.

Воспитатель: - Понравилось вам гулять по лесу?

**ФЕВРАЛЬ. ЗАНЯТИЕ № 1**

Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.

Оборудование: кегли 6-8 шт.

Часть 1Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются

Часть 2Основные движения:

1. «Снежинки-пушинки». Играющие выполняют ходьбу и бег по кругу (в центре круга снеговик, елка), по сигналу воспитателя меняют направление движения. Через некоторое время воспитатель говорит: «Снежинки-пушинки устали кружиться, присели отдохнуть». Дети останавливаются и приседают. Игровое задание повторяется после небольшой паузы.

2. Ходьба «змейкой» между предметами за воспитателем.

П.И. «Автомобили»

**ФЕВРАЛЬ. ЗАНЯТИЕ №2**

«Птички и кошка»

Задачи: Развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием.

Описание: На земле чертится круг или кладется шнур со связанными концами. Воспитатель выбирает «ловишку», который становится в центре круга. Это кошка. Остальные – птички, находятся за кругом. Кошка спит, птички влетают за зернышками в круг. Кошка просыпается, видит птичек и ловит их. Все птички вылетают из круга. Тот, кого коснулась кошка, считается пойманным и идет на середину круга. Когда поймают 2-3 птичек – выбирается новая кошка.

Правила: Кошка ловит птичек только в кругу. Кошка может касаться птичек, но не хватать их.

«Через ручеек»

Задачи: Развивать у детей ловкость, упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии.

Описание: Все играющее сидят на стульях, в 6 шагах от них кладутся 2 шнура, расстояние между ними 2 метра – это ручеек. Дети должны по камушкам – дощечкам перебраться на другой берег не замочив ног. Дощечки положены с таким расчетом, чтобы дети могли прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По слову «Пошли! » 5 детей перебирается через ручеек. Тот, кто оступился, отходит в сторону – «сушить обувь». Все дети должны перейти через ручей.Правила:Проигравшим считается тот, кто вступил ногой в ручеек.

Перебираться можно только по сигналу.

«Кошка и мышка»

Задачи: Развивать у детей умение быстро действовать по сигналу, ходить, сохраняя форму круга. Упражнять в беге с ловлей.Описание: Все играющие, кроме 2, становятся в круг, на расстоянии вытянутых рук, и берутся за руки. В одном месте круг не замыкается. Этот проход – называется воротами. Двое играющих, находятся за кругом, изображают мышку и кошку. Мышка бегает вне круга и в кругу, кошка – за ней, стараясь поймать ее. Мышка может вбегать в круг через ворота и подлезать под руки стоящих в кругу. Кошка – только в ворота. Дети идут по кругу и говорят: «Ходит Васька серенький,

Хвост пушистый – беленький. Ходит Васька – кот.

Сядет, умывается, Лапкой вытирается, песенки поет.

Дом неслышно обойдет, Притаится Васька – кот.

Серых мышек ждет». После слов кошка начинает ловить мышку.

Правила: Стоящие в кругу не должны пропускать кошку под сцепленные руки.

Кошка может ловить мышку за кругом и в кругу. Кошка может ловить, а мышка убегать после слова «ждет».

«Лошадки»

Задачи: Развивать у детей умение действовать по сигналу, согласовывать движения друг с другом, упражнять в беге, ходьбе.

Описание: Дети делятся на 2 равные группы. Одна группа изображает конюхов, другая – лошадей. На одной стороне отчерчивается конюшня. На другой – помещение для конюхов, между ними луг. Воспитатель говорит: «Конюхи, вставайте скорей, запрягайте лошадей! ». Конюхи с вожжами в руках, бегут к конюшне и запрягают лошадей. Когда все лошади запряжены, они выстраиваются друг за другом и по указанию воспитателя идут шагом или бегут. По слову воспитателя «Приехали! » конюхи останавливают лошадей. Воспитатель говорит «Идите отдыхать! ». Конюхи распрягают лошадей и отпускают их пастись на луг. Сами возвращаются на свои места отдохнуть. Лошади спокойно ходят по площадке, пасутся, щиплют траву. По сигналу воспитателя «Конюхи, запрягайте лошадей! » конюх ловит свою лошадь, которая убегает от него. Когда все лошади пойманы и запряжены, все выстраиваются друг за другом. После 2-3 повторений воспитатель говорит: «Отведите лошадей в конюшню! ». Конюхи отводят лошадей в конюшню, распрягают их и отдают вожжи воспитателю.

«Медведи и пчелы»

Играющие делятся на две группы: треть из них – медведи, остальные – пчелы. В центре площадки устраивается вышка – это улей. С одной стороны вышки на расстоянии 3-5 м очерчивается место берлоги, с другой – на расстоянии 5-7 м – место луга. Пчелы помещаются на вышке или гимнастической стенке. По сигналу ведущего пчелы опускаются с вышки, летят на луг за медом и жужжат. Медведи влезают на опустевшую вышку-улей и лакомятся медом. По сигналу «Медведи!» все пчелы летят в улей, а медведи слезают с вышки и убегают в берлогу. Не успевших убежать в берлогу пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Затем пчелы возвращаются на вышку и игра возобновляется. Ужаленный медведь не выходит за медом, а остается в берлоге. Пчелы не ловят медведей, а дотрагиваются до них рукой.

**ФЕВРАЛЬ. ЗАНЯТИЕ №3**

Задачи: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.

Оборудование:  мячи по количеству детей, шнуры короткие 6-8шт

Часть 1

Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.

Часть 2  ОРУ №18 (с мячом)

Основные движения:

1. Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз).

2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.

П.И. «Воробышки и автомобиль».

На одной стороне зала размещают скамейки, на них сидят «воробышки». На другой стороне обозначают место для гаража. «Воробышки вылетают из гнезда», - говорит воспитатель, и дети-«воробышки» прыгают со скамеек (высота 20 см), бегают в разных направлениях, подняв руки в стороны - «летают». Раздается гудок, и появляется «автомобиль» (ребенок, в руках у которого руль). «Воробышки» быстро улетают в свои «гнезда». «Автомобиль» возвращается в гараж. Игра повторяется.

**ФЕВРАЛЬ. ЗАНЯТИЕ № 4**

«Мы солдаты».

Ход занятия.

1 часть.

Воспитатель: Это кто так марширует, громко песенку поет?

Это дети младшей (средней) группы. И у нас их целый взвод!

Колокольчик, позвони, детей в военных преврати! ( *Звон колокольчика*)

*Ходьба в колонне по одному ,на носках, высоко поднимая колени.*

Мы пока еще ребята, но шагаем как солдаты.

Чтобы нам повыше стать, на носочки нужно встать.

Ноги выше поднимаем, через преграды мы шагаем.

*Ходьба парами по всему залу,* скучно по одному шагать,

Будем парами гулять. Ходьба в колонне по одному.

Мы пока еще ребята, Но шагаем как солдаты.

*Построение в круг*Чтобы сильными нам быть,К зарядке нужно приступить!

 1. Стоя, ноги слегка расставлены, повороты туловища, вправо-влево, при этом подносить руку ко лбу, как бы вглядываясь в даль. (по 4 раза).

Пограничник на границе,

Смотрит вдаль он далеко

Не пропустит никого.

 2.  Стоя, руки опущены.  Поднять руки в стороны, опустить. 4 раза.

Летчик руки разминает,

Будто крылья выпускает.

 3.Стоя, руки на поясе. Приседания, с выносом рук вперед. 4 раза.

Моряк по распорядку

Делает присядку.

 4. Прыжки на двух ногах, руки  на поясе,  в чередовании с ходьбой. 2 раза.

 Десантник прыгать не боится, главное - плавно приземлиться.

Чтобы Родину защищать, сильными и  смелыми надо стать

Это вам не развлеченья — настоящие ученья!

Полоса препятствий

1. «Пройди, не упади». Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 20 см. друг от друга.

Следить за тем, чтобы ребенок не наступал на пол.

3. «Проползи под дугой» Проползти

*Подвижная игра «Самолёты» ( Показ игрушки самолета, спрятанной в зале)*

«Хвост назад, а руль вперед –Вот и вышел самолет»

Самолёты загудели.*(заводим моторчики — вращаем кулачки перед грудью)*

Самолёты полетели.

*(руки в стороны, бег)*

На полянку тихо сели.

*(присели на одно колено)* (Игра повторяется 2-3 раза)

Да снова полетели.

Молодцы, хорошие будущие пилоты подрастают у нас

3 часть.

Что ж, ребята,

Вы настоящие солдаты.

Пора возвращаться в группу.

Колокольчик, позвони,

Военных в деток преврати!*( Звон колокольчика )*

Ну-ка, стройся, быстро в ряд

**МАРТ. ЗАНЯТИЕ №1**

Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

Оборудование:  кубики 4-5щт, шнур.

Часть 1

Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.

Часть 2

ОРУ №21 (без предметов)

Основные движения:

1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза.

2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Повторить 2-3 раза.

П.И. «Перелет птиц». Дети-«птицы» собираются на одной стороне площадки. На другой стороне расположены гимнастические скамейки-«деревья». По сигналу: «Полетели!» -птицы разлетаются по всему залу, расправляя крылья (руки в стороны) и помахивая ими. По сигналу: «Буря!» - «птицы» занимают места на гимнастических скамейках как можно быстрее.

**МАРТ. ЗАНЯТИЕ №2**

«Зайка беленький».

Воспитатель говорит:

Зайка беленький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так,

Он ушами шевелит.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок,

Надо зайке поскакать.

Дети выполняют движения в соответствии с текстом стихотворения.

«Бездомный заяц». Из числа играющих выбирается «охотник», остальные дети - «зайцы», ОНИ находятся в «норках» (кружках). Количество «норою> на одну меньше числа «зайцев». «Охотник» старается поймать «зайца», оставшегося без домика. Тот убегает. Он может спастись в любой «норке» - забежать в кружок. Теперь уже другой заяц остается без «норки», И его ловит «охотник». Если «охотник» поймает (коснется) «зайца», то они меняются ролями. Если «охотник» долго никого не может поймать, на эту роль выбирают другого ребенка

«Удочка»

Дети стоят по кругу, воспитатель - в центpe круга, держит веревку, на конце которой привязан мешочек. Педагог вращает веревку по кругу у самой земли, дети перепрыгивают через мешочек на двух ногах по мере его приближения.

«Уголки»

Одновременно в игре могут участвовать от 3 до 5 детей. Обозначается игровое поле. В уголках которого, занимают место игроки. Ведущий находится в центре площадки. По сигналу взрослого игроки  обмениваются местами друг с другом, перебегая  с места на место. Ведущий  тоже старается занять любое освободившееся место. Если ему это удается, то опоздавший игрок становится ведущим.

«Кто лучше прыгнет»

Играть желательно рядом с какой-нибудь горкой. По очереди все должны с разбегу совершить прыжок – вверх, на гору.

Именно в этом заключается сложность. Далеко не всем удается сделать удачный прыжок, чтобы преодолеть значительное расстояние. Водящий оценивает прыжки всех и присуждает им очки. В конце игры подводятся итоги. Победителем становится тот, кто набирает максимальную сумму очков.

«Медведи и пчелы»

Играющие делятся на две группы: треть из них – медведи, остальные – пчелы. В центре площадки устраивается вышка – это улей. С одной стороны вышки на расстоянии 3-5 м очерчивается место берлоги, с другой – на расстоянии 5-7 м – место луга. Пчелы помещаются на вышке или гимнастической стенке. По сигналу ведущего пчелы опускаются с вышки, летят на луг за медом и жужжат. Медведи влезают на опустевшую вышку-улей и лакомятся медом. По сигналу «Медведи!» все пчелы летят в улей, а медведи слезают с вышки и убегают в берлогу. Неуспевших убежать в берлогу пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Затем пчелы возвращаются на вышку и игра возобновляется. Ужаленный медведь не выходит за медом, а остается в берлоге.

Правила игры. Пчелы не ловят медведей, а дотрагиваются до них рукой. Каждое новое действие начинается по сигналу. Спрыгивать с вышки нельзя, надо слезать.

**МАРТ. ЗАНЯТИЕ №3**

Задачи: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.

Оборудование:  обручи по количеству детей, маты для прыжков,  шнур, 2 стойки, мячи на пол группы.

Часть 1

Ходьба в колонне по одному.

Ходьба и бег врассыпную.

Часть 2

ОРУ №23 (с обручем)

Основные движения:

1. Прыжки в длину с места (4-5 раз).

2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол (5-6 раз).

3. Прокатывание мяча друг другу (исходное положение - сидя, ноги врозь). Расстояние 2 м (по 8-10 раз).

П.И. «Бездомный заяц». Из числа играющих выбирается «охотник», остальные дети - «зайцы», ОНИ находятся в «норках» (кружках). Количество «норою> на одну меньше числа «зайцев». «Охотник» старается поймать «зайца», оставшегося без домика. Тот убегает. Он может спастись в любой «норке» - забежать в кружок. Теперь уже другой заяц остается без «норки», И его ловит «охотник». Если «охотник» поймает (коснется) «зайца», то они меняются ролями. Если «охотник» долго никого не может поймать, на эту роль выбирают другого ребенка.

**МАРТ. ЗАНЯТИЕ №4**

«На поляночке».

Ребята мы с вами сегодня отправимся на весеннюю полянку.

Построились друг за другом шагом.

Поднимаем выше колени ручками работаем.

(Под бубен) .

Ходим по поляночке.

Ребята а теперь разворачиваемся ходим в другую сторону по поляночке, ручками работаем, про спинку не забываем.

Ребята ходим в рассыпную, разбежались по поляночке.

Раз, два, три место свое найди.

А теперь побежали, теперь медленно.

Ребята идем спокойным шагом.

Комплекс ОРУ:

Ребята мы с вами на поляночке а на полянке светит солнышко давайте дотянемся до солнышка.

Ноги на ширине плеч, руки опущены, руки поднимаем тянемся на носочках вдох, руки опускаем выдох, закончили молодцы.

Ребята по кругу берем мяч и строимся в три колонны. Разомкнись на вытянутых руках.

Встали ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед вниз, опять.

(раз, два, три, четыре) .

Закончили

Ребята встали, расставьте ноги, мяч положили около себя на пол. Попрыгали как зайки на лесной лужайке вокруг мяча в одну строну потом в другую.

Закончили молодцы.

Ребята встаньте ко мне лицом построились около шнуров в ровную линию.

Забирает половину мячей.

У кого остались мячи строимся в одну шеренгу у кого нет в другую.

Становимся напротив друг друга, катаем мяч друг другу.

Ребята а теперь строимся в шеренге друг за другом. Молодцы

Заключит

Часть.

5 минут. Ребята теперь мы свами поиграем в игру «Кот и мыши».

Ребята я буду кошкой а вы мышками вы сидите в норках на скамейках.

Я буду сидеть на скамейке кошка засыпает, мышки веселятся бегают, кошка просыпается и говорит мяу, начинает ловить мышек, вы должны убегать в норки.

Начали.

**АПРЕЛЬ. ЗАНЯТИЕ №1**

Задачи: Упражнять детей В ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания В равновесии и прыжках.

Оборудование:    гим. доска  мешочки с песком. 6-8 брусков.

Часть 1

Ходьба в колонне по одному. Бег в рассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются

Часть 2

ОРУ №10  (без предметов)

Основные движения:

1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза).

2. Прыжки на двух ногах через препятствия

Воспитатель кладет на пол две доски параллельно друг другу. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске с мешочком на голове, руки свободно балансируют. Главное при ходьбе - голову и спину держать прямо, не уронить мешочек.

После упражнений в равновесии воспитатель кладет по двум сторонам зала бруски и дети двумя колоннами выполняют прыжки через препятствия, используя энергичный взмах рук. Педагог напоминает детям, что возвращаться в свою колонну следует в обход с внешней стороны пособий.

П.И. «ЧЕРЕЗ РУЧЕЕК» Описание: Все играющее сидят на стульях, в 6 шагах от них кладутся 2 шнура, расстояние между ними 2 метра – это ручеек. Дети должны по камушкам – дощечкам перебраться на другой берег не замочив ног. Дощечки положены с таким расчетом, чтобы дети могли прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По слову «Пошли! » 5 детей перебирается через ручеек. Тот, кто оступился, отходит в сторону – «сушить обувь». Все дети должны перейти через ручей.

**АПРЕЛЬ. ЗАНЯТИЕ №2**

«КРОЛИКИ»

Описание: На одной стороне площадки отчерчиваются круги – клетки кроликов. Перед ними ставятся стульчики, к ним вертикально привязываются обручи или протягивается шнур. На противоположной стороне ставится стул – дом сторожа. Между домом и клетками кроликов – луг. Воспитатель делит детей на маленькие группы по 3-4 человека. Каждая группа становится в очерченный круг. «Кролики сидят в клетках! » - говорит воспитатель. Дети присаживаются на корточки – это кролики в клетках. Воспитатель поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов на травку. Кролики пролезают в обруч и начинают бегать и прыгать.

«ГДЕ ПОЗВОНИЛИ» Задачи: Развивать у детей слух, внимание и выдержку. Описание: Дети сидят по кругу или вдоль стены. Один из играющих по назначению воспитателя становится в центре круга или перед сидящими. По сигналу воспитателя он закрывает глаза. Воспитатель дает кому-нибудь из детей звоночек и предлагает позвонить. Ребенок, находящийся в центре круга, должен не открывая глаз, указать рукой направление, откуда доносится звук. Если он укажет правильно, воспитатель говорит «Пора! », играющий открывает глаза. А тот, кто позвонил – поднимает и показывает звонок. Если водящий ошибся, он снова закрывает глаза и отгадывает еще раз. Затем воспитатель назначает другого водящего.

«ПОПАДИ МЕШОЧКОМ В КРУГ» Описание: Дети стоят по кругу. В центре круга выложен из веревки кружок, концы веревки связаны, круг можно начертить. Диаметр круга – 2 метра. Дети находятся на расстоянии 1-2 шагов от круга. В руках мешочки с песком. По слову воспитателя «Бросай! », все бросают свои мешочки в круг. «Поднимите мешочки! » - говорит воспитатель. Дети поднимают мешочки, становятся на место. Воспитатель отмечает, чей мешочек не попал в круг, игра продолжается. Дети бросают другой рукой.

Правила:

Бросать мешочек нужно по слову воспитателя «Бросай! »

Поднимать по сигналу «Поднимите! ».

«КТО БРОСИТ ДАЛЬШЕ МЕШОЧЕК»

Описание: Дети стоят вдоль стены. Несколько детей, названных воспитателем, становятся на одной линии перед положенной на пол веревкой. Дети получают мешочки 3 разных цветов. По слову воспитателя «Бросай! » дети бросают мешочек вдаль. Воспитатель обращает внимание детей на то, чей мешочек упал дальше и говорит: «Поднимите мешочки! ». Дети бегут за своими мешочками, поднимают их и садятся на места. Воспитатель называет других детей, которые занимают места бросавших мешочки. Игра заканчивается, когда все дети бросят мешочки.

«САМОЛЕТЫ»

Описание: Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя «К полету готовься! » дети кружат согнутыми в локтях руками – заводят мотор. «Летите! » - говорит воспитатель. Дети поднимают руки в стороны и летят врассыпную, в разных направлениях. По сигналу воспитателя «На посадку! » - самолеты находят свои места

**АПРЕЛЬ. ЗАНЯТИЕ №3**

Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.

 Оборудование:    шнур, мешочки для  метания

Часть 1

Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитaтeля ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы

Часть 2  ОРУ №25 (с кеглей )

Основные движения:

1.Прыжки в длину с места- «Кто дальше прыгнет».

2. Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча.

3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками (построение в произвольном порядке по всему залу).

П.И. «Совушка». Выбирается водящий-«совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу воспитатель: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замиpают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим

**АПРЕЛЬ. ЗАНЯТИЕ № 4**

«Поиграем в упражнения»

Воспитатель: Мы много провели занятий по физкультуре. Вы выполняли и знаете много упражнений. Сегодня на нашем очередном занятии каждый из вас покажет, какое упражнение больше всего ему понравилось и запомнилось. А пока…

Побежали за направляющим по дорожкам детского сада. Бежать мы будем осторожно. Там много других ребят, перед встречей с ними старайтесь аккуратно пробегать, не сталкивайтесь.

Побежали. В круг встали и упражнения показали… Начинай Алеша (Коля, Настя) ,ты!

А кто сегодня не сумел показать свое любимое упражнение, кто не запомнил, а может, побоялся?

Я попробую напомнить вам и даже чуть-чуть подсказать. Подойди Катя, ко мне. Ты хотела показать такое упражнение, да? Ну, вот, видишь, я угадала. Покажем его ребятам вместе, а потом ты одна. Выполняйте, ребята!

Вова! Ты не вспомнил? Ну, иди сюда. И тебе я помогу вспомнить. Вот видишь, как хорошо у тебя получается.

Ну а Катя! Что же ты? Ты всегда впереди. Выходи, ребята тебя ждут и на помощь тебе придут. Подскажите ей, ребята. Ну ладно, в следующий раз Катя выполнит для вас. Пусть сегодня отдохнет и в себя придет.

А самые красивые упражнения мы повторим. Но теперь показываю я упражнение «Пропеллер».

И.п.- ноги слегка расставлены, руки опущены. На счет раз- руки в стороны, на счет два-перед грудью, вращать одну вокруг другой, говорить «р-р-р», на счет три в стороны, на счет четыре-и.п., сказать «вниз».

А сейчас выполняем упражнение «Гуси летят».

И.п.-ноги на ширине плеч, руки за спину. На счет раз-наклон вперед, голову приподнять, сказать «ш-ш-ш», на счет два-и.п то же, при наклоне руки в стороны-назад, ноги не сгибать.

И.п.-ноги слегка расставить, руки в стороны. На счет раз-руки к плечам, кисть в кулак, на счет два-и.п.

«Выше колено»

И.п.-ноги слегка расставлены, руки за спину. На счет раз-согнуть и поднять правую ногу, носок вниз, на счет два-и.п. То же левой.

И.п.-основная стойка. На счет раз-два приседания, руки на поясе, на счет три-четыре-и.п., приседая говорить «сели».

Воспитатель: ребята наше занятие окончено. Все большие молодцы. Будьте всегда такими спортивными и сильными.

**МАЙ. ЗАНЯТИЕ № 1**

Задачи: Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.

Оборудование:  гим. доска, , 5- 6 шнуров.

Часть 1

Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.

Часть 2  ОРУ №21 (без предметов )

Основные движения:

1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза).

2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см).

П.И. «Котята и щенята».

**МАЙ. ЗАНЯТИЕ № 2**

  «Лохматый пёс»

Цель: Приучать детей поочерёдно выполнять разные действия.

Материал:

Ход игры: Один из детей изображает пса; он ложится на коврик, голову кладёт на протянутые руки. Остальные дети тихонько подходят к нему со словами:

Вот лежит лохматый пёс,

В лапы свой уткнувши нос,

Тихо, смирно он лежит,

Не то дремлет, не то спит.

Подойдём к нему, разбудим

И посмотрим, что-то будет.

Пёс вскакивает, начинает лаять. Дети разбегаются. Пёс гонится за ними

Птички и кошка

Цель: Учить соблюдать правила игры. Реагировать на сигнал.

Материал: Маска кошки и птичек. Начерченный большой круг.

Ход игры: Дети встают по кругу с внешней стороны. Один ребёнок становится в центре круга (кошка, засыпает (закрывает глаза, а птички впрыгивают в круг и летают там, клюют зёрна. Кошка просыпается и начинает ловить птиц, а они убегают за круг

Найди себе пару

Цель: Приучать детей действовать по сигналу, соблюдая правила игры. Упражняться в беге, ходьбе, нахождению своей пары.

Материал: Флажки или платочки нескольких цветов.

Ход игры: Детей должно быть нечётное количество. Детям раздаются флажки, по сигналу (один удар в бубен) они разбегаются по залу, а на сигнал, два удара в бубен должны найти себе пару (с одинаковыми флажками должны стоять рядом). Кому не хватило пары, все ему говорят:

Ваня, Ваня, не зевай (Маня, Оля,

Быстро пару выбирай

Зайка серый умывается…

Цель: Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд. Учить соотносить действия со словами.

Материал: Маска зайки.

Ход игры: Все становятся в круг, выбирается зайка, он становится в центр круга. Дети, образующие круг говорят:

Зайка серый умывается. Видно, в гости собирается, Вымыл хвостик, Вымыл ухо,

Вымыл носик Вытер сухо!

Зайка проделывает все движения, соответствующие тексту. Затем он подпрыгивает на двух ногах, продвигаясь (идёт в гости) к кому-нибудь из стоящих в кругу. Тот становится на место зайки

Перелёт птиц

Цель: Развивать реакцию на словесные сигналы. Упражняться в лазание по гимнастической лестнице.

Материал: Гимнастические лестницы, маски птиц.

Ход игры: Дети стоят на одном конце зала, они птицы. На другом конце зала вышка (гимнастическая стенка). По сигналу воспитателя: «Птицы улетают! » - птицы летят расправив крылья. По сигналу «Буря! » - птицы летят на вышку – скрываются от бури на деревьях. После слов: «Буря прекратилась», - птицы снова летят.

**МАЙ. ЗАНЯТИЕ № 3**

Задачи: Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.

Оборудование:  кубики по количеству детей, шнур, мячи на пол группы, скакалки по  количеству детей

Часть 1

Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну (2-3 смены ведущего). Ходьба и бег врассыпную по всему залу.

Часть 2  ОРУ №28 (с кубиком )

Основные движения:

1.Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.

2. Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Дистанция между детьми 2 м.

3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).

П.И. «Бездомный заяц». Из числа играющих выбирается «охотник», остальные дети - «зайцы», ОНИ находятся в «норках» (кружках). Количество «норою> на одну меньше числа «зайцев». «Охотник» старается поймать «зайца», оставшегося без домика. Тот убегает. Он может спастись в любой «норке» - забежать в кружок. Теперь уже другой заяц остается без «норки», И его ловит «охотник». Если «охотник» поймает (коснется) «зайца», то они меняются ролями. Если «охотник» долго никого не может поймать, на эту роль выбирают другого ребенка.

**МАЙ. ЗАНЯТИЕ № 4**

«Путешествие в лес»

 Воспитатель сообщает детям, что они отправляются путешествовать в лес и будут заниматься с обитателями леса.

«Поход»- различные передвижения шагом, прыжками, с махами руками и т. д. по сюжету. Движения детей сопровождаются речитативом, читаемым воспитателем.

Отправляемся в поход,                           Ходьба обычная в колонне.

Много нас открытий ждет.

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают,                   Махи руками – вверх-вниз.

В поле бабочки летают.                         Кружение вокруг себя.

Раз, два, три, четыре-

Полетели, закружились.

 Мостик в стороны качался,                    Ходьба по доске (гимнастической ска-

А под ним ручей смеялся.                       мейке ) на носочках.

На носочках мы пойдем,

На тот берег попадем.

Дальше- глубже в лес зашли,                  Хлопки.

Налетели комары.

Руки вверх- хлопок над головой,

Руки вниз- хлопок другой.

 Комаров всех перебьем                          Ходьба обычная по кругу.

И к болоту подойдем.

Перейдем преграду вмиг                         Прыжки из обруча в обруч.

И по кочкам прыг, прыг, прыг.

Прыгать дружно мы умеем,                    Прыжки с продвижением вперед.

Прыгать будем мы смелее.

Раз и два, раз и два-

Позади уже вода.

Дальше по лесу шагаем                          Ходьба на внешних краях стоп,

И медведя мы встречаем.                     руки за головой.

Руки за голову кладем

И вразвалочку идем.

Лес дремучий, ниже ветки,                       Ходьба на ладонях и коленях.

Испугались наши детки.

На коленях поскорей

Страшный путь преодолей.

Зайчик быстрый скачет в поле.               Прыжки –легко на носочках,

Очень весело на воле.                              руки - перед грудью.

Подражаем мы зайчишке,

Непоседы –ребятишки.

Мы шагаем, мы шагаем,                             Ходьба обычная.

Руки выше поднимаем.                              Ходьба с восстановлением дыхания.

Голову не опускаем,

Дышим ровно, глубоко.

Видишь, как идти легко!