

**КОНСПЕКТЫ СПЕЦИАЛЬНО ОРГАНИЗОВАННЫХ
ФОРМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
В ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ
(от 2 до 3 лет)**

Физкультурное занятие 1

«У солнышка в гостях»

Задачи:

- *формировать* умение ходить и бегать в заданном направлении стайкой за взрослым; ходить по прямой дорожке из двух шнуров; выполнять подпрыгивания на двух ногах на месте; выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений; с помощью взрослого выполнять построение в круг по обозначенному ориентиру; выполнять правила подвижной игры (начинать и прекращать движения по сигналу взрослого); передавать характерные особенности своего эмоционального состояния (радость); представление о явлениях природы;
- *развивать* интерес к окружающим предметам; умение соблюдать дистанцию при перемещении по физкультурному залу; равновесие в ходьбе по дорожке из двух шнуров;
- *воспитывать* потребность в общении и взаимодействии с окружающими взрослыми и сверстниками, стремление выполнять совместные двигательные действия со сверстниками и взрослым.

Дидактическое оснащение: зонт, 2 шнура (длина 2—3 м).

Форма организации воспитанников: групповая (15 детей).

ХОД ЗАНЯТИЙ

Содержание	Дозировка	Организационно-методический комментарий
1	2	3
I. Вводная часть (1—2 минуты)		
Ходьба стайкой за взрослым	20—30 секунд	В. и дети стоят враспышную. В. предлагает детям отправиться в гости к солнышку, идет спиной вперед, зовет детей за собой. Следит за тем, чтобы дети не опускали голову, смотрели вперед
Бег стайкой за взрослым	15—20 секунд	По словесному указанию дети бегут за взрослым. По словесному указанию взрослого и вместе с ним переходят на умеренную ходьбу
Построение по обозначенному кругу для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений	10—15 секунд	В. при необходимости помогает детям стать по обозначенному кругу. Заранее выкладывает круг на полу из шнура (рисует мелом, обозначает цветной клейкой лентой)
II. Основная часть (7—8 минут)		
Общеразвивающие упражнения: 1. «Где солнышко?». И. п. — стойка ноги врозь узко, руки внизу. 1—2 — поднять голову вверх, опустить голову вниз; 3—4 — повернуть голову вправо-влево	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>На небе появились тучи и спрятали солнышко. Давайте посмотрим вверх и пощем солнышко.</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку».</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Поднимите голову вверх. Где же солнышко?</i> — <i>Опустите голову вниз.</i> — <i>Поверните голову направо.</i> — <i>Поверните голову налево. Где солнышко?</i> В. при необходимости указывает на предметы (стойка, гимнастическая скамейка), на которые необходимо смотреть при выполнении поворотов головы. Следит за тем, чтобы дети не меняли исходное положение ног

1	2	3
2. «Поздороваемся с солнышком». И. п. — сидя, руки внизу. 1—2 — поднять руки вверх, потянуться вверх; 3—4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Разогнал ветер тучки, и выглянуло солнышко. Поздороваемся с ним.</i> — <i>Сядьте на пол.</i> — <i>Поставьте ноги прямо, как палочки.</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Медленно поднимите руки вверх, тянитесь пальчиками вверх. Посмотрите вверх. Поздоровайтесь с солнышком.</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> При необходимости взрослый помогает детям присесть, придерживая их одной рукой за спину, другой — за грудь
3. «Погреемся на солнышке». И. п. — лежа на спине, ноги прямо, руки прямые вдоль туловища. 1—2 — перевернуться на живот; 3—4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Погреемся на солнышке. Лягте на спину, ноги прямые.</i> — <i>Положите руки вдоль туловища. Греемся на солнышке.</i> — <i>Перевернитесь на живот. Погрейте спину.</i> Упражнение выполняется по словесному указанию взрослого, при необходимости он помогает детям принять исходное положение, следит, чтобы дети при повороте не сгибали туловище
4. «Потанцуем на солнышке». И. п. — о. с., руки на поясе. 1 — поставить правую ногу вперед на носок; 2 — вернуться в и. п.; 3 — поставить левую ногу вперед на носок; 4 — вернуться в и. п.	4—5 раз	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Потанцуем и порадуемся солнышку.</i> — <i>Поставьте ноги вместе, руки на пояс.</i> — <i>Поставьте правую ногу вперед на носок.</i> — <i>Покажите, какая красивая у вас нога.</i>

1	2	3
		— <i>Поставьте левую ногу вперед на носок.</i> В. следит за тем, чтобы дети не сгибали ногу, ставили ее на носок
Основные виды движения: 1. Игровое упражнение «Пройдем по мостику»: ходьба по прямой дорожке из двух шнуров	2—3 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Чтобы попасть в гости к солнышку, необходимо пройти по мостику. Пойдем по мостику, не наступая на шнуры.</i> Образец выполнения демонстрирует ребенок. В. идет рядом и ведет ребенка за руку. Упражнение выполняется поточным способом. В. следит за тем, чтобы дети соблюдали дистанцию. Ширина дорожки из шнуров составляет 25 см
2. Игровое упражнение «Порадуемся солнышку»: подпрыгивания на двух ногах на месте	10—15 секунд	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Ярко светит солнышко, дети радуются солнышку.</i> — <i>Поставьте ноги вместе.</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Подпрыгивайте вверх на двух ногах.</i> — <i>Радуйтесь солнышку.</i> При необходимости взрослый помогает детям, поддерживая их со спины за подмышки, следит, чтобы дети при подпрыгивании отрывали обе ноги от пола и мягко приземлялись. Упражнение выполняется фронтальным способом
Подвижная игра «Кап-кап-кап»	3—4 раза	В. предлагает детям поиграть. Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Солнышко светит — мы будем бегать и веселиться.</i>

1	2	3
		<p>В. и дети выполняют бег по физкультурному залу в разных направлениях.</p> <p>— <i>Дождик идет! Кап-кап-кап! Все ко мне. Прячьтесь под зонтик!</i></p> <p>В. раскрывает зонт, дети бегут к нему, прячутся под зонтом. Следит за тем, чтобы дети не наталкивались друг на друга во время бега.</p> <p>С каждым повторением игры взрослый меняет свое местоположение</p>
III. Заключительная часть (1 минута)		
Упражнение на релаксацию «Какие мы хорошие!»	1 минута	<p>Дети стоят врассыпную, взрослый стоит, повернувшись к ним лицом. Речевое сопровождение способа выполнения:</p> <p>— <i>Вы очень хорошо сегодня погуляли и погрелись на солнышке. Погладьте себя по голове.</i></p> <p>В. обращается к каждому ребенку и хвалит его.</p> <p>— <i>Покажем, какие мы веселые, как мы умеем улыбаться и радоваться солнышку.</i></p> <p>Дети и взрослый улыбаются друг другу</p>

Физкультурное занятие 2 «Веселые воробышки»

Задачи:

- **формировать** умение ходить и бегать в заданном направлении стайкой за взрослым; ходить с перешагиванием через предметы, лежащие на полу; ползать в упоре на ладони и колени по дорожке из двух шнуров; выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений; с помощью взрослого выполнять построение

в круг по обозначенному ориентиру; выполнять правила подвижной игры (начинать и прекращать движения по сигналу взрослого); выполнять простейшие образные действия; представление о характерных особенностях животного (птица: воробей);

- **развивать** интерес и желание осваивать различные виды движения, к внешнему миру; умение с помощью взрослого ориентироваться в окружающем пространстве;
- **воспитывать** потребность в общении и взаимодействии со сверстниками и взрослым в процессе занятий физическими упражнениями и в подвижных играх; стремление выполнять совместные двигательные действия.

Дидактическое оснащение: игрушка птичка маленького размера (15—20 см), 2 шнура (длина 5—6 м), гимнастические палки (5 шт.), гимнастическая скамейка, мел.

Форма организации воспитанников: групповая (15 детей).

ХОД ЗАНЯТИЙ

Содержание	Дозировка	Организационно-методический комментарий
1	2	3
I. Вводная часть (1—2 минуты)		
Ходьба стайкой за взрослым	30—40 секунд	<p>В. и дети стоят врассыпную.</p> <p>В. демонстрирует детям игрушку птичку. Дети здороваются с ней.</p> <p>В. предлагает детям стать «воробышками» и «полетать».</p> <p>В. идет спиной вперед, зовет детей за собой. Следит за тем, чтобы дети не опускали голову, смотрели вперед</p>
Бег стайкой за взрослым	15—20 секунд	<p>По словесному указанию взрослого («Полетели воробышки!») дети бегут за ним, по звуковому сигналу (хлопок в ладоши) и словесному указанию переходят на умеренную ходьбу</p>
Построение по обозначенному кругу	10—15 секунд	<p>При необходимости взрослый помогает детям встать друг за другом</p>

1	2	3
для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений		по обозначенному кругу (заранее выкладывает круг из шнура на полу, рисует мелом, обозначает цветной клейкой лентой)
II. Основная часть (7—8 минут)		
Общеразвивающие упражнения: 1. «Воробышки пьют водичку». И. п. — стойка ноги врозь узко, руки вниз. 1—2 — наклониться вперед, руки назад; 3—4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Воробышки пьют водичку.</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку».</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Наклонитесь вперед, руки-«крылышки» отведите назад. «Пьем водичку».</i> — <i>Станьте прямо.</i> В. следит за тем, чтобы дети не сгибали ноги в коленях, отводили прямые руки назад
2. «Воробышки машут крылышками». И. п. — стойка ноги врозь узко, руки внизу. 1 — поднять руки в стороны; 2—3 — выполнять махи руками вверх-вниз; 4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Стало холодно на улице, воробышки машут крылышками, чтобы согреться.</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку».</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Поднимите руки-«крылышки» в стороны, помашите ими.</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> При опускании рук вниз произносят слова «чик-чирик-чик»
3. «Воробышки клюют зернышки». И. п. — стойка ноги врозь узко, руки внизу. 1—3 — присесть, постучать пальцами по полу; 4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Проголодались воробышки и стали клевать зернышки.</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку».</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Присядьте.</i>

1	2	3
		— « <i>Поклюйте зернышки</i> »: <i>стучите пальчиками по полу.</i> В. и дети, приседая, произносят «клю-клю-клю»
4. «Воробышки греются на солнышке». И. п. — лежа на животе, руки на полу над головой. 1—2 — перевернуться на спину; 3—4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Выглянуло солнышко из-за тучки. Воробышки греются.</i> — <i>Лягте на живот, руки-«крылышки» вперед.</i> — <i>Перевернитесь на спину.</i> В. при необходимости помогает детям выполнить переворот
Основные виды движения: 1. Игровое упражнение «С ветки на ветку»: ходьба с перешагиванием через гимнастические палки	2 раза	Дети сидят на гимнастической скамейке. Образец выполнения основных видов движения демонстрирует взрослый. Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Сели одни воробышки на ветку и наблюдают, как другие воробышки переступают с веточки на веточку.</i> Упражнение выполняется подгруппой детей поточным способом. Расстояние между гимнастическими палками составляет 20 см
2. Игровое упражнение «По мостику»: ползание в упоре на ладони и колени по дорожке из двух шнуров	2—3 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Проползем по мостику и не упадем.</i> — <i>Станьте на колени.</i> — <i>Поставьте руки на пол. Выпрямите пальцы.</i> — <i>Смотрите вперед.</i> — <i>Ползите!</i> В. следит, чтобы дети не опускали голову при ползании. Упражнение выполняется индивидуально с каждым

1	2	3
		ребенком, при повторном проведении — поточным способом. Ширина дорожки из шнуров составляет 25 см
Подвижная игра «Птички полетели»	2—3 минуты	В. чертит на полу круг (гнездо), предлагает детям «полетать», как воробышки, и вернуться в домик-гнездо. В. и дети бегают по физкультурному залу, по словесному указанию взрослого («Полетели в гнездо!») возвращаются в круг. При необходимости взрослый помогает детям стать в круг, следит, чтобы при беге они соблюдали дистанцию, не толкали друг друга
III. Заключительная часть (1 минута)		
Игра малой подвижности «Найди воробышка»	1 минута	В. прячет птичку за гимнастической скамейкой. — <i>Прилетели воробышки в гнезда, но один воробей потерялся. Где же воробышек? Давайте поищем его.</i> В. и дети идут и ищут игрушку. После того как дети найдут птичку, игра повторяется. В. и дети прощаются с птичкой

Физкультурное занятие 3 «В осеннем лесу»

Задачи:

- *формировать* умение ходить и бегать в заданном направлении стайкой за взрослым; ходить по извилистой дорожке из двух шнуров, лежащих на полу; пролезать в вертикально стоящий обруч; выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений; с помощью взрослого выполнять построение в круг по

обозначенному ориентиру; выполнять правила подвижной игры (начинать и прекращать движения по сигналу взрослого); выполнять простейшие образные действия; представление о характерных особенностях внешнего вида и движений животных (белка, волк, заяц, еж);

- *развивать* интерес и стремление осваивать различные виды движения, к внешнему миру; умение с помощью взрослого ориентироваться в окружающем пространстве; равновесие в ходьбе по дорожке из двух шнуров;
- *воспитывать* потребность в общении и взаимодействии со сверстниками и взрослым в процессе занятий физическими упражнениями и в подвижных играх; стремление выполнять совместные двигательные действия со сверстниками и взрослым.

Дидактическое оснащение: игрушка зайчик среднего размера (25—35 см), 2 шнура (длина 2 м), стойка с вертикально стоящим обручем (диаметр 65 см), бубен, гимнастическая скамейка, стул.

Форма организации воспитанников: групповая (15 детей).

ХОД ЗАНЯТИЙ

Содержание	Дозировка	Организационно-методический комментарий
1	2	3
I. Вводная часть (1—2 минуты)		
Ходьба стайкой за взрослым	30—40 секунд	В. и дети стоят врассыпную. В. предлагает детям стать «воробышками» и «полетать». Предлагает детям отправиться в осенний лес, в гости к животным. В. идет спиной вперед, зовет детей за собой. Следит за тем, чтобы дети не опускали голову, смотрели вперед
Бег стайкой за взрослым	15—20 секунд	По словесному указанию дети бегут за взрослым, переходят на умеренную ходьбу по звуковому сигналу (удар в бубен) и словесному указанию взрослого

1	2	3
Подвижная игра «Идем, идем, идем, стоп!»	3 раза	По словесному указанию взрослого («Идем, идем, идем, стоп!») дети останавливаются, после указания взрослого («Идем дальше») продолжают движение
Построение по обозначенному кругу для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений	10—15 секунд	При необходимости взрослый помогает детям встать друг за другом по обозначенному кругу (заранее выкладывает круг из шнура на полу, рисует мелом, обозначает цветной клейкой лентой)
II. Основная часть (7—8 минут)		
Общеразвивающие упражнения: 1. «Белка просыпается». И. п. — о. с., руки внизу. 1—2 — поднять руки вверх через стороны, опустить на голову; 3—4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Белка просыпается.</i> — <i>Поставьте ноги вместе.</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Поднимите руки в стороны.</i> — <i>Поднимите руки вверх.</i> — <i>Опустите руки на голову.</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> В. следит за тем, чтобы дети не сгибали руки при подъеме в стороны
2. «Серый волк». И. п. — стойка ноги врозь широко, руки внизу. 1—3 — наклониться, коснуться пальцами пола; 4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Шел по лесу серый волк, серый волк зубами — щелк! Спрячемся от волка.</i> — <i>Поставьте ноги на «широкую дорожку».</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Наклонитесь вперед.</i> — <i>Коснитесь пальцами пола.</i> — <i>Станьте прямо.</i> В. следит за тем, чтобы дети не сгибали ноги в коленях

1	2	3
3. «Веселый ежик». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 — перевернуться со спины на живот; 3—4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Вот веселый ежик — нет головы, нет ножек!</i> — <i>Лягте на спину, руки вдоль туловища.</i> — <i>Перевернитесь на живот. Нет головы, нет ножек. Вот какой ежик.</i> В. при необходимости помогает детям выполнить поворот со спины на живот и обратно
4. «Зайка-побегайка». И. п. — о. с., руки на поясе. Выполнять подпрыгивания на двух ногах	10—15 секунд	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Вот зайчата — длинные ушки. Прыг-скок, прыг-скок на лужок.</i> — <i>Поставьте ноги вместе, руки на пояс.</i> — <i>Подпрыгивайте вверх, как зайчики.</i> В. следит за тем, чтобы дети соблюдали дистанцию, приземлялись на обе ноги
Основные виды движения: 1. Игровое упражнение «Кто прячется в норке?»: пролезание в вертикально стоящий обруч	2—3 раза	Дети сидят на гимнастической скамейке. В. заранее ставит стойку с вертикально стоящим обручем, на расстоянии 1 м от стойки — стул с игрушкой. Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>В лесу много норок. Когда начинается дождь, животные прячутся от дождя в норки. Давайте посмотрим, кто спрятался в этой «норке».</i> В. подводит детей к стойке с вертикально стоящим обручем, демонстрирует образец выполнения. Зовет ребенка, помогает ему пролезть в обруч: наклонить голову, вытянуть

1	2	3
		руку и сделать шаг вперед одной ногой, затем второй рукой и ногой. — <i>В норке спрятался от дождя зайчик. Погладим его.</i> В. и ребенок подходят и гладят зайчика. Ребенок садится на гимнастическую скамейку. Упражнение выполняется индивидуально с каждым ребенком, при повторном проведении — поточным способом
2. Игровое упражнение «Найди зайчика»: ходьба по извилистой дорожке из двух шнуров	2—3 раза	В. ставит в конце дорожки на расстоянии 1 м стул с игрушкой. Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Убежал зайчик. Пойдем по лесной тропинке и найдем его.</i> При необходимости взрослый оказывает помощь, следит за тем, чтобы дети соблюдали дистанцию и не наступали на шнур. Упражнение выполняется поточным способом. Ширина дорожки из шнуров составляет 25 см
Подвижная игра «Догони зайчика»	2—3 минуты	В. держит игрушку в руках. — <i>Зайчик быстро бежит. Догоните зайчика.</i> В. убегает от детей. После того как дети догонят взрослого, игра повторяется
III. Заключительная часть (1 минута)		
Ходьба за взрослым в умеренном темпе с выполнением упражнения на восстановление дыхания «Подул ветер»	1 минута	В процессе ходьбы по словесному указанию взрослого («Ветер подул!») дети поднимают руки вверх и опускают вниз. В. и дети прощаются с зайчиком

Физкультурное занятие 4 «У солнышка в гостях» (физкультурное занятие 1 с усложнением)

Варианты усложнения:

- 1) Изменить содержание общеразвивающего упражнения № 4: ставить ногу на пятку.
- 2) Увеличить длину шнура до 4—5 м в ходьбе по дорожке, уменьшив ширину между шнурами до 20 см.
- 3) Изменить дидактическое оснащение в подвижной игре: использовать вместо зонтика гимнастическую скамейку, на которую дети садятся.

Физкультурное занятие 5 «Веселые воробышки» (физкультурное занятие 2 с усложнением)

Варианты усложнения:

- 1) Внести изменение в дидактическое оснащение: в ходьбе с перешагиванием гимнастические палки заменить на обручи (4 шт.).
- 2) Внести изменение в дидактическое оснащение: шнуры заменить доской (ширина 25 см, длина 5—6 м), лежащей на полу.
- 3) Внести изменение в дидактическое оснащение в подвижной игре: вместо круга использовать обручи (4—5 шт.).

Физкультурное занятие 6 «В осеннем лесу» (физкультурное занятие 3 с усложнением)

Варианты усложнения:

- 1) При пролезании в вертикально стоящий обруч использовать обруч меньшего диаметра (55—60 см).
- 2) Уменьшить ширину извилистой дорожки до 20 см.
- 3) В подвижной игре изменить правила игры — дети убегают от взрослого («Зайчик догоняет детей»).

Физкультурное занятие 7

«Собираем урожай овощей»

Задачи:

- **формировать** умение ходить стайкой за взрослым в заданном направлении, с перешагиванием через линии, начерченные на полу, с предметом в руках; бегать стайкой за взрослым между шнурами, не наступая на них; прокатывать мяч двумя руками в заданном направлении; выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений; с помощью взрослого выполнять построение в круг по обозначенному ориентиру; выполнять правила подвижной игры (начинать и прекращать движения по сигналу взрослого); представления о ярких проявлениях растений осенью (собирают урожай);
- **развивать** интерес к внешнему миру; умение проявлять ловкость при выполнении движений с помощью взрослого; равновесие в беге по дорожке из двух шнуров;
- **воспитывать** стремление выполнять совместные двигательные действия со сверстниками и взрослым; поддерживать стремление к участию в игровых упражнениях и подвижных играх.

Дидактическое оснащение: мел, гимнастическая скамейка, мячи большого размера (20—25 см) по количеству детей, корзина для мячей, 2 шнура (длина 10 м).

Форма организации воспитанников: групповая (15 детей).

ХОД ЗАНЯТИЙ

Содержание	Дозировка	Организационно-методический комментарий
1	2	3
I. Вводная часть (1—2 минуты)		
Ходьба стайкой за взрослым	30—40 секунд	В. и дети стоят врассыпную. В. предлагает детям помочь бабушке собрать урожай овощей. В. идет спиной вперед, зовет детей за собой. Следит за тем, чтобы дети не опускали голову, смотрели вперед

1	2	3
Бег стайкой за взрослым	15—20 секунд	По словесному указанию дети бегут за взрослым, по звуковому сигналу (хлопок в ладоши) и словесному указанию переходят на умеренную ходьбу
Построение по обозначенному кругу для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений	10—15 секунд	В. подводит детей к корзине с мячами, предлагает взять по мячу. В. при необходимости помогает детям стать друг за другом по обозначенному кругу (заранее выкладывает круг из шнура на полу, рисует мелом, обозначает цветной клейкой лентой)
II. Основная часть (7—8 минут)		
Общеразвивающие упражнения (с мячом): 1. «Ищем овощи, стараемся, а находим — удивляемся». И. п. — о. с., мяч в руках внизу. 1—2 — поднять плечи вверх; 3—4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Наступила осень. Много овощей выросло в огороде.</i> — <i>Поставьте ноги вместе, руки внизу. Держите мяч руками.</i> — <i>Поднимите плечи вверх. Вот как много овощей.</i> — <i>Опустите вниз.</i> В. следит за тем, чтобы дети не сгибали руки, удерживали мяч
2. «Выросла капуста». И. п. — стойка ноги врозь широко, мяч в руках внизу. 1 — поднять руки вперед; 2 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Покажем, какая капуста выросла в огороде у бабушки.</i> — <i>Поставьте ноги на «широкую дорожку». Крепко держите мяч в руках внизу.</i> — <i>Поднимите руки вперед. Вот какая выросла капуста.</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> В. следит за тем, чтобы дети не сгибали руки, при необходимости помогает детям выполнить упражнение

1	2	3
3. «Убираем капусту». И. п. — сидя, ноги прямо, мяч в руках внизу. 1—2 — наклониться вперед, руки с мячом вперед; 3—4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Поможем собрать «урожай капусты». Сядьте на пол.</i> — <i>Поставьте ноги вместе, мяч в руках внизу.</i> — <i>Наклонитесь вперед.</i> — <i>Поднимите руки с мячом вперед. Держите мяч.</i> — <i>Сядьте прямо.</i> В. следит за тем, чтобы дети смотрели прямо, не опускали голову
4. «Собрали урожай. Вот какие молодцы!». И. п. — стойка ноги врозь узко, мяч в руках у груди. Выполнять подпрыгивания на месте, руки с мячом у груди	10—15 секунд	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Собрали урожай овощей. Какие молодцы! Порадуемся вместе и попрыгаем. Поставьте ноги на «узкую дорожку», прижмите мяч к груди.</i> — <i>Подпрыгивайте вверх.</i> В. следит за тем, чтобы дети мягко приземлялись на стопу при выполнении упражнения
5. Ходьба враспынную по физкультурному залу	10 секунд	В. и дети выполняют спокойную ходьбу по физкультурному залу с мячом в руках
Основные виды движения: 1. Игровое упражнение «Прокати капусту»: прокатывание мяча двумя руками в заданном направлении	2—3 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Покатим «капусту» до гимнастической скамейки.</i> — <i>Поставьте мяч на пол.</i> — <i>Наклонитесь и положите руки на мяч.</i> — <i>Катите мяч двумя руками вперед к гимнастической скамейке.</i> — <i>Катите «капусту» обратно.</i> В. следит за тем, чтобы дети соблюдали дистанцию.

1	2	3
		Упражнение выполняется фронтальным способом. Расстояние до гимнастической скамейки составляет 4 м
2. Игровое упражнение «Пробеги и не урони капусту»: бег с мячом в руках по прямой дорожке из двух шнуров	2—3 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Побежим по дорожке и понесем в руках «капусту».</i> В. следит за тем, чтобы дети соблюдали дистанцию, не толкали друг друга, держали мяч в руках. Упражнение выполняется поточным способом. Ширина дорожки из шнуров составляет 40 см
Подвижная игра «Пройди через ручеек»	3—4 раза	В. чертит две линии на расстоянии 20 см, предлагает детям перейти через ручеек с мячом в руках. Упражнение повторяется 3—4 раза, после чего по просьбе взрослого дети кладут мячи в корзину
III. Заключительная часть (1 минута)		
Игра малой подвижности «Найди мяч»	1 минута	По просьбе взрослого дети закрывают глаза, он прячет мяч. По словесному указанию «Найдите мяч!» ищут его

Физкультурное занятие 8

«Листопад, листопад! Листья кружатся, летят»

Задачи:

- *формировать* умение ходить стайкой за взрослым с остановкой в движении, с изменением направления движения; бегать стайкой за взрослым; прокатывать мяч одной рукой в заданном направлении; подпрыгивать вверх до предмета; выполнять общеразвивающие упражнения из

разных исходных положений; с помощью взрослого выполнять построение в круг по обозначенному ориентиру; выполнять правила подвижной игры (начинать и прекращать движения по сигналу взрослого); выполнять простейшие образные действия; представление о внешних признаках растений (созревают плоды, листья желтеют);

- *развивать* умение ориентироваться в окружающем пространстве с помощью взрослого; координировать движения, выполнять их с большей точностью;
- *воспитывать* стремление выполнять совместные двигательные действия со сверстниками и взрослым.

Дидактическое оснащение: листья из бумаги по количеству детей (по 2 шт.), корзина для листьев, мячи большого размера (20—25 см) по количеству детей, корзина для мячей, стойка с подвешенным листиком из бумаги, гимнастическая скамейка.

Форма организации воспитанников: групповая (15 детей).

ХОД ЗАНЯТИЙ

Содержание	Дозировка	Организационно-методический комментарий
1	2	3
I. Вводная часть (1—2 минуты)		
Ходьба стайкой за взрослым со сменой направления движения	30—40 секунд	В. и дети стоят в рассыпную. В. приглашает детей на прогулку в осенний лес. В. идет спиной вперед, демонстрирует образец ходьбы, дает словесное указание («Остановились, повернулись и обратно пошли»), меняет направление движения и продолжает ходьбу
Бег стайкой за взрослым	10—15 секунд	По словесному указанию взрослого дети бегут за ним. По сигналу взрослого (хлопок в ладоши) и словесному указанию переходят на умеренную ходьбу

1	2	3
Построение по обозначенному кругу для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений	10—15 секунд	При необходимости взрослый помогает детям встать друг за другом по обозначенному кругу (выкладывает заранее круг из шнура на полу, рисует мелом, обозначает цветной клейкой лентой), берет корзину и раздает детям по 2 листика из бумаги
II. Основная часть (7—8 минут)		
Общеразвивающие упражнения: 1. «Деревья качаются». И. п. — стойка ноги врозь узко, листья в руках внизу. 1 — поднять руки вверх, смотреть на листья; 2 — наклониться вправо; 3 — стать прямо; 4 — опустить руки вниз; 5—8 — то же в левую сторону	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>В осеннем лесу дует ветер, и качаются деревья.</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку».</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Поднимите руки вверх.</i> — <i>Подул ветер, наклонились деревья в сторону. Наклонитесь вправо. Смотрите вверх на листья.</i> — <i>Перестал дуть ветер. Станьте прямо. Опустите руки вниз.</i> — <i>Поднимите руки вверх.</i> — <i>Подул ветер, наклонились деревья в другую сторону. Наклонитесь влево. Смотрите вверх на листья.</i> — <i>Перестал дуть ветер. Станьте прямо, опустите руки вниз.</i> В. следит за тем, чтобы дети смотрели на листья
2. «Листья опадают». И. п. — стойка ноги слегка расставлены, листья в руках за спиной. 1—3 — присесть, помахать листьями вниз; 4 — выпрямиться, руки отвести за спину	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Наступила осень. Листья желтеют и опадают на землю.</i> — <i>Поставьте ноги врозь, руки с листьями за спиной.</i> — <i>Присядьте, помажьте листьями. Кружатся листья у ног.</i> — <i>Поднимитесь, руки за спину.</i> В. следит за тем, чтобы дети не наклоняли туловище вперед

1	2	3
3. «Поиграем с листьями». И. п. — сидя, ноги врозь, листья в руках внизу. 1 — поднять руки с листьями в стороны; 2 — поднять руки вверх, посмотреть на листья; 3—4 — опустить руки вниз	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Поиграем с листиками.</i> — <i>Сядьте на пол, ноги врозь, руки с листьями внизу.</i> — <i>Поднимите прямые руки в стороны.</i> — <i>Поднимите руки вверх.</i> — <i>Посмотрите на листья.</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> В. следит за тем, чтобы дети не наклоняли туловище, смотрели вверх на листья
4. «Листопад! Листопад! Листья кружатся, летят»: бег по кругу, руки в стороны, свободно размахивая руками с листьями	10—15 секунд	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Подул сильный ветер и закружил листики.</i> — <i>Бегите по кругу, руки в стороны.</i> В. следит за тем, чтобы дети не опережали друг друга и не толкались. По просьбе взрослого дети убирают листья в корзину
Основные виды движения: 1. Игровое упражнение «Поможем белке заготовить на зиму орехи»: прокатывание мяча одной рукой в заданном направлении	2—3 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Белка делает запасы на зиму.</i> — <i>Возьмите «орешки» из корзины.</i> В. при необходимости помогает детям взять мяч из корзины. — <i>Поставьте мяч на пол. Наклонитесь и положите руку на мяч. Катите мяч к гимнастической скамейке.</i> После того как дети выполняют упражнение, взрослый предлагает прокатить мячи обратно к корзине. В. следит за тем, чтобы дети не мешали друг другу и соблюдали дистанцию.

1	2	3
		Расстояние от корзины до гимнастической скамейки составляет 5—6 м. По словесному указанию взрослого дети убирают мячи в корзину
2. Игровое упражнение «Достанем листик на ветке»: подпрыгивание вверх до предмета	2—3 раза	В. заранее ставит стойку с подвешенным листиком из бумаги. Листик подвешен выше поднятой руки ребенка на 10 см. Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Подул ветер, и опали листики с деревьев. Но один листик остался на ветке. Достанем его.</i> В. просит ребенка подойти и подпрыгнуть, стараясь коснуться листика рукой. Упражнение выполняется поточным способом
Подвижная игра «Собери листики»	2 минуты	В. берет из корзины листики и разбрасывает их по физкультурному залу, предлагает детям собрать их. — <i>Подул сильный ветер, и листики разлетелись по полянке. Соберем их в корзину.</i> В. при необходимости помогает детям собрать листики
III. Заключительная часть (1 минута)		
Упражнение на восстановление дыхания «Подуй на листик»	1 минута	В. кладет листик из бумаги на ладонь и дует на него. Предлагает детям подуть на листик. В. и дети выполняют ходьбу по физкультурному залу. В. следит за тем, чтобы дети не задерживали дыхание на выдохе

Физкультурное занятие 9

«Озорные мышки»

Задачи:

- *формировать* умение ходить с остановкой в движении, с изменением направления движения; бегать стайкой за взрослым; ползать в упоре на ладони и колени по наклонной доске; прыгать в длину с места через две параллельные линии, начерченные на полу; выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений; с помощью взрослого выполнять построение в круг по обозначенному ориентиру; выполнять правила подвижной игры (начинать и прекращать движения по сигналу взрослого); выполнять простейшие образные действия; называть животное, характерные особенности его внешнего вида и движений (мышь);
- *развивать* интерес к окружающим предметам, внешнему миру; умение ориентироваться в окружающем пространстве с помощью взрослого;
- *воспитывать* стремление выполнять совместные двигательные действия со сверстниками и взрослым; поддерживать стремление к участию в игровых упражнениях и подвижных играх.

Дидактическое оснащение: шапочки (медальоны) с изображением мышек по количеству детей и для взрослого, доска наклонная (ширина 20 см, длина 2 м), шнур (длина 4—5 м), мел, обручи (4—5 шт., диаметр 80—100 см).

Форма организации воспитанников: групповая (15 детей).

ХОД ЗАНЯТИЙ

Содержание	Дозировка	Организационно-методический комментарий
1	2	3
I. Вводная часть (1—2 минуты)		
Ходьба стайкой за взрослым со сменой направления движения	30—40 секунд	В. и дети стоят враспынную. В. предлагает детям стать мышками, надевает им шапочки (медальоны) и приглашает на прогулку.

1	2	3
		В. в процессе ходьбы идет спиной вперед, демонстрирует образец ходьбы, дает словесное указание («Остановились, повернулись и обратно пошли»), меняет направление движения и продолжает ходьбу
Бег стайкой за взрослым	10—15 секунд	По словесному указанию взрослого дети бегут за ним. По звуковому сигналу (хлопок в ладоши) и словесному указанию переходят на умеренную ходьбу
Построение по обозначенному кругу для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений	10—15 секунд	При необходимости взрослый помогает детям встать друг за другом по обозначенному кругу (заранее выкладывает круг из шнура на полу, рисует мелом, обозначает цветной клейкой лентой)
II. Основная часть (7—8 минут)		
Общеразвивающие упражнения: 1. «Выглянули мышки из норки». И. п. — стойка ноги врозь узко, руки внизу. 1—2 — поднять голову вверх, опустить голову вниз; 3—4 — повернуть голову вправо-влево	3—4 раза	Упражнения выполняются по словесному указанию и показу взрослого. Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Выглянули мышки из норки, посмотрели по сторонам, нет ли рядом кота.</i> — <i>Поставьте ноги на узкую дорожку.</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Поднимите голову вверх.</i> — <i>Опустите голову вниз, смотрите на пол.</i> — <i>Поверните голову направо. Нет кота.</i> — <i>Поверните голову налево. Нет кота.</i> В. при необходимости указывает на предметы (стойка, гимнастическая скамейка), на которые необходимо

1	2	3
		смотреть при выполнении поворотов головы. В. следит за тем, чтобы дети не выполняли наклоны и повороты головы резким движением
2. «Мышки спрятались». И. п. — ноги слегка расставлены, руки внизу. 1—2 — присесть, обхватить ноги руками; 3—4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Испугались мышки кота и спрятались.</i> — <i>Станьте прямо.</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Присядьте, обхватите ноги руками.</i> — <i>Станьте прямо.</i> При необходимости взрослый помогает детям присесть, придерживая их одной рукой за спину, другой — за грудь
3. «Мышки веселятся». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять руки вверх и опустить вниз; 3—4 — поднять ноги вверх и опустить вниз	10—15 секунд	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Веселятся мышки.</i> — <i>Лягте на спину.</i> — <i>Положите руки вдоль туловища.</i> — <i>Поднимите руки вверх. Машут мышки лапками.</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Поднимите ноги вверх.</i> — <i>Опустите ноги вниз.</i> Упражнение выполняется по словесному указанию взрослого, при необходимости он помогает детям принять исходное положение, выполнить поднятие и опускание ног
4. «Мышки прыгают возле норки». И. п. — ноги врозь узко, руки внизу. Выполнять подпрыгивания на месте	10—15 секунд	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Обрадовались мышки, что кот не пришел, и запрыгали.</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку».</i>

1	2	3
		— <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Подпрыгивайте вверх на двух ногах</i>
5. Ходьба врасыпную по физкультурному залу	10 секунд	В. и дети выполняют спокойную ходьбу по физкультурному залу
Основные виды движения: 1. Игровое упражнение «Мышки ползут в норку»: ползание в упоре на ладони и колени по наклонной доске	2—3 раза	Образец выполнения основных видов движения демонстрирует взрослый. В. заранее устанавливает наклонную доску, приподнятую на 15 см. Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Мышки ползут по узкой дорожке в норку.</i> — <i>Станьте на колени.</i> — <i>Поставьте руки на доску. Выпрямите пальцы.</i> — <i>Смотрите вперед.</i> — <i>Ползите!</i> В. следит, чтобы дети не опускали голову при ползании. Упражнение выполняется индивидуально с каждым ребенком, с обязательной страховкой взрослого
2. Игровое упражнение «Перепрыгнем через ручеек»: прыжки в длину с места через две параллельные линии, начерченные на полу	2—3 раза	В. подводит детей к двум параллельным линиям, начерченным на полу, предлагает перепрыгнуть через «ручеек». Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Мышки боятся намочить лапки. Давайте перепрыгнем через «ручеек», чтобы их не намочить.</i> — <i>Подойдите близко к «ручейку».</i> — <i>Поставьте ноги вместе,</i> — <i>Отведите руки назад.</i> — <i>Прыгайте!</i>

1	2	3
		<p>При необходимости взрослый помогает детям перепрыгнуть через «ручеек», поддерживая их со спины за подмышки.</p> <p>В. следит, чтобы дети при прыжках отрывали обе ноги от пола и мягко приземлялись.</p> <p>Упражнение выполняется поточным способом.</p> <p>Расстояние между начерченными на полу линиями составляет 20 см.</p>
Подвижная игра «Мышки в норке»	3—4 раза	<p>В. предлагает детям спрятаться в обручи — «норки». Помогает стать в обручи, разложенные на полу. По сигналу взрослого (хлопок в ладоши) и вместе с ним дети выходят из обручей, бегают по физкультурному залу.</p> <p>— <i>Мышки, в норки!</i></p> <p>В. и дети возвращаются обратно в обручи.</p>
III. Заключительная часть (1 минута)		
Малоподвижная игра «Кто тише?»	1 минута	<p>В. и дети стоят враспынную.</p> <p>— <i>Когда кот спит, мышки ходят тихо, чтобы его не разбудить. Пойдем, как мышки.</i></p> <p>В. и дети выполняют ходьбу по физкультурному залу.</p>

Физкультурное занятие 10
«Собираем урожай овощей»
(физкультурное занятие 7 с усложнением)

Варианты усложнения:

- 1) Выполнять прокатывание мяча двумя руками по дорожке из двух шнуров (ширина 40 см).
- 2) Увеличить расстояние в перешагивании через линии до 25 см.

Физкультурное занятие 11
«Листопад, листопад! Листья кружатся, летят»
(физкультурное занятие 8 с усложнением)

Варианты усложнения:

- 1) Выполнять прокатывание мяча одной рукой в заданном направлении по дорожке из двух шнуров (ширина 40 см).
- 2) Внести изменение в дидактическое оснащение: вместо стойки с подвешенным листиком использовать стойку с подвешенным колокольчиком.
- 3) Увеличить высоту подвешенного колокольчика выше поднятых рук ребенка до 15 см.

Физкультурное занятие 12
«Озорные мышки»
(физкультурное занятие 9 с усложнением)

Варианты усложнения:

- 1) Выполнять ползание по наклонной доске поточным способом, с увеличением высоты поднятого конца доски от пола до 20 см.
- 2) Увеличить расстояние между двумя параллельными линиями в прыжке с места до 30 см.
- 3) Внести изменение в дидактическое оснащение в подвижной игре: вместо обручей начертить круги.

Физкультурное занятие 13
«На прогулку с колобком дружно, весело пойдем»

Задачи:

- *формировать* умение ходить стайкой за взрослым: на носках, с высоким подниманием бедра, широким шагом; бегать стайкой за взрослым; прокатывать мяч двумя руками в заданном направлении; ползать в упоре на

ладони и колени по ограниченной плоскости (дорожке из шнуров), подниматься и выполнять хлопок над головой; одновременно начинать и заканчивать общеразвивающие упражнения с предметом (мяч); выполнять построение по обозначенному ориентиру; выполнять правила подвижной игры (начинать и прекращать движения по сигналу взрослого);

- *развивать* интерес к внешнему миру, умение с помощью взрослого ориентироваться в окружающем пространстве;
- *воспитывать* стремление выполнять совместные двигательные действия со сверстниками и взрослым; поддерживать стремление к участию в игровых упражнениях и подвижных играх.

Дидактическое оснащение: игрушка колобок среднего размера (25—35 см), мячи большого размера (20—25 см) и кубики по количеству детей, корзина для мячей, коробка для кубиков, 2 шнура (длина 5 м), флажок, гимнастическая скамейка, стул.

Форма организации воспитанников: групповая (15 детей).

Предварительная работа: чтение русской народной сказки «Колобок» (русская сказка в обработке К. Д. Ушинского).

ХОД ЗАНЯТИЙ

Содержание	Дозировка	Организационно-методический комментарий
1	2	3
I. Вводная часть (1—2 минуты)		
Ходьба стайкой за взрослым: <ul style="list-style-type: none"> • на носках, руки на поясе; • широким шагом, руки внизу; • с высоким подниманием бедра, руки внизу 	1 минута	В. и дети стоят врассыпную. В. демонстрирует детям игрушку и задает вопросы. — <i>Кто пришел к нам в гости?</i> (Ответы детей.) Обращается к детям от имени колобка: — <i>Здравствуйте, ребята. Я — колобок. По коробу скребен, по сусекам</i>

1	2	3
		<p><i>метен, на сметане мешен, на окошке стужен, я от бабушки ушел, я от бабушки ушел и к ребятам в гости пришел. Хотите погулять со мной?</i> (Ответы детей.)</p> <p>— <i>Отправляемся на прогулку.</i></p> <p>В. идет впереди с игрушкой в руках, зовет детей за собой.</p> <p>Речевое сопровождение способа выполнения:</p> <p>— <i>Идите тихо на носочках, чтобы лесные звери нас не услышали и не съели колобка.</i></p> <p>В. демонстрирует образец ходьбы на носках, руки на поясе.</p> <p>— <i>Прошел дождь. Ставьте ноги широко, переступайте через «лужи».</i></p> <p>В. демонстрирует образец ходьбы широким шагом, руки внизу.</p> <p>— <i>Высокая трава растет в лесу. Поднимайте ноги высоко.</i></p> <p>В. демонстрирует образец ходьбы с высоким подниманием бедра, руки внизу</p>
Бег в заданном направлении стайкой за взрослым	20—25 секунд	По словесному указанию дети выполняют бег за взрослым. По звуковому сигналу (удар в бубен) взрослый и дети замедляют бег, переходят на ходьбу
Упражнение на восстановление дыхания «Остудим колобка»	15—20 секунд	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Убежал колобок от бабушки с дедушкой, но не успел остыть.</i> — <i>Подуйте на ладони и остудите колобка.</i> По показу взрослого выполняют глубокие вдох и выдох

1	2	3
Построение по обозначенному ориентиру (кубики) для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений	15—20 секунд	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Колобок желтый, круглый, его испекла бабушка из муки, сметаны и масла. У нас тоже есть «колобки» — это мячи.</i> — <i>Подойдите к корзине и возьмите мячи.</i> По словесному указанию дети вместе с взрослым подходят к корзине и берут по мячу. При необходимости взрослый помогает детям стать возле кубиков, которые расставляет заранее по количеству детей. В. ставит стул с игрушкой рядом с собой, поворачивает колобка к детям
II. Основная часть (7—8 минут)		
Общеразвивающие упражнения: 1. «Покажи колобка». И. п. — стойка ноги врозь узко, мяч в руках внизу. 1 — поднять мяч вперед; 2 — поднять мяч вверх; 3 — поднять мяч вперед; 4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Покажите, какие у вас красивые колобки.</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку», мяч внизу, руки прямые.</i> — <i>Поднимите мяч вперед.</i> — <i>Поднимите мяч вверх. Руки прямые, как палочки. Вот какой красивый колобок!</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> В. следит за тем, чтобы дети не сгибали руки
2. «Любопытный колобок». И. п. — стойка ноги врозь узко, мяч в руках впереди. 1 — повернуть туловище вправо; 2 — вернуться в и. п.; 3 — повернуть туловище	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Колобок катится по дорожке и смотрит по сторонам.</i> — <i>Поставьте ноги «на узкую дорожку».</i> — <i>Поднимите руки с мячом вперед.</i> — <i>Держите мяч.</i>

1	2	3
влево; 4 — вернуться в и. п.		— <i>Повернитесь направо.</i> — <i>Станьте прямо, посмотрите на меня.</i> — <i>Повернитесь налево.</i> — <i>Станьте прямо, посмотрите на меня.</i> В. при необходимости указывает на предметы (стойка, стул, гимнастическая скамейка и др.), на которые необходимо смотреть при выполнении поворотов туловища. В. следит за тем, чтобы дети не выполняли наклоны резким движением
3. «Поиграем в прятки с колобком». И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу. 1—2 — присесть; 3—4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Покатился колобок дальше, увидел зайчика. Испугался и присел под кустик.</i> — <i>Станьте прямо, мяч в руках внизу.</i> — <i>Присядьте, мяч держите в руках.</i> — <i>Станьте прямо.</i> В. при необходимости помогает детям присесть и подняться
4. «Колобок радуется». И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч в руках у груди. Выполнять подпрыгивания на двух ногах на месте	10—15 секунд	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Обрадовался колобок, что убежал от зайчика, и запрыгал.</i> — <i>Станьте прямо, мяч в руках у груди.</i> — <i>Держите крепко мячики и подпрыгивайте.</i> В. следит за тем, чтобы дети мягко приземлялись на стопу при выполнении упражнения
5. Ходьба враспынную по физкультурному залу	10 секунд	В. и дети выполняют спокойную ходьбу по физкультурному залу (произвольно)

1	2	3
<p>Основные виды движения:</p> <p>1. Игровое упражнение «Колобок убежал»: прокатывание мяча двумя руками до обозначенных ориентиров</p>	3 раза	<p>Речевое сопровождение способа выполнения:</p> <p>— <i>Поиграем с «колобками». Будем катать их в разные стороны.</i></p> <p>— <i>Поставьте мяч на пол.</i></p> <p>— <i>Наклонитесь и положите руки на мяч.</i></p> <p>— <i>Катите мяч двумя руками вперед. Катим «колобков» по дорожке к гимнастической скамейке.</i></p> <p>— <i>Катите «колобков» к флажку.</i></p> <p>По показу взрослого и вместе с ним дети выполняют прокатывание мяча. В. следит, чтобы дети не мешали друг другу, соблюдали дистанцию, энергично отталкивали мяч двумя руками.</p> <p>Расстояние от флажка до гимнастической скамейки составляет 4—5 м. По словесному указанию взрослого дети убирают мячи в корзину</p>
<p>2. Игровое упражнение «Проползем по дорожке и найдем колобка»: ползание в упоре на ладони и колени по ограниченной плоскости (дорожке из шнуров). Подняться, выполнить хлопок над головой</p>	2—3 раза	<p>В. ставит стул с колобком в конце дорожки, выложенной из шнуров. Речевое сопровождение способа выполнения:</p> <p>— <i>Покатился «колобок» по дорожке, не догнать его. Проползем по дорожке за «колобком». Догоним «колобка» и от радости похлопаем в ладоши.</i></p> <p>— <i>Ваня, покажи, как ты умеешь ползать.</i></p> <p>По показу ребенка дети выполняют ползание.</p> <p>В. при необходимости поддерживает детей одной рукой за спину, другой — за грудь, следит, чтобы дети не опускали голову, при ползании смотрели вперед на игрушку.</p>

1	2	3
		<p>Упражнение выполняется поточным способом.</p> <p>Ширина дорожки из шнуров составляет 25 см</p>
<p>Подвижная игра «Догони колобка»</p>	3—4 раза	<p>В. обращается к детям от имени колобка:</p> <p>— <i>Я от бабушки убежал, я от дедушки убежал и от вас убегу. Догоните меня!</i></p> <p>В. держит игрушку в руках и убегает от детей. После того как дети догонят взрослого, игра повторяется</p>
III. Заключительная часть (1 минута)		
<p>Ходьба стайкой за взрослым «На прогулку с колобком»</p>	1 минута	<p>По словесному указанию взрослого и вместе с ним дети выполняют спокойную ходьбу по физкультурному залу — гуляют с колобком по лесной полянке.</p> <p>В. и дети прощаются с колобком</p>

Физкультурное занятие 14 «Идем в цирк с собачкой Жучкой»

Задачи:

- **формировать** умение ходить стайкой за взрослым с изменением направления движения, с предметами в руках (кубики); бегать стайкой за взрослым парами в разном темпе; прокатывать мяч двумя руками вперед под дугой из исходного положения сидя; ходить по гимнастической скамейке со страховкой взрослого; одновременно с взрослым начинать и заканчивать общеразвивающие упражнения с предметами (кубики) из разных исходных положений; выполнять построение в круг по обозначенному ориентиру; выполнять

правила подвижной игры (начинать и прекращать движения по сигналу взрослого); называть животное, характерные особенности его внешнего вида и движений (собака);

- *развивать* интерес к внешнему миру, умение с помощью взрослого ориентироваться в окружающем пространстве; равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке;
- *воспитывать* потребность выполнять совместные двигательные действия со сверстниками и взрослым при выполнении физических упражнений.

Дидактическое оснащение: игрушка собачка среднего размера (25—35 см), 2 мяча среднего размера (10—12 см), кубики по количеству детей (по 2 шт.), коробка для кубиков, 2 дуги (высота 30—40 см), гимнастическая скамейка, гимнастический коврик.

Форма организации воспитанников: групповая (15 детей).

ХОД ЗАНЯТИЙ

Содержание	Дозировка	Организационно-методический комментарий
1	2	3
I. Вводная часть (1—2 минуты)		
Ходьба парами, взявшись за руки, со сменной направления движения	1 минута	В. и дети стоят враспынную. В. демонстрирует детям игрушку собачку, обращается к ним от ее имени: — Я собачка Жучка, а как тебя зовут? Поочередно подносит собачку к детям. — Я собачка Жучка, а где Ваня? — Вот Ванечка. — Где Коля? (Ответы детей.) — Пойдем в цирк на представление. Возьмите друг друга за руки. Таня, возьми Колю за руку.

1	2	3
		В. помогает детям стать в пары. В. держит ребенка за руку и зовет всех за собой. В процессе ходьбы по словесному указанию взрослого («Остановились, повернулись и обратно пошли») дети останавливаются, поворачиваются, продолжают движение в обратном направлении. — Ваня и Таня поведут нас прямо к гимнастической скамейке
Бег стайкой за взрослым парами в разном темпе: • медленно; • быстро	20—25 секунд	По словесному указанию дети бегут за взрослым парами. По сигналу взрослого (хлопок в ладоши) ускоряются, по словесному указанию переходят на ходьбу
Ходьба стайкой за взрослым с кубиками в руках	20—25 секунд	В. предлагает детям подойти к коробке и взять кубики. По словесному указанию дети выполняют ходьбу за взрослым
Построение по обозначенному кругу для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с кубиками	20—30 секунд	В. при необходимости помогает детям встать друг за другом по обозначенному кругу (выкладывает заранее круг из шнура на полу, рисует мелом, обозначает цветной клейкой лентой)
II. Основная часть (7—8 минут)		
Общеразвивающие упражнения: 1. «Постучи кубиками». И. п. — ноги узко, кубики в руках внизу. 1—2 — поднять руки вперед, постучать кубиками; 3—4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — В цирке есть клоуны. Они показывают разные фокусы. Мы тоже будем показывать фокус. — Поставьте ноги на «узкую дорожку». — Опустите руки вниз, держите кубики. — Поднимите руки вперед. — Покажите свои красивые кубики.

1	2	3
		<p>— <i>Постучите ими.</i></p> <p>— <i>Опустите руки вниз.</i></p> <p>В. следит за тем, чтобы дети не сгибали руки</p>
<p>2. «Кто выше поднимет кубики?». И. п. — стойка ноги врозь широко, кубики в руках внизу. 1—2 — поднять руки с кубиками через стороны вверх, посмотреть на них; 3—4 — опустить руки через стороны вниз</p>	3—4 раза	<p>Речевое сопровождение способа выполнения:</p> <p>— <i>Клоуны поднимают кубики высоко. Поднимем руки вверх и посмотрим, у кого кубики будут выше.</i></p> <p>— <i>Поставьте ноги на «широкую дорожку».</i></p> <p>— <i>Опустите руки вниз.</i></p> <p>— <i>Поднимите руки в стороны.</i></p> <p>— <i>Поднимите руки вверх.</i></p> <p>— <i>Посмотрите на кубики.</i></p> <p>— <i>Опустите руки вниз.</i></p> <p>В. при необходимости помогает детям поднять прямые руки через стороны вверх</p>
<p>3. «Спрячь и покажи кубики». И. п. — сидя, ноги врозь, кубики в руках внизу. 1—2 — согнуть правую ногу в колене; 3 — постучать кубиками под ногой; 4 — выпрямить ногу; 5—8 — повторить то же с другой ногой</p>	3—4 раза	<p>Речевое сопровождение способа выполнения:</p> <p>— <i>Клоуны ловко прячут кубики.</i></p> <p>— <i>Сядьте на пол, ноги врозь.</i></p> <p>— <i>Опустите руки вниз.</i></p> <p>— <i>Согните правую ногу.</i></p> <p>— <i>Постучите кубиками под ногой.</i></p> <p>— <i>Выпрямите ногу, сделайте ее ровной, как палочка.</i></p> <p>— <i>Согните левую ногу.</i></p> <p>— <i>Постучите кубиками под ногой.</i></p> <p>— <i>Выпрямите ногу, сделайте ее ровной, как палочка.</i></p> <p>В. при необходимости помогает детям</p>
<p>4. «Попрыгаем с кубиками». И. п. — стойка ноги врозь</p>	10—15 секунд	<p>Речевое сопровождение способа выполнения:</p> <p>— <i>Обрадовались клоуны и запрыгали.</i></p>

1	2	3
узко, кубики в руках внизу. Выполнять подпрыгивания на месте, постукивая кубиками		<p>— <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку».</i></p> <p>— <i>Опустите руки вниз.</i></p> <p>— <i>Подпрыгивайте вверх на двух ногах.</i></p> <p>— <i>Стучите кубиками. Тук-тук-тук.</i></p> <p>В. следит за тем, чтобы дети сохраняли дистанцию, не мешали друг другу. По словесному указанию взрослого дети убирают кубики в коробку</p>
5. Ходьба в рассыпную по физкультурному залу	10 секунд	В. и дети выполняют спокойную ходьбу по физкультурному залу
<p>Основные виды движения:</p> <p>1. Игровое упражнение «Цирковой номер дрессированных собачек»: ходьба по гимнастической скамейке со страховкой взрослого</p>	2—3 раза	<p>Образец выполнения основных видов движения демонстрирует взрослый, выполняя их вместе с детьми. Дети сидят на гимнастической скамейке.</p> <p>Речевое сопровождение способа выполнения:</p> <p>— <i>На арене цирка дрессированные собачки, которые умеют ходить по гимнастической скамейке.</i></p> <p>В. следит, чтобы дети не опускали голову при ходьбе, помогает ребенку сойти на гимнастический коврик.</p> <p>Положение рук у ребенка при ходьбе произвольное.</p> <p>Упражнение выполняется индивидуально с каждым ребенком, со страховкой взрослого</p>
2. Игровое упражнение «Прокати мяч собачке»: прокатывание мяча двумя руками вперед под дугой из исходного положения сидя	2—3 раза	<p>В. предлагает детям выполнить цирковой номер с мячом — прокатить мяч двумя руками под дугой.</p> <p>В. предлагает ребенку сесть на расстоянии 0,8—1 м от дуги.</p> <p>— <i>Поставьте мяч на пол. Положите руки на мяч.</i></p> <p>— <i>Толкните мяч двумя руками.</i></p>

1	2	3
		В. следит за тем, чтобы дети выполняли энергичное отталкивание мяча. Упражнение выполняется в две дуги одновременно поточным способом
Подвижная игра «Большие и маленькие собачки»	4—5 раз	В. предлагает детям «превратиться» в больших и маленьких собачек. В. и дети бегают по физкультурному залу. По словесному указанию взрослого «Большие собачки!» поднимают руки вверх. «Маленькие собачки!» — останавливаются и приседают. В. следит за тем, чтобы дети не толкали друг друга, соблюдали дистанцию
III. Заключительная часть (1 минута)		
Игра малой подвижности «Волшебное превращение»	1 минута	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Сейчас мы будем «превращаться» в разных зверей. Были вы ребята, а стали все зайчата. Покажите свои длинные ушки.</i> По показу взрослого и вместе с ним дети поднимают руки вверх. — <i>Были вы ребята, а стали котята. Покажите, как котята моют лапки.</i> По показу взрослого выполняют соответствующие движения. — <i>Были вы ребята, а стали медвежата. Покажите, как мишка топает.</i> По показу взрослого дети топают ногами на месте. — <i>Как хорошо мы поиграли!</i> В. и дети прощаются с собачкой

Физкультурное занятие 15

«Куклы в гости приходили, всем подарки приносили»

Задачи:

- *формировать* умение ходить, бегать в колонне по одному за взрослым с изменением направления движения; ходить, перешагивая через предметы, лежащие на полу; ползать в упоре на ладони и колени по наклонной доске; подпрыгивать вверх до предмета; одновременно с взрослым и детьми начинать и заканчивать общеразвивающие упражнения с флажками; выполнять построение в круг; выполнять правила подвижной игры (начинать и прекращать движения по сигналу взрослого);
- *развивать* интерес к внешнему миру, предметам ближайшего окружения; с помощью взрослого позитивное отношение к сверстникам и взрослым;
- *воспитывать* стремление выполнять совместные двигательные действия со сверстниками и взрослым при выполнении физических упражнений.

Дидактическое оснащение: две куклы среднего размера (25—35 см), 2 стула, стойка с подвешенным колокольчиком, гимнастическая скамейка, доска наклонная (ширина 20 см, длина 2 м), гимнастические палки (6 шт.), мячи большого размера (20—25 см) по количеству детей и флажки по количеству детей (по 2 шт.), корзина для мячей, коробка для флажков.

Форма организации воспитанников: групповая (15 детей).

ХОД ЗАНЯТИЙ

Содержание	Дозировка	Организационно-методический комментарий
1	2	3
I. Вводная часть (1—2 минуты)		
Построение в колонну по одному по	10—15 секунд	В. обращает внимание детей на куклу, сидящую в конце физкультурного

1	2	3
обозначенным ориентирам		зала на стуле, приглашает пойти к ней в гости. Помогает детям стать в колонну по одному по обозначенным ориентирам (кружки)
Ходьба в колонне по одному за взрослым со сменой направления движения	10—15 секунд	В. идет первым в колонне и зовет детей за собой. После того как дети подойдут к кукле, берет ее в руки и предлагает пойти в гости еще к одной кукле (заранее сажит куклу на гимнастическую скамейку в другом конце физкультурного зала). При необходимости помогает детям повернуться, становится первым в колонне и продолжает ходьбу
Бег в колонне по одному за взрослым со сменой направления движения	10—15 секунд	По словесному указанию взрослого дети выполняют бег. При беге взрослый обращает внимание детей на то, чтобы они не толкали друг друга, соблюдали дистанцию
Построение в круг	20—30 секунд	В. помогает детям повернуться, взяться за руки и соединиться первому и последнему ребенку, раздает флажки. Ставит кукол на стул рядом с собой, поворачивает их лицом к детям
II. Основная часть (7—8 минут)		
Общеразвивающие упражнения: 1. «Покажем куклам, как мы умеем играть с флажками». И. п. — стойка ноги врозь узко, флажки в руках внизу. 1—2 — поднять руки вверх, посмотреть на флажки; 3—4 — опустить руки вниз	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Куклы принесли нам красивые флажки. Покажите куклам, как вы умеете играть с ними.</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку».</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Поднимите руки вверх.</i> — <i>Посмотрите на флажки.</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> В. следит за тем, чтобы дети смотрели вверх на флажки, не сгибали руки

1	2	3
2. «Покажем куклам, как мы умеем прятать флажки». И. п. — стойка ноги врозь узко, флажки в руках внизу. 1—2 — поднять руки вперед, скрестить флажки; 3—4 — развести руки в стороны, спрятать флажки за спину, вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Покажите куклам, как вы умеете прятать флажки.</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку».</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Поднимите руки вперед. Скрестите флажки — вот флажки.</i> — <i>Разведите руки в стороны, спрячьте за спину — нет флажков.</i> В. при необходимости помогает детям выполнить перекрестные движения флажками
3. «Покажем куклам, как мы умеем наклоняться с флажками». И. п. — сидя на полу, ноги врозь, флажки в руках внизу. 1—2 — наклониться вперед, флажками коснуться пальцев ног; 3—4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Покажите куклам, как вы умеете наклоняться с флажками.</i> — <i>Сядьте на пол.</i> — <i>Опустите руки с флажками вниз.</i> — <i>Наклонитесь вперед.</i> — <i>Коснитесь флажками пальцев ног.</i> — <i>Сядьте прямо.</i> В. следит за тем, чтобы дети выпрямляли туловище в и. п. В. при необходимости перед началом упражнения проводит игру «Пошевели пальчиками»
4. «Покажем куклам, как мы умеем стучать флажками». И. п. — лежа на спине, руки с флажками вдоль туловища. 1—2 — согнуть ноги в коленях, постучать флажками по коленям; 3—4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Покажите куклам, как вы умеете стучать флажками.</i> — <i>Лягте на спину.</i> — <i>Опустите руки вниз, прижмите их к туловищу.</i> — <i>Согните ноги.</i> — <i>Постучите флажками по коленям.</i> — <i>Опустите руки вниз. Выпрямите ноги.</i>

1	2	3
		Упражнение выполняется по словесному указанию взрослого, при необходимости он помогает детям принять исходное положение. По словесному указанию взрослого дети убирают флажки в коробку
Основные виды движения: 1. Игровое упражнение «Поползем по узкой дорожке к кукле»: ползание в упоре на ладони и колени по наклонной доске	2—3 раза	В. заранее устанавливает наклонную доску, приподнятую на 15 см, ставит куклу на рейку гимнастической стенки. Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Поползем к кукле Наташе по узкой дорожке.</i> — <i>Станьте на колени, поставьте ладони на доску, выпрямите пальцы.</i> — <i>Ползите! Смотрите вперед на куклу.</i> В. следит за тем, чтобы дети не опускали голову при ползании. Упражнение выполняется поточным способом со страховкой взрослого
2. Игровое упражнение «Позвоним колокольчиком и узнаем, дома ли кукла Таня»: ходьба с перешагиванием через гимнастические палки, лежащие на полу, с подпрыгиванием вверх до предмета (колокольчика)	2—3 раза	В. ставит кукол на стулья, стоящие напротив друг друга в разных концах физкультурного зала. По направлению к ним раскладывает гимнастические палки. Возле одной из кукол ставит стойку с подвешенным колокольчиком. Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Отправимся в гости к домику куклы Тани, но чтобы узнать, дома ли она, надо позвонить в колокольчик.</i> В. и дети идут, перешагивая через гимнастические палки, подходят к стойке, подпрыгивают, касаются колокольчика рукой.

1	2	3
		Колокольчик подвешен выше поднятой руки ребенка на 10 см. Упражнение выполняется поточным способом
Подвижная игра «Принеси мяч куклам»	2—3 раза	В. от имени кукол приглашает детей поиграть. В. высыпает мячи из корзины. Дети догоняют мячи, берут их в руки и приносят куклам. В. обращает внимание детей на то, что мяч необходимо догонять только после команды «Догони мяч!». По словесному указанию взрослого дети убирают мячи в корзину
III. Заключительная часть (1 минута)		
«Прокатимся на поезде вместе с куклами»: ходьба в колонне по одному за взрослым	1 минута	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Отвезем кукол домой на поезде. Пассажиры, станьте друг за другом. Поехали: чух-чух-чух!</i> В. помогает детям стать в колонну по одному, идет первым и держит в руках кукол. В. и дети прощаются с куклами

Физкультурное занятие 16

«На прогулку с колобком дружно, весело пойдем»

(физкультурное занятие 13 с усложнением)

Варианты усложнения:

1) Увеличить расстояние прокатывания мяча двумя руками до обозначенных ориентиров (флажков) до 5—6 м.

2) В подвижной игре изменить правила игры — дети убегают от взрослого.

Физкультурное занятие 17

«Идем в цирк с кошкой Муркой»

(физкультурное занятие 14 с усложнением)

Варианты усложнения:

- 1) Выполнять ходьбу по гимнастической скамейке поточным способом (с обязательной страховкой взрослого).
- 2) В прокатывании мяча двумя руками изменить исходное положение сидя на исходное положение стоя.
- 3) Внести изменение в дидактическое оснащение: игрушку собачку заменить игрушкой кошкой.

Физкультурное занятие 18

«Куклы в гости приходили, всем подарки приносили»

(физкультурное занятие 15 с усложнением)

Варианты усложнения:

- 1) Увеличить высоту поднятого конца доски от пола до 20 см.
- 2) Увеличить высоту подвешенного колокольчика выше поднятых рук ребенка до 15 см.
- 3) Внести изменение в дидактическое оснащение: флажки заменить ленточками.
- 4) В подвижной игре дети догоняют мячи и катят их двумя руками взрослому.

Физкультурное занятие 19

«Научим куклу играть с ленточками»

Задачи:

- *формировать* умение ходить в колонне по одному за взрослым с изменением направления движения, с остановкой в движении; бегать в колонне по одному

за взрослым в разном темпе; прокатывать мяч из исходного положения стоя; одновременно начинать и заканчивать общеразвивающие упражнения с ленточками вместе с взрослым и детьми; выполнять построение в круг по обозначенному ориентиру; выполнять правила подвижной игры (начинать и прекращать движения по сигналу взрослого);

- *развивать* интерес к внешнему миру, предметам ближайшего окружения, явлениям социального мира; равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке;
- *воспитывать* потребность выполнять совместные двигательные действия со сверстниками и взрослым при выполнении физических упражнений.

Дидактическое оснащение: кукла среднего размера (25—35 см), 3 мяча большого размера (20—25 см), корзина для мячей, ленточки по количеству детей (по 2 шт.), корзина для ленточек, гимнастическая скамейка, дуга (высота 40—60 см), гимнастический коврик, стул.

Форма организации воспитанников: групповая (15 детей).

ХОД ЗАНЯТИЙ

Содержание	Дозировка	Организационно-методический комментарий
1	2	3
I. Вводная часть (1—2 минуты)		
Построение в колонну по одному по обозначенным ориентирам	10 секунд	В. при необходимости оказывает помощь в построении в колонну по одному по обозначенным ориентирам (кружки)
Ходьба в колонне по одному за взрослым: <ul style="list-style-type: none">• с остановкой в движении;• со сменой направления движения	30 секунд	В. идет спиной вперед первым в колонне, зовет детей за собой. По словесному указанию взрослого («Идем, идем, стоп!») дети останавливаются, поворачиваются, продолжают движение в обратном направлении.

1	2	3
		Выполняют ходьбу в заданном направлении по словесному указанию взрослого («Идем прямо к гимнастической скамейке!»)
Бег в колонне по одному за взрослым в разном темпе: • медленно; • быстро	20 секунд	Дети выполняют бег в колонне по одному за взрослым. По звуковому сигналу (удар в бубен) ускоряются. Замедляют бег по указанию взрослого
Построение в круг для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений	10 секунд	В. предлагает детям подойти и взять ленточки из корзины. При необходимости взрослый помогает детям встать друг за другом по обозначенному кругу (выкладывает заранее круг из шнура на полу, рисует мелом, обозначает цветной клейкой лентой)
II. Основная часть (7—8 минут)		
Общеразвивающие упражнения: 1. «Помашем ленточками». И. п. — стойка ноги врозь узко, ленточки в руках внизу. 1—3 — поднять руки вверх, помахать ленточками; 4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	В. заранее ставит куклу на стул. Речевое сопровождение способа выполнения: — Помашем кукле Маше ленточками. — Поставьте ноги на «узкую дорожку». — Опустите руки вниз. — Поднимите руки вверх. — Посмотрите на ленточки. Помашите ленточками. — Опустите руки вниз. В. следит за тем, чтобы дети не сгибали руки
2. «Спрячем ленточки». И. п. — стойка ноги врозь узко, ленточки в руках внизу. 1—2 — руки вперед, помахать ленточками; 3—4 —	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — Спрячем ленточки. — Поставьте ноги на «узкую дорожку». — Опустите руки вниз. — Поднимите руки вперед.

1	2	3
отвести руки назад, спрятать ленточки за спину		— Помашите ленточками. — Отведите руки назад. — Спрячьте ленточки за спину. В. следит за тем, чтобы дети не сгибали руки, не наклоняли туловище вперед
3. «Поиграем с ленточками». И. п. — сидя, ноги врозь, ленточки в руках внизу. 1—2 — наклониться вперед; 3—4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — Поиграем с ленточками. — Сядьте на пол. Разведите ноги в стороны. — Опустите руки вниз. — Наклонитесь вперед. — Сядьте прямо. В. следит за тем, чтобы дети не сгибали ноги, смотрели вперед
4. «Покружимся с ленточками». И. п. — стойка ноги слегка расставлены, ленточки в руках внизу. Медленно кружиться на месте	10 секунд	Речевое сопровождение способа выполнения: — Покажем кукле Маше, как мы умеем кружиться с ленточками. — Станьте прямо. — Опустите руки вниз. — Медленно кружитесь. В. следит за тем, чтобы дети не толкали друг друга и не выполняли упражнение быстро. По словесному указанию взрослого дети убирают ленточки в корзину
Основные виды движения: 1. Игровое упражнение «Пройди по мостику к кукле»: ходьба по гимнастической скамейке со страховкой взрослого	2—3 раза	Дети сидят на гимнастической скамейке. Речевое сопровождение способа выполнения: — Пройдем по мостику к кукле Маше. В. следит, чтобы дети не опускали голову при ходьбе, помогает ребенку сойти на гимнастический коврик. Положение рук у ребенка при ходьбе произвольное.

1	2	3
		Упражнение выполняется индивидуально с каждым ребенком, со страховкой взрослого
2. Игровое упражнение «Прокатим мяч кукле»: прокатывание мяча под дугой из исходного положения стоя	2—3 раза	В. ставит куклу на стул, стоящий напротив дуги на расстоянии 0,5 м от нее. Предлагает детям взять мячи из корзины и прокатить их кукле Маше. Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Поставьте мяч на пол.</i> — <i>Наклонитесь и положите руки на мяч.</i> — <i>Толкните мяч двумя руками так, чтобы он докатился до куклы.</i> В. следит за тем, чтобы дети становились вперед, немного сгибали ноги в коленях, ставили мяч и отталкивали его от себя кистями рук. Упражнение выполняется поточным способом. По словесному указанию взрослого дети убирают мячи в корзину
Подвижная игра «Найди домик для куклы»	2—3 раза	В. и дети гуляют с куклой — выполняют ходьбу врассыпную по физкультурному залу. По словесному указанию взрослого «Найди домик!» бегут и садятся на гимнастическую скамейку
III. Заключительная часть (1 минута)		
Игра малой подвижности «В лесу»	1 минута	В. и дети стоят врассыпную, шагают на месте. В. произносит текст: — <i>Я по лесу хожу,</i> <i>Машеньку не нахожу.</i> <i>Где же Машеньку найти?</i> <i>Ау-ау-ау!</i> В. и дети останавливаются, взрослый называет имя ребенка, предлагает ему поднять руку и сказать «Ау!»

Физкультурное занятие 20 «Идем на прогулку с курочкой Рябой»

Задачи:

- *формировать* умение ходить в колонне по одному за взрослым с изменением направления движения; бегать в колонне по одному за взрослым; прокатывать мяч одной рукой по дорожке из двух шнуров; ходить в прямом направлении по шнуру, лежащему на полу; одновременно начинать и заканчивать общеразвивающие упражнения с предметом (мяч); выполнять построение в круг по обозначенному ориентиру; выполнять правила подвижной игры (начинать и прекращать движения по сигналу взрослого); выполнять простейшие образные действия; называть животное и его детенышей, характерные особенности их внешнего вида и движений (птицы: курица, цыпленок);
- *развивать* интерес к внешнему миру и ближайшему окружению; равновесие в ходьбе по шнуру;
- *воспитывать* стремление к общению и взаимодействию со сверстниками и взрослым в процессе занятий физическими упражнениями; выполнять совместные двигательные действия со сверстниками и взрослым.

Дидактическое оснащение: игрушка курочка среднего размера (25—35 см), маски-шапочки (медальоны) с изображением цыплят по количеству детей, мячи среднего размера (10—12 см) и кольца по количеству детей, корзина для мячей, корзина для колец, 2 шнура (длина 5—6 м), перышко.

Форма организации воспитанников: групповая (15 детей).

Предварительная работа: чтение русской народной сказки «Курочка Ряба».

ХОД ЗАНЯТИЙ

Содержание	Дозировка	Организационно-методический комментарий
1	2	3
I. Вводная часть (1—2 минуты)		
Ходьба в колонне по одному за взрослым	1 минута	В. демонстрирует детям игрушку курочку. Дети здороваются с ней. В. предлагает детям стать цыплятами и пойти вместе с курочкой Рябой на прогулку. В. надевает детям маски-шапочки (медальоны) с изображением цыплят. В. помогает им стать в колонну по одному. В процессе ходьбы идет спиной вперед первым в колонне, зовет детей за собой
Бег в колонне по одному за взрослым	20—25 секунд	Дети выполняют бег в колонне по одному за взрослым, размахивая руками, поднятыми в стороны, имитируя полет цыплят. По словесному указанию («Быстро, быстро вы бегите!») ускоряются. Замедляют бег по словесному указанию взрослого
Ходьба в колонне по одному за взрослым со сменой направления движения	10—15 секунд	По указанию взрослого и вместе с ним дети останавливаются, поворачиваются и идут в обратном направлении
Построение в круг для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений	10—15 секунд	При необходимости взрослый помогает детям встать друг за другом по обозначенному кругу (заранее выкладывает круг из шнура на полу, рисует мелом, обозначает цветной клейкой лентой)
II. Основная часть (7—8 минут)		
Общеразвивающие упражнения: 1. «Цыплята пьют водичку». И. п. —	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Погуляли цыплята по двору и захотели попить водички.</i>

1	2	3
стойка ноги врозь узко, руки внизу. 1—2 — наклониться вперед, руки назад; 3—4 — вернуться в и. п.		— <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку».</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Наклонитесь вперед, руки-«крылышки» отведите назад. «Пьем водичку».</i> — <i>Станьте прямо.</i> В. следит за тем, чтобы дети не сгибали ноги в коленях
2. «Цыплята машут крылышками». И. п. — стойка ноги врозь узко, руки внизу. 1 — поднять руки в стороны; 2—3 — выполнять махи руками; 4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку».</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Поднимите руки-«крылышки» в стороны.</i> — <i>Опустите и поднимите руки вверх-вниз. Машите «крылышками».</i> В. следит за тем, чтобы дети соблюдали дистанцию, не мешали друг другу
3. «Цыплята клюют зернышки». И. п. — стойка ноги врозь узко, руки внизу. 1—3 — присесть, постучать пальчиками по коленкам; 4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Проголодались цыплята. Мама курочка учит их клевать зернышки.</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку».</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Присядьте.</i> — <i>Клюем зернышки. Стучим пальчиками по коленям.</i> В. и дети произносят «клю-клю-клю»
4. «Цыплята греются на солнышке». И. п. — сидя, ноги вместе, руки внизу. 1—2 — согнуть ноги в коленях; 3—4 — опустить ноги, вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Цыплята греют лапки на солнышке.</i> — <i>Сядьте на пол, поставьте ноги вместе.</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Прижмите ноги к себе. Сделайте ноги короткими.</i>

1	2	3
		— <i>Опустите ноги вниз. Сделайте ноги длинными.</i> При необходимости взрослый помогает детям
Основные виды движения: 1. Игровое упражнение «Прокати и не разбей яйцо»: прокатывание мяча одной рукой по дорожке из двух шнуров	2—3 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Курочка Ряба снесла деду с бабой яйцо, не простое, а золотое.</i> — <i>Подойдите и возьмите по «яйцу» из «гнезда».</i> — <i>Поставьте мяч на пол.</i> — <i>Наклонитесь и положите одну руку на мяч.</i> — <i>Толкайте мяч вперед. Катите его по дорожке.</i> После того как взрослый покажет образец выполнения упражнения, он идет рядом с ребенком, следит за тем, чтобы ребенок совершал энергичное отталкивание мяча одной рукой. Упражнение выполняется поточным способом. В. следит за тем, чтобы дети соблюдали дистанцию и не толкали друг друга. Ширина дорожки из шнуров составляет 40 см. По словесному указанию взрослого дети убирают мячи в корзину
2. Игровое упражнение «Цыплята идут по тропинке»: ходьба в прямом направлении по шнуру, лежащему на полу	2—3 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Цыплята идут друг за другом по «узкой дорожке». Идите медленно.</i> В. при необходимости ведет ребенка за руку. Упражнение выполняется индивидуально с каждым ребенком, со страховкой взрослого
Подвижная игра «Собери колечки»	2—3 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Курочка Ряба приглашает цыпляток поиграть.</i>

1	2	3
		В. произносит текст и разбрасывает колечки по физкультурному залу: — <i>Ты, колечко, Покружись, покружись, Нашим деткам Покажись, покажись, Покружись и так и сяк, Не поймать ни так ни сяк, Не поймать тебя никак.</i> — <i>Соберем колечки.</i> Дети по показу взрослого и вместе с ним собирают колечки. В. при необходимости обращается к ребенку и предлагает ему собрать колечки в корзину
III. Заключительная часть (1 минута)		
Дыхательная гимнастика «Перышко»	1 минута	В. показывает детям перышко, дует и отпускает его. Предлагает детям подуть на перышко, выполняет упражнение вместе с детьми. В. предлагает им погладить курочку Рябу и попрощаться с ней

Физкультурное занятие 21

«Быстро скачет заяк, ты его поймай-ка»

Задачи:

- **формировать** умение ходить в колонне по одному за взрослым: на носках, широким шагом, с высоким подниманием бедра; бегать в колонне по одному за взрослым; ползать в упоре на ладони и колени по тоннелю; бросать набивные мешочки двумя руками от груди; прыгать в длину с продвижением вперед; выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений; выполнять построение в круг по обозначенному ориентиру; выполнять правила подвижной игры (начинать и прекращать движения по сигналу взрослого); выполнять

простейшие образные действия (прыгать, как зайчик); называть животное, характерные особенности его внешнего вида и движений (заяц);

- *развивать* интерес к внешнему миру, умение ориентироваться в окружающем пространстве с помощью взрослого;
- *воспитывать* стремление к общению и взаимодействию со сверстниками и взрослым в процессе занятий физическими упражнениями; выполнять совместные двигательные действия со сверстниками и взрослым.

Дидактическое оснащение: игрушка зайчик среднего размера (25—35 см), зеркальце, тоннель (диаметр 40—50 см), флажок, набивные мешочки (100—150 г) по количеству детей, корзина для набивных мешочков, мел, стульчик.

Форма организации воспитанников: групповая (15 детей).

ХОД ЗАНЯТИЙ

Содержание	Дозировка	Организационно-методический комментарий
1	2	3
I. Вводная часть (1—2 минуты)		
Построение в колонну по одному по обозначенным ориентирам	10—15 секунд	В. демонстрирует детям игрушку, приглашает отправиться с зайчиком на прогулку. В. помогает детям стать в колонну по одному по обозначенным ориентирам (кружки)
Ходьба в колонне по одному за взрослым: • на носках, руки на поясе; • с высоким подниманием бедра, руки за головой; • широким шагом, руки на поясе	20—25 секунд	В. в процессе ходьбы идет первым в колонне, зовет детей за собой. В. демонстрирует образец ходьбы на носках, руки на поясе; следит за тем, чтобы дети не наклоняли туловище, смотрели вперед. В. демонстрирует образец ходьбы с высоким подниманием бедра, руки за головой; широким шагом, руки на поясе. Следит за тем, чтобы дети не меняли исходное положение рук

1	2	3
Бег в колонне по одному за взрослым	20—25 секунд	По словесному указанию дети бегут за взрослым. По сигналу взрослого (хлопок в ладоши) и словесному указанию переходят на ходьбу
Построение в круг для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений	10—15 секунд	При необходимости взрослый помогает детям встать друг за другом по обозначенному кругу (заранее выкладывает круг из шнура на полу, рисует мелом, обозначает цветной клейкой лентой)
II. Основная часть (7—8 минут)		
Общеразвивающие упражнения: 1. «Зайчик делает зарядку». И. п. — стойка ноги врозь узко, руки внизу. 1—2 — поднять голову вверх, опустить голову вниз; 3—4 — повернуть голову вправо-влево	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Зайчики на полянке делают зарядку.</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку».</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Поднимите голову вверх.</i> — <i>Опустите голову вниз, посмотрите на пол.</i> — <i>Поверните голову направо.</i> — <i>Поверните голову налево.</i> В. следит за тем, чтобы дети выполняли повороты головы в указанную сторону. При необходимости указывает на предметы (стойка, стул, гимнастическая скамейка и др.), на которые необходимо смотреть при выполнении поворотов головы
2. «Нарвем морковки для зайчика». И. п. — стойка ноги врозь узко, руки внизу. 1—2 — выполнять наклон вперед, сорвать «морковку»;	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Зайчики в поле ловко дергают морковку! Вот как, посмотри!</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку».</i> — <i>Опустите руки вниз.</i>

1	2	3
3—4 — вернуться в и. п.		— <i>Наклонитесь вперед, сорвите руками «морковку».</i> — <i>Станьте прямо.</i> В. следит за тем, чтобы дети не сгибали ноги
3. «Спрячемся от волка за зеленой елкой». И. п. — стойка ноги врозь узко, руки на поясе. 1—2 — присесть, наклонить голову; 3—4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Мы не будем убегать! Волком нас не напугать! Спрячемся под елки, чтобы нас не съели волки!</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку».</i> — <i>Поставьте руки на пояс.</i> — <i>Присядьте. Наклоните голову вниз.</i> — <i>Поднимите голову. Станьте прямо.</i> При необходимости взрослый помогает детям присесть, придерживая их одной рукой за спину, другой — за грудь
4. «Зайчики радуются». И. п. — о. с., руки на поясе. Выполнять ходьбу на месте, шагая вперед-назад	10—15 секунд	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Как волчишки все ушли, зайчики встали и пошли.</i> — <i>Поставьте руки на пояс.</i> — <i>Идите на месте: шаг вперед, шаг назад.</i> В. следит за тем, чтобы дети не толкали друг друга, не меняли исходное положение рук
Основные виды движения: 1. Игровое упражнение «Зайчики в норки ползут ловко и бросают нам морковку»: ползание в упоре на ладони и колени по тоннелю,	2—3 раза	В. помещает игрушку на стульчик на уровне глаз ребенка. В. подводит детей к тоннелю и заранее разложенным на гимнастической скамейке набивным мешочкам. Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Поползем «в норку» к зайчику и бросим «морковку».</i>

1	2	3
бросание набивных мешочков двумя руками от груди		— <i>Станьте на колени.</i> — <i>Положите ладони на пол (тоннеля), выпрямите пальцы.</i> — <i>Ползите! Смотрите вперед на зайчика.</i> — <i>Подойдите к гимнастической скамейке, посмотрите, сколько здесь «морковки». Возьмите набивной мешочек двумя руками, прижмите к себе.</i> — <i>Бросьте набивной мешочек вперед!</i> В. следит, чтобы дети не опускали голову при ползании. Упражнение выполняется поточным способом. Длина тоннеля составляет 3 м. По словесному указанию взрослого дети убирают набивные мешочки в корзину
2. Игровое упражнение «Прыгают зайки на лужайке»: прыжки в длину с продвижением вперед	2 раза	В. подводит детей к начерченной линии на полу с обозначенным ориентиром (флажок). Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Попрыгаем, как прыгают зайчики по лесным дорожкам, до флажка.</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку».</i> — <i>Сожмите руки в кулак.</i> — <i>Отведите руки назад.</i> — <i>Присядьте.</i> — <i>Прыгайте!</i> В процессе выполнения взрослый произносит текст: — <i>Хорошо в лесу зайчишкам, На полянке хорошо нам! Ну-ка, весело, вприпрыжку По тропинкам, по зеленым. Прыг-скок, прыг-скок.</i> Д. Н. Колдина [5]

1	2	3
		По показу взрослого и вместе с ним дети выполняют прыжки с продвижением вперед. При необходимости взрослый помогает детям, поддерживая их со спины за подмышки. В. следит, чтобы дети при прыжках отрывали обе ноги от пола и мягко приземлялись. Упражнение выполняется фронтальным способом
Подвижная игра «Солнечный зайчик»*	3—4 раза	В. предлагает детям поиграть с зайчиками, пускает зеркальцем солнечных зайчиков в разные стороны и произносит текст: — Скачут побегайчики — Солнечные зайчики, Мы зовем их — идут, Были тут — и нет их тут, Прыг, прыг по углам, Были там — и нет их там. Где же зайчики? Ушли. Мы нигде их не нашли. Д. Н. Колдина [5] Дети догоняют солнечных зайчиков
III. Заключительная часть (1 минута)		
Ходьба стайкой за взрослым «На прогулку с зайчиком»	1 минута	По словесному указанию взрослого и вместе с ним дети выполняют спокойную ходьбу по физкультурному залу — гуляют с зайчиком по лесной полянке. В. и дети прощаются с зайчиком

* Если не позволяют погодные условия, необходимо внести изменение в содержание подвижной игры: дети догоняют взрослого, в руках у которого игрушка зайчик («Догони зайчика»).

Физкультурное занятие 22

«Научим куклу играть с ленточками»

(физкультурное занятие 19 с усложнением)

Варианты усложнения:

1) Внести изменение в дидактическое оснащение: дугу заменить стулом.

2) Выполнять ходьбу с перешагиванием через гимнастические палки, лежащие на полу (6 шт.).

Физкультурное занятие 23

«В гости к уточке»

(физкультурное занятие 20 с усложнением)

Варианты усложнения:

1) Уменьшить ширину дорожки из двух шнуров до 30 см.

2) Выполнять ходьбу по шнуру поточным способом.

3) Внести изменение в дидактическое оснащение в подвижной игре: заменить кольца мячами.

4) Внести изменение в дидактическое оснащение: игрушку курочку заменить игрушкой уточкой.

Физкультурное занятие 24

«Ловкая белка»

(физкультурное занятие 21 с усложнением)

Варианты усложнения:

1) Выполнять бросок набивного мешочка (100—150 г) в корзину, стоящую на полу на расстоянии 80 см от детей.

2) Внести изменение в дидактическое оснащение: игрушку зайчика заменить игрушкой белкой.

Физкультурное занятие 25

«Поиграем с котенком Мурр-мур-мяу»

Задачи:

- *формировать* умение ходить в заданном направлении в колонне по одному за взрослым: на носках, широким шагом, с высоким подниманием бедра, с остановкой в движении, с изменением направления движения; бегать в заданном направлении в колонне по одному за взрослым в разном темпе; ходить по гимнастической скамейке со страховкой взрослого; выполнять бросок мяча двумя руками от груди; выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений; выполнять построение по обозначенному ориентиру; выполнять правила подвижной игры (начинать и прекращать движения по сигналу взрослого); называть животное, характерные особенности его внешнего вида и движений (кот);
- *развивать* интерес к внешнему миру; равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке; умение координировать движения, выполнять их с большей точностью; действовать по образцу, заданному взрослым, при выполнении физических упражнений; действовать по подражанию;
- *воспитывать* стремление к общению и взаимодействию со сверстниками и взрослым процессе занятий физическими упражнениями.

Дидактическое оснащение: игрушка котик среднего размера (25—35 см), гимнастическая скамейка, гимнастический коврик, мячи среднего размера (10—12 см) и стульчики по количеству детей, корзина для мячей, мел, шапочка кота.

Форма организации воспитанников: групповая (15 детей).

ХОД ЗАНЯТИЙ

Содержание	Дозировка	Организационно-методический комментарий
1	2	3
I. Вводная часть (1—2 минуты)		
Построение в колонну по одному по обозначенным ориентирам	10—15 секунд	В. демонстрирует детям игрушку котика, предлагает поиграть с ним. При необходимости помогает детям стать друг за другом возле обозначенных ориентиров (кружки)
Ходьба в колонне по одному за взрослым со сменой направления движения	10—15 секунд	В. идет первым в колонне, зовет детей за собой. По указанию взрослого и вместе с ним дети останавливаются, поворачиваются и идут в обратном направлении
Ходьба в колонне по одному за взрослым: <ul style="list-style-type: none"> • на носках, руки вверх; • с высоким подниманием бедра, руки на поясе; • широким шагом, руки на поясе 	10—15 секунд	В. демонстрирует образец ходьбы на носках, руки вверх. Следит за тем, чтобы дети не наклоняли туловище, смотрели вперед. Демонстрирует образец ходьбы с высоким подниманием бедра, руки на поясе, широким шагом. Следит за тем, чтобы дети не меняли исходное положение рук
Бег в колонне по одному за взрослым в разном темпе: <ul style="list-style-type: none"> • быстро; • медленно 	10—15 секунд	По словесному указанию дети бегут за взрослым, по словесному указанию взрослого ускоряют и замедляют бег. По сигналу взрослого (хлопок в ладоши) и словесному указанию переходят на ходьбу
Построение по обозначенному ориентиру (стульчики)	10—15 секунд	При необходимости взрослый помогает ребенку стать возле стульчика для выполнения общеразвивающих упражнений

1	2	3
II. Основная часть (7—8 минут)		
<p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p>1. «Прикоснись к стульчику». И. п. — стойка ноги врозь узко, руки внизу за спиной (лицом к спинке стульчика); 1—2 — поднять руки вперед, коснуться ладонями спинки стульчика; 3—4 — вернуться в и. п.</p>	3—4 раза	<p>Речевое сопровождение способа выполнения:</p> <p>— <i>Котик посидит на стульчике и посмотрит, как дети умеют играть.</i></p> <p>— <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку», руки внизу за спиной.</i></p> <p>— <i>Прикоснитесь к стульчику.</i></p> <p>— <i>Уберите руки.</i></p> <p>В. следит за тем, чтобы дети не наклоняли туловище вперед</p>
<p>2. «Где котик?». И. п. — сидя на стульчике, руки на поясе. 1 — наклониться вправо; 2 — вернуться в и. п.; 3 — наклониться влево; 4 — вернуться в и. п.</p>	3—4 раза	<p>В. ставит игрушку рядом со стульчиком.</p> <p>Речевое сопровождение способа выполнения:</p> <p>— <i>Давайте посмотрим, куда спрятался котик.</i></p> <p>— <i>Сядьте на стульчик.</i></p> <p>— <i>Поставьте руки на пояс.</i></p> <p>— <i>Наклонитесь в правую сторону.</i></p> <p>— <i>Сядьте прямо.</i></p> <p>— <i>Наклонитесь в левую сторону.</i></p> <p>— <i>Сядьте прямо.</i></p> <p>В. следит за тем, чтобы дети выполняли наклоны в указанную сторону. При необходимости указывает на предметы (стойка, стул, гимнастическая скамейка и др.), в сторону которых необходимо выполнять наклон.</p> <p>В. следит за тем, чтобы дети выполняли упражнение медленно, не делали резких движений</p>

1	2	3
<p>3. «Спрячемся от котика». И. п. — стоя за стульчиком, руки на спинке стульчика. Выполнять приседания с опорой на стульчик</p>	3—4 раза	<p>В. ставит игрушку на стульчик.</p> <p>Речевое сопровождение способа выполнения:</p> <p>— <i>Спрячемся от котика за стульчик.</i></p> <p>— <i>Положите руки на спинку стульчика.</i></p> <p>— <i>Присядьте.</i></p> <p>— <i>Поднимитесь.</i></p> <p>В. следит за тем, чтобы дети выполняли упражнение медленно. При необходимости помогает детям присесть, придерживая их одной рукой за спину, другой — за грудь</p>
<p>4. «Подпрыгивания возле стульчика». И. п. — о. с., руки на поясе. Выполнять подпрыгивания на месте возле стульчика</p>	10—15 секунд	<p>Речевое сопровождение способа выполнения:</p> <p>— <i>Радуется котик, прыгает возле стульчика.</i></p> <p>— <i>Поставьте руки на пояс, ноги вместе.</i></p> <p>— <i>Подпрыгивайте.</i></p> <p>В. следит за тем, чтобы дети не мешали друг другу, выполняли подпрыгивания возле своего стульчика</p>
<p>5. Ходьба враспынную по физкультурному залу</p>	10 секунд	<p>В. и дети выполняют спокойную ходьбу по физкультурному залу</p>
<p>Основные виды движения:</p> <p>1. Игровое упражнение «Пройди по мостику»: ходьба по гимнастической скамейке со страховкой взрослого</p>	2—3 раза	<p>В. подводит детей к гимнастической скамейке.</p> <p>— <i>Котик гуляет по мостику. Пройдем по мостику, как котик.</i></p> <p>— <i>Идите медленно, смотрите вперед.</i></p> <p>В. демонстрирует образец выполнения.</p> <p>Положение рук при ходьбе произвольное.</p>

1	2	3
		В. следит, чтобы дети не опускали голову при ходьбе, помогает ребенку сойти на гимнастический коврик. Упражнение выполняется индивидуально с каждым ребенком, с обязательной страховкой взрослого
2. Игровое упражнение «Брось и догони мяч»: бросание мяча двумя руками от груди	2—3 раза	По словесному указанию взрослого дети берут по мячу из корзины. В. подводит детей к линии, начерченной на полу, проверяет, правильно ли дети держат мяч двумя руками, медленно показывает. Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Покажем коту, как мы умеем бросать мячики.</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку», согните руки, держите мяч в руках.</i> — <i>Прижмите мяч к себе.</i> — <i>Выпрямите руки.</i> — <i>Бросьте мяч!</i> В. обращает внимание детей на выполнение энергичного броска мяча, выполнение броска после указания взрослого. Упражнение выполняется фронтальным способом. По словесному указанию взрослого дети убирают мячи в корзину
Подвижная игра «Воробышки и кот»	3—4 раза	В. предлагает детям стать «воробышками» и спрятаться в «гнезде» (за чертой). В. чертит линию на полу. В. надевает шапочку кота и садится в центре физкультурного зала на стульчик, «воробышки» разлетаются по всему физкультурному залу. По сигналу взрослого «Кот!» «воробышки» убегают от него, стараясь быстро попасть в свой домик

1	2	3
III. Заключительная часть (1 минута)		
Ходьба стайкой за взрослым по физкультурному залу	1 минута	В. и дети выполняют спокойную ходьбу по физкультурному залу. По сигналу взрослого «Ветер по дул!» дети поднимают руки вверх и опускают вниз. В. и дети прощаются с котиком

Физкультурное занятие 26

«Животные готовятся к зиме»

Задачи:

- **формировать** умение ходить в заданном направлении в колонне по одному за взрослым: на носках, широким шагом, с высоким подниманием бедра, с остановкой в движении, с изменением направления движения; бегать в заданном направлении в колонне по одному за взрослым; перепрыгивать через предметы; ходить по извилистой дорожке из двух шнуров; выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений; выполнять построение в шеренгу по обозначенному ориентиру; выполнять правила подвижной игры (начинать и прекращать движения по сигналу взрослого); выполнять простейшие образные действия; представление о животных (лиса, медведь, белка);
- **развивать** умение соблюдать нужное направление движений, определенную последовательность структурных элементов общеразвивающих упражнений; равновесие в ходьбе по дорожке из двух шнуров; умение выполнять упражнения на основе подражания; проявлять самостоятельность и активность;
- **воспитывать** интерес к результату деятельности; поддерживать стремление к участию в игровых упражнениях и подвижных играх со сверстниками.

Дидактическое оснащение: 2 шнура (длина 3 м), кубики по количеству детей, коробка для кубиков, 4 обруча (диаметр 80—100 см), 4 набивных мешочка (100—150 г), корзина для набивных мешочков.

Форма организации воспитанников: групповая (15 детей).

ХОД ЗАНЯТИЙ

Содержание	Дозировка	Организационно-методический комментарий
1	2	3
I. Вводная часть (1—2 минуты)		
Построение в колонну по одному по обозначенным ориентирам	10—15 секунд	В. предлагает детям погулять. При необходимости помогает детям стать друг за другом возле обозначенных ориентиров (кружки)
Ходьба в колонне по одному за взрослым со сменой направления движения	10—15 секунд	В. идет первым в колонне, зовет детей за собой. По указанию взрослого и вместе с ним дети останавливаются, поворачиваются и идут в обратном направлении
Ходьба в колонне по одному за взрослым: <ul style="list-style-type: none"> • на носках, руки вверх; • с высоким подниманием бедра, руки на поясе; • широким шагом, руки на поясе 	10—15 секунд	В. демонстрирует образец ходьбы на носках, руки вверх. Следит за тем, чтобы дети не наклоняли туловище, смотрели вперед. Демонстрирует образец ходьбы с высоким подниманием бедра, руки на поясе, широким шагом. Следит за тем, чтобы дети не меняли исходное положение рук
Бег в колонне по одному за взрослым	20—25 секунд	По словесному указанию дети бегут за взрослым. По сигналу взрослого (хлопок в ладоши) и словесному указанию дети переходят на ходьбу
Построение в шеренгу по обозначенным ориентирам для	10—15 секунд	При необходимости взрослый помогает детям стать возле обозначенных ориентиров (кубики)

1	2	3
выполнения комплекса общеразвивающих упражнений		
II. Основная часть (7—8 минут)		
Общеразвивающие упражнения: 1. «Птицы улетают». И. п. — стойка ноги врозь узко, руки внизу. 1—2 — поднять руки через стороны вверх — вдох; 3—4 — опустить руки вниз — выдох	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Птицы в стаи собираются и улетают.</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку».</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Поднимите руки «крылышки» в стороны, вверх. Сделайте вдох.</i> — <i>Опустите руки «крылышки» вниз. Сделайте выдох.</i> В. следит за тем, чтобы дети не сгибали ноги в коленях
2. «Белка делает запасы на зиму». И. п. — стойка ноги врозь узко, руки внизу; 1—2 — спрятать руки за спину; 3 — поднять руки вперед; 4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку».</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Спрячьте руки за спину.</i> — <i>Поднимите руки вперед.</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> В. следит за тем, чтобы дети не наклоняли туловище
3. «Лиса готовится к зиме». И. п. — стойка ноги врозь узко, руки перед грудью. 1—2 — присесть, выполнить поворот головы влево-вправо	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Лисичка готовится к зиме. Шубку лисонька меняет, в новой шубке щеголяет.</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку», руки перед грудью.</i> — <i>Присядьте.</i> — <i>Поверните голову направо.</i> — <i>Поверните голову налево.</i> В. следит за тем, чтобы дети не наклоняли туловище

1	2	3
4. «Мишка впадает в спячку». И. п. — лежа на животе, руки впереди. 1—2 — перевернуться на спину; 3—4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Кто малину, мед собрал? Это мишка, каждый знает, в спячку он зимой впадает.</i> — <i>Лягте на живот, руки вперед.</i> — <i>Перевернитесь на спину.</i> В. при необходимости помогает детям выполнить поворот туловища
Основные виды движения: 1. Игровое упражнение «По лесным тропинкам»: ходьба по извилистой дорожке из двух шнуров	2—3 раза	В. подводит детей к извилистой дорожке из двух шнуров. Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Пойдем по извилистой тропинке и найдем белку. Идите медленно.</i> В. при необходимости помогает детям. Упражнение выполняется поточным способом. Ширина дорожки из шнуров составляет 25 см
2. Игровое упражнение «Через пенек зайчик прыгает прыг-скок»: прыжки через набивные мешочки, лежащие на полу	2—3 раза	В. подводит детей к разложенным на полу набивным мешочкам. Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Сколько маленьких пенечков. Зайчики прыгают через них. Прыг-скок, прыг-скок. Перепрыгнем через пенечки, как зайчик.</i> — <i>Подойдите к «пенечку».</i> — <i>Поставьте ноги вместе.</i> — <i>Отведите руки назад.</i> — <i>Прыгайте!</i> В. демонстрирует образец выполнения упражнения. В. следит за тем, чтобы дети приняли исходное положение: ноги слегка расставлены, стопы параллельно,

1	2	3
		перед прыжком делали небольшое приседание, при прыжках отрывали обе ноги от пола и мягко приземлялись. При необходимости взрослый помогает детям перепрыгнуть через набивной мешочек, поддерживая их со спины за подмышки. Упражнение выполняется фронтальным способом. Расстояние между набивными мешочками на полу составляет 40 см
Подвижная игра «Зайцы и волк»	2 минуты	В. раскладывает на полу 4 обруча, предлагает детям попрыгать, как зайчики, и спрятаться в норки (обручи). Произносит текст, выполняет действия в соответствии с ним: — <i>Зайцы скачут,</i> <i>Скок-скок-скок</i> (шагают на месте, высоко поднимая колени). <i>На зелененький лужок,</i> <i>Травку щиплют, кушают</i> (приседают). <i>Осторожно слушают</i> (становятся прямо), <i>Не идет ли волк?!</i> Дети убегают от взрослого. В. следит, чтобы дети соблюдали дистанцию, не сталкивались
III. Заключительная часть (1 минута)		
Ходьба за взрослым в умеренном темпе	1 минута	В процессе ходьбы по словесному указанию взрослого «Ветер подул!» дети поднимают руки вверх и опускают вниз

Физкультурное занятие 27

«Зимние развлечения»

Задачи:

- **формировать** умение ходить в заданном направлении в колонне по одному за взрослым: на носках, с высоким подниманием бедра, широким шагом, с остановкой в движении, с изменением направления движения; бегать в заданном направлении в колонне по одному за взрослым; ходить по гимнастической скамейке со страховкой взрослого, бросать мяч двумя руками из-за головы; выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений; выполнять построение в круг по обозначенному ориентиру; выполнять правила подвижной игры (начинать и прекращать движения по сигналу взрослого);
- **развивать** равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке; умение соблюдать дистанцию при перемещении по физкультурному залу; называть предметы близкого окружения;
- **воспитывать** стремление выполнять совместные двигательные действия со сверстниками и взрослым; самостоятельность в игровых действиях.

Дидактическое оснащение: гимнастическая скамейка, мячи большого размера (20—25 см) по количеству детей, корзина для мячей, колокольчик, мел.

Форма организации воспитанников: групповая (15 детей).

ХОД ЗАНЯТИЙ

Содержание	Дозировка	Организационно-методический комментарий
1	2	3
I. Вводная часть (1—2 минуты)		
Построение в колонну по одному по обозначенным ориентирам	10—15 секунд	В. приглашает детей на прогулку. В. помогает детям стать в колонну по одному у обозначенных ориентиров (кружки), идет первым в колонне, зовет детей за собой

1	2	3
Ходьба в колонне по одному за взрослым со сменой направления движения	10—15 секунд	В. меняет направление движения («Остановились, повернулись и обратно пошли»)
Ходьба в колонне по одному за взрослым: <ul style="list-style-type: none"> • на носках, руки вниз; • широким шагом, руки на поясе; • с высоким подниманием бедра, руки в стороны 	20—25 секунд	В. демонстрирует образец ходьбы на носках, следит за тем, чтобы дети не наклоняли туловище, смотрели вперед. Демонстрирует образец ходьбы на носках, с высоким подниманием бедра, широким шагом с изменением положения рук
Бег в колонне по одному за взрослым	10—15 секунд	По словесному указанию дети бегут за взрослым. По сигналу взрослого (хлопок в ладоши) и словесному указанию переходят на ходьбу
Построение по обозначенному кругу для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений	10—15 секунд	При необходимости взрослый помогает детям встать друг за другом по обозначенному кругу (заранее выкладывает круг из шнура на полу, рисует мелом, обозначает цветной клейкой лентой)
II. Основная часть (7—8 минут)		
Общеразвивающие упражнения: 1. «Подул ветерок и принес снежок». И. п. — стойка ноги врозь узко, руки внизу. 1—2 — поднять руки через стороны вверх; 3—4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Подул ветерок и принес нам снежок.</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку».</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Поднимите руки в стороны.</i> — <i>Поднимите руки вверх.</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> В. следит за тем, чтобы дети не выполняли резких движений руками
2. «Поедем на санках с горки». И. п. — сидя, ноги врозь узко. 1—2 — наклониться	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Поедем на санках с горки.</i> — <i>Сядьте на пол.</i>

1	2	3
вперед-вниз, руки отвести назад; 3—4 — вернуться в и. п.		— <i>Разведите ноги в стороны.</i> — <i>Наклонитесь вперед.</i> — <i>Отведите руки назад.</i> — <i>Сядьте прямо.</i> В. следит за тем, чтобы дети не сгибали ноги
3. «Дотянись до снежка». И. п. — сидя, ноги врозь широко, руки внизу. 1—2 — наклониться вперед, поднять руки вперед; 3—4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Дотянемся до снежка.</i> — <i>Сядьте на пол.</i> — <i>Разведите ноги в стороны.</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Наклонитесь вперед, поднимите руки вперед.</i> — <i>Сядьте прямо.</i> В. следит за тем, чтобы дети не сгибали ноги
4. «Дети радуются зиме». И. п. — о. с., руки на поясе. Выполнять подпрыгивания на двух ногах на месте	10—15 секунд	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Порадуемся приходу зимы.</i> — <i>Поставьте ноги вместе, руки на пояс.</i> — <i>Подпрыгивайте на месте.</i> В. следит за тем, чтобы дети мягко приземлялись, не меняли исходное положение рук
5. Ходьба враспынную по физкультурному залу	10 секунд	В. и дети выполняют спокойную ходьбу по физкультурному залу
Основные виды движения: 1. Игровое упражнение «Пройди по дорожке»: ходьба по гимнастической скамейке со страховкой взрослого	2—3 раза	В. подводит детей к гимнастической скамейке. — <i>Зимой много скользких дорожек. Пойдем по скользкой дорожке. Идите медленно, смотрите вперед.</i> В. демонстрирует образец ходьбы. Положение рук при ходьбе произвольное. Упражнение выполняется индивидуально с каждым ребенком, с обязательной страховкой взрослого

1	2	3
2. Игровое упражнение «Поиграем в снежки»: бросание мяча двумя руками из-за головы	4—5 раз	По словесному указанию взрослого дети берут по мячу из корзины. В. подводит детей к линии, начерченной на полу. Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Намело много снега. Сделаем снежки и бросим их далеко.</i> В. предлагает детям подготовиться к броску: взять мяч в руки, держать его двумя руками. Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Отведите руки назад за голову. Согните руки, держите мяч двумя руками.</i> — <i>Бросьте мяч!</i> Выполняют бросок по показу и вместе с взрослым, бегут и приносят мячи. При необходимости взрослый помогает детям выполнить бросок мяча, стоит за спиной ребенка и помогает выполнить бросок. Упражнение выполняется фронтальным способом. По словесному указанию взрослого дети убирают мячи в корзину
Подвижная игра «Угадай, где звенит?»	3—4 раза	В. привлекает внимание детей звучанием колокольчика, показывает его детям, звенит им и быстро прячет за спину. Повторяет действие несколько раз, затем бежит в противоположную сторону, звеня колокольчиком. Добежав до противоположной стороны физкультурного зала, поворачивается, прячет колокольчик за спину. Сопровождает действие словами: — <i>Все сюда ко мне бегите, колокольчик мой найдите!</i>

1	2	3
		Ребенок, прибежавший раньше других, звенит колокольчиком. Игра повторяется. В. дает возможность всем детям позвенеть колокольчиком
III. Заключительная часть (1 минута)		
Произвольная ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания	1 минута	В. в процессе ходьбы предлагает детям поднять руки вверх — сделать вдох, опустить руки вниз — выдох. Следит за тем, чтобы дети при выдохе не задерживали дыхание

Физкультурное занятие 28

«Поиграем с собачкой»

(физкультурное занятие 25 с усложнением)

Варианты усложнения:

- 1) Выполнять ходьбу по гимнастической скамейке поточным способом со страховкой взрослого.
- 2) Внести изменение в дидактическое оснащение: мячи заменить набивными мешочками (100—150 г).
- 3) Внести изменение в дидактическое оснащение: стульчики заменить кубами.
- 4) Внести изменение в дидактическое оснащение: игрушку котика заменить игрушкой собачкой.

Физкультурное занятие 29

«Животные готовятся к зиме»

(физкультурное занятие 26 с усложнением)

Варианты усложнения:

- 1) Внести изменение в дидактическое оснащение: комплекс общеразвивающих упражнений выполнять с кубиками.
- 2) Выполнять прыжки через гимнастические палки (4 шт.).
- 3) Уменьшить ширину извилистой дорожки до 20 см.

Физкультурное занятие 30

«Зимние развлечения»

(физкультурное занятие 27 с усложнением)

Варианты усложнения:

- 1) Выполнять ходьбу по гимнастической скамейке поточным способом со страховкой взрослого.
- 2) Внести изменение в дидактическое оснащение: мяч заменить набивным мешочком (100—150 г).

Физкультурное занятие 31

«Лепим снеговика»

Задачи:

- *формировать* умение ходить в колонне парами за взрослым, с изменением направления движения, с остановкой по сигналу взрослого; бегать в колонне парами в заданном направлении за взрослым; ходить по гимнастической скамейке со страховкой взрослого; прокатывать мяч двумя руками в разных направлениях; выполнять общеразвивающие упражнения по показу взрослого; выполнять построение в круг по обозначенному ориентиру; выполнять правила подвижной игры (начинать и прекращать движения по сигналу взрослого);
- *развивать* равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке; координацию движений; умение действовать по образцу, заданному взрослым, при выполнении физических упражнений;
- *воспитывать* потребность в эмоциональном контакте со сверстниками и взрослым в процессе занятий физическими упражнениями; стремление выполнять совместные двигательные действия со сверстниками и взрослым.

Дидактическое оснащение: 2 гимнастические скамейки, мячи большого размера (20—25 см) по количеству детей, корзина для мячей.

Форма организации воспитанников: групповая (15 детей).

ХОД ЗАНЯТИЙ

Содержание	Дозировка	Организационно-методический комментарий
1	2	3
I. Вводная часть (1—2 минуты)		
Ходьба в колонне парами за взрослым со сменой направления движения	30—40 секунд	В. и дети стоят враспынную. В. приглашает детей отправиться на прогулку и «слепить снеговика». При необходимости помогает детям стать парами и взяться за руки. В. идет в паре с ребенком, зовет детей за собой, произносит текст, выполняет упражнения в соответствии с ним: — <i>Вот как мы умеем:</i> <i>Топ-топ-топ,</i> <i>Вместе веселее:</i> <i>Топ-топ-топ.</i> <i>Ноги дружно поднимаем.</i> <i>Дружно, весело шагаем:</i> <i>Топ-топ-топ.</i> После слов «Остановились, повернулись и обратно пошли» меняет направление движения, следит за тем, чтобы дети не разъединяли руки, шли парами
Ходьба в колонне парами с остановкой по сигналу	20—25 секунд	По сигналу взрослого (хлопок в ладоши) останавливаются и продолжают движение
Бег в колонне парами за взрослым	20—25 секунд	По словесному указанию дети бегут за взрослым. По звуковому сигналу (хлопок в ладоши) и словесному указанию переходят на ходьбу. В. следит за тем, чтобы дети шли парами
Построение по обозначенному кругу для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений	10—15 секунд	При необходимости взрослый помогает детям встать друг за другом по обозначенному кругу (заранее выкладывает круг из шнура на полу, рисует мелом, обозначает цветной клейкой лентой)

1	2	3
II. Основная часть (7—8 минут)		
Общеразвивающие упражнения: 1. «Вот как много снега намело». И. п. — о. с., руки внизу. 1—2 — поднять руки вверх через стороны; 3—4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Пришла зима, намело много снега.</i> — <i>Поставьте пятки вместе, носки врозь.</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Поднимите руки в стороны.</i> — <i>Поднимите руки вверх.</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> В. следит за тем, чтобы дети не сгибали руки при подъеме в стороны
2. «Возьмем снежок и поиграем». И. п. — стойка ноги врозь широко, руки внизу. 1—3 — наклониться, коснуться пальцами пола; 4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>«Поиграем со снегом». Поставьте ноги на «широкую дорожку».</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Наклонитесь вперед, коснитесь пальцами рук пола. «Возьмите снежок».</i> — <i>Станьте прямо.</i> В. следит за тем, чтобы дети не сгибали ноги в коленях
3. «Лепим снеговика». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 — выполнить переворот на живот; 3—4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Не пирожки, не колобки, а «катаем из снега мы снежки»!</i> — <i>Лягте на спину, опустите руки вдоль туловища.</i> — <i>Перевернитесь на живот.</i> В. при необходимости помогает детям выполнять переворот со спины на живот
4. «Радеемся снеговика». И. п. — о. с., руки на поясе. Выполнять подпрыгивания на двух ногах	10—15 секунд	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>«Слепили снеговика». Какие молодцы. Порадуемся и попрыгаем.</i> — <i>Поставьте ноги вместе, руки на пояс.</i> — <i>Подпрыгивайте вверх на месте.</i>

1	2	3
		В. следит за тем, чтобы дети соблюдали дистанцию, сохраняли исходное положение рук
5. Ходьба враспынную по физкультурному залу	10 секунд	В. и дети выполняют ходьбу произвольно по физкультурному залу
<p>Основные виды движения:</p> <p>1. Игровое упражнение «Катим снежный ком»: прокатывание мяча двумя руками в разных направлениях</p>	2—3 раза	<p>По словесному указанию взрослого дети берут мячи из корзины. Речевое сопровождение способа выполнения:</p> <p>— Сделаем «снежный ком» и «слепим снеговика».</p> <p>— Катите «снежный ком» двумя руками до гимнастической скамейки.</p> <p>— Повернитесь в другую сторону.</p> <p>— Катите «снежный ком» обратно до корзины.</p> <p>В. следит за тем, чтобы дети соблюдали дистанцию.</p> <p>Упражнение выполняется фронтальным способом.</p> <p>Расстояние от корзины до гимнастической скамейки составляет 4 м.</p> <p>По словесному указанию взрослого дети убирают мячи в корзину</p>
2. Игровое упражнение «Идем на лыжах»: ходьба по гимнастической скамейке со страховкой взрослого	2—3 раза	<p>Дети сидят на гимнастической скамейке.</p> <p>В. заранее ставит две гимнастические скамейки на расстоянии 2 м одна от другой.</p> <p>— Пойдем «кататься на лыжах» по дорожке.</p> <p>В. просит ребенка подойти, помогает ему подняться на гимнастическую скамейку, идти вперед. При необходимости ведет ребенка за руку.</p> <p>Упражнение выполняется индивидуально с каждым ребенком, с обязательной страховкой взрослого</p>

1	2	3
Подвижная игра «Догоню и заморожу»	2 раза по 10—15 секунд	В. и дети стоят враспынную. — <i>Пришла зима. Холодно на улице. Побежали быстрее, чтобы снеговик нас не заморозил.</i> В. догоняет детей
III. Заключительная часть (1 минута)		
Произвольная ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания «Сдуем снежинку»	1 минута	В. в процессе ходьбы дает словесные указания: подуть на ладони и сдуть снежинку

Физкультурное занятие 32

«Корова Зорька пришла в гости к детям»

Задачи:

- **формировать** умение ходить в колонне парами за взрослым с изменением направления движения, с остановкой по сигналу взрослого; бегать в колонне парами в заданном направлении за взрослым; перелезать через гимнастическую скамейку, перебрасывать мяч через ленточку одной рукой; выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений; выполнять построение в круг по обозначенному ориентиру; выполнять правила подвижной игры (начинать и прекращать движения по сигналу взрослого); называть животное, характерные особенности его внешнего вида и движений (корова);
- **развивать** умение выполнять физические упражнения вместе со сверстниками и взрослым;
- **воспитывать** положительные эмоции к занятиям физическими упражнениями; стремление к самостоятельности при выполнении физических упражнений; поддерживать стремление к участию в игровых упражнениях и подвижных играх.

Дидактическое оснащение: игрушка корова среднего размера (25—35 см), 2 стойки с натянутой лентой (длина 2 м), гимнастическая скамейка (высота 30 см), мячи среднего размера (10—12 см) и набивные мешочки (100—150 г) по количеству детей, корзина для мячей, корзина для набивных мешочков, мел.

Форма организации воспитанников: групповая (15 детей).

ХОД ЗАНЯТИЙ

Содержание	Дозировка	Организационно-методический комментарий
1	2	3
I. Вводная часть (1—2 минуты)		
Ходьба в колонне парами за взрослым со сменой направления движения	30—40 секунд	В. и дети стоят врассыпную. В. демонстрирует детям игрушку корову, приглашает отправиться вместе с ней на прогулку. При необходимости помогает детям стать парами и взяться за руки. В. идет в паре с ребенком, зовет детей за собой. Произносит текст, выполняет упражнения в соответствии с ним: — <i>За коровой мы идем. Вот как мы умеем: Топ-топ-топ. Вместе веселее: Топ-топ-топ. Ноги дружно поднимаем: Топ-топ-топ.</i> После слов «Остановились, повернулись и обратно пошли» меняет направление движения, следит за тем, чтобы дети не разъединяли руки, шли парами
Ходьба в колонне парами с остановкой по сигналу	20—25 секунд	По сигналу взрослого (хлопок в ладоши) останавливаются и продолжают движение

1	2	3
Бег в колонне парами за взрослым	20—25 секунд	По словесному указанию дети бегут за взрослым. По звуковому сигналу (хлопок в ладоши) и словесному указанию переходят на ходьбу
Построение по обозначенному кругу для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений	10—15 секунд	При необходимости взрослый помогает детям встать друг за другом по обозначенному кругу (заранее выкладывает круг из шнура на полу, рисует мелом, обозначает цветной клейкой лентой)
II. Основная часть (7—8 минут)		
Общеразвивающие упражнения: 1. «Покажем корове Зорьке, какие у нас красивые набивные мешочки». И. п. — стойка ноги врозь узко, мешочек в руках внизу. 1 — поднять руки с мешочком вперед; 2 — поднять руки с мешочком вверх; 3 — опустить руки с мешочком вперед; 4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Покажем корове Зорьке, какие у нас красивые набивные мешочки.</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку», мешочек в руках внизу.</i> — <i>Поднимите мешочек перед собой.</i> — <i>Поднимите руки с мешочком вверх. Руки прямые, как палочки.</i> — <i>Опустите руки с мешочком вперед.</i> — <i>Опустите руки с мешочком вниз.</i> В. следит за тем, чтобы дети не сгибали руки
2. «Покажем корове Зорьке, как мы умеем поворачиваться с набивным мешочком в руках». И. п. — стойка ноги врозь, мешочек в руках впереди. 1 — повернуть туловище направо; 2 — вернуться в и. п.; 3 — повернуть туловище налево; 4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Покажите корове Зорьке, как вы умеете поворачиваться с набивным мешочком в руках.</i> — <i>Станьте прямо.</i> — <i>Поднимите руки вперед.</i> — <i>Держите мешочек перед собой.</i> — <i>Повернитесь направо, руки прямые.</i> — <i>Станьте прямо, посмотрите на меня.</i> — <i>Повернитесь налево.</i>

1	2	3
		<p>— <i>Станьте прямо, посмотрите на меня.</i></p> <p>В. при необходимости указывает на предметы (стойка, гимнастическая скамейка), на которые необходимо смотреть при выполнении поворотов туловища.</p> <p>В. следит за тем, чтобы дети не выполняли повороты головы резким движением, не сгибали руки</p>
3. «Спрячем набивные мешочки от коровы Зорьки». И. п. — стоя, мешочек в обеих руках перед собой. 1—2 — присесть; 3—4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	<p>Речевое сопровождение способа выполнения:</p> <p>— <i>Спрячем набивные мешочки от коровы Зорьки.</i></p> <p>— <i>Поставьте ноги врозь.</i></p> <p>— <i>Мешочек держите в обеих руках перед собой.</i></p> <p>— <i>Присядьте, мешочек держите в руках.</i></p> <p>— <i>Поднимитесь.</i></p> <p>При необходимости взрослый помогает детям присесть, придерживая их одной рукой за спину, другой — за грудь</p>
4. «Порадуемся и попрыгаем». И. п. — стойка ноги слегка расставлены, набивной мешочек в руках у груди. Выполнять подпрыгивания на двух ногах на месте	10—15 секунд	<p>Речевое сопровождение способа выполнения:</p> <p>— <i>Обрадовалась корова Зорька, что вы умеете играть с набивными мешочками, и запрыгала.</i></p> <p>— <i>Поставьте ноги врозь.</i></p> <p>— <i>Мешочек держите в руках у груди.</i></p> <p>— <i>Держим мешочки и подпрыгиваем.</i></p> <p>По словесному указанию взрослого дети убирают набивные мешочки в корзину</p>
<p>Основные виды движения:</p> <p>1. Игровое упражнение «Поможем корове Зорьке попасть на</p>	2—3 раза	<p>Речевое сопровождение способа выполнения:</p> <p>— <i>Корова Зорька хочет поест свежей травки на полянке, но не может перелезть через бревно. Давайте</i></p>

1	2	3
полянку»: перелезание через гимнастическую скамейку		<p><i>покажем ей, как мы умеем перелезть через бревно.</i></p> <p>По показу взрослого и вместе с ним дети садятся на гимнастическую скамейку, поворачиваются правым боком и переносят над гимнастической скамейкой правую ногу, ставят ее на пол, переносят левую ногу с поворотом туловища и поднимаются.</p> <p>Упражнение выполняется индивидуально с каждым ребенком</p>
2. Игровое упражнение «Перебросим мячи через забор корове Зорьке»: перебрасывание мяча через ленточку одной рукой	3—4 раза	<p>В. предлагает детям взять по мячу из корзины и перебросить их корове Зорьке.</p> <p>В. чертит линию на полу. Подводит детей к стойкам с натянутой ленточкой на расстоянии 0,8 м или на уровне роста ребенка.</p> <p>— <i>Поможем корове Зорьке перебросить мячи через ленточку.</i></p> <p>— <i>Подойдите к линии.</i></p> <p>— <i>Поднимите руку с мячом вверх. Согните руку.</i></p> <p>— <i>Бросьте мяч!</i></p> <p>В. и дети выполняют броски мяча через ленточку поочередно правой и левой рукой.</p> <p>В. следит, чтобы дети правильно выполняли замах, не заступали за линию, выполняли бросок по сигналу взрослого.</p> <p>Упражнение выполняется фронтальным способом.</p> <p>По словесному указанию взрослого дети убирают мячи в корзину</p>
Подвижная игра «Бегом по дорожке»	3—4 раза	<p>В. предлагает корове Зорьке поиграть с детьми в игру.</p> <p>Речевое сопровождение способа выполнения:</p>

1	2	3
		<p>— Корова Зорька, наши ребята ловкие и быстрые. Попробуй их поймать — не догонишь!</p> <p>— Убегайте от коровы Зорьки.</p> <p>В. держит в руках игрушку и догоняет детей</p>
III. Заключительная часть (1 минута)		
Игровое упражнение «По ровненькой дорожке»	1 минута	<p>В. произносит текст и выполняет действия в соответствии с ним:</p> <p>— По ровненькой дорожке Шагают наши ноги. Шагают наши ноги, Совсем не устают (шагают, высоко поднимая колени). Вот деточки попляшут И руками помашут (машут руками, поднятыми вверх). Покружатся на месте (медленно кружатся на месте). Станут, отдохнут.</p> <p>В. и дети прощаются с коровой Зорькой</p>

Физкультурное занятие 33 «В гостях у животных»

Задачи:

- *формировать* умение ходить в колонне по одному за взрослым: на носках, с высоким подниманием бедра, широким шагом; бегать в колонне по одному за взрослым; прокатывать мяч одной рукой по доске; пролезать в вертикально стоящий обруч; выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений; выполнять построение в круг по обозначенному ориентиру; выполнять правила подвижной игры (начинать и прекращать движения по сигналу взрослого); выполнять простейшие образные действия; называть животных,

- характерные особенности их внешнего вида и движений (корова, свинья, кошка, лошадь); передавать характерные особенности своего эмоционального состояния;
- *развивать* интерес к внешнему миру, умение соблюдать нужное направление движения, различать эмоциональное состояние сверстников и взрослого (радость);
 - *воспитывать* стремление выполнять совместные двигательные действия со сверстниками и взрослым.
- Дидактическое оснащение:** игрушка мышка маленького размера (10—15 см), мячи большого размера (20—25 см) по количеству детей, корзина для мячей, стойка с вертикально стоящим обручем (диаметр 55—65 см), доска (ширина 40 см, длина 2 м), зонт, стул.
- Форма организации воспитанников:** групповая (15 детей).

ХОД ЗАНЯТИЙ

Содержание	Дозировка	Организационно-методический комментарий
1	2	3
I. Вводная часть (1—2 минуты)		
Построение в колонну по одному по обозначенным ориентирам	10—20 секунд	<p>В. демонстрирует детям игрушку мышку. Дети здороваются с ней.</p> <p>В. приглашает детей отправиться в гости к животным.</p> <p>В. помогает детям стать в колонну по одному у обозначенных ориентиров (кружки)</p>
<p>Ходьба в колонне по одному за взрослым:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на носках, руки на поясе; • с высоким подниманием бедра, руки за головой; • широким шагом, руки на поясе 	20—25 секунд	<p>В. в процессе ходьбы идет первым в колонне, зовет детей за собой.</p> <p>В. демонстрирует образец ходьбы на носках, руки на поясе, следит за тем, чтобы дети не наклоняли туловище, смотрели вперед.</p> <p>В. демонстрирует образец ходьбы с высоким подниманием бедра, руки за головой; широким шагом, руки на поясе. Следит за тем, чтобы дети не меняли исходное положение рук</p>

1	2	3
Бег в колонне по одному за взрослым	20—25 секунд	По словесному указанию дети бегут за взрослым. По сигналу взрослого (хлопок в ладоши) и словесному указанию переходят на ходьбу
Построение в круг для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений	10—15 секунд	При необходимости взрослый помогает детям встать друг за другом по обозначенному кругу (заранее выкладывает круг из шнура на полу, рисует мелом, обозначает цветной клейкой лентой)
II. Основная часть (7—8 минут)		
Общеразвивающие упражнения: 1. «Корова мычит». И. п. — о. с., руки внизу. 1 — поднять плечи вверх, сделать вдох; 2 — вернуться в и. п., сделать длинный выдох	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>На лугу мычит корова.</i> — <i>Поставьте ноги вместе.</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Поднимите плечи вверх.</i> — <i>Сделайте глубокий вдох.</i> — <i>Опустите плечи вниз.</i> — <i>Сделайте длинный выдох.</i> В. следит за тем, чтобы дети одновременно поднимали оба плеча. При опускании плеч произносят «му-у»
2. «Кошка просыпается». И. п. — стойка на коленях с опорой на кисти рук. 1 — опустить голову, выгнуть спину вверх; 2 — поднять голову вверх, прогнуть спину вниз	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Кошка просыпается.</i> — <i>Станьте на колени.</i> — <i>Поставьте ладони на пол.</i> — <i>Опустите голову вниз.</i> — <i>Прогните спину вверх.</i> — <i>Поднимите голову вверх.</i> — <i>Прогните спину вниз. Просыпается кошка.</i> В. следит за тем, чтобы дети выполняли максимальный прогиб в спине

1	2	3
3. «Поросенок чистит спинку». И. п. — лежа на спине, руки вверх. Выполнять перекаты со спины на живот	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Поросенок чистит спинку.</i> — <i>Лягте на спину.</i> — <i>Поднимите руки вверх.</i> — <i>Перекатитесь со спины на живот.</i> — <i>Перекатитесь с живота на спину.</i> В. оказывает при необходимости помощь в выполнении переката
4. «Лошадка скачет». И. п. — о. с., руки на поясе. Выполнять подпрыгивания на месте	10—15 секунд	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Лошадка скачет.</i> — <i>Поставьте ноги вместе, руки на пояс.</i> — <i>Подпрыгивайте. Поскакали лошадки.</i> В. следит за тем, чтобы дети выполняли подпрыгивания на месте
5. Ходьба враспынную по физкультурному залу	10 секунд	В. и дети выполняют спокойную ходьбу по физкультурному залу
Основные виды движения: 1. Игровое упражнение «Прокати яйцо»: прокатывание мяча одной рукой по доске	2—3 раза	В. подводит детей к корзине с мячами. Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Посмотрите, какое большое «гнездо» и как тут много «яиц».</i> <i>Их снесла курочка. Подойдите к «гнезду» и возьмите по «яйцу».</i> — <i>Поставьте «яйцо» на доску.</i> — <i>Наклонитесь и положите одну руку на «яйцо».</i> — <i>Толкайте его вперед по дорожке.</i> После того как взрослый покажет образец выполнения упражнения, он идет рядом с ребенком, следит за тем, чтобы ребенок совершал энергичное отталкивание мяча одной рукой.

1	2	3
		Упражнение выполняется поточным способом. В. следит за тем, чтобы дети соблюдали дистанцию и не толкали друг друга. По словесному указанию взрослого дети убирают мячи в корзину
2. Игровое упражнение «Найди мышку»: пролезание в вертикально стоящий обруч	2—3 раза	В. заранее ставит стойку с вертикально стоящим обручем и стул с игрушкой на расстоянии 1 м от стойки с обручем. Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Мышка спряталась от кота. Пойдем и поищем ее.</i> В. подводит детей к стойке с вертикально стоящим обручем, демонстрирует образец выполнения и помогает детям пролезть в обруч: наклонить голову, вытянуть руку и сделать шаг вперед одной ногой, затем второй рукой и ногой. — <i>Вот мышка. Погладим ее.</i> Упражнение выполняется индивидуально с каждым ребенком, при повторном проведении использовать поточный способ
Подвижная игра «Кап-кап-кап»	3—4 раза	В. предлагает детям поиграть. Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Солнышко светит — мы будем бегать и веселиться.</i> В. и дети выполняют бег по физкультурному залу в разных направлениях. — <i>Дождик идет! Кап-кап-кап! Все ко мне. Прячьтесь под зонтик!</i> В. раскрывает зонт, дети бегут к нему и прячутся под зонтом. Следит

1	2	3
		за тем, чтобы дети не наталкивались друг на друга во время бега. С каждым повторением игры взрослый меняет свое местоположение
III. Заключительная часть (1 минута)		
Ходьба за взрослым с выполнением упражнения на восстановление дыхания	1 минута	В. в процессе ходьбы предлагает детям поднять руки вверх — сделать вдох, опустить руки вниз — выдох. Следит за тем, чтобы дети при выдохе не задерживали дыхание. В. и дети прощаются с мышкой

Физкультурное занятие 34

«Лепим снеговика»

(физкультурное занятие 31 с усложнением)

Варианты усложнения:

- 1) Прокатывать мяч двумя руками в заданном направлении под дугой (расстояние до дуги 4 м).
- 2) Внести изменение в правила подвижной игры: дети догоняют взрослого.

Физкультурное занятие 35

«Лошадка пришла в гости к детям»

(физкультурное занятие 32 с усложнением)

Варианты усложнения:

- 1) Увеличить высоту натянутой ленточки до 1 м.
- 2) Внести изменение в дидактическое оснащение при выполнении общеразвивающих упражнений: набивные мешочки заменить мячами маленького размера (8—10 см).
- 3) Внести изменение в дидактическое оснащение: игрушку корову заменить игрушкой лошадкой.

Физкультурное занятие 36

«В гостях у животных»

(физкультурное занятие 33 с усложнением)

Варианты усложнения:

- 1) В общеразвивающем упражнении № 4 выполнять подпрыгивания в движении (по кругу).
- 2) Выполнять прокатывание мяча двумя руками по гимнастической скамейке.

Физкультурное занятие 37

«Веселая зарядка»

Задачи:

- *формировать* умение ходить в колонне по одному за взрослым: на носках, с высоким подниманием бедра, широким шагом; бегать в колонне по одному за взрослым; бросать мяч двумя руками от груди; перешагивать с предмета на предмет; выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений; выполнять построение в круг по обозначенному ориентиру; выполнять правила подвижной игры (начинать и прекращать движения по сигналу взрослого); выполнять простейшие образные действия; называть животное, характерные особенности его внешнего вида и движений (заяц); передавать характерные особенности своего эмоционального состояния (радость);
- *развивать* потребность в познании окружающего мира; умение ориентироваться в окружающем пространстве с помощью взрослого;
- *воспитывать* стремление выполнять физические упражнения самостоятельно по заданному образцу взрослого.

Дидактическое оснащение: игрушка зайчик среднего размера (20—35 см), мячи среднего размера (10—12 см)

по количеству детей, корзина для мячей, кубы (высота 5 см, 6 шт.), гимнастическая скамейка, мел.

Форма организации воспитанников: групповая (15 детей).

ХОД ЗАНЯТИЙ

Содержание	Дозировка	Организационно-методический комментарий
1	2	3
I. Вводная часть (1—2 минуты)		
Построение в колонну по одному по обозначенным ориентирам	10—20 секунд	В. демонстрирует детям игрушку зайчика. Дети здороваются с ней. В. при необходимости помогает детям стать в колонну по одному у обозначенных ориентиров. В. предлагает детям погулять на лесной полянке и сделать зарядку с лесными зверями
Ходьба в колонне по одному за взрослым: • на носках, руки вверх; • с высоким подниманием бедра, руки на поясе; • широким шагом, руки в стороны	20—25 секунд	В. демонстрирует образец ходьбы на носках, следит за тем, чтобы дети не наклоняли туловище, смотрели вперед, сохраняли исходное положение рук. Демонстрирует образец ходьбы с высоким подниманием бедра, руки на поясе, дает словесное указание: — <i>Высокая трава растет в лесу. Поставьте руки на пояс. Идите, высоко поднимая ноги. Переступаем через «высокую траву».</i> В. демонстрирует образец ходьбы широким шагом, руки в стороны, дает словесное указание: — <i>Прошел дождь, и в лесу появилось много луж. Поднимите руки в стороны, идите широким шагом. Переступайте через «лужи»</i>
Бег в колонне по одному за взрослым	10—15 секунд	По словесному указанию дети бегут за взрослым. Речевое сопровождение способа выполнения:

1	2	3
		<p>— <i>Побежим и посмотрим, кто прячется под кустиком. Может быть, это зайка?</i></p> <p>В. берет игрушку зайчика с гимнастической скамейки и продолжает движение.</p> <p>По сигналу взрослого (хлопок в ладоши) и словесному указанию дети переходят на ходьбу</p>
Построение по обозначенному кругу для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений	10—15 секунд	При необходимости взрослый помогает детям встать друг за другом по обозначенному кругу (заранее выкладывает круг из шнура на полу, рисует мелом, обозначает цветной клейкой лентой)
II. Основная часть (7—8 минут)		
<p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p>1. «Веселая зарядка для зайчиков и белок». И. п. — стойка ноги врозь узко, руки внизу. 1—2 — поднять голову вверх, опустить голову вниз; 3—4 — повернуть голову вправо-влево</p>	3—4 раза	<p>Речевое сопровождение способа выполнения:</p> <p>— <i>На лесной полянке зайчики и белки делают веселую зарядку.</i></p> <p>— <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку».</i></p> <p>— <i>Опустите руки вниз.</i></p> <p>— <i>Поднимите голову вверх.</i></p> <p>— <i>Посмотрите вверх на «деревья».</i></p> <p>— <i>Опустите голову вниз, смотрим на «травку».</i></p> <p>— <i>Поверните голову направо, посмотрите на «кустик».</i></p> <p>— <i>Поверните голову налево, посмотрите на «пенечки».</i></p> <p>В. следит за тем, чтобы дети не выполняли резких поворотов головы</p>
2. «Зайчики спрятались от белок». И. п. — ноги слегка расставлены, руки	3—4 раза	<p>Речевое сопровождение способа выполнения:</p> <p>— <i>Зайчики с белками играют в прятки.</i></p>

1	2	3
внизу. 1—2 — присесть, обхватить ноги руками; 3—4 — вернуться в и. п.		<p>— <i>Поставьте ноги врозь.</i></p> <p>— <i>Опустите руки вниз.</i></p> <p>— <i>Присядьте, обнимите ноги руками.</i></p> <p>— <i>Станьте прямо.</i></p> <p>При необходимости взрослый помогает детям присесть, придерживая их одной рукой за спину, другой — за грудь</p>
3. «Веселятся зайцы и белки на лесной полянке». И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища. Выполнять произвольные движения руками и ногами	10—15 секунд	<p>Речевое сопровождение способа выполнения:</p> <p>— <i>Легли зайчики и белки на спинки, положили руки вдоль туловища, ноги согнули в коленях, поставили ступни на пол и веселятся. Быстро двигают ногами и руками.</i></p> <p>Упражнение выполняется по словесному указанию взрослого, при необходимости он помогает детям принять исходное положение</p>
4. «Зайчики скачут». И. п. — о. с., руки внизу. Выполнять подпрыгивания на месте на двух ногах	10—15 секунд	<p>Речевое сопровождение способа выполнения:</p> <p>— <i>Обрадовались зайчики, что волк не пришел, и запрыгали.</i></p> <p>— <i>Поставьте ноги вместе.</i></p> <p>— <i>Опустите руки вниз.</i></p> <p>— <i>Подпрыгивайте вверх на двух ногах.</i></p> <p>Упражнение выполняется по словесному указанию и показу взрослого</p>
5. Ходьба враспынную по физкультурному залу	10 секунд	В. и дети выполняют спокойную ходьбу по физкультурному залу
<p>Основные виды движения:</p> <p>1. Игровое упражнение «С пенечка на</p>	2—3 раза	В. раскладывает кубы на полу, в противоположной стороне физкультурного зала ставит стул с игрушкой. Дети стоят на одной стороне

1	2	3
пенечек»: перешагивание с предмета на предмет		<p>физкультурного зала, на противоположной стороне сидит зайчик.</p> <p>Речевое сопровождение способа выполнения:</p> <p>— <i>Зайчик загрустил. Он боится намочить лапки. Пойдем к зайчику и погладим его.</i></p> <p>В. предлагает детям отправиться к зайчику по «пенечкам» (кубы), чтобы не упасть в «ручеек».</p> <p>Упражнение выполняется индивидуально с каждым ребенком, с обязательной страховкой взрослого.</p> <p>Расстояние между кубами составляет 10 см</p>
2. Игровое упражнение «Кто дальше бросит?»: бросание мяча двумя руками от груди	2—3 раза	<p>По словесному указанию взрослого дети берут по мячу.</p> <p>В. подводит детей к линии, начерченной на полу. Медленно демонстрирует образец выполнения упражнения.</p> <p>Речевое сопровождение способа выполнения:</p> <p>— <i>Устроили зайчики соревнования в лесу. Бросают мячи, шишки и скачут от радости.</i></p> <p>— <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку».</i></p> <p>— <i>Держите крепко мяч.</i></p> <p>— <i>Прижмите мяч к груди.</i></p> <p>— <i>Выпрямите руки.</i></p> <p>— <i>Бросьте мяч!</i></p> <p>В. проверяет, правильно ли дети держат мяч двумя руками, обращает внимание детей на энергичный бросок мяча.</p> <p>Упражнение выполняется фронтальным способом.</p> <p>По словесному указанию взрослого дети убирают мячи в корзину</p>

1	2	3
Подвижная игра «Убеги от зайчика»	3—4 раза	<p>Речевое сопровождение способа выполнения:</p> <p>— <i>Зайчик, наши ребята ловкие и быстрые. Попробуй их поймать — не догонишь!</i></p> <p>— <i>Убегайте от зайчика.</i></p> <p>В. держит в руках игрушку и догоняет детей</p>
III. Заключительная часть (1 минута)		
Игра малой подвижности «Дружный хоровод»	1 минута	<p>В. помогает детям взяться за руки и стать в хоровод. По словесному указанию взрослого дети выполняют ходьбу:</p> <p>— <i>Ай, тили-тили-тили, Мы утром в лес ходили. Вот нас звери повстречали. Как же нас привечали? Вот как!</i></p> <p style="text-align: right;">Д. Н. Колдина [5]</p> <p>В. и дети поворачиваются лицом в круг. По показу взрослого выполняют характерные движения животных: зайца (прыгают), лисы (бегают), медведя (идут на месте и рычат).</p> <p>В. и дети прощаются с зайчиком</p>

Физкультурное занятие 38
«Мы пришли с флажками —
поиграйте с нами»

Задачи:

- **формировать** умение ходить в колонне по одному за взрослым с флажками в руках: на носках, с изменением положения рук, с остановкой в движении, с изменением направления движения; бегать в заданном направлении в колонне по одному за взрослым с флажками в руках;

прокатывать мяч одной рукой по доске; бросать и догонять мяч; ползать в упоре на ладони и колени по дорожке из двух шнуров; одновременно начинать и заканчивать общеразвивающие упражнения с предметами (флажки); выполнять построение в шеренгу по обозначенному ориентиру; выполнять правила подвижной игры (начинать и прекращать движения по сигналу взрослого);

- *развивать* потребность в познании окружающего мира; умение ориентироваться в окружающем пространстве с помощью взрослого;
- *воспитывать* интерес к освоению различных видов движения.

Дидактическое оснащение: мячи среднего размера (10—12 см) по количеству детей, флажки по количеству детей (по 2 шт.), корзина для мячей, коробка для флажков, 2 шнура (длина 6 м), доска (ширина 20 см, длина 2 м), мел.

Форма организации воспитанников: групповая (15 детей).

ХОД ЗАНЯТИЙ

Содержание	Дозировка	Организационно-методический комментарий
1	2	3
I. Вводная часть (1—2 минуты)		
Построение в колонну по одному по обозначенным ориентирам	10—20 секунд	В. и дети стоят враспынную. В. обращает внимание детей на красивую коробку. Предлагает детям подойти и посмотреть, что в ней лежит. По словесному указанию взрослого дети берут из коробки по 2 флажка. В. помогает детям встать в колонну по одному, зовет их за собой
Ходьба в колонне по одному за взрослым с флажками в руках со сменой направления движения	10—15 секунд	По словесному указанию («Остановились, повернулись и обратно пошли») и показу взрослого дети останавливаются, поворачиваются, продолжают движение в обратном направлении

1	2	3
Ходьба в колонне по одному за взрослым на носках, руки вверх	10—15 секунд	В. демонстрирует образец ходьбы на носках с поднятыми вверх руками, обращает внимание детей на положение рук, на необходимость крепко держать флажки в руках. В. следит за тем, чтобы дети смотрели вперед, не сгибали руки
Бег в колонне по одному за взрослым с флажками в руках	30 секунд	По словесному указанию дети бегут за взрослым. По сигналу взрослого (хлопок в ладоши) и словесному указанию переходят на ходьбу
Построение в шеренгу по обозначенным ориентирам для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений	10—15 секунд	При необходимости взрослый помогает детям встать в шеренгу у обозначенных ориентиров (заранее нарисованные или наклеенные кружки)
II. Основная часть (7—8 минут)		
Общеразвивающие упражнения: 1. «Поиграем с флажками». И. п. — стойка ноги врозь узко, флажки в руках внизу. 1—2 — поднять руки вверх, посмотреть на флажки; 3—4 — опустить руки вниз	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Поиграем с флажками.</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку».</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Поднимите руки вверх.</i> — <i>Посмотрите на флажки.</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> В. следит за тем, чтобы дети не сгибали руки вверх
2. «Спрячем флажки». И. п. — стойка ноги врозь узко, флажки в руках внизу. 1—2 — поднять руки вперед; 3—4 — развести руки в стороны, спрятать флажки за спину	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Спрячем флажки.</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку».</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Поднимите руки вперед — вот флажки.</i> — <i>Разведите руки в стороны, спрячьте руки за спину — нет флажков.</i>

1	2	3
		При необходимости помогает детям выполнить перекрестные движения флажками
3. «Прикоснись флажками». И. п. — сидя, ноги врозь. 1—2 — наклониться вперед, флажками коснуться пальцев ног; 3—4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Прикоснемся флажками к пальчикам.</i> — <i>Сядьте на пол.</i> — <i>Разведите ноги в стороны.</i> — <i>Наклонитесь вперед, руки вперед.</i> — <i>Коснитесь флажками пальцев ног.</i> — <i>Сядьте прямо.</i> В. следит за тем, чтобы дети выпрямляли туловище в и. п. При необходимости предварительно проводит игру «Пошевели пальчиками»
4. «Помашем флажком». И. п. — лежа на спине, руки с флажками вдоль туловища. 1—3 — поднять правую руку вверх, помахать флажком; 4 — вернуться в и. п.; 5—8 — то же левой рукой	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Лягте на спину, руки вперед, держите флажки.</i> — <i>Поднимите правую руку вверх.</i> — <i>Помашите флажком.</i> — <i>Опустите руку вниз.</i> — <i>Поднимите левую руку вверх.</i> — <i>Помашите флажком.</i> — <i>Опустите руку вниз.</i> В. при необходимости помогает ребенку. По словесному указанию взрослого дети убирают флажки в коробку
Основные виды движения: 1. Игровое упражнение «По мостику»: ползание в упоре на ладони и колени по дорожке из двух шнуров	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Проползем по мостику и не упадем.</i> — <i>Станьте на колени.</i> — <i>Поставьте руки на пол.</i> — <i>Смотрите вперед.</i> — <i>Ползите!</i> В. следит, чтобы дети не опускали голову при ползании. Упражнение

1	2	3
		выполняется индивидуально с каждым ребенком, при повторном проведении — поточным способом. Ширина дорожки из шнуров составляет 25 см
2. Игровое упражнение «Прокати мяч по дорожке»: прокатывание мяча одной рукой по доске	3—4 раза	По словесному указанию взрослого дети берут мячи из корзины. В. и дети стоят сбоку от доски. Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Прокатим мячи по дорожке.</i> При прокатывании мяча одной рукой взрослый и дети стоят у доски (справа, если катят левой рукой; слева, если правой), берут мяч снизу (ладонью вперед) и толкают его. В. следит за тем, чтобы дети соблюдали дистанцию. Упражнение выполняется поточным способом. По словесному указанию взрослого дети убирают мячи в корзину
Подвижная игра «Догони мяч»	2—3 раза	В. показывает детям, как еще можно играть с мячом, бросает мяч и догоняет его. В. обращает внимание детей на то, что мяч можно догонять после команды «Догони мяч!»
III. Заключительная часть (1 минута)		
Игра малой подвижности «Флажок»	1 минута	В. помогает детям взяться за руки и стать в круг. Произносит текст, выполняет действия в соответствии с ним: — <i>Дети стали в кружок,</i> <i>Увидали флажок.</i> <i>Выйди, Маша, в кружок,</i> <i>Возьми, Маша, флажок,</i> <i>Выйди, выйди — возьми,</i> <i>Выше флаг подними!</i> Д. Н. Колдина [5]

1	2	3
		В. обращается к ребенку, предлагает подойти и взять флажок, поднять его вверх, пройти внутри круга и отдать флажок взрослому. Игра повторяется, взрослый называет имя другого ребенка

Физкультурное занятие 39 «Быстрые лошадки»

Задачи:

- *формировать* умение ходить в заданном направлении в колонне по одному за взрослым: с высоким подниманием бедра, широким шагом, с остановкой в движении, с изменением направления движения; бегать в колонне по одному за взрослым в разном темпе; перелезать через гимнастическую скамейку; прыгать в длину с места, через лежащие на полу предметы (гимнастические палки); одновременно начинать и заканчивать общеразвивающие упражнения с предметами (ленточки); выполнять построение в шеренгу по обозначенному ориентиру; выполнять правила подвижной игры (начинать и прекращать движения по сигналу взрослого); называть животное, характерные особенности его внешнего вида и движений (лошадь);
- *развивать* потребность в познании окружающего мира, эмоциональный отклик на действия с игрушкой, настойчивость в достижении результата своих действий;
- *воспитывать* интерес и стремление выполнять совместные двигательные действия со сверстниками и взрослым.

Дидактическое оснащение: игрушка лошадка среднего размера (25—35 см), гимнастические палки (4 шт.), гимнастическая скамейка (высота 40 см), ленточки по количеству детей, корзина для ленточек, кубики по количеству детей, коробка для кубиков.

Форма организации воспитанников: групповая (15 детей).

ХОД ЗАНЯТИЙ

Содержание	Дозировка	Организационно-методический комментарий
1	2	3
I. Вводная часть (1—2 минуты)		
Построение в колонну по одному по обозначенным ориентирам	10—15 секунд	В. и дети стоят врассыпную. В. демонстрирует детям игрушку лошадку, сопровождает показ игрушки текстом, выполняет действия в соответствии с ним: — <i>Я люблю свою лошадку, Причешу ей шерстку гладко, Гребешком приглажу хвостик И на ней поеду в гости.</i> А. Барто [1] В. помогает детям стать в колонну по одному и зовет за собой, сопровождая действие словами: — <i>Цок-цок-цок. Поехали!</i>
Ходьба в колонне по одному за взрослым: • со сменой направления движения, руки внизу; • с высоким подниманием бедра, руки на поясе; • широким шагом, руки в стороны	20—25 секунд	После слов «Остановились, повернулись и обратно пошли» меняет направление движения. В. произносит текст, демонстрирует образец ходьбы с высоким подниманием бедра, руки на поясе, сопровождая действие словами: — <i>Гоп, лошадка, не ленись, Выше ноги поднимай!</i> В. демонстрирует образец ходьбы широким шагом, руки в стороны, сопровождая действие словами: — <i>Гоп, лошадка, не ленись, Поскорее шагай!</i>
Бег в колонне по одному за взрослым в разном темпе: • быстро; • медленно	30 секунд	По словесному указанию дети бегут за взрослым. По звуковому сигналу взрослого (хлопок в ладоши) и словесному указанию ускоряются. По звуковому сигналу взрослого (хлопок в ладоши) и словесному указанию переходят на ходьбу

1	2	3
Построение в шеренгу по обозначенным ориентирам для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений	10—15 секунд	При необходимости взрослый помогает детям стать в шеренгу по обозначенным ориентирам (кубики), раздает ленточки
II. Основная часть (7—8 минут)		
Общеразвивающие упражнения: 1. «Помашем ленточками». И. п. — стойка ноги врозь узко, ленточки в руках внизу. 1—3 — поднять руки вверх, помахать ленточками; 4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — Помашем лошадке ленточками. — Поставьте ноги на «узкую дорожку». — Опустите руки вниз. — Поднимите руки вверх, помашите ленточками. — Опустите руки вниз. В. следит за тем, чтобы дети не сгибали руки
2. «Спрячем ленточки». И. п. — стойка ноги врозь узко, ленточки в руках внизу. 1—2 — поднять руки вперед, помахать ленточками; 3—4 — отвести руки назад, спрятать ленточки за спину	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — Спрячем ленточки. — Поставьте ноги на «узкую дорожку». — Опустите руки вниз. — Поднимите руки вперед, помашите ленточками. — Отведите руки назад, спрячьте ленточки за спину — нет ленточек. При необходимости помогает детям отвести руки назад
3. «Поиграем с ленточками». И. п. — стойка ноги врозь узко, ленточки в руках внизу. 1—2 — присесть; 3—4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — Поиграем с ленточками. — Поставьте ноги на «узкую дорожку». — Опустите руки вниз. — Присядьте. — Станьте прямо.

1	2	3
		В. при необходимости помогает детям присесть, придерживая их одной рукой за спину, другой — за грудь
4. «Покружимся с ленточками». И. п. — стойка ноги слегка расставлены, ленточки в руках внизу. Медленно кружиться на месте	5—10 секунд	Речевое сопровождение способа выполнения: — Покружимся с ленточками. — Поставьте ноги врозь. — Опустите руки вниз. — Медленно кружитесь, не торопитесь. В. следит за тем, чтобы дети не толкали друг друга и не выполняли упражнения быстро. По словесному указанию взрослого дети убирают ленточки в корзину
Основные виды движения: 1. Игровое упражнение «Перелезем через бревно»: перелезание через гимнастическую скамейку	2—3 раза	В. подводит детей к гимнастической скамейке. Речевое сопровождение способа выполнения: — Посмотрите, как лошадка умеет перелезать через бревно. По показу взрослого и вместе с ним ребенок садится на гимнастическую скамейку, поворачивается правым боком и переносит над гимнастической скамейкой правую ногу, ставит ее на пол, переносит левую ногу с поворотом туловища и поднимается. Подходит и гладит лошадку. Упражнение выполняется индивидуально с каждым ребенком, при повторном проведении — поточным способом
2. Игровое упражнение «Прыгнем, как лошадка, через забор»: прыжки через предметы, лежащие на полу (гимнастические палки)	2—3 раза	В. подводит детей к разложенным на полу гимнастическим палкам. Речевое сопровождение способа выполнения: — Сколько маленьких заборчиков впереди! Покажите лошадке, как вы умеете через них прыгать.

1	2	3
		<p>В. демонстрирует образец выполнения упражнения.</p> <p>В. следит за тем, чтобы дети приняли исходное положение: ноги слегка расставлены, стопы параллельно, перед прыжком делали небольшое приседание, при прыжках отрывали обе ноги от пола и мягко приземлялись.</p> <p>При необходимости взрослый помогает детям перепрыгнуть через гимнастические палки, поддерживая их со спины за подмышки.</p> <p>Упражнение выполняется фронтальным способом.</p> <p>Расстояние между гимнастическими палками на полу составляет 20 см</p>
Подвижная игра «Бегом по дорожке»	3—4 раза	<p>В. и дети стоят в противоположных концах физкультурного зала. В руках у взрослого лошадка. По словесному указанию взрослого («Бегите к лошадке!») дети бегут к лошадке.</p> <p>В. переходит на другую сторону физкультурного зала и зовет детей («Бегите к лошадке!»).</p> <p>В. следит за тем, чтобы дети начали бег только после слов «Бегите к лошадке!»</p>
III. Заключительная часть (1 минута)		
Игра малой подвижности «Найди, где спрятана лошадка»	1 минута	<p>В. стоит лицом к детям, в руках у него игрушка лошадка. Он ставит игрушку на видное место:</p> <p>— <i>Раз лошадка —</i> <i>И-го-го! —</i> <i>Убежала далеко.</i> <i>Ну-ка, детки, помогите!</i> <i>Вы лошадку отыщите.</i></p> <p>Д. Н. Колдина [5]</p> <p>В. идет и ищет лошадку вместе с детьми.</p> <p>В. и дети прощаются с лошадкой</p>

Физкультурное занятие 40

«Веселая зарядка с белкой»

(физкультурное занятие 37 с усложнением)

Варианты усложнения:

- 1) Увеличить высоту предметов в перешагивании с предмета на предмет до 10 см и расстояние между ними до 15 см.
- 2) Внести изменение в дидактическое оснащение: мячи заменить набивными мешочками (100—150 г).
- 3) Внести изменение в дидактическое оснащение: игрушку зайчика заменить игрушкой белкой.

Физкультурное занятие 41

«Мы пришли с флажками — поиграйте с нами»

(физкультурное занятие 38 с усложнением)

Варианты усложнения:

- 1) Внести изменение в дидактическое оснащение: флажки заменить ленточками или мячами.
- 2) Выполнять ползание по наклонной доске, приподнятой над полом на 15 см (ширина 20 см, длина 2 м).

Физкультурное занятие 42

«Поиграем с коровой»

(физкультурное занятие 39 с усложнением)

Варианты усложнения:

- 1) Выполнять перелезание через мягкий модуль (высота 30—40 см).
- 2) Внести изменение в правила подвижной игры: взрослый использует колокольчик как сигнал для начала движения детей.
- 3) Внести изменение в дидактическое оснащение: игрушку лошадку заменить игрушкой коровой.

Физкультурное занятие 43

«Едем в гости на машине»

Задачи:

- *формировать* умение ходить в колонне по одному за взрослым: с изменением направления движения, с препятствиями, с остановкой в движении; бегать в заданном направлении в колонне по одному за взрослым; перепрыгивать через предметы, лежащие на полу; прокатывать мяч в ходьбе в разных направлениях; выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений; выполнять построение по обозначенному ориентиру; выполнять правила подвижной игры (начинать и прекращать движения по сигналу взрослого);
- *развивать* интерес и стремление осваивать различные виды движения; умение ориентироваться в окружающем пространстве с помощью взрослого;
- *воспитывать* интерес к занятиям физическими упражнениями; стремление к самостоятельности при выполнении физических упражнений под руководством взрослого; поддерживать стремление к участию в игровых упражнениях и подвижных играх.

Дидактическое оснащение: гимнастическая скамейка, мячи большого размера (20—25 см), кольца, кубики по количеству детей, корзина для мячей, коробка для кубиков, корзина для колец, шнур (длина 8—10 м), обруч (диаметр 80—100 см), кегли (4 шт.).

Форма организации воспитанников: групповая (15 детей).

ХОД ЗАНЯТИЙ

Содержание	Дозировка	Организационно-методический комментарий
1	2	3
I. Вводная часть (1—2 минуты)		
Ходьба в колонне по одному за взрослым со сменой направления движения	10—15 секунд	В. и дети стоят врассыпную. В. предлагает детям подойти к гимнастической скамейке и взять «руль» (кольцо), приглашает детей

1	2	3
		«покататься на машине». Помогает стать в колонну по одному, идет первым в колонне, произносит текст: — У нас машины разные, И синие, и красные. Идут машины за машинами, Шуршат своими шинами. Д. Н. Колдина [5] В. идет и зовет детей за собой. После слов «Остановились, повернулись и обратно пошли» меняет направление движения
Ходьба в колонне по одному за взрослым с препятствиями	10—15 секунд	В. в процессе ходьбы обходит препятствия (обруч, кегли), следит за тем, чтобы дети соблюдали дистанцию, не толкали друг друга. Сопровождает действия словами: — Ехали мы ехали — к луже приехали, лужу объехали и дальше поехали! В. замедляет ходьбу, «объезжает» препятствие — обруч, следит за тем, чтобы дети не толкали друг друга. Сопровождает действия словами: — Ехали мы ехали — дорожку переехали и дальше поехали. В. замедляет ходьбу, «объезжает» препятствие — гимнастическую скамейку. Сопровождает действия словами: — Ехали мы ехали — к деревьям подъехали, между ними проехали и дальше поехали. В. замедляется, «объезжает» препятствие — кегли, следит за тем, чтобы дети не толкали друг друга
Подвижная игра «Машины едут»: бег в колонне по одному за взрослым	10—15 секунд	По словесному указанию дети бегут за взрослым. По сигналу взрослого (хлопок в ладоши) и словесному указанию

1	2	3
		переходят на умеренную ходьбу. В. сопровождает действия словами: — <i>Долго ехали-ехали — и домой приехали. Би-би-би! Стоп, машины!</i> По словесному указанию взрослого дети убирают кольца в корзину
Построение по ориентирам для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений	10—15 секунд	При необходимости взрослый помогает детям стать рядом с обозначенным ориентиром (кубики)
II. Основная часть (7—8 минут)		
Общеразвивающие упражнения: 1. «Отремонтируем колеса». И. п. — стойка ноги врозь узко, руки за спиной. 1—3 — наклониться вперед, постучать кулачками друг о друга впереди себя; 4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Долго ехали на машине, и колеса полопались.</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку», руки за спиной.</i> — <i>Наклонитесь вперед.</i> — <i>Постучите кулачками.</i> — <i>«Отремонтируйте колеса».</i> — <i>Станьте прямо.</i> При наклоне взрослый и дети произносят слова «тук-тук-тук». В. следит за тем, чтобы дети не сгибали ноги в коленях
2. «Посмотри на колеса». И. п. — стойка ноги врозь, руки вниз. 1—2 — присесть, наклонить голову вниз, положить руки на колени; 3—4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Давайте посмотрим, какие красивые колеса у нашей машины.</i> — <i>Поставьте ноги врозь.</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Присядьте, наклоните голову вниз.</i> — <i>Положите руки на колени.</i> — <i>Посмотрите, какие красивые колеса.</i> — <i>Поднимитесь.</i> В., приседая, произносит слово «посмотрим»

1	2	3
3. «Нажмем на педали и поедем». И. п. — сидя, ноги врозь, с опорой на руки сзади. 1 — согнуть правую ногу в колене; 2 — вернуться в и. п. 3—4 — то же левой ногой	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Поедем «кататься на машине».</i> <i>Будем нажимать ногами на педали.</i> — <i>Сядьте на пол, ноги врозь.</i> — <i>Поставьте руки сзади.</i> — <i>Согните правую ногу.</i> — <i>Нажмите на педаль.</i> — <i>Опустите ногу вниз.</i> — <i>Согните левую ногу.</i> — <i>Нажмите на педаль.</i> — <i>Опустите ногу вниз.</i> В. следит за тем, чтобы дети сгибали ногу и выпрямляли
4. «Машины едут быстро-быстро». И. п. — о. с. Выполнять бег за взрослым в разных направлениях, имитируя руками поворот руля	10—15 секунд	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Быстро едут машины по дорогам и везут пассажиров: из детского сада в магазин, в гости к бабушке. Би-би-би!</i> — <i>Поставьте ноги вместе.</i> — <i>Побежали! «Поворачиваем руль».</i> В. следит за тем, чтобы дети не сталкивались
Основные виды движения: 1. Игровое упражнение «Катим колеса»: прокатывание мяча двумя руками в разных направлениях	2—3 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Сломались машины, покатаем «колеса» в мастерскую на ремонт.</i> По словесному указанию взрослого дети подходят и берут по мячу. — <i>Поставьте мяч на пол.</i> — <i>Наклонитесь, положите руки на мяч. Катите мяч двумя руками!</i> В. меняет направление движения, следит, чтобы дети не толкались и соблюдали дистанцию. Упражнение выполняется фронтальным способом. По словесному указанию взрослого дети убирают мячи в корзину. — <i>Едем дальше!</i>

1	2	3
2. Игровое упражнение «Перепрыгнем через ручеек»: прыжки через шнур, лежащий на полу	2—3 раза	В. подводит детей к шнуру, лежащему на полу. Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Ехали мы, ехали и до ручья доехали. Не проедем на машине. Будем перепрыгивать через «ручеек».</i> — <i>Подойдите близко к шнуру.</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку».</i> — <i>Отведите руки назад.</i> — <i>Прыгайте!</i> При необходимости взрослый помогает детям перепрыгнуть через шнур, поддерживая их со спины за подмышки. Следит за тем, чтобы дети ставили стопы параллельно, при прыжках отрывали обе ноги от пола и мягко приземлялись, слегка сгибая колени. Упражнение выполняется фронтальным способом
Подвижная игра «Поезд»	2—3 раза	В. предлагает детям «прокатиться на поезде». Помогает им встать в колонну по одному, становится впереди, медленно идет вперед. Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Загудел, зашумел паровоз И вагончики повез (ходьба с ускорением шага): Чух-чух-чу, чух-чух-чу (поочередное поднятие рук вверх): Далеко-о-о всех прокачу (поднятие руки вперед): Чух-чух-чу, чух-чух-чу!</i>
III. Заключительная часть (1 минута)		
Упражнение на релаксацию «Какие мы хорошие»	1 минута	Дети стоят врассыпную, взрослый стоит лицом к детям. Речевое сопровождение способа выполнения:

1	2	3
		— <i>Вы очень хорошо сегодня «покатались на машинах». Погладьте себя по голове.</i> — <i>Покажите, какие вы веселые, как вы умеете улыбаться и радоваться.</i> Дети и взрослый улыбаются друг другу

Физкультурное занятие 44 «На лужок прилетел жучок»

Задачи:

- **формировать** умение ходить в заданном направлении в колонне по одному за взрослым, с остановкой в движении, с изменением направления движения; бегать стайкой за взрослым с остановкой в движении; ползать в упоре на ладони и колени по наклонной доске; прокатывать мяч одной рукой под дугой; выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений; выполнять построение в круг по обозначенному ориентиру; выполнять правила подвижной игры (начинать и прекращать движения по сигналу взрослого); выполнять простейшие образные действия; представление о внешнем виде и названии животного (насекомое: жук);
- **развивать** интерес к окружающим предметам, активно взаимодействовать с ними;
- **воспитывать** стремление выполнять совместные двигательные действия со сверстниками и взрослым.

Дидактическое оснащение: дуга (высота 30—40 см), мячи среднего размера (10—12 см) по количеству детей, корзина для мячей, доска наклонная (ширина 20 см, длина 2 м), стойка с подвешенным колокольчиком, мел.

Форма организации воспитанников: групповая (15 детей).

ХОД ЗАНЯТИЙ

Содержание	Дозировка	Организационно-методический комментарий
1	2	3
I. Вводная часть (1—2 минуты)		
Ходьба в колонне по одному за взрослым со сменой направления движения	20—30 секунд	В и дети стоят враспынную. В. предлагает детям отправиться на прогулку с жучками. Помогает детям встать в колонну по одному, идет и зовет их за собой. После слов «Остановились, повернулись и обратно пошли» меняет направление движения
Подвижная игра «Жуки летают»	25—30 секунд	В. и дети бегают по физкультурному залу, имитируя полет жуков, произносят звук «ж-ж-ж». После словесного указания взрослого («Жуки садятся на цветы») останавливаются и приседают
Построение по обозначенному кругу для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений	10—15 секунд	При необходимости взрослый помогает детям стать по обозначенному кругу. В. заранее чертит круг на полу
II. Основная часть (7—8 минут)		
Общеразвивающие упражнения: 1. «Жуки летают». И. п. — о. с., руки на поясе. 1—2 — развести руки в стороны, помахать ими; 3—4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Сегодня мы будем «жучками». Жучки готовятся к полету. Разминают крылышки.</i> — <i>Поставьте ноги вместе, руки на пояс.</i> — <i>Поднимите руки в стороны.</i> — <i>Помащите руками.</i> — <i>Опустите руки вниз. Сложили жуки крылышки.</i> В. следит за тем, чтобы дети не сгибали руки

1	2	3
2. «Жуки спрятались в травку». И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки внизу. 1—2 — присесть, обхватить колени руками, наклонить голову вниз; 3—4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Жуки спрятались в травку.</i> — <i>Станьте прямо.</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Присядьте.</i> — <i>Обхватите колени руками,</i> — <i>Наклоните голову вниз.</i> — <i>Жужжат жучки: «ж-ж-ж». Выпрямляют жуки крылышки.</i> — <i>Станьте прямо.</i> В. следит за тем, чтобы дети выполняли наклон головы
3. «Жуки пытаются взлететь. И. п. — стойка ноги врозь узко, руки на поясе. Выполнять подпрыгивания на месте	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Жуки взлетают на высокий цветок.</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку», руки на пояс.</i> — <i>Подпрыгивайте вверх на месте.</i> В. следит за тем, чтобы дети мягко приземлялись на стопу при выполнении упражнения
4. «Жуки упали с цветка на спинку». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища, приподнять ноги вверх. Выполнять сгибание и разгибание ног	10—15 секунд	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Летали жуки, присели на цветок и упали с него.</i> — <i>Лягте на спину.</i> — <i>Положите руки вдоль туловища.</i> — <i>Двигайте ногами. Шевелятся жуки, не могут перевернуться.</i> В. при необходимости помогает детям принять исходное положение, сгибать и разгибать ноги
Основные виды движения: 1. Игровое упражнение «Попади в воротца»: прокатывание	2—3 раза	В. подводит детей к заранее начерченной на полу линии. На расстоянии 0,8 м от линии стоит дуга. Речевое сопровождение способа выполнения:

1	2	3
мяча одной рукой под дугой		<p>— <i>«Жуки» устроили соревнования. Катят мяч в воротца. Посмотрите, как они это делают.</i></p> <p>В. демонстрирует образец. Предлагает детям прокатить мяч в воротца.</p> <p>— <i>Опустите мяч на пол.</i></p> <p>— <i>Наклонитесь.</i></p> <p>— <i>Положите ладони на мяч.</i></p> <p>— <i>Толкните мяч.</i></p> <p>Упражнение выполняется поточным способом.</p> <p>По словесному указанию взрослого дети убирают мячи в корзину</p>
2. Игровое упражнение «Поползем по ветке, как жуки»: ползание в упоре на ладони и колени по наклонной доске, подпрыгивание вверх до колокольчика	2—3 раза	<p>В. заранее устанавливает наклонную доску, приподнятую на 15 см. У конца наклонной доски ставит стойку с подвешенным колокольчиком выше поднятых рук ребенка на 15 см.</p> <p>В. ведет детей к наклонной доске. Речевое сопровождение способа выполнения:</p> <p>— <i>Ползут жуки по ветке. Взлетают вверх, касаются колокольчика и опускаются на травку.</i></p> <p>В. (или ребенок) демонстрирует образец: ползет по наклонной доске, встает с нее, подходит к стойке и подпрыгивает, достает рукой колокольчик.</p> <p>В. следит за тем, чтобы дети не опускали голову при ползании</p>
Подвижная игра «Жуки»	2 раза	<p>Речевое сопровождение способа выполнения:</p> <p>— <i>Жучок лапками шевелит: Поднимает, опускает (приседают и поднимаются), Он довольно зажужжал, Быстро к маме побежал (поднимаются и бегут за взрослым)!</i></p> <p>В. следит за тем, чтобы дети не толкали друг друга, соблюдали дистанцию</p>

1	2	3
III. Заключительная часть (1 минута)		
Упражнение на релаксацию «Какие мы хорошие»	1 минута	<p>Дети стоят врассыпную, взрослый располагается лицом к ним, сопровождает действия словами:</p> <p>— <i>Вы очень хорошо сегодня погуляли с жуками на полянке. Погладьте себя по голове.</i></p> <p>После этого взрослый обращается к каждому ребенку и хвалит его.</p> <p>— <i>Покажите, какие вы веселые, как вы умеете улыбаться и радоваться.</i></p> <p>В. и дети улыбаются друг другу</p>

Физкультурное занятие 45

«Поиграем с бабочкой, жучком и комаром»

Задачи:

- *формировать* умение ходить в заданном направлении в колонне по одному за взрослым, с остановкой в движении, с изменением направления движения; бегать в колонне по одному за взрослым с остановкой в движении; ползать в упоре на ладони и колени по дорожке из двух шнуров с подлезанием под дугу; бросать мяч в горизонтальную цель одной рукой; выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений; выполнять построение в шеренгу по обозначенному ориентиру; выполнять правила подвижной игры (начинать и прекращать движения по сигналу взрослого); выполнять простейшие образные действия; представление о характерных особенностях животных (насекомые: бабочка, жук, комар);
- *развивать* интерес к окружающим предметам, активно взаимодействовать с ними;
- *воспитывать* потребность в общении и взаимодействии с окружающими людьми, позитивное отношение к сверстникам и взрослым; стремление выполнять совместные двигательные действия со сверстниками и взрослым.

Дидактическое оснащение: дуга (высота 30—40 см), мячи среднего размера (10—12 см) по количеству детей, 2 шнура (длина 6—8 м), корзина для мячей, 4 обруча (диаметр 80—100 см), мел.

Форма организации воспитанников: групповая (15 детей).

ХОД ЗАНЯТИЙ

Содержание	Дозировка	Организационно-методический комментарий
1	2	3
I. Вводная часть (1—2 минуты)		
Построение в колонну по одному по обозначенным ориентирам	10—15 секунд	В. и дети стоят врассыпную. В. предлагает детям отправиться на полянку к насекомым. В. помогает детям встать в колонну по одному, идет и зовет их за собой
Ходьба в колонне по одному за взрослым со сменой направления движения	10—15 секунд	После слов «Остановились, повернулись и обратно пошли» взрослый меняет направление движения
Подвижная игра «Жуки летают»	25—30 секунд	В. и дети бегают по физкультурному залу, имитируя полет жуков, произносят звук «ж-ж-ж». После словесного указания взрослого («Жуки садятся на цветы») останавливаются и приседают
Построение в шеренгу для выполнения общеразвивающих упражнений по обозначенному ориентиру (линия)	10 секунд	В. оказывает помощь в построении в шеренгу у обозначенной линии
II. Основная часть (7—8 минут)		
Общеразвивающие упражнения: 1. «Жужжит комарик». И. п. — стойка ноги врозь широко,	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Пожужжим, как комарики.</i> — <i>Поставьте ноги на «широкую дорожку».</i>

1	2	3
руки вниз. 1—2 — встать на носки, поднять руки в стороны, вверх; 3—4 — вернуться в и. п.		— <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Поднимитесь на носочки.</i> — <i>Поднимите руки в стороны, вверх.</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> В. следит за тем, чтобы дети не сгибали руки, опуская руки, произносили «з-з-з» максимально долго
2. «Пчелка расправляет крылышки». И. п. — о. с., руки на поясе. 1—2 — поднять руки в стороны; 3—4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Перед полетом пчелка расправляет крылышки.</i> — <i>Поставьте ноги вместе, руки на пояс.</i> — <i>Поднимите прямые руки в стороны.</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> В. следит за тем, чтобы дети сводили лопатки, не наклоняли туловище вперед
3. «Паучок разминает лапки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять правую ногу вверх; 2 — вернуться в и. п.; 3—4 — то же левой ногой	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Паучок разминает лапки. Лягте на спину.</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Поднимите правую ногу вверх.</i> — <i>Опустите ногу вниз.</i> — <i>Поднимите левую ногу вверх.</i> — <i>Опустите ногу вниз.</i> В. следит за тем, чтобы дети не сгибали ноги
4. «Комары и мошки, тоненькие ножки скачут по дорожке». И. п. — о. с., руки на поясе. 1—2 — выполнять подпрыгивания на двух ногах на месте	10—15 секунд	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Комары и мошки скачут по дорожке. Поставьте пятки вместе, носки врозь, руки на пояс.</i> — <i>Подпрыгивайте на месте.</i> В. следит за тем, чтобы дети мягко приземлялись, не меняли исходное положение рук

1	2	3
Ходьба враспынную по физкультурному залу	10 секунд	В. и дети выполняют спокойную ходьбу по физкультурному залу
Основные виды движения: 1. Игровое упражнение «Ползет жучок»: ползание в упоре на ладони и колени по дорожке из двух шнуров с подлезанием под дугу	2—3 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Ползут жучки по веточкам и прячутся под листики. Поползем по дорожке.</i> — <i>Станьте на колени.</i> — <i>Поставьте руки на пол. Выпрямите пальцы.</i> — <i>Смотрите вперед.</i> — <i>Ползите!</i> В. следит за тем, чтобы при ползании и подлезании под дугу дети смотрели вперед, не прогибали спину. Упражнение выполняется поточным способом. Ширина дорожки из шнуров составляет 25 см
2. Игровое упражнение «Жуки и комарики играют с мячом»: бросание мяча в горизонтальную цель (корзину) правой и левой рукой	3—4 раза	В. чертит линию. Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Жучки и комары играют с мячом. Поиграем вместе с ними.</i> — <i>Подойдите к линии.</i> — <i>Согните руку с мячом.</i> — <i>Бросьте мяч в корзину.</i> В. следит за тем, чтобы дети поднимали руку вверх, делали хороший замах, не заступали за начерченную линию. После того как все дети бросят мячи, по сигналу взрослого идут и берут их. Выполняют бросок другой рукой. В. следит за тем, чтобы дети при выполнении броска не выходили за линию, начерченную на расстоянии 1 м от корзины, выполняли бросок.

1	2	3
		Упражнение выполняется поточным способом. По словесному указанию взрослого дети убирают мячи в корзину
Подвижная игра «Бабочки»	2—3 минуты	В. раскладывает на полу 4 обруча, предлагает детям «полетать», как бабочки, и вернуться в домики-цветы (обручи). В. и дети бегают и машут руками, имитируя полет бабочек. По словесному указанию взрослого («Полетели домой!») бегут и становятся в обручи. В. следит, чтобы дети при беге соблюдали дистанцию, не сталкивались
III. Заключительная часть (1 минута)		
Ходьба враспынную с выполнением упражнения на восстановление дыхания «Подуем на цветок». 1—2 — выполнять вдох; 3—4 — выполнять выдох	1 минута	В. в процессе ходьбы предлагает детям подуть на цветы, следит за тем, чтобы дети при выдохе не задерживали дыхание. Дыхательное упражнение выполняется с отдыхом

Физкультурное занятие 46
«Едем в гости на машине»
(физкультурное занятие 43 с усложнением)

Варианты усложнения:

1) Прокатывать мяч двумя руками в прямом направлении под предметом (стул).

2) Внести изменение в дидактическое оснащение в перепрыгивании через предмет: шнур заменить набивными мешочками (100—150 г). Расстояние между набивными мешочками составляет 30—40 см.

Физкультурное занятие 47

«На лужок прилетел жучок»

(физкультурное занятие 44 с усложнением)

Варианты усложнения:

1) В ползании по наклонной доске использовать доску шириной 15 см, длиной 2 м.

2) Внести изменение в дидактическое оснащение: дугу заменить стульчиком.

Физкультурное занятие 48

«Поиграем с бабочкой, жучком и комаром»

(физкультурное занятие 45 с усложнением)

Варианты усложнения:

1) В общеразвивающем упражнении № 1 выполнить хлопок руками над головой.

2) Внести изменение в дидактическое оснащение в упражнении с подлезанием: шнур заменить гимнастической скамейкой (высота 30 см).

Физкультурное занятие 49

«Птичка в гости прилетела»

Задачи:

- *формировать* умение ходить в колонне парами в заданном направлении за взрослым с предметом в руках, с изменением направления; бегать в заданном направлении в колонне по одному за взрослым в разном темпе; бросать мяч одной рукой в горизонтальную цель; прыгать с продвижением вперед до обозначенного ориентира; выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений; выполнять построение в шеренгу по обозначенному ориентиру; выполнять простейшие об-

разные действия; выполнять правила подвижной игры (начинать и прекращать движения по сигналу взрослого); передавать характерные особенности внешнего вида и движений животного (птица);

- *развивать* интерес к внешнему миру; умение ориентироваться в окружающем пространстве с помощью взрослого;
- *воспитывать* стремление к общению и взаимодействию с окружающими взрослыми и сверстниками; выполнять совместные двигательные действия со сверстниками и взрослым.

Дидактическое оснащение: игрушка птичка среднего размера (25—35 см), мячи маленького размера (8—10 см) и кольца по количеству детей, корзина для мячей, корзина для колец, гимнастическая скамейка, стул, мел, флажок, шнур (длина 75—80 см).

Форма организации воспитанников: групповая (15 детей).

ХОД ЗАНЯТИЙ

Содержание	Дозировка	Организационно-методический комментарий
1	2	3
I. Вводная часть (1—2 минуты)		
Построение в колонну парами	20—25 секунд	В. демонстрирует детям игрушку птичку. — <i>Птичка приглашает нас погулять. Пойдем на прогулку парами. Таня, возьми Колю за руку</i>
Ходьба в колонне парами, взявшись за руки со сменой направления движения	10—15 секунд	В. держит ребенка за руку и зовет всех за собой. — <i>Остановились, повернулись и обратно пошли. Ваня и Таня ведут нас прямо к гимнастической скамейке</i>
Бег в колонне за взрослым в разном темпе: • медленно; • быстро	20—25 секунд	По словесному указанию дети бегут за взрослым. По сигналу взрослого (хлопок в ладоши) и словесному указанию ускоряются.

1	2	3
		По сигналу взрослого (хлопок в ладоши) и словесному указанию переходят на ходьбу
Ходьба в колонне за взрослым с кольцами в руках	20—25 секунд	В. зовет детей за собой, предлагает им подойти к гимнастической скамейке и взять кольца
Построение в шеренгу у начерченной линии для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений	10—15 секунд	В. заранее чертит линию. В. оказывает помощь в построении в шеренгу у обозначенной линии, ставит птичку на стул рядом с собой, поворачивает ее к детям
II. Основная часть (7—8 минут)		
Общеразвивающие упражнения: 1. «Покажем птичке, какие красивые у нас колечки». И. п. — о. с., колечки в руках внизу. 1—3 — поднять руки вверх, развести в стороны, держа колечки в руках; 4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Покажем птичке свои красивые колечки.</i> — <i>Поставьте ноги вместе, пятки врозь.</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Поднимите руки вверх.</i> — <i>Опустите прямые руки в стороны.</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> В. следит за тем, чтобы дети не сгибали руки
2. «Покажем птичке колечки и спрячем их». И. п. — о. с., колечки в руках внизу. 1—2 — поднять руки вперед; 3—4 — отвести руки с колечками назад за спину	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Покажем птичке колечки и спрячем их.</i> — <i>Поставьте ноги вместе, пятки врозь.</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Поднимите руки вперед.</i> — <i>Отведите руки назад, за спину — спрятали колечки.</i> В. следит за тем, чтобы дети не сгибали руки

1	2	3
3. «Поиграем с колечками». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять колечки вверх; 3—4 — опустить вниз	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Поиграем с колечками.</i> — <i>Лягте на спину.</i> — <i>Положите руки вдоль туловища.</i> — <i>Поднимите руки вверх, покажите птичке колечко.</i> — <i>Опустите руки вниз</i>
4. «Покажем птичке свои быстрые ноги». И. п. — лежа на спине, колечки рядом на полу. 1—2 — выполнять поочередное поднимание ног	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Покажем птичке, какие у нас быстрые ноги.</i> — <i>Положите колечки на пол.</i> — <i>Поднимите одну ногу вверх.</i> — <i>Опустите ногу вниз.</i> — <i>Поднимите другую ногу вверх.</i> — <i>Опустите ногу вниз.</i> По словесному указанию взрослого дети выполняют поочередное поднимание ног. Выполнять медленно. По словесному указанию взрослого дети убирают кольца в корзину
Основные виды движения: 1. Игровое упражнение «Птичка прыгает по двору и ищет зернышки»: прыжки с продвижением вперед до обозначенного ориентира	2—3 раза	В. подводит детей к начерченной линии на полу с обозначенным ориентиром (флажок). — <i>Птичка прыгает по двору и ищет зернышки.</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку».</i> — <i>Сожмите руки в кулачок, отведите руки назад.</i> — <i>Присядьте. Прыгайте!</i> По показу взрослого и вместе с ним дети выполняют прыжки с продвижением вперед. При необходимости взрослый помогает детям прыгать, поддерживая их со спины за подмышки.

1	2	3
		Следит, чтобы дети при прыжках отрывали обе ноги от пола и мягко приземлялись. Упражнение выполняется фронтальным способом
2. Игровое упражнение «Покорми птенчиков»: бросание мяча одной рукой в горизонтальную цель	2—3 раза	В. подводит детей к шнуру, лежащему в 1 м от корзины. — <i>Птичку в гнезде ждут голодные птенцы. Она принесла им зернышек. Сейчас мы будем «кормить птенцов».</i> В. демонстрирует образец выполнения. Обращается к детям и просит их «покормить птенцов». — <i>Подойдите к линии.</i> — <i>Согните руку с мячом.</i> — <i>Бросьте мяч в корзину.</i> В. следит за тем, чтобы дети поднимали руку вверх, делали хороший замах, не заступали за шнур. После того как все дети бросят мячи, по сигналу взрослого идут и берут их. Выполняют бросок другой рукой. Упражнение выполняется поточным способом. По словесному указанию взрослого дети убирают мячи в корзину
Подвижная игра «Птички в гнездышках»	3—4 раза	В. подводит детей к заранее начерченному на полу кругу. Предлагает детям зайти в него, а затем выйти и «полетать». Произносит текст и выполняет движения в соответствии с ним: — <i>Все летали птички, Все летали и летали, Крыльями махали. Полетели птички домой!</i> В. и дети бегут в круг. Игра повторяется

1	2	3
III. Заключительная часть (1 минута)		
Игра малой подвижности «Найдем птичку»	1 минута	В. прячет птичку за гимнастической скамейкой. — <i>Прилетели птички в гнезда, но одной птички нет в гнезде. Где же она? Давайте поищем ее.</i> В. и дети идут и ищут игрушку. После того как дети найдут птичку, игра повторяется. В. и дети прощаются с птичкой

Физкультурное занятие 50 «В гостях у бабушки»

Задачи:

- *формировать* умение ходить в заданном направлении в колонне за взрослым на носках, с остановкой в движении; бегать за взрослым в заданном направлении в разном темпе; ползать в упоре на ладони и колени по тоннелю, бросать набивные мешочки двумя руками от груди; перепрыгивать через шнур, лежащий на полу; выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений; выполнять построение в шеренгу по обозначенному ориентиру; выполнять правила подвижной игры (начинать и прекращать движения по сигналу взрослого); выполнять простейшие образные действия; называть животных, характерные особенности их внешнего вида и движений (собака, петух, козленок, теленок, мышь);
- *развивать* потребность в познании окружающего мира; умение соблюдать дистанцию при перемещении по физкультурному залу;
- *воспитывать* стремление к общению и взаимодействию со сверстниками и взрослыми; выполнять совместные двигательные действия со сверстниками и взрослым.

Дидактическое оснащение: игрушка петушок среднего размера (25—35 см), тоннель (диаметр 40—50 см), шнур

(длина 2 м), набивные мешочки (100—150 г) по количеству детей, корзина для набивных мешочков, бубен, гимнастическая скамейка, стульчик, мел.

Форма организации воспитанников: групповая (15 детей).

ХОД ЗАНЯТИЙ

Содержание	Дозировка	Организационно-методический комментарий
1	2	3
I. Вводная часть (1—2 минуты)		
Построение в колонну по обозначенным ориентирам	10—15 секунд	При необходимости взрослый помогает детям стать в колонну по ориентирам (кружки). Приглашает детей отправиться в гости к бабушке
Подвижная игра «Идем, идем, идем, стоп!»	3 раза	В. идет первым в колонне, зовет детей за собой. По указанию взрослого («Идем, идем, идем, стоп!») дети выполняют остановку в движении
Ходьба в колонне по одному за взрослым на носках, руки на поясе	10—15 секунд	В. демонстрирует образец ходьбы на носках, руки на поясе. Следит за тем, чтобы дети смотрели вперед, не меняли исходное положение рук
Бег в колонне по одному за взрослым: • медленно; • быстро	15—20 секунд	По словесному указанию дети бегут за взрослым, по звуковому сигналу (удар в бубен) ускоряются. По словесному указанию переходят на ходьбу
Построение в шеренгу для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений	10—15 секунд	При необходимости взрослый помогает детям стать у обозначенного ориентира (кружок)
II. Основная часть (7—8 минут)		
Общеразвивающие упражнения: 1. «Петушок просыпается». И. п. — о. с., руки внизу. 1—2 — поднять руки вверх	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Рано утром первым просыпается петушок.</i> — <i>Поставьте пятки вместе, носки врозь.</i>

1	2	3
через стороны, опустить вниз; 3—4 — вернуться в и. п.		— <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Поднимите руки в стороны.</i> — <i>Поднимите руки вверх.</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> В. следит за тем, чтобы дети не сгибали руки. При опускании рук произнести «ку-ка-ре-ку»
2. «Вежливая собачка». И. п. — стойка ноги врозь узко, руки за спину. 1 — поднять руку вперед; 2 — вернуться в и. п.; 3—4 — то же другой рукой	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Покажем, как подает лапку и здоровается вежливая собачка.</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку», руки за спину.</i> — <i>Поднимите правую руку вперед.</i> — <i>Опустите руку.</i> — <i>Поднимите левую руку вперед.</i> — <i>Опустите руку.</i> В. следит за тем, чтобы дети не сгибали руку, опускали руку без резких движений
3. «Маленький теленок мычит спросонок». И. п. — сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1—2 — наклонить туловище вперед, голову приподнять, сказать «му-у-у»; 3—4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Просыпается маленький теленок и мычит.</i> — <i>Сядьте на пол.</i> — <i>Разведите ноги в стороны.</i> — <i>Поставьте руки на пояс.</i> — <i>Наклонитесь вперед.</i> — <i>Приподнимите голову вверх.</i> — <i>Мычит теленок спросонок «му-му-му».</i> — <i>Сядьте прямо.</i> В. следит за тем, чтобы дети, приподнимая голову, смотрели вперед
4. «Быстрые козлята». И. п. — о. с., руки на поясе. Выполнять подпрыгивания на месте, руки на поясе	10—15 секунд	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Быстро скачут козлята.</i> — <i>Поставьте носки вместе, пятки врозь, руки на пояс.</i> — <i>Подпрыгивайте вверх на месте.</i>

1	2	3
		В. следит за тем, чтобы дети соблюдали дистанцию, сохраняли исходное положение рук
5. Ходьба в умеренном темпе	10 секунд	В. и дети выполняют произвольно ходьбу по физкультурному залу
Основные виды движения: 1. Игровое упражнение «Мышки ползают»: ползание в упоре на ладони и колени по тоннелю, бросание набивных мешочков двумя руками от груди	2—3 раза	В. подводит детей к тоннелю и заранее разложенным на гимнастической скамейке набивным мешочкам. Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Поползем в норку, как мышки, и бросим зернышки.</i> — <i>Станьте на колени.</i> — <i>Положите ладони на пол, выпрямите пальцы.</i> — <i>Ползите!</i> — <i>Подойдите к гимнастической скамейке, возьмите набивной мешочек двумя руками, прижмите к себе.</i> — <i>Бросьте мяч вперед!</i> В. следит, чтобы дети не опускали голову при ползании, стимулирует действия игрушкой, которую помещает на стульчик на уровне глаз ребенка. Упражнение выполняется поточным способом. По словесному указанию взрослого дети убирают набивные мешочки в корзину
2. Игровое упражнение «Перепрыгнем через ручеек»: прыжки через шнур, лежащий на полу	2—3 раза	В. подводит детей к шнуру, лежащему на полу. Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Будем перепрыгивать через «ручеек», как козлята.</i> — <i>Подойдите близко к шнуру, поставьте ноги на «узкую дорожку».</i> — <i>Отведите руки назад.</i>

1	2	3
		При необходимости взрослый помогает детям перепрыгнуть через шнур, поддерживая их со спины за подмышки. Следит за тем, чтобы дети ставили стопы параллельно, при прыжках отрывали обе ноги от пола и мягко приземлялись, слегка сгибая колени. Упражнение выполняется поточным способом. В. следит, чтобы дети соблюдали дистанцию
Подвижная игра «Бег по дорожке»	3—4 раза	По словесному указанию взрослого («Побежали по дорожкам!») дети выполняют бег по обозначенному коридору (8—10 м) из двух линий, начерченных параллельно на расстоянии 50 см одна от другой. В. следит за тем, чтобы дети не наталкивались друг на друга во время бега, соблюдали дистанцию
III. Заключительная часть (1 минута)		
Ходьба стайкой за взрослым «На прогулку с животными»	1 минута	По словесному указанию взрослого и вместе с ним дети выполняют спокойную ходьбу по физкультурному залу

Физкультурное занятие 51 «Веселые петушки»

Задачи:

- **формировать** умение ходить в заданном направлении в колонне за взрослым: на носках, с высоким подниманием бедра, широким шагом, с остановкой в движении, с изменением направления движения; бегать в заданном направлении в колонне по одному за взрослым в разном

темпе; прыгать в длину с места через гимнастические палки; бросать мяч двумя руками друг другу; выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений; выполнять построение в колонну и круг по обозначенному ориентиру; выполнять правила подвижной игры (начинать и прекращать движения по сигналу взрослого); выполнять простейшие образные действия; представление о внешнем виде и названии животного (птица: петух);

- *развивать* интерес к окружающим предметам, внешнему миру; умение ориентироваться в окружающем пространстве с помощью взрослого;
- *воспитывать* стремление выполнять совместные двигательные действия со сверстниками и взрослым.

Дидактическое оснащение: игрушка петушок маленького размера (15—20 см), 8 мячей среднего размера (10—12 см), корзина для мячей, гимнастические палки (5 шт.), кегли по количеству детей, корзина для кеглей, стул.

Форма организации воспитанников: групповая (15 детей).

ХОД ЗАНЯТИЙ

Содержание	Дозировка	Организационно-методический комментарий
1	2	3
I. Вводная часть (1—2 минуты)		
Построение в колонну по одному по обозначенным ориентирам	10—15 секунд	В. демонстрирует детям игрушку петушка. Дети здороваются с ней. В. приглашает детей поиграть с петушком. При необходимости помогает детям стать друг за другом возле обозначенных ориентиров (кружки)
Ходьба в колонне по одному за взрослым со сменой направления движения	10—15 секунд	В. идет первым в колонне, зовет детей за собой. По указанию взрослого и вместе с ним дети останавливаются, поворачиваются и идут в обратном направлении

1	2	3
Ходьба в колонне по одному за взрослым: <ul style="list-style-type: none"> • на носках, руки вверх; • с высоким подниманием бедра, руки на поясе; • широким шагом, руки на поясе 	10—15 секунд	В. демонстрирует образец ходьбы на носках, руки вверх. Следит за тем, чтобы дети не наклоняли туловище, смотрели вперед. В. демонстрирует образец ходьбы с высоким подниманием бедра, руки на поясе, широким шагом. Следит за тем, чтобы дети не меняли исходное положение рук
Бег в колонне по одному за взрослым в разном темпе: <ul style="list-style-type: none"> • быстро; • медленно 	10—15 секунд	По словесному указанию дети бегут за взрослым, затем ускоряют и замедляют бег. По сигналу взрослого (хлопок в ладоши) и словесному указанию переходят на ходьбу
Построение в круг по обозначенному ориентиру (кегли)	10—15 секунд	При необходимости взрослый помогает ребенку стать возле кегли для выполнения общеразвивающих упражнений
II. Основная часть (7—8 минут)		
Общеразвивающие упражнения: 1. «Петушки просыпаются». И. п. — о. с., руки в стороны. 1—2 — выполнить махи руками; 3—4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Сегодня мы с вами будем петушками. Петушки просыпаются рано утром.</i> — <i>Поставьте ноги вместе.</i> — <i>Поднимите руки в стороны.</i> — <i>Помашите руками «крылышками».</i> При опускании рук произнести «кукареку»
2. «Петушки ловят комариков». И. п. — стойка ноги врозь узко, руки внизу. 1 — руки вверх, 2—3 — выполнить хлопок в ладоши над головой; 4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Петушки ловят комариков.</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку».</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Поднимите руки вверх.</i> — <i>Хлопните в ладоши. «Поймали комарика».</i>

1	2	3
		— <i>Опустите руки вниз.</i> В. следит за тем, чтобы дети смотрели вверх при выполнении хлопка над головой
3. «Петушки ищут червячков». И. п. — сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1 — повернуться вправо; 2 — вернуться в и. п.; 3 — повернуться влево; 4 — вернуться в и. п.	10—15 секунд	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Поищем червячков.</i> — <i>Сядьте на пол.</i> — <i>Разведите ноги в стороны.</i> — <i>Поставьте руки на пояс.</i> — <i>Повернитесь вправо. «Ищем червячков».</i> — <i>Сядьте прямо.</i> — <i>Повернитесь влево. «Ищем червячков».</i> — <i>Сядьте прямо.</i> В. при необходимости помогает детям выполнить поворот
4. «Петушки греются на солнышке». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 — перевернуться на живот; 3—4 — вернуться в и. п.	10—15 секунд	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Петушки греются на солнышке.</i> — <i>Лягте на спину.</i> — <i>Положите руки вдоль туловища.</i> <i>Греемся на солнышке.</i> — <i>Перевернитесь на живот. Погрейте спину.</i> Упражнение выполняется по словесному указанию взрослого, при необходимости он помогает детям принять исходное положение, следит, чтобы дети при повороте не сгибали туловище
Основные виды движения: 1. Игровое упражнение «Брось и поймай мяч»: бросание мяча двумя руками друг другу	2—3 раза	В. предлагает детям показать петушку, как они умеют бросать мяч. Ставит игрушку на стул. В. ставит детей в пары, раздает по мячу одному из детей в паре. По условному сигналу «Бросили!» дети выполняют бросок мяча двумя руками.

1	2	3
		В. следит за тем, чтобы дети выполняли энергичный бросок мяча. Расстояние между детьми в паре составляет 1 м. По словесному указанию взрослого дети убирают мячи в корзину
2. Игровое упражнение «Перепрыгни через веточки»: прыжки через гимнастические палки	2—3 раза	В. подводит детей к гимнастическим палкам, лежащим на полу. Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Петушок прыгает через веточки.</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку».</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Согните ноги в коленях. Отведите руки назад.</i> — <i>Прыгайте.</i> При необходимости взрослый помогает детям, поддерживая их со спины за подмышки, следит, чтобы дети ставили стопы параллельно, при прыжках отрывали обе ноги от пола и мягко приземлялись, слегка сгибая колени. Упражнение выполняется фронтальным способом. Расстояние между параллельно расположенными гимнастическими палками составляет 20 см
Подвижная игра «Найди пару»	2 минуты	Дети по звуковому сигналу взрослого (хлопок в ладоши) бегают по физкультурному залу. По словесному указанию «Найди пару!» находят себе пару
III. Заключительная часть (1 минута)		
Игра малой подвижности «Найди петушка»	1 минута	По просьбе взрослого дети закрывают глаза, он прячет игрушку. По словесному указанию взрослого («Найди петушка!») дети ищут игрушку. В. и дети прощаются с петушком

Физкультурное занятие 52
«Птичка в гости прилетела»
 (физкультурное занятие 49 с усложнением)

Варианты усложнения:

1) Внести изменение в дидактическое оснащение при бросании мяча в горизонтальную цель: корзину заменить обручем (диаметр 55—65 см).

2) Внести изменение в дидактическое оснащение подвижной игры: разложить обручи (4—5 шт.), в которые становятся одновременно 3—4 ребенка.

Физкультурное занятие 53
«В гостях у бабушки»
 (физкультурное занятие 50 с усложнением)

Варианты усложнения:

1) В общеразвивающем упражнении № 4 выполнять подпрыгивания на месте с поднятыми вверх руками.

2) Внести изменение в дидактическое оснащение подвижной игры: выполнять бег по обозначенному коридору из шнуров (ширина 40 см, длина 8—10 м).

Физкультурное занятие 54
«Веселые птички»
 (физкультурное занятие 51 с усложнением)

Варианты усложнения:

1) Увеличить расстояние между двумя параллельно расположенными гимнастическими палками до 30 см.

2) Внести изменение в дидактическое оснащение: игрушку петушка заменить игрушкой птичкой.

Физкультурное занятие 55
«Разноцветные кубики»

Задачи:

- *формировать* умение ходить в колонне по одному за взрослым: на носках, с высоким подниманием бедра, широким шагом, с перешагиванием через предметы; бегать в колонне по одному за взрослым в разном темпе; прокатывать мяч двумя руками вперед под дугой из исходного положения стоя; прыгать в длину с места через две параллельные линии; выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений с предметами в руках (кубики); выполнять построение в круг по обозначенному ориентиру; выполнять правила подвижной игры (начинать и прекращать движения по сигналу взрослого);
- *развивать* интерес к окружающим предметам, внешнему миру; умение ориентироваться в окружающем пространстве с помощью взрослого;
- *воспитывать* стремление выполнять совместные двигательные действия со сверстниками и взрослым; интерес к занятиям физическими упражнениями; поддерживать стремление к участию в игровых упражнениях и подвижных играх.

Дидактическое оснащение: кубики по количеству детей (по 2 шт.), коробка для кубиков, 4 обруча (диаметр 45—65 см), кегли по количеству детей, корзина для кеглей, 8 мячей большого размера (20—25 см), корзина для мячей, дуга (высота 30—40 см), мел.

Форма организации воспитанников: групповая (15 детей).

ХОД ЗАНЯТИЙ

Содержание	Дозировка	Организационно-методический комментарий
1	2	3
I. Вводная часть (1—2 минуты)		
Построение в колонну по одному по обо-	10—15 секунд	В. предлагает детям погулять. При необходимости помогает детям стать

1	2	3
значенным ориентирам		друг за другом возле обозначенных ориентиров (кружки)
Ходьба в колонне по одному за взрослым с перешагиванием через обручи	10—15 секунд	В. идет первым в колонне, зовет детей за собой. По словесному указанию взрослого («Войди в домик») и вместе с ним идут, становятся в обруч и выходят из него («Выйти из домика»)
Ходьба в колонне по одному за взрослым: • на носках, руки вверх; • с высоким подниманием бедра, руки на поясе; • широким шагом, руки на поясе	10—15 секунд	В. демонстрирует образец ходьбы на носках, руки вверх. Следит за тем, чтобы дети не наклоняли туловище, смотрели вперед. Демонстрирует образец ходьбы с высоким подниманием бедра, руки на поясе, широким шагом. Следит за тем, чтобы дети не меняли исходное положение рук
Бег в колонне по одному за взрослым в разном темпе: • быстро; • медленно	10—20 секунд	По словесному указанию дети бегут за взрослым, ускоряют и замедляют бег. По сигналу взрослого (хлопок в ладоши) и словесному указанию переходят на ходьбу
Построение в круг по обозначенному ориентиру (кегли)	10—15 секунд	По указанию взрослого дети берут кубики. При необходимости взрослый помогает ребенку стать возле кегли для выполнения общеразвивающих упражнений
II. Основная часть (7—8 минут)		
Общеразвивающие упражнения: 1. «Постучи кубиками». И. п. — стойка ноги врозь узко, кубики в руках внизу. 1—2 — поднять руки вперед, постучать кубиками; 3—4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Постучим кубиками.</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку».</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Поднимите руки вперед.</i> — <i>Покажите свои красивые кубики.</i> — <i>Постучите кубиками.</i> — <i>Опустите руки вниз</i>

1	2	3
2. «Кто выше поднимет кубики?». И. п. — стойка ноги врозь широко, кубики в руках внизу. 1—2 — поднять руки через стороны вверх, посмотреть на кубики; 3—4 — опустить руки через стороны вниз	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Посмотрим, кто выше поднимет кубик.</i> — <i>Поставьте ноги на «широкую дорожку».</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Поднимите руки в стороны.</i> — <i>Поднимите руки вверх.</i> — <i>Посмотрите на кубики.</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> При необходимости взрослый помогает детям поднять прямые руки через стороны вверх
3. «Спрячь и покажи кубики». И. п. — сидя, ноги врозь, кубики в руках внизу. 1 — согнуть ногу в колене; 2—3 — постучать кубиками под ногой; 4 — выпрямить ногу; 5—8 — повторить то же с другой ногой	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Спрячем и покажем кубики.</i> — <i>Сядьте на пол, руки внизу.</i> — <i>Согните правую ногу.</i> — <i>Постучите кубиками под ногой.</i> — <i>Выпрямите ногу.</i> — <i>Опустите вниз.</i> — <i>Согните левую ногу.</i> — <i>Постучите кубиками под ногой.</i> — <i>Выпрямите ногу.</i> — <i>Опустите вниз.</i> При необходимости взрослый помогает детям
4. «Попрыгаем с кубиками». И. п. — о. с., кубики в руках внизу. Выполнять подпрыгивания на двух ногах на месте, одновременно постукивая кубиками	5—10 секунд	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Поставьте ноги вместе.</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Подпрыгивайте вверх на двух ногах.</i> — <i>Постучите кубиками: тук-тук-тук.</i> В. следит за тем, чтобы дети не толкали друг друга. По словесному указанию взрослого дети убирают кубики в коробку

1	2	3
<p>Основные виды движения:</p> <p>1. Игровое упражнение «Прокати мяч в ворота»: прокатывание мяча вперед под дугой из исходного положения стоя</p>	3—4 раза	<p>В. подводит детей к линии, начерченной на полу. Речевое сопровождение способа выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> — <i>Прокатим мяч под дугой.</i> — <i>Поставьте мяч на пол.</i> — <i>Наклонитесь вперед, поставьте руки на мяч.</i> — <i>Толкните сильно мяч.</i> <p>В. помогает ребенку принять исходное положение, слегка наклонить туловище вперед. В. при необходимости помогает детям. Упражнение выполняется поточным способом. Расстояние от начерченной линии до дуги составляет 0,8—1 м. По словесному указанию взрослого дети убирают мячи в корзину</p>
<p>2. Игровое упражнение «Перепрыгнем через ручеек»: прыжки в длину с места через две параллельные линии на полу</p>	3—4 раза	<p>В. подводит детей к двум линиям, начерченным на полу, предлагает перепрыгнуть через «ручейки». Речевое сопровождение способа выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> — <i>Подойдите близко к «ручейку».</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку».</i> — <i>Согните ноги в коленях, отведите руки назад.</i> — <i>Прыгайте!</i> <p>При необходимости взрослый помогает детям перепрыгнуть через дорожку, поддерживая их со спины за подмышки. В. следит, чтобы дети при прыжках отрывали обе ноги от пола и мягко приземлялись. Упражнение выполняется фронтальным способом. Расстояние между начерченными на полу линиями составляет 20 см</p>

1	2	3
Подвижная игра «Найди пару»	2—3 минуты	В. и дети бегают, по словесному указанию взрослого («Найди пару!») берутся за руки. При необходимости взрослый помогает детям найти пару
III. Заключительная часть (1 минута)		
Ходьба в умеренном темпе	1 минута	Дети по словесному указанию взрослого и вместе с ним выполняют спокойную ходьбу по физкультурному залу

Физкультурное занятие 56 «Такие разные животные»

Задачи:

- *формировать* умение ходить и бегать в колонне по одному за взрослым в заданном направлении с разным положением рук и ног, с остановкой в движении, с изменением направления движения; бросать мяч в горизонтальную цель (корзину, стоящую на полу); выполнять прыжки с продвижением вперед; одновременно с взрослым начинать и заканчивать общеразвивающие упражнения из разных исходных положений; выполнять построение в шеренгу по обозначенному ориентиру; выполнять правила подвижной игры (начинать и прекращать движения по сигналу взрослого); выполнять простейшие образные действия; называть животных, характерные особенности их внешнего вида и движений (петух, лошадь, рыбка, козленок, заяц);
- *развивать* потребность в познании окружающего мира; умение с помощью взрослого ориентироваться в окружающем пространстве;
- *воспитывать* стремление выполнять совместные двигательные действия со сверстниками и взрослым; интерес играть в подвижные игры.

Дидактическое оснащение: мячи маленького размера (8—10 см) по количеству детей, корзина для мячей, мел.

Форма организации воспитанников: групповая (15 детей).

ХОД ЗАНЯТИЙ

Содержание	Дозировка	Организационно-методический комментарий
1	2	3
I. Вводная часть (1—2 минуты)		
Построение враспынную	10—15 секунд	В. предлагает детям отправиться на прогулку в зоопарк
Ходьба в колонне по одному за взрослым со сменой направления движения	10—15 секунд	В. помогает детям встать в колонну по одному, зовет их за собой. По словесному указанию («Остановились, повернулись и обратно пошли») и показу взрослого дети останавливаются, поворачиваются, продолжают движение в обратном направлении
Ходьба в колонне по одному за взрослым на носках, руки вверх	10—15 секунд	В. демонстрирует образец ходьбы на носках с поднятыми вверх руками, обращает внимание детей на положение рук. В. следит за тем, чтобы дети смотрели вперед, не сгибали руки
Бег в колонне по одному за взрослым	30 секунд	По словесному указанию дети бегут за взрослым. По звуковому сигналу взрослого (хлопок в ладоши) и словесному указанию переходят на ходьбу
Построение в шеренгу по обозначенным ориентирам для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений	10—15 секунд	При необходимости взрослый помогает детям встать в шеренгу у обозначенных ориентиров (заранее нарисованные или наклеенные кружки)
II. Основная часть (7—8 минут)		
Общеразвивающие упражнения: 1. «Вот какая большая лошадка». И. п. — стойка ноги врозь широко, руки внизу. 1—2 — подняться на носки, руки вверх; 3—4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Посмотрим, какая большая лошадка.</i> — <i>Поставьте ноги на «широкую дорожку».</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Поднимитесь на носочки.</i> — <i>Поднимите руки вверх. Вот какая большая лошадка!</i>

1	2	3
		— <i>Опустите руки вниз.</i> В. следит за тем, чтобы дети не сгибали руки
2. «Петушок делает зарядку». И. п. — стойка ноги врозь широко, руки внизу. 1—2 — наклониться вперед, отвести руки назад; 3—4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Сделаем зарядку, как петушок.</i> — <i>Поставьте ноги на «широкую дорожку», руки внизу.</i> — <i>Наклонитесь вперед.</i> — <i>Отведите прямые руки назад.</i> — <i>Опустите руки вниз. Станьте прямо.</i> В. следит за тем, чтобы дети не сгибали руки, не меняли исходное положение рук
3. «Рыбка плавает». И. п. — лежа на животе, руки внизу вдоль туловища. 1 — поднять руки вперед; 2 — опустить руки в стороны, вниз	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Покажем, как рыбка плавает в речке.</i> — <i>Лягте на живот.</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Поднимите руки вперед. Смотрите вперед.</i> — <i>Опустите руки в стороны, вниз.</i> При выполнении упражнения следить за тем, чтобы дети не сгибали руки
4. «Козлята скачут». И. п. — о. с., руки внизу. Выполнять ходьбу на месте, с высоким подниманием колен, руки на поясе	10—15 секунд	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Козлята скачут на полянке.</i> — <i>Поставьте носки вместе, пятки врозь, руки внизу.</i> — <i>Поставьте руки на пояс.</i> — <i>Поднимайте ноги высоко. Шагаем на месте.</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> В. следит за тем, чтобы дети соблюдали дистанцию, сохраняли исходное положение рук
Основные виды движения: 1. Игровое упражнение «Скачет зайка»:	10—15 секунд	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Скачет зайка.</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку».</i>

1	2	3
прыжки с продвижением вперед		— <i>Согните ноги.</i> — <i>Отведите руки назад.</i> — <i>Прыгайте.</i> В. следит за тем, чтобы дети мягко приземлялись на стопу при выполнении упражнения
2. Игровое упражнение «Брось орешек в корзину»: бросание мяча в горизонтальную цель (корзину, стоящую на полу)	2—3 раза	По словесному указанию взрослого дети берут мячи из корзины. В. подводит детей к линии, начерченной на полу на расстоянии 1 м от корзины. — <i>Поможем белке собрать «орешки». Бросим их в корзину.</i> По показу взрослого и вместе с ним бросают мячи в корзину. По словесному указанию взрослого дети убирают мячи в корзину
Подвижная игра «Найди пару»	2—3 минуты	В. и дети бегают, по словесному указанию взрослого («Найди пару!») берутся за руки. При необходимости взрослый помогает детям найти пару
III. Заключительная часть (1 минута)		
Ходьба враспынную с выполнением упражнения на восстановление дыхания	1 минута	В. в процессе ходьбы предлагает детям поднять руки вверх — сделать вдох, опустить руки вниз — выдох. Следит за тем, чтобы дети при выдохе не задерживали дыхание

Физкультурное занятие 57

«Полетим на самолете»

Задачи:

- *формировать* умение ходить в колонне по одному за взрослым: на носках, с остановкой в движении, с изменением направления движения; бегать в колонне по одному за взрослым; прыгать через предметы, лежащие на полу; ползать в упоре на ладони и колени по наклонной доске; одновременно с взрослым начинать и заканчивать

общеразвивающие упражнения из разных исходных положений; выполнять построение в шеренгу по обозначенному ориентиру; выполнять правила подвижной игры (начинать и прекращать движения по сигналу взрослого);

- *развивать* интерес к внешнему миру, предметам ближайшего окружения; с помощью взрослого позитивное отношение к сверстникам и взрослым;
- *воспитывать* стремление выполнять совместные двигательные действия со сверстниками и взрослым.

Дидактическое оснащение: наклонная доска (ширина 20 см, длина 2 м), гимнастические палки (4 шт.).

Форма организации воспитанников: групповая (15 детей).

ХОД ЗАНЯТИЙ

Содержание	Дозировка	Организационно-методический комментарий
1	2	3
I. Вводная часть (1—2 минуты)		
Построение в колонну по одному по обозначенным ориентирам	10—15 секунд	В. и дети стоят враспынную. В. предлагает детям «полетать на самолете». В. помогает детям встать в колонну по одному, зовет их за собой
Ходьба в колонне по одному за взрослым со сменой направления движения	10—15 секунд	По словесному указанию («Остановились, повернулись и обратно пошли») и показу взрослого дети останавливаются, поворачиваются, продолжают движение в обратном направлении
Ходьба в колонне по одному за взрослым на носках, руки вверх	10—15 секунд	В. демонстрирует образец ходьбы на носках с поднятыми вверх руками, обращает внимание детей на положение рук. В. следит за тем, чтобы дети смотрели вперед, не сгибали руки
Бег в колонне по одному за взрослым	30 секунд	По словесному указанию дети бегут за взрослым. По звуковому сигналу взрослого (хлопок в ладоши) и словесному указанию переходят на ходьбу

1	2	3
Построение в шеренгу по обозначенным ориентирам для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений	10—15 секунд	При необходимости взрослый помогает детям встать в шеренгу у обозначенных ориентиров (заранее нарисованные или наклеенные кружки)
II. Основная часть (7—8 минут)		
Общеразвивающие упражнения: 1. «Запустим мотор самолета». И. п. — стойка ноги врозь узко, руки внизу. 1—2 — повернуться вправо, поднять руки вперед; 3—4 — вернуться в и. п.; 5—8 — то же в другую сторону	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>«Запустим мотор самолета».</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку».</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Поверните туловище вправо.</i> — <i>Поднимите руки вперед.</i> — <i>«Запустим мотор».</i> — <i>Повернитесь. Станьте прямо.</i> — <i>Поверните туловище влево.</i> — <i>Поднимите руки вперед.</i> — <i>«Запустим мотор».</i> В. следит, чтобы дети не сгибали руки, смотрели вперед
2. «Большие крылья у самолета». И. п. — стойка ноги врозь узко, руки в стороны. 1—3 — присесть, руки в стороны; 4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Самолет приземляется.</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку», руки в стороны.</i> — <i>Присядьте, руки «крылья» прямые.</i> — <i>Станьте прямо.</i> В. следит, чтобы дети не сгибали руки. Приседая, произносят: «Крепкие крылья»
3. «Отремонтируем самолет перед полетом». И. п. — сидя, ноги врозь, с опорой на руки сзади. 1 — согнуть ноги; 2 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>«Отремонтируем самолет» перед полетом.</i> — <i>Сядьте на пол.</i> — <i>Поставьте руки за спину на пол.</i> — <i>Согните ноги в коленях.</i>

1	2	3
		— <i>Выпрямите ноги.</i> В. и дети, выпрямляя ноги, произносят звук «ш-ш-ш». В. следит за тем, чтобы дети смотрели прямо
4. «Самолеты полетели». И. п. — о. с., руки в стороны. Выполнять бег в разных направлениях, имитируя полет самолета	15—20 секунд	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Поставьте ноги вместе.</i> — <i>Поднимите руки в стороны.</i> — <i>«Полетели самолеты».</i> В. следит за тем, чтобы дети соблюдали дистанцию, не толкали друг друга
Основные виды движения: 1. Игровое упражнение «Проползи, не упади»: ползание в упоре на ладони и колени по наклонной доске	2—3 раза	В. заранее устанавливает наклонную доску, приподнятую на 15 см. Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Проползем по мостику.</i> — <i>Станьте на колени.</i> — <i>Поставьте руки на доску. Выпрямите пальцы.</i> — <i>Смотрите вперед.</i> — <i>Ползите!</i> В. следит, чтобы дети не опускали голову при ползании. Упражнение выполняется поточным способом, с обязательной страховкой взрослого
2. Игровое упражнение «Перепрыгни через палочки»: прыжки через гимнастические палки	2—3 раза	В. подводит детей к гимнастическим палкам, лежащим на полу. Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку».</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Согните ноги в коленях. Ответьте руки назад.</i> — <i>Прыгайте.</i> При необходимости взрослый помогает детям, поддерживая их со спины за подмышки, следит, чтобы дети ставили стопы параллельно,

1	2	3
		при прыжках отрывали обе ноги от пола и мягко приземлялись, слегка сгибая колени. Упражнение выполняется фронтальным способом. Расстояние между гимнастическими палками составляет 30 см
Подвижная игра «Догони меня»	2—3 раза	В. приглашает детей поиграть, убеждает от детей со словами «Догони меня»
III. Заключительная часть (1 минута)		
Произвольная ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания «Самолеты на посадку». 1—2 — поднять руки в стороны, сделать глубокий вдох носом; 3—4 — опустить руки вниз, сделать выдох через рот	1 минута	В. в процессе ходьбы предлагает детям поднять руки в стороны — сделать глубокий вдох носом, опустить руки вниз — выдох. Следит за тем, чтобы дети при выдохе не задерживали дыхание

Физкультурное занятие 58

«Разноцветные кубики»

(физкультурное занятие 55 с усложнением)

Варианты усложнения:

1) Внести изменение в дидактическое оснащение: кубики заменить флажками.

2) Изменить дидактическое оснащение в прокатывании мяча: дугу заменить на стойку с натянутым шнуром на высоте 40 см.

Физкультурное занятие 59

«Такие разные животные»

(физкультурное занятие 56 с усложнением)

Варианты усложнения:

- 1) Увеличить расстояние до корзины до 1,2 м.
- 2) Внести изменение в дидактическое оснащение: мячи заменить набивными мешочками (100—150 г).

Физкультурное занятие 60

«Полетим на самолете»

(физкультурное занятие 57 с усложнением)

Варианты усложнения:

- 1) Выполнять ползание по наклонной доске, приподнятой над полом на 20 см (ширина 20 см, длина 2 м).
- 2) Выполнять перепрыгивание через набивные мешочки (100—150 г), лежащие на полу.

Физкультурное занятие 61

«Вот какой красивый я»

Задачи:

- *формировать* умение ходить в колонне по одному за взрослым: с остановкой в движении, с изменением направления движения, на носках; бегать в колонне по одному за взрослым; выполнять прыжки с продвижением вперед; ползать в упоре на ладони и колени по дорожке из двух шнуров; бросать набивной мешочек двумя руками из-за головы; одновременно с взрослым начинать и заканчивать общеразвивающие упражнения из разных исходных положений; выполнять построение в шеренгу по обозначенному ориентиру; выполнять правила подвижной игры (начинать и прекращать движения по сигналу взрослого); осознавать образ «я»;

- *развивать* интерес к внешнему миру и ближайшему окружению; умение показывать и называть части тела и лица; желание участвовать в подвижной игре;
- *воспитывать* стремление выполнять совместные двигательные действия со сверстниками и взрослым; играть в подвижную игру с простым содержанием.

Дидактическое оснащение: 2 шнура (длина 6—8 м), набивные мешочки (100—150 г) по количеству детей, корзина для набивных мешочков, флажок, гимнастическая скамейка, мел.

Форма организации воспитанников: групповая (15 детей).

ХОД ЗАНЯТИЙ

Содержание	Дозировка	Организационно-методический комментарий
1	2	3
I. Вводная часть (1—2 минуты)		
Построение в колонну по одному по обозначенным ориентирам	10—15 секунд	В. предлагает детям погулять. В. помогает детям встать в колонну по одному, зовет их за собой
Ходьба в колонне по одному за взрослым со сменой направления движения	10—15 секунд	По словесному указанию («Остановились, повернулись и обратно пошли») и показу взрослого дети останавливаются, поворачиваются, продолжают движение в обратном направлении
Ходьба в колонне по одному за взрослым на носках, руки вверху	10—15 секунд	В. демонстрирует образец ходьбы на носках с поднятыми вверх руками. В. следит за тем, чтобы дети смотрели вперед, не сгибали руки
Бег в колонне по одному за взрослым	30 секунд	По словесному указанию дети бегут за взрослым. По звуковому сигналу взрослого (хлопок в ладоши) и словесному указанию переходят на ходьбу
Построение в шеренгу по обозначенным ориентирам для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений	10—15 секунд	При необходимости взрослый помогает детям встать в шеренгу у обозначенных ориентиров (заранее нарисованные или наклеенные кружки)

1	2	3
II. Основная часть (7—8 минут)		
Общеразвивающие упражнения: 1. «Я сильный». И. п. — стойка ноги врозь узко, руки к плечам, пальцы сжаты в кулак. 1 — поднять руки в стороны, пальцы выпрямить, ладони вниз; 2 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Покажите, какие вы сильные.</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку».</i> — <i>Поставьте руки к плечам.</i> — <i>Сожмите пальцы в кулак.</i> — <i>Опустите руки в стороны.</i> — <i>Выпрямите пальцы, ладони вниз.</i> — <i>Поставьте руки к плечам.</i> — <i>Сожмите пальцы в кулак.</i> В. следит за тем, чтобы дети не разгибали пальцы, смотрели прямо
2. «Вот какие кулачки». И. п. — стойка ноги врозь узко, руки на поясе. 1—3 — наклониться вперед, постучать правым кулачком о левый; 4 — вернуться в и. п.; 5—8 — то же левым кулачком	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Вот какие кулачки!</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку», руки на пояс.</i> — <i>Наклонитесь вперед.</i> — <i>Постучите правым кулачком о левый.</i> — <i>Станьте прямо.</i> — <i>Наклонитесь вперед.</i> — <i>Постучите левым кулачком о правый.</i> — <i>Станьте прямо.</i> В. следит за тем, чтобы дети смотрели прямо
3. «Мои красивые ноги». И. п. — сидя, руки в упоре сзади. 1—2 — поднять правую ногу вверх; 3—4 — опустить правую ногу вниз; 5—8 — то же левой ногой	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Покажите свои красивые ноги.</i> — <i>Сядьте на пол.</i> — <i>Поставьте руки за спину.</i> — <i>Поднимите правую ногу вверх.</i> — <i>Опустите вниз.</i> — <i>Поднимите левую ногу вверх.</i> — <i>Опустите вниз.</i> В. следит за тем, чтобы дети не сгибали ногу, смотрели прямо

1	2	3
4. «Вот как я умею». И. п. — лежа на спине, руки в стороны. 1—2 — согнуть правую ногу в колене; 3—4 — вернуться в и. п.; 5—8 — то же левой ногой	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Вот как мы умеем.</i> — <i>Лягте на спину.</i> — <i>Положите руки в стороны.</i> — <i>Согните правую ногу.</i> — <i>Разогните. Поставьте ногу прямо.</i> — <i>Согните левую ногу.</i> — <i>Разогните. Поставьте ногу прямо.</i> В. помогает детям при необходимости выполнить упражнение
5. «Вот какие молодцы!». И. п. — стойка ноги врозь узко, руки внизу. Выполнять подпрыгивания на месте	10—15 секунд	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку».</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Подпрыгните вверх на месте.</i> В. следит за тем, чтобы дети мягко приземлялись на стопу при выполнении упражнения
Ходьба враспынную по физкультурному залу	10 секунд	В. и дети выполняют ходьбу по физкультурному залу
Основные виды движения: 1. Игровое упражнение «Попрыгаем, как зайчики»: прыжки с продвижением вперед	2 раза	В. подводит детей к начерченной линии на полу с обозначенным ориентиром (флажок). Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Попрыгаем, как зайчики по лесным дорожкам, до флажка.</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку».</i> — <i>Сожмите руки в кулак.</i> — <i>Отведите руки назад.</i> — <i>Присядьте.</i> — <i>Прыгайте!</i> По показу взрослого и вместе с ним дети выполняют прыжки с продвижением вперед.

1	2	3
		При необходимости взрослый помогает детям, поддерживая их со спины за подмышки. В. следит, чтобы дети при прыжках отрывали обе ноги от пола и мягко приземлялись. Упражнение выполняется фронтальным способом
2. Игровое упражнение «По мостику»: ползание в упоре на ладони и колени по дорожке из двух шнуров, бросание набивного мешочка двумя руками из-за головы	2—3 раза	В. заранее раскладывает набивные мешочки на гимнастической скамейке, выкладывает дорожку из шнуров. Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Проползем по мостику и не упадем.</i> — <i>Станьте на колени.</i> — <i>Поставьте руки на пол. Выпрямите пальцы.</i> — <i>Смотрите вперед.</i> — <i>Ползите!</i> В. следит, чтобы дети не опускали голову при ползании. Упражнение выполняется поточным способом. Ширина дорожки из шнуров составляет 25 см. — <i>Бросим мешочек.</i> — <i>Подойдите к гимнастической скамейке и возьмите набивной мешочек.</i> — <i>Поднимите руки вверх.</i> — <i>Отведите руки назад. Согните руки.</i> — <i>Бросьте мешочек!</i> Упражнение выполняется фронтальным способом. По словесному указанию взрослого дети убирают набивные мешочки в корзину
Подвижная игра «Бегом по дорожке»	3—4 раза	В. и дети стоят в противоположных концах физкультурного зала. По словесному указанию взрослого («Бегите ко мне!») дети бегут

1	2	3
		к нему, взрослый переходит на другую сторону физкультурного зала и зовет детей (Бегите ко мне!). В. следит за тем, чтобы дети начинали бег только после слов «Бегите ко мне!»
III. Заключительная часть (1 минута)		
Упражнение на релаксацию «Какие мы хорошие»	1 минута	Дети стоят врассыпную, взрослый поворачивается к ним лицом. Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Вы очень хорошо сегодня поиграли и показали, какие вы сильные и ловкие. Погладьте себя по голове.</i> После этого взрослый обращается к каждому ребенку и хвалит его. — <i>Покажем, какие мы веселые, как мы умеем улыбаться и радоваться. Улыбаемся и хлопаем в ладоши.</i> Дети и взрослый улыбаются друг другу, хлопают в ладоши

Физкультурное занятие 62 «Моя дружная семья»

Задачи:

- *формировать* умение ходить в колонне по одному за взрослым: на носках, с разным положением рук, с остановкой в движении, с изменением направления движения; бегать в колонне по одному за взрослым; подпрыгивать вверх, касаясь рукой колокольчика; бросать мяч двумя руками в паре; одновременно с взрослым начинать и заканчивать общеразвивающие упражнения из разных исходных положений; выполнять построение в шеренгу по обозначенному ориентиру; выполнять правила подвижной игры (начинать и прекращать движения по сигналу взрослого);

- *развивать* умение ориентироваться в окружающем пространстве с помощью взрослого; физические качества (выносливость);
- *воспитывать* стремление выполнять совместные двигательные действия со сверстниками и взрослым; интерес играть в подвижную игру с простым содержанием.

Дидактическое оснащение: стойка с подвешенным колокольчиком, 8 мячей среднего размера (10—12 см), корзина для мячей.

Форма организации воспитанников: групповая (15 детей).

ХОД ЗАНЯТИЙ

Содержание	Дозировка	Организационно-методический комментарий
1	2	3
I. Вводная часть (1—2 минуты)		
Построение в колонну по одному	10—15 секунд	В. предлагает детям погулять. В. помогает детям встать в колонну по одному, зовет их за собой
Ходьба в колонне по одному за взрослым со сменой направления движения	10—15 секунд	По словесному указанию («Остановились, повернулись и обратно пошли») и показу взрослого дети останавливаются, поворачиваются, продолжают движение в обратном направлении
Ходьба в колонне по одному за взрослым на носках, руки вверх	10—15 секунд	В. демонстрирует образец ходьбы на носках с поднятыми вверх руками. В. следит за тем, чтобы дети смотрели вперед, не сгибали руки
Бег в колонне по одному за взрослым, руки вниз	30 секунд	По словесному указанию дети бегут за взрослым. По звуковому сигналу взрослого (хлопок в ладоши) и словесному указанию переходят на ходьбу
Построение в шеренгу по обозначенным ориентирам для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений	10—15 секунд	При необходимости взрослый помогает детям встать в шеренгу у обозначенных ориентиров (заранее нарисованные или наклеенные кружки)

1	2	3
II. Основная часть (7—8 минут)		
Общеразвивающие упражнения: 1. «Папа, мама, брат и я — вместе дружная семья!». И. п. — стойка ноги врозь узко, руки за спину. 1—2 — поднять руки вперед, выполнить хлопок в ладоши; 3—4 — отвести руки за спину	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Похлопаем в ладоши дружной семье.</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку».</i> — <i>Отведите руки назад.</i> — <i>Поднимите руки вперед.</i> — <i>Хлопните в ладоши.</i> — <i>Отведите руки назад.</i> В. следит за тем, чтобы дети смотрели вперед, не опускали голову вниз и не сгибали руки
2. «Все вместе наклоняемся, физкультурой занимаемся!». И. п. — стойка ноги врозь узко, руки на поясе. 1—2 — наклониться вперед, ладони на колени, смотреть вперед; 3—4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Занимаемся физкультурой вместе с мамой и папой.</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку», руки на пояс.</i> — <i>Наклонитесь вперед.</i> — <i>Положите руки на колени.</i> — <i>Поставьте руки на пояс.</i> — <i>Станьте прямо.</i> В. следит за тем, чтобы дети смотрели вперед
3. «Ну-ка, повернись, маме с папой покажись!». И. п. — стойка ноги врозь узко, руки на поясе. 1—2 — выполнить поворот вправо; 3—4 — вернуться в и. п.; 5—8 — то же влево	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Ну-ка, повернись, маме с папой покажись.</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку», руки на пояс.</i> — <i>Повернитесь вправо. Покажитесь маме.</i> — <i>Станьте прямо.</i> — <i>Повернитесь влево. Покажитесь папе.</i> — <i>Станьте прямо.</i> В. при необходимости указывает на предметы (стойка, гимнастическая

1	2	3
		скамейка и др.), на которые необходимо смотреть при выполнении поворотов головы
4. «Папа большой, а я — маленький». И. п. — стойка ноги врозь узко, руки на поясе. 1—2 — присесть, поднять руки вперед; 3—4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Покажем, какой папа большой, а вы — маленькие.</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку», руки на пояс.</i> — <i>Присядьте.</i> — <i>Поднимите руки вперед.</i> — <i>Вот какой я маленький.</i> — <i>Станьте прямо.</i> — <i>Поставьте руки на пояс.</i> — <i>Вот какой большой папа.</i> В. следит за тем, чтобы дети не наклоняли туловище вперед
Основные виды движения: 1. Игровое упражнение «Кто подпрыгнет выше?»: подпрыгивания вверх с касанием рукой колокольчика	3—4 раза	В. заранее ставит стойку с подвешенным колокольчиком. Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Кто подпрыгнет выше? Давайте узнаем.</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку», руки на пояс.</i> — <i>Подпрыгивайте вверх. Коснитесь рукой колокольчика.</i> В. следит за тем, чтобы дети мягко приземлялись на стопу при выполнении упражнения. Упражнение выполняется поточным способом. Расстояние до колокольчика составляет 10 см от поднятой вверх руки ребенка
2. Игровое упражнение «Поиграем с мячом»: бросание мяча двумя руками друг другу в паре	5—6 раз	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Поиграем с мячом. Будем его бросать друг другу и ловить.</i> В. помогает детям стать в пары напротив друг друга на расстоянии 1 м,

1	2	3
		раздает мячи одному из детей в паре. Упражнение выполняется по команде «Бросили!». В. при необходимости помогает детям выполнить упражнение. По словесному указанию взрослого дети убирают мячи в корзину
Подвижная игра «Догони мяч»	2—3 раза	В. показывает детям, как еще можно играть с мячом: бросать мяч и догонять его. В. обращает внимание детей на то, что мяч можно догонять после команды «Догони мяч!». По словесному указанию взрослого дети убирают мячи в корзину
III. Заключительная часть (1 минута)		
Ходьба враспынную с выполнением упражнения на восстановление дыхания	1 минута	В. в процессе ходьбы предлагает детям поднять руки вверх — сделать вдох, опустить руки вниз — выдох. Следит за тем, чтобы дети при выдохе не задерживали дыхание

Физкультурное занятие 63
**«На прогулку мы спешим,
с мишкой поиграть хотим»**

Задачи:

- *формировать* умение ходить в заданном направлении в колонне по одному за взрослым с разным положением рук, на носках, широким шагом, с высоким подниманием бедра, с остановкой в движении, с изменением направления движения; бегать в колонне по одному за взрослым; перелезать через мягкий модуль; выполнять бросок мяча двумя руками от груди через сетку; одновременно с взрослым начинать и заканчивать общеразвивающие упражнения из разных исходных положений;

выполнять построение по обозначенному ориентиру; выполнять правила подвижной игры (начинать и прекращать движения по сигналу взрослого); выполнять простейшие образные действия; представление о животном (медведь);

- *развивать* интерес к внешнему миру, умение ориентироваться в окружающем пространстве с помощью взрослого, стремление придерживаться заданной формы выполнения физического упражнения;
- *воспитывать* умение соблюдать дистанцию при перемещении по физкультурному залу; поддерживать стремление к участию в игровых упражнениях и подвижной игре.

Дидактическое оснащение: игрушка мишка среднего размера (25—35 см), мячи среднего размера (10—12 см) по количеству детей, корзина для мячей, 2 стойки с натянутой сеткой, мягкий модуль (высота 20 см), стульчики по количеству детей, мел.

Форма организации воспитанников: групповая (15 детей).

ХОД ЗАНЯТИЙ

Содержание	Дозировка	Организационно-методический комментарий
1	2	3
I. Вводная часть (1—2 минуты)		
Построение в колонну по одному по обозначенному ориентиру	10—15 секунд	В. демонстрирует детям игрушку мишку. Дети здороваются с ней. В. предлагает детям пойти к мишке и поиграть с ним на лесной полянке. При необходимости помогает детям стать в колонну по одному по обозначенным ориентирам (кружки)
Ходьба в колонне по одному за взрослым со сменой направления движения	10—15 секунд	В. идет первым в колонне, зовет детей за собой. По указанию взрослого и вместе с ним дети останавливаются, поворачиваются, идут в обратном направлении

1	2	3
Ходьба в колонне по одному за взрослым: • на носках, руки вверх; • с высоким подниманием бедра, руки на поясе; • широким шагом, руки за головой	10—15 секунд	В. демонстрирует образец ходьбы на носках, следит за тем, чтобы дети не наклоняли туловище, смотрели вперед. Демонстрирует образец ходьбы с высоким подниманием бедра, руки на поясе; широким шагом, руки за головой. Следит за тем, чтобы дети не меняли исходное положение рук
Бег в колонне по одному за взрослым	15—20 секунд	По словесному указанию дети бегут за взрослым. По сигналу взрослого (хлопок в ладоши) и словесному указанию переходят на ходьбу
Построение по обозначенному ориентиру (стульчики)	10—15 секунд	При необходимости взрослый помогает детям стать возле стульчика для выполнения общеразвивающих упражнений
II. Основная часть (7—8 минут)		
Общеразвивающие упражнения: 1. «Мишка мед искал, ловко дерево качал». И. п. — стойка ноги врозь узко, руки внизу. 1—3 — поднять руки вверх, выполнить наклон вправо; 4 — вернуться в и. п.; 5—8 — то же влево	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Мишка мед искал, ловко дерево качал.</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку».</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Поднимите руки вверх.</i> — <i>Наклонитесь вправо.</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Поднимите руки вверх.</i> — <i>Наклонитесь влево.</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> В. следит за тем, чтобы дети не сгибали ноги
2. «Отгоним комаров от мишки». И. п. — стойка ноги врозь широко, руки внизу. 1 — поднять	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Отгоним «комаров от мишки».</i> — <i>Поставьте ноги на «широкую дорожку».</i>

1	2	3
руки вверх; 2—3 — выполнить хлопок над головой; 4 — вернуться в и. п.		— <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Поднимите руки вверх.</i> — <i>Хлопните в ладоши.</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> В. следит за тем, чтобы дети не сгибали руки
3. «Мишка с шишками играет». И. п. — сидя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1—2 — наклонить туловище вперед, поднять руки вперед, пошевелить пальцами; 3—4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Мишка с шишками играет.</i> — <i>Сядьте на пол.</i> — <i>Разведите ноги в стороны широко.</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Наклонитесь вперед.</i> — <i>Поднимите руки вперед.</i> — <i>Пошевелите пальцами рук. Соберите «шишки».</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Сядьте прямо.</i> В. следит за тем, чтобы дети не сгибали ноги
4. «Утром мишка проснулся, к солнцу лапами потянулся». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять правую ногу вверх; 2 — вернуться в и. п.; 3—4 — то же левой ногой	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Утром мишка проснулся, к солнцу лапами потянулся.</i> — <i>Лягте на спину.</i> — <i>Положите руки вдоль туловища.</i> — <i>Поднимите вверх правую ногу.</i> — <i>Опустите правую ногу.</i> — <i>Поднимите вверх левую ногу.</i> — <i>Опустите левую ногу.</i> В. следит за тем, чтобы дети не сгибали ноги, выполняли упражнение медленно
Основные виды движения: 1. Игровое упражнение «Перебрось»	3—4 раза	По словесному указанию взрослого дети берут по мячу. — <i>Мишка любит есть малину.</i> <i>Угостим мишку «малиной».</i>

1	2	3
малину мишке»: бросание мяча двумя руками от груди через сетку		В. подводит детей к линии, начерченной на полу, проверяет, правильно ли дети держат мяч двумя руками, медленно выполняет показ. Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку».</i> — <i>Держите мяч в руках.</i> — <i>Прижмите мяч к груди.</i> — <i>Выпрямите руки.</i> — <i>Бросьте мяч!</i> В. обращает внимание детей на энергичный бросок мяча. Выполняют по команде взрослого «Бросьте мяч!». Упражнение выполняется фронтальным способом. Высота сетки составляет 50 см. По словесному указанию взрослого дети убирают мячи в корзину
2. Игровое упражнение «Перелезь через упавшее дерево и найди малину»: перелезание через мягкий модуль	2—3 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Пойдем в лес и найдем малину для мишки.</i> — <i>Повалил ветер дерево, покажем мишке, как перелезть через него.</i> По показу взрослого и вместе с ним ребенок садится на мягкий модуль, поворачивается правым боком и переносит над мягким модулем правую ногу, ставит ее на пол, переносит левую ногу с поворотом туловища и поднимается. Упражнение выполняется поточным способом
Подвижная игра «Бегом по дорожке»	3—4 раза	В. и дети стоят в противоположных концах физкультурного зала. В руках у взрослого игрушка мишка. По словесному указанию взрослого («Бегите к мишке!») дети бегут к мишке.

1	2	3
		В. переходит на другую сторону физкультурного зала и зовет детей («Бегите к мишке!»). В. следит за тем, чтобы дети начинали бег только после слов «Бегите к мишке!»
III. Заключительная часть (1 минута)		
Ходьба враспынную с выполнением упражнения на восстановление дыхания	1 минута	В. в процессе ходьбы предлагает детям поднять руки вверх — сделать вдох, опустить руки вниз — выдох. Следит за тем, чтобы дети при выдохе не задерживали дыхание. В. и дети прощаются с мишкой

Физкультурное занятие 64

«Вот какой красивый я»

(физкультурное занятие 61 с усложнением)

Варианты усложнения:

- 1) Выполнять прыжки с продвижением вперед и подлезанием под дугу (высота дуги 30—40 см).
- 2) Выполнять ползание по доске, лежащей на полу (ширина 20 см, длина 2 м).

Физкультурное занятие 65

«Моя дружная семья»

(физкультурное занятие 62 с усложнением)

Варианты усложнения:

- 1) Увеличить высоту подвешенного колокольчика выше поднятых рук ребенка до 15 см.
- 2) В общеразвивающем упражнении № 4 выполнять приседания с изменением положения рук: руки в стороны.

Физкультурное занятие 66
**«На прогулку мы спешим,
 с мишкой поиграть хотим»**
 (физкультурное занятие 63 с усложнением)

Варианты усложнения:

- 1) Увеличить высоту мягкого модуля до 30—40 см.
- 2) Внести изменение в дидактическое оснащение: мяч заменить набивным мешочком (100—150 г).

Физкультурное занятие 67
«Бабочка-красавица»

Задачи:

- *формировать* умение ходить в заданном направлении в колонне по одному за взрослым с разным положением рук, на носках, широким шагом, с высоким подниманием бедра; бегать в заданном направлении в колонне по одному за взрослым; ходить по шнуру, положенному на пол по кругу; бросать мяч двумя руками от груди; одновременно с взрослым начинать и заканчивать общеразвивающие упражнения из разных исходных положений; выполнять построение в круг по обозначенному ориентиру; выполнять правила подвижной игры (начинать и прекращать движения по сигналу взрослого); выполнять простейшие образные действия; представление о внешнем виде и названии животного (насекомое: бабочка);
- *развивать* потребность в познании мира; умение сохранять устойчивость положения тела; равновесие в ходьбе по шнуру;
- *воспитывать* интерес к выполнению совместных со сверстниками и взрослым движений; стремление к самостоятельности при выполнении физических упраж-

нений; интерес играть в подвижную игру с простым содержанием.

Дидактическое оснащение: мячи среднего размера (10—12 см) по количеству детей, корзина для мячей, 4 обруча (диаметр 80—100 см), гимнастическая скамейка, шнур (длина 2 м), мел.

Форма организации воспитанников: групповая (15 детей).

ХОД ЗАНЯТИЙ

Содержание	Дозировка	Организационно-методический комментарий
1	2	3
I. Вводная часть (1—2 минуты)		
Построение в колонну по одному по обозначенным ориентирам	10—15 секунд	В. предлагает детям стать «бабочками» и «полетать над полянкой». В. помогает детям стать в колонну по одному по обозначенным ориентирам (кружки)
Ходьба в колонне по одному за взрослым: • на носках, руки на поясе; • с высоким подниманием бедра, руки за головой; • широким шагом, руки на поясе	10—15 секунд	В. в процессе ходьбы идет первым в колонне, зовет детей за собой. В. демонстрирует образец ходьбы на носках, руки на поясе, следит за тем, чтобы дети не наклоняли туловище, смотрели вперед. В. демонстрирует образец ходьбы с высоким подниманием бедра, руки за головой; широким шагом, руки на поясе. Следит за тем, чтобы дети не меняли исходное положение рук
Бег в колонне по одному за взрослым	20—25 секунд	По словесному указанию дети бегут за взрослым. По сигналу взрослого (хлопок в ладоши) и словесному указанию переходят на ходьбу
Построение в круг для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений	10—15 секунд	При необходимости взрослый помогает детям встать друг за другом по обозначенному кругу (рисует мелом, обозначает цветной клейкой лентой)

1	2	3
II. Основная часть (7—8 минут)		
Общеразвивающие упражнения: 1. «Бабочки машут крылышками». И. п. — о. с., руки внизу. 1 — поднять руки в стороны; 2 — поднять руки вверх; 3 — помахать кистями рук; 4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Бабочки машут крылышками.</i> — <i>Поставьте пятки вместе, носки врозь, руки внизу.</i> — <i>Поднимите руки в стороны.</i> — <i>Поднимите руки вверх.</i> — <i>Помашем руками «крылышками».</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> В. следит за тем, чтобы дети широко разводили руки в стороны
2. «Бабочки ищут цветок». И. п. — сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1 — выполнить наклон вправо; 2 — вернуться в и. п.; 3—4 — то же влево	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Бабочки ищут цветок.</i> — <i>Сядьте на пол.</i> — <i>Разведите ноги в стороны.</i> — <i>Поставьте руки на пояс.</i> — <i>Наклонитесь в правую сторону.</i> — <i>Сядьте прямо.</i> — <i>Наклонитесь в левую сторону.</i> — <i>Сядьте прямо.</i> В. помогает детям при необходимости выполнить наклон в сторону
3. «Бабочки отдыхают». И. п. — лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять руки вперед, выполнить вдох; 3—4 — опустить руки вниз, выполнить выдох	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Отдыхают бабочки на полянке.</i> — <i>Лягте на спину.</i> — <i>Положите руки вдоль туловища.</i> — <i>Поднимите руки вперед. Сделайте вдох.</i> — <i>Опустите руки вниз. Сделайте выдох.</i> В. оказывает помощь при необходимости, следит за тем, чтобы дети не сгибали руки
4. «Бабочки засыпают». И. п. — стойка ноги врозь узко,	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Бабочки засыпают.</i>

1	2	3
руки внизу. 1—2 — присесть, закрыть глаза; 3—4 — вернуться в и. п.		— <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку».</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Присядьте, закройте глаза.</i> — <i>Откройте глаза. Станьте прямо.</i> В. следит за тем, чтобы дети выполняли упражнение в медленном темпе
Основные виды движения: 1. Игровое упражнение «Пойдем по кругу»: ходьба по шнуру, положенному на пол по кругу	2—3 раза	Дети сидят на гимнастической скамейке. В. подводит детей к шнуру, положенному на пол по кругу. — <i>Бабочки умеют ходить по кругу и не падать. Пойдем по кругу, как бабочки.</i> Упражнение выполняется индивидуально с каждым ребенком, со страховкой взрослого
2. Игровое упражнение «Кто дальше бросит?»: бросание мяча двумя руками от груди вперед	2—3 раза	По словесному указанию взрослого дети берут по мячу. В. подводит детей к линии, начерченной на полу. Медленно демонстрирует образец выполнения упражнения. Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Будем бросать мячи далеко и смотреть, кто дальше бросит.</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку».</i> — <i>Держите крепко мяч.</i> — <i>Прижмите мяч к груди.</i> — <i>Выпрямите руки.</i> — <i>Бросьте мяч!</i> В. проверяет, правильно ли дети держат мяч двумя руками, обращает внимание детей на энергичный бросок мяча. Упражнение выполняется фронтальным способом. По словесному указанию взрослого дети убирают мячи в корзину

1	2	3
Подвижная игра «Бабочки»	2—3 минуты	В. раскладывает на полу 4 обруча, предлагает детям «полетать», как бабочки, и вернуться в домики-цветы (обручи). В. и дети бегают и машут руками, имитируя полет бабочек. По словесному указанию взрослого («Полетели домой!») бегут и становятся в обручи. В. следит, чтобы дети при беге соблюдали дистанцию, не сталкивались
III. Заключительная часть (1 минута)		
Ходьба врассыпную с выполнением упражнения на восстановление дыхания	1 минута	В. в процессе ходьбы предлагает детям поднять руки вверх — сделать вдох, опустить руки вниз — выдох. Следит за тем, чтобы дети при выдохе не задерживали дыхание

Физкультурное занятие 68 «Букет цветов»

Задачи:

- *формировать* умение ходить в колонне по одному за взрослым: на носках, с высоким подниманием бедра, широким шагом; бегать в колонне по одному за взрослым; ползать в упоре на ладони и колени по дорожке из двух шнуров с подлезанием под дугу; подниматься и спускаться по наклонной доске, с подпрыгиванием до колокольчика; одновременно с взрослым начинать и заканчивать общеразвивающие упражнения из разных исходных положений; выполнять построение в шеренгу по обозначенному ориентиру; выполнять правила подвижной игры (начинать и прекращать движения по сигналу взрослого); выполнять простейшие образные действия;
- *развивать* потребность в познании окружающего мира; умение ориентироваться в окружающем пространстве с помощью взрослого;

- *воспитывать* стремление выполнять совместные двигательные действия со сверстниками и взрослым; интерес играть в подвижную игру с простым содержанием.

Дидактическое оснащение: 2 шнура (длина 6—7 м), доска наклонная (ширина 20 см, длина 2 м), стойка с подвешенным колокольчиком, дуга (высота 30—40 см), 4 обруча (диаметр 80—100 см), гимнастическая скамейка.

Форма организации воспитанников: групповая (15 детей).

ХОД ЗАНЯТИЙ

Содержание	Дозировка	Организационно-методический комментарий
1	2	3
I. Вводная часть (1—2 минуты)		
Построение в колонну по одному по обозначенным ориентирам	10—15 секунд	В. предлагает детям погулять на лесной полянке и нарвать букет цветов для бабушки. В. при необходимости помогает детям стать в колонну по одному по обозначенным ориентирам (кружки)
Ходьба в колонне по одному за взрослым: • на носках, руки вверх; • с высоким подниманием бедра, руки на поясе; • широким шагом, руки в стороны	20—25 секунд	В. демонстрирует образец ходьбы на носках, следит за тем, чтобы дети не наклоняли туловище, смотрели вперед, сохраняли исходное положение рук. Демонстрирует образец ходьбы с высоким подниманием бедра, руки на поясе, дает словесное указание: — <i>Высокая трава растет на поляне. Поставьте руки на пояс. Идите, высоко поднимая ноги. Переступаем через «высокую траву».</i> В. демонстрирует образец ходьбы широким шагом, дает словесное указание: — <i>Прошел дождь, и на поляне появилось много луж. Поднимите руки в стороны, идите широким шагом. Переступайте через «лужи»</i>

1	2	3
Бег в колонне по одному за взрослым	10—15 секунд	По словесному указанию дети бегут за взрослым. По сигналу взрослого (хлопок в ладоши) и словесному указанию переходят на ходьбу
Построение по обозначенному ориентиру в шеренгу для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений	10—15 секунд	При необходимости взрослый помогает детям стать по обозначенным ориентирам в шеренгу (заранее рисует кружки мелом, обозначает цветной клейкой лентой)
II. Основная часть (7—8 минут)		
Общеразвивающие упражнения: 1. «Ветер дует на цветы». И. п. — стойка ноги врозь узко, руки внизу. 1—2 — наклониться вперед, отвести руки назад; 3—4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Подул ветер. Наклонились цветы.</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку».</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Наклонитесь вперед.</i> — <i>Отведите руки назад. Дует ветер, наклоняются цветы.</i> — <i>Станьте прямо.</i> В. следит за тем, чтобы дети не сгибали ноги в коленях
2. «Стучит дождик по цветку». И. п. — стойка ноги врозь узко, руки внизу. 1—3 — присесть, постучать пальчиками по коленям; 4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Начался дождик.</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку».</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Присядьте.</i> — <i>Постучите пальчиками по коленям.</i> — <i>Станьте прямо.</i> Приседаая, произносят слова «кап-кап-кап»
3. «Дотронемся до цветка». И. п. — сидя, ноги врозь, руки внизу. 1—2 — выполнить наклон вперед, поднять руки	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Дотронемся до цветка.</i> — <i>Сядьте на пол.</i> — <i>Разведите ноги в стороны широко.</i>

1	2	3
вперед; 3—4 — вернуться в и. п.		— <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Наклонитесь вперед.</i> — <i>Поднимите руки вперед.</i> — <i>Сядьте прямо.</i> В. помогает детям при необходимости выполнить наклон вперед
4. «Отдохнем на полянке». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — согнуть ноги; 3 — выпрямить ноги; 4 — вернуться в и. п.	3—4 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Отдохнем на полянке.</i> — <i>Лягте на спину.</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Поднимите руки в стороны.</i> — <i>Согните ноги.</i> — <i>Опустите руки и ноги вниз.</i> В. при необходимости помогает детям принять исходное положение
Основные виды движения: 1. Игровое упражнение «Ползет жучок под цветок»: ползание в упоре на ладони и колени по дорожке из двух шнуров с подлезанием под дугу.	2—3 раза	Речевое сопровождение способа выполнения: — <i>Ползут жучки по веточкам и прячутся под цветок. Поползем по дорожке.</i> — <i>Станьте на колени.</i> — <i>Поставьте руки на пол.</i> — <i>Смотрите вперед.</i> — <i>Ползите!</i> В. следит за тем, чтобы при ползании и подлезании под дугу дети смотрели вперед, не прогибали спину. Упражнение выполняется поточным способом. Ширина дорожки из шнуров составляет 25 см. Расстояние до дуги составляет 6 м
2. Игровое упражнение «Отнесем букет бабушке»: подъем и спуск по наклонной доске, с подпрыгиванием до колокольчика	2—3 раза	Дети сидят на гимнастической скамейке. В. заранее устанавливает наклонную доску, приподнятую на 15 см, стойку с подвешенным колокольчиком на расстоянии 1 м от края наклонной доски. — <i>Отнесем красивый букет цветов бабушке. Поднимемся по дорожке</i>

1	2	3
		на горку, спустимся и позвоним в колокольчик. В. просит ребенка подойти, при необходимости помогает подняться и спуститься, идет рядом с ребенком, держит его за руку. Ребенок подходит к стойке, подпрыгивает, касается рукой колокольчика. Упражнение выполняется индивидуально с каждым ребенком. Расстояние до колокольчика составляет 15 см от поднятой вверх руки ребенка
Подвижная игра «Бабочки летают»	2 минуты	В. раскладывает на полу 4 обруча, предлагает детям «полетать», как бабочки, и вернуться в домики-цветы (обручи). Дети передвигаются по физкультурному залу, возвращаются в обручи по словесному указанию взрослого («Полетели домой!»). В. следит, чтобы дети при беге соблюдали дистанцию, не сталкивались
III. Заключительная часть (1 минута)		
Ходьба в рассыпную с выполнением упражнения на восстановление дыхания «Подуем на цветок». 1—2 — выполнять вдох; 3—4 — выполнять выдох	1 минута	В. в процессе ходьбы предлагает детям подуть на цветы, следит за тем, чтобы дети при выдохе не задерживали дыхание

Физкультурное занятие 69

«Радуемся, играем, здоровье укрепляем»

Задачи:

- **формировать** умение ходить в колонне по одному в заданном направлении за взрослым: на носках,

с высоким подниманием бедра, широким шагом; бегать в колонне по одному за взрослым; прокатывать мяч друг другу под дугой из исходного положения, сидя на полу; перелазить через гимнастическую скамейку; одновременно с взрослым начинать и заканчивать общеразвивающие упражнения из разных исходных положений; выполнять построение в шеренгу по обозначенному ориентиру; выполнять правила подвижной игры (начинать и прекращать движения по сигналу взрослого);

- **развивать** интерес к окружающим предметам, внешнему миру; умение ориентироваться в окружающем пространстве с помощью взрослого;
- **воспитывать** интерес играть вместе со сверстниками в подвижную игру с простым содержанием; стремление выполнять совместные двигательные действия со сверстниками и взрослым.

Дидактическое оснащение: кубики по количеству детей (по 2 шт.), коробка для кубиков, гимнастическая скамейка (высота 30 см), дуга (высота 30—40 см), 8 мячей большого размера (20—25 см), корзина для мячей, мел.

Форма организации воспитанников: групповая (15 детей).

ХОД ЗАНЯТИЙ

Содержание	Дозировка	Организационно-методический комментарий
1	2	3
I. Вводная часть (1 минута)		
Построение в рассыпную	10—15 секунд	В. предлагает детям погулять на лесной полянке и нарвать букет цветов для бабушки
Ходьба в колонне по одному за взрослым: • на носках, руки вверх;	20—25 секунд	В. при необходимости помогает детям стать в колонну по одному. В. демонстрирует образец ходьбы на носках, следит за тем, чтобы дети не

1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> • с высоким подниманием бедра, руки на поясе; • широким шагом, руки в стороны 		<p>наклоняли туловище, смотрели вперед, сохраняли исходное положение рук.</p> <p>Демонстрирует образец ходьбы с высоким подниманием бедра, руки на поясе, дает словесное указание: — <i>Высокая трава растет в лесу. Поставьте руки на пояс. Идите, высоко поднимая ноги. Переступаем через «высокую траву».</i></p> <p>В. демонстрирует образец ходьбы широким шагом, дает словесное указание: — <i>Прошел дождь, и в лесу появилось много луж. Поднимите руки в стороны, идите широким шагом. Переступайте через «лужи»</i></p>
Бег в колонне по одному за взрослым	10—15 секунд	По словесному указанию дети бегут за взрослым. По звуковому сигналу взрослого (хлопок в ладоши) и словесному указанию дети переходят на ходьбу
Построение по обозначенному ориентиру в шеренгу для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений	10—15 секунд	По словесному указанию и вместе с взрослым дети берут кубики из коробки. При необходимости взрослый помогает детям стать по обозначенным ориентирам в шеренгу (заранее рисует кружки мелом, обозначает цветной клейкой лентой)
II. Основная часть (7—8 минут)		
<p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p>1. «Постучи кубиками». И. п. — ноги врозь узко, кубики в руках внизу. 1—2 — поднять руки вперед, постучать кубиками; 3—4 — вернуться в и. п.</p>	3—4 раза	<p>Речевое сопровождение способа выполнения:</p> <p>— <i>Постучим кубиками.</i> — <i>Поставьте ноги на «узкую дорожку».</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Поднимите руки вперед.</i> — <i>Покажите свои красивые кубики.</i> — <i>Постучите кубиками.</i> — <i>Опустите руки вниз</i></p>

1	2	3
2. «Кто выше поднимет кубики?». И. п. — стойка ноги врозь широко, руки с кубиками внизу. 1—2 — поднять руки с кубиками через стороны вверх, посмотреть на них; 3—4 — опустить руки через стороны вниз	3—4 раза	<p>Речевое сопровождение способа выполнения:</p> <p>— <i>Посмотрим, кто выше поднимет кубики.</i> — <i>Поставьте ноги на «широкую дорожку», руки внизу.</i> — <i>Поднимите руки в стороны.</i> — <i>Поднимите руки вверх.</i> — <i>Посмотрите на кубик.</i> — <i>Опустите руки вниз.</i></p> <p>При необходимости взрослый помогает детям поднимать прямые руки через стороны вверх</p>
3. «Спрячь и покажи кубики». И. п. — сидя, ноги врозь, кубики в руках за спиной внизу. 1—2 — согнуть правую ногу в колене, руки вперед; 3—4 — разогнуть правую ногу, отвести руки за спину; 5—8 — то же с левой ногой	3—4 раза	<p>Речевое сопровождение способа выполнения:</p> <p>— <i>Спрячем и покажем кубики.</i> — <i>Сядьте на пол.</i> — <i>Отведите руки за спину. Спрятали кубики.</i> — <i>Согните правую ногу. Поднимите руки вперед. Вот кубики.</i> — <i>Разогните правую ногу. Отведите руки за спину.</i> — <i>Согните левую ногу. Поднимите руки вперед. Вот кубики.</i> — <i>Разогните левую ногу. Отведите руки за спину.</i></p> <p>При необходимости взрослый помогает детям</p>
4. «Попрыгаем с кубиками». И. п. — стойка ноги врозь, руки внизу. Выполнять подпрыгивания на месте, одновременно постукивая кубиками	5—10 секунд	<p>Речевое сопровождение способа выполнения:</p> <p>— <i>Поставьте ноги вместе.</i> — <i>Опустите руки вниз.</i> — <i>Подпрыгивайте вверх на двух ногах.</i> — <i>Постучите кубиками: тук-тук-тук.</i></p> <p>В. следит за тем, чтобы дети не толкали друг друга. По словесному указанию взрослого дети убирают кубики в коробку</p>

1	2	3
<p>Основные виды движения:</p> <p>1. Игровое упражнение «Прокати мяч»: прокатывание мяча друг другу под дугой из исходного положения сидя на полу</p>	3—4 раза	<p>В. помогает детям сесть напротив друг друга возле начерченных линий.</p> <p>— <i>Поиграем с мячом. Сядьте на пол, разведите ноги в стороны.</i></p> <p>— <i>Положите ладони на мяч. Оттолкните мяч.</i></p> <p>Дети сидят напротив друг друга на расстоянии 50—100 см.</p> <p>По команде «Покатили мяч!» ребенок катит мяч другому ребенку, сидящему напротив него без мяча, после этого действие повторяется в обратную сторону.</p> <p>В. при необходимости помогает детям.</p> <p>По словесному указанию взрослого дети убирают мячи в корзину</p>
<p>2. Игровое упражнение «Перелезь через упавшее дерево»: перелезание через гимнастическую скамейку</p>	2—3 раза	<p>Речевое сопровождение способа выполнения:</p> <p>— <i>Повалил ветер дерево, перелезем через него.</i></p> <p>По показу взрослого и вместе с ним ребенок садится на гимнастическую скамейку, поворачивается правым боком и переносит над гимнастической скамейкой правую ногу, ставит ее на пол, переносит левую ногу с поворотом туловища и поднимается.</p> <p>Упражнение выполняется поточным способом</p>
<p>Подвижная игра «Найди пару»</p>	2—3 минуты	<p>В. и дети бегают, по словесному указанию взрослого («Найди пару!») берутся за руки. При необходимости взрослый помогает детям найти пару</p>
III. Заключительная часть (1 минута)		
<p>Ходьба в умеренном темпе</p>	1 минута	<p>По словесному указанию взрослого и вместе с ним дети выполняют спокойную ходьбу по физкультурному залу</p>

Физкультурное занятие 70

«Бабочка-красавица»

(физкультурное занятие 67 с усложнением)

Варианты усложнения:

- 1) Выполнять ходьбу по шнуру, положенному на пол зигзагом.
- 2) Внести изменение в дидактическое оснащение: мяч заменить набивным мешочком (100—150 г).

Физкультурное занятие 71

«Букет цветов»

(физкультурное занятие 68 с усложнением)

Варианты усложнения:

- 1) Выполнять ползание по наклонной доске, приподнятой над полом на 20 см (ширина 20 см, длина 2 м).
- 2) Увеличить высоту поднятого края наклонной доски до 20 см.

Физкультурное занятие 72

«Радуемся, играем, здоровье укрепляем»

(физкультурное занятие 69 с усложнением)

Варианты усложнения:

- 1) Внести изменение в дидактическое оснащение: кубики заменить флажками.
- 2) Внести изменение в дидактическое оснащение: гимнастическую скамейку заменить на мягкие модули (высота 40 см).