

Согласовано  
на педагогическом совете  
от 30.08.23 г.

Член Совета образовательной  
организации  
Жук А. Д. 

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МБДОУ  
«Детский сад №31»  
Аркатова Н.М.



2023 г.

**МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №31  
с приоритетным осуществлением деятельности  
по физическому направлению развития детей»**

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Студия здорового ребенка, Непоседы!»**

Программа рассчитана на детей 4 -5 лет  
Руководитель: Ромашова Е.П.

Год разработки: 2023г

2

***МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №31  
с приоритетным осуществлением  
деятельности по физическому  
направлению развития детей»***

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Студия здорового ребенка, Непоседы»**

Для детей среднего дошкольного возраста  
2023-2024 учебный год

Руководитель: Ромашова Е.П.

Согласовано  
на педагогическом совете  
от \_\_\_\_\_ г.

Член Совета образовательной  
организации  
Жук А. Д. \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МБДОУ  
«Детский сад №31»  
Аркатова Н.М. \_\_\_\_\_  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №31  
с приоритетным осуществлением деятельности  
по физическому направлению развития детей»**

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Студия здорового ребенка, Непоседы!»**

Программа рассчитана на детей 4 -5 лет  
Руководитель: Ромашова Е.П.

Год разработки: 2023г

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 31 С  
ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО  
ФИЗИЧЕСКОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ",** Аркатова Надежда  
Михайловна, заведующий

25.09.23 10:49 (MSK)

Сертификат 358900F746083B67ECBAE33F63C75B9B

3

## **Дополнительная общеобразовательная программа «Студия здорового ребенка, Непоседы!»**

*Направленность программы – коррекционно-оздоровительная*

*Возраст обучающихся – 4-5 лет*

*Срок обучения – 1 год*

*Форма обучения – очная*

*По уровню усвоения – стартовая*

*Форма организации – индивидуальные занятия, подгрупповые, фронтальные занятия.*

### **Нормативная база**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании РФ».
2. ФООП ДО N874 от 30 сентября 2022 г.;
3. Концепция развития дошкольного образования в Красноярском крае на период до 2025 года.
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

## **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **Актуальность.**

Гармоничное развитие детей дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения невозможно без физической культуры. Физическая культура является неотъемлемой частью всестороннего развития дошкольников и рассматривается как основа формирования здорового образа жизни. Процесс ее формирования очень важен, т. к. период дошкольного детства характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с коррекционно-оздоровительной направленностью. Это связано с ухудшением здоровья детей: нарушения опорно-двигательного аппарата, координации движений,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 31 С  
ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО  
ФИЗИЧЕСКОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ",** Аркатова Надежда  
Михайловна, заведующий

25.09.23 10:49 (MSK)

Сертификат 358900F746083B67ECBAE33F623C75B9B

4

деятельности органов дыхания, сниженная сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. С каждым годом увеличивается процент детей с ОВЗ, имеющих заключение ПМПК. А ведь именно в детском возрасте закладываются основы крепкого здоровья, происходит начальное развитие физических качеств.

Наше образовательное учреждение посещают 23 ребенка со статусом ОВЗ. При воспитании и обучении детей с ОВЗ существует ряд проблем, обусловленных психофизическими особенностями: стойкое нарушение познавательной деятельности, недоразвитие высших познавательных функций, конкретность и поверхностность мышления, несформированность всех операций речевой деятельности, нарушение словесной регуляции поведения, незрелость эмоционально-волевой сферы, несформированность произвольности и целенаправленности всех видов деятельности, низкая работоспособность. Поэтому разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы коррекционно-оздоровительной направленности «Вырасту здоровым!» (далее Программа) в нашем ДОУ, учитывающей специфику развития и обучения детей с ОВЗ, является актуальной.

**Отличительной особенностью Программы** является создание в ДОУ *дополнительных* условий для физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья посредством индивидуализации и дифференциации воспитательно-образовательного процесса. Также Программа позволяет учитывать особые образовательные потребности в оказании помощи детям этой категории в освоении основной общеразвивающей программы дошкольного образования в области «Физическая культура».

В частности, для формирования таких физических качеств, как гибкость, силовая выносливость, координация движений, развитие мелкой и общей мускулатуры, в содержание Программы включены упражнения различных видов гимнастики: дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, самомассажа, кинезиологические упражнения и др. Их сочетание оказывает комплексное и корректирующее воздействие на организм ребенка, а именно: активизирует деятельность органов кровообращения и дыхания, предупреждает и корректирует заболевания опорно-двигательного аппарата, повышает двигательную активность дошкольников. Использование элементов гимнастики и кинезиологических упражнений особенно эффективно в *индивидуальной* работе по физическому воспитанию с детьми, имеющими статус ОВЗ.

**Механизм реализации программы.**

**Объем и срок освоения программы.** 8 месяцев учебного года (октябрь-май), 4 занятия в месяц у каждого ребенка, посещающего кружок.

**Формы обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса** – физкультурные занятия коррекционно-оздоровительной направленности по программе «Студия здорового ребенка, Непоседы» для детей 4-5 лет, имеющих статус ОВЗ и/или проблемы в физическом развитии (низкий уровень физического развития, нарушения опорно-двигательного аппарата,

избыток массы и др.). Занятия проводятся индивидуально, подгруппой в составе 2-6 человек) или фронтально. Состав группы постоянный или переменный (если ребёнок получил статус ОВЗ в течение учебного года, вновь поступил в ДОУ или выявились нарушения (отставание) в физическом развитии).

#### **Уровень развития, его характеристика.**

**«Стартовый уровень».** Содержание Программы обеспечивает оптимальное физическое развитие ребенка, имеющего статус ОВЗ и/или проблемы со здоровьем; мотивирует к занятиям физической культурой; создаёт условия для коррекции отстающих (слабых, утраченных) двигательных навыков детей; охватывает следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области):

- физическое развитие.
- речевое развитие;
- социально-коммуникативное;
- познавательное развитие.

Конкретное содержание указанных образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами Программы и реализуется в различных видах деятельности: повышении двигательной активности (коррекционные и кинезиологические упражнения, двигательные игры); *развитии* коммуникативных навыков общения («игры на взаимодействие», «контактные упражнения», «психологические этюды»); познавательно-исследовательской деятельности (влияние физического развития на развитие успешной личности).

#### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:**

1 занятие - по 20 минут 1 раз в неделю для детей 4-5 лет.

Конспект занятия рассчитан на 1-2 занятия, по степени усвоения детьми материала и нагрузки.

#### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель** – сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, имеющих статус ОВЗ и/или сниженное физическое развитие, посредством коррекционных игр и упражнений на укрепление ОДА и развитие общей моторики.

#### **Задачи программы**

##### *Образовательные:*

- развивать познавательный интерес к занятиям физкультурой;
- содействовать приобретению умений и навыков при использовании тренажёров (инвентаря) для коррекционных игр и упражнений.

##### *Оздоровительные:*

- сохранить и укрепить здоровье детей за счет стимуляции работы сердечно-сосудистой и дыхательных систем;
- развивать такие физические качества, как гибкость, выносливость, мышечная сила;
- развивать координацию двигательного аппарата;

- формировать правильную осанку, костно-мышечный корсет.  
*Воспитательные:*
- создать атмосферу положительного эмоционального настроения;
- формировать желание добиваться результатов;
- формировать навыки здорового образа жизни.

### 1.3. Планируемые результаты

По итогам реализации программы дети будут:

- понимать необходимость ведения здорового образа жизни для сохранения и укрепления своего здоровья;
- уметь прилагать усилия для контроля за собственным состоянием (сохранять правильную осанку, расслаблять верхний плечевой пояс для устранения мышечных «зажимов», следить за правильной постановкой стопы, дыханием и и т.д.);
- обладать навыками выполнения упражнений для развития выносливости, гибкости, мышечной силы;

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Календарным учебным графиком определено:

- количество учебных недель – 32
- количество учебных дней – 32
- количество прилагаемых конспектов - 18
- даты начала и окончания учебных периодов этапов: 2023-2024 учебный год

Продолжительность учебного года – с 01.10.2023 по 31.05.2024 – 32 учебных недели.

### 2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение Программы соответствует:

- санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- правилам пожарной безопасности;
- возрастным и индивидуальными особенностями развития детей;
- требованиям ФГОС ДО;

Материально-техническое обеспечение Программы включает в себя учебном-методический комплект, оборудование и оснащение (предметы).

### 2.3. Описание инвентаря и оборудования спортивного зала, необходимого для занятий по Программе

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Имеется в наличии (кол-во)	Состояние
1	Обруч гимнастический	10	Хорошее.
2	Скакалка гимнастическая	10	Хорошее.
3	Палка гимнастическая	10	Хорошее.
4	Скамейка гимнастическая	2	Среднее .

5	Мяч резиновый	10	Хорошее.
---	---------------	----	----------

- Информационное обеспечение (аудио – колонка; наглядный материал – схемы картинки с элементами «зверобатики», двигательного игротренинга, мнемо-таблицы).
- *Кадровое обеспечение* – занятия по Программе осуществляет инструктор по ФК (среднее педагогическое образование, стаж работы – 26 лет; первая квалификационная категория).

#### 2.4. Оценочные материалы

При оценке результатов освоения Программы учитывается стабильность посещения, динамика индекса физической готовности ребенка по результатам диагностики, а также его функциональное состояние.

#### 2.6. Методические материалы

- **особенности организации образовательного процесса** - очная;
- **методы обучения** - словесный, наглядный практический;
- **воспитания** - убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация;
- **формы организации образовательного процесса** - индивидуальная, подгрупповая;
- **формы организации учебного занятия** - практическое физкультурное занятие;
- **педагогические технологии** - здоровьесберегающая технология.
- **структура учебного занятия:**
  1. Вводная часть – разминка (2-3 мин.)
  2. Основная часть – аэробная (общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 8-10 мин.
  3. Двигательный игротренинг – (игры, упражнения на профилактику заболеваний ОДА, плоскостопия, кинезиологические упражнения) - 10-15 мин.
  4. Заключительная часть - заминка (дыхательная гимнастика, игровой самомассаж, релаксация) – 2-3 мин.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Нестерюк Т. В. Игровой самомассаж. – М.: Издательство «Книголюб», 2007. – 24 с.
2. Овчинникова. Т. С., Потапчук Л. А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Издательство «Речь», 2002. – 176 с.
3. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.- М.: МозаикаСинтез, 2004. – 256 с.
4. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: МозаикаСинтез, 2009-2010
5. Кириллова Ю.А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей младшей логопедической группы (ОНР)

Санкт-Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 31 С  
ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО  
ФИЗИЧЕСКОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ", Аркатова Надежда  
Михайловна, заведующий

25.09.23 10:49 (MSK)

Сертификат 358900F746083B67ECBAE33F63C75B9B

8

**Практический материал.**  
**Конспекты занятий на учебный год.**  
**Занятие 1**

**«Солнышко здоровья»**

**Задачи:** упражнять в равновесии ( ходьба по скамейке, ходьба по «следам», ходьба из обруча в обруч, учить прыгать в высоту предмета.)

**Пособия:** обручи по количеству детей, скамейка, «следы», платочек.

**Инструктор:**

Внимание! Внимание!  
Спешу вам сообщить,  
Сегодня в путешествие  
Хочу вас пригласить!  
За морями, за лесами  
Есть огромная страна.  
Страною «Здоровья» зовется она.  
(Обращаясь к детям). Хотите побывать в этой стране?

**Дети:** Да.

Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, каждый лучик – это правило, которое нужно выполнять. Если правила выполняются, солнце светит ярко и у нас все хорошо.  
- Но на нашем солнышке нет лучиков, поэтому мы сейчас и отправимся на поиски лучиков.

**Ведущий:** В путь дорогу собираемся,  
За здоровьем отправляемся.  
(Дети строятся друг за другом колонной).  
Впереди препятствий много,  
Будет трудная дорога!  
Чтоб ее преодолеть  
Нам придется попотеть.

**Основные виды движений «Полоса препятствий»**

Оборудование расположено по круг. дети выполняют упражнения 2 раза поточным способом.

1. Ходьба по скамейке, руки в стороны.
2. Перешагивание через обручи 4 шт
3. Ходьба по «следам»
4. Прыжок в высоту «Достань платочек!»

**Инструктор:**

Ребята, давайте немножко передохнем, солнышко хочет нас приласкать, погреть.

**Массаж биологически активных зон «Солнышко»**

Солнце утром рано встало,  
Всех детишек приласкало.

**Поднять руки вверх, потянуться, делая руками «фонарики».**

Гладит грудку,

**Массировать «дорожку» вдоль передне-срединного меридиана по спирали снизу вверх.**

Гладит шейку,

**Поглаживать шею большими пальцами рук сверху вниз.**

Гладит носик,

**Кулачками растирать крылья носа.**

Гладит лоб,

**Провести пальцами по лбу от его середины к вискам.**

Гладит ушки,

**Ладонями растереть уши.**

Гладит ручки.

**Потереть ладошки друг о друга.**

Загорают дети. Вот!

**Поднять руки вверх и помахать ими.**

**Ведущий:** Будем играть и здоровье укреплять.

Я дам вам много полезных советов, как сохранить и укрепить здоровье.

Прежде чем вам дать советы,

Отгадайте вы секреты.

Я начну, а вы кончайте

Дружно хором отвечайте.

1. Чтоб здоровым, чистым быть

Нужно руки ... (с мылом мыть)

2. Здоровье в порядке

Спасибо... (зарядке)

3. Ежедневно закаляйся.

Водой холодной... (обливайся)

4. Не болеет только тот,

Кто здоров и любит (спорт)

5. Защититься от ангины

Нам помогут (витамины).

Скажите ребята, а что у нас скапливается на грязных, невымытых руках?

Правильно! Микробы! А чтобы не было микробов, что нужно делать?

Правильно! Нужно мыть руки с мылом!

Первый лучик найти нам поможет

**Пальчиковая гимнастика «Мою руки».**

- Ах, вода, вода, вода!

Будем чистыми всегда! (ритмично потираем ладошки, имитируя мытьё рук)

-Брызги вправо, брызги влево!

Мокрым стало наше тело! (пальцы в кулачок, затем с силой выпрямлять пальчики, как бы стряхивая воду)

-Полотенцем пушистым, вытираем ручки быстро! (энергичные движения

имитируют

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 31 С  
ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО  
ФИЗИЧЕСКОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ", Аркатова Надежда  
Михайловна, заведующий

25.09.23 10:49 (MSK)

Сертификат 358900F746083B67ECBAE33F63C75B9B

поочередное вытирание полотенцем

*Открываю 1-ый лучик солнышка здоровья.* Чтобы быть здоровым нужно соблюдать личную гигиену.

Чтоб расти и развиваться, мы должны правильно питаться. Человек ест много разных продуктов, а в них содержатся очень важные вещества, которые полезны для нашего организма и здоровья.

### **Инструктор:**

Я витаминка А

Меня запомнить просто

Найдешь меня в морковке

Я - витаминка роста.

Витаминкой **В** назвали

Строго-настрога сказали:

Жить в орешках, огурцах,

Хлебе, щавеле, грибах.

Хоть и кислый я на вкус

Улыбнитесь, сони...

Витаминкой **С** зовусь

И живу в лимоне.

Мы на солнышке лежали

Витамин **Д** принимали.

Кто же мы теперь: ребятки

Или просто шоколадки?

### **Инструктор:**

Чтобы узнать, как называется второй лучик нашего Солнышка Здоровья я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется «**Фрукты и овощи**».

Проводится эстафета «**Фрукты и овощи**».

Дети делятся на две команды, выстраиваются колонной друг за другом. На расстоянии перед ними стоит корзина с овощами и фруктами. По команде, одна команда собирает овощи, а другая фрукты. Выигрывает та, которая быстрее закончит эстафету.

*Открываю 2-ый лучик солнышка здоровья.*

### **Инструктор:**

А теперь давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Покажите свои мускулы.

Ребята, а от чего появляется сила в наших руках, как вы думаете?

А вы любите делать зарядку и заниматься спортом?

**Общеразвивающие упражнения с обручем.** (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п. – ноги слегка расставлены, обруч на плечах. 1 – обруч вверх,

посмотреть вверх; 2 – и.п.

- И.п. – стоя, обруч стоит на полу, хват сверху. 1 – присесть, заглянуть в «окошко»; 2 – и.п.
- И.п.–сидя в обруче, ноги согнуть в коленях, руки в упоре сзади. 1–ноги прямые врозь; 2– и.п.
- И.п. – стоя в обруче. Прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой.

### **Основные виды движений «Полоса препятствий»**

Оборудование расположено по кругу. дети выполняют упражнения 2 раза поточным способом.

#### **Инструктор:**

Посмотрим, сколько силы стало в ваших руках. Добавилось силы?

Как вы думаете, почему человек должен быть сильным?

Сила укрепляет здоровье человека. Чтобы быть сильным, нужно делать зарядку, заниматься спортом. И следующий, 3-й лучик нашего солнышка называется спорт!

*Открываю 3-й лучик.*

#### **Инструктор:**

Отправляемся на поиски четвертого лучика здоровья. Я предлагаю вам проделать небольшой опыт.

Попробуйте глубоко вдохнуть, а потом закройте ладошкой нос и рот. Что вы чувствуете? А чем мы дышим?

Правильно, мы дышим свежим воздухом, именно поэтому мы выходим каждый день на улицу, на прогулку.

Давайте мы вместе сделаем упражнения на дыхание

1.Руки поднимаем через стороны, вдох через нос,

Наклон вперед - выдох через рот, руки опустить.

2. упр. «Надуй шарик» : вдох через нос, выдох небольшими порциями в «шарик», пока не «лопнет».

3. упр. «Понюхали Цветочки»: держим в руках воображаемый цветок, делаем глубокий вдох носом - понюхали цветочек и медленно выдохнули.

4-й лучик нашего солнышка здоровья – это свежий воздух.

*Открываю 4-й лучик.*

#### **Инструктор:**

Ребята, а с чего начинается день? День, как известно, начинается с улыбки.

Так давайте, подарим друг другу самую добрую улыбку.

*Открываю 5-й лучик.*

#### **Инструктор:**

Посмотрите, что у нас с вами получилось? Ну конечно солнышко! как улыбается солнышко, оно радуется, что мы вместе узнали, как найти и сохранить свое здоровье.

Ведущий: Ребята, понравилось вам наше солнышко здоровья? Давайте назовем, какие лучики у солнышка мы открыли.

**1-й лучик: чистые руки**

**2-й лучик: витамины**

**3-й лучик: спорт**

**4-й лучик: свежий воздух**

**5-й лучик: хорошее настроение.**

## **Инструктор:**

Если вы будете все это соблюдать, то непременно будете здоровы!

Теперь я могу быть спокойна, что вы будете всегда здоровы и научите беречь свое здоровье всех своих близких.

## Занятие 2 «Праздник спорта»

**Цель:** Пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:** 1. Продолжать укреплять здоровье детей, развивать физические и нравственные качества.

2. Совершенствовать у детей использовать спортивные навыки и умения в подвижных играх. Развивать ловкость, быстроту, выносливость.

3. Формировать у детей навыки ритмических движений, в соответствии с характером музыки, умение повторять движение по показу и в самостоятельной двигательной деятельности.

4. Развивать логическое мышление и умение учувствовать в общей беседе.

5. Воспитывать организованность самостоятельность, умение и желание поддерживать дружеские взаимоотношения во время игр.

**Ведущий:** Заходите, не стесняйтесь!

Приглашаем всех сейчас.

Праздник спорта и здоровья начинается у нас.

(Под спортивный марш входят в зал дети и встают около своих скамеечек).

**Ведущий:** Ребята, сегодня мы с вами собрались на праздник «День здоровья».

Улыбкой светлой,

Дружным парадом

День здоровья начать нам надо.

Все маршируем мы с утра

Крикнем дружно: «Ура! Ура! Ура!» (дети занимают места на своих скамеечках).

**Ведущий:** Скажите, ребята, что значит «быть здоровым?» (ответы детей). Да, вы правы, это значит не болеть, заниматься спортом, каждый день делать зарядку, закаляться. И конечно мыть руки перед едой, чистить зубы утром и вечером перед сном. А еще не сидеть на месте, чаще двигаться. Вот мы сегодня с вами будем весело играть.

Стук в дверь.

**Ведущий.** Что за гость спешит на праздник?

**Забегает Айболит. Пробегает мимо детей**

**Айболит.** Ох, дети, я так спешил, я так бежал, по полям, по лесам и все время шептал: детский сад, детский сад, детский сад. И вот я здесь!

**Айболит** У вас ангина? **Дети:** Нет.

**Айболит.** Скарлатина? **Дети.** Нет!

**Айболит.** Холерина? **Дети.** Нет!

**Айболит.** Аппендицит? **Дети.** Нет!

**Айболит.** Так вы здоровы? **Дети.** Здоровы!

**Айболит.** Как хорошо, как я рад! Значит к веселым играм готовы?

**Дети.** готовы!

прямо, улыбнитесь. Да, я доволен осмотром, все дети здоровы, действительно здоровы! Можно праздник начинать. Я слышу какой-то странный звук!

**Бегает Баба-Яга. Она держится за сердце, за поясницу, охает.**

**Айболит.** Баба-Яга, что с тобой, ты заболела? Вставай, у ребят сегодня спортивный праздник.

**Баба-Яга.** Смотрю ты, Айболит, очень торопился и мне стало интересно куда это бы бегом бежал. И я за тобой следом побежала. Но мне Айболит, стало худо. Все болит, все хрустит, я же не могу так бегать.

**Айболит.** Чем ты занята по утрам?

**Баба-Яга.** Я, ребята, долго сплю. До обеда я храплю.

**Айболит.** А ты делаешь зарядку? Спортом занимаешься?

**Баба-Яга.** Нет! Зарядки я не делала никогда!

**Айболит.** Так, так, так обычный случай лентяйства- типичный случай, Ребята, я предлагаю помочь Яге, мы научим тебя вести здоровый образ жизни!

**Айболит.** А что ты кушаешь?

**Баба-Яга.** Чипсы, конфеты, пепси-колу пью ... *(перечисляет вредные продукты)*, Сникерсы очень люблю!

**Айболит.** Ребята, какую еду, что нужно кушать, чтобы быть здоровым и сильным?

**Дети.** Полезную. Овощи, фрукты,

**Айболит.** Осенью собрали фрукты и овощи. Ешьте их как можно больше, ведь это живые витамины! И еще их нужно мыть водой

А, ты моешь руки после прогулки и перед едой

**Баба-Яга.** Это еще зачем?

**Айболит.** Ребята, скажите, зачем надо мыть руки?

Да их нужно мыть руки — мылом. От простой воды и мыла у микробов тает сила.

**Баба-Яга.** Вот спасибо вам ребята за советы. Я буду их выполнять и очень хочу остаться у вас на празднике и поиграть с вами в игры.

**Айболит.** Ну что ж, оставайся, а мы начнем праздник. Предлагаю нам немного размяться!

**Музыкальная разминка**

**Баба Яга.** Ой, вот это я нарамяналась...Рябятки. Сколько тут у вас игрушек. Я хоть и старенькая, а играть страсть, как люблю.

**Ведущий.** Бабушка Яга, это спортивные игрушки, мы с ним как раз на празднике с будем играть, и Айболита и тебя возьмем поиграть.

**1. Игра-эстафета «Передай мяч»:** дети строятся в колонну друг за другом. Покатывают мяч Айболиту и Бабе Яге.

**Ведущий.** Чтобы не заболеть и не промочить ноги надо перепрыгнуть через лужи, посмотрите какие наши детки ловкие.

**2.Игра-эстафета . «Перейди через лужу (маленькие обручи)»** дети строятся в колонну друг за другом перепрыгивают через обручи - лужи, возвращаются обратно.

**Айболит.** Какие детки молодцы, никто не намочил ноги, значит все будут здоровыми.

**Ведущий:** А теперь поиграем, с обручами в другую игру. Называется она «Найди свой дом»

**3. Баба Яга.** И что все ребята запомнят свой цветной дом? Посмотрим,

**ПОСМОТРИМ**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 31 С  
ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО  
ФИЗИЧЕСКОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ", Аркатова Надежда  
Михайловна, заведующий

25.09.23 10:49 (MSK)

Сертификат 358900F746083B67ECSBAE33FC3C75B9B

### **Подвижная игра «Найди свой цвет!»**

В трех местах площадки положены обручи разных цветов (50 см). Дети разделяются на три группы, и каждая группа занимает место вокруг обруча определенного цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего обруча, затем по сигналу дети разбегаются по всему залу. На сигнал: «Найди свой цвет!» – дети стараются занять место около обруча своего цвета, вокруг которого они занимали место первоначально. (Баба Яга меняет местоположение обручей)

**Баба Яга.** Ишь, какие детки шустрые и ловкие, никто не перепутал свой домик и быстро нашел

**Ведущий.** А еще наши детки очень внимательные. .

4.Игра малой подвижности: «*То жара, то холод*» дети в рассыпную стоят по всему залу. Под музыку передвигаются шагом. На сигнал Айболита или Бабы Яги – холод- надо присесть и обнять колени, жара- сделать руками домик-зонтик.

**Баба Яга:** Все ребята хорошо сыграли, все сразу здоровее стали.

Ой, спасибо вам ребятки. Набегалась, напрыгалась и оздоровилась. Проживу теперь ещё лет 200.Слышь Айболит. Уж и сердце не болит. И спина то не скрипит .

**Айболит:** Ну, тогда Бабуля- Ягуля мы с тобой хотим поиграть в твою любимую игру.

### **Подвижная игра «Баба Яга костяная нога»**

*(дети и баба Яга стоят на противоположных сторонах, Яга догоняет)*

Бабка-ёжка-костяная ножка.

Вышла на улицу увидала курицу,

Курица ко-ко-ко

Бабка-ёжка далеко.

А я вас догоню

Сразу в печку посажу.

**Баба Яга:** Ой пошутила, пошутила.

В печку вас сажать не стану

Лучше яблочки достану.

Угощайтесь детвора

Здоровенькими будете.

На долгие года. *(раздаёт яблоки)*

**Ведущий:** вот и закончился наш праздник. Спасибо тебе Баба Яга за угощения и тебе доктор Айболит . (Гости прощаются и уходят)

Вот настал момент прощания.

Всем спасибо за внимание.

За участия и за смех,

За веселье и успех.

## **Занятие 3**

### **«Путешествие в Африку»**

**Цель:** обобщать и уточнять знания детей о животных жарких стран; учить узнавать животных по внешним признакам; упражнять в согласовании существительных с прилагательными; упражнять детей в ползании на животе по гимнастической скамейке; в метании в вертикальную цель; развивать общую и мелкую моторику; содействовать развитию координации движений, вниманию, коммуникативности.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 31 С  
ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО  
ФИЗИЧЕСКОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ", Аркатова Надежда  
Михайловна, заведующий

25.09.23 10:49 (MSK)

Сертификат 358900F746083B67ECSBAE33FE3C75B9B

**Материалы и оборудование к занятию:** карточки для игры «Узнай животное»; карточки для игры «Собери животное» (разрезанные на несколько частей) по числу детей; 1 гимнастическая скамейка; 4 пролета гимнастической стенки; 8 обручей; гимнастические палки 5- 6 шт.; цветные ленты по количеству детей; конусы; гимнастическое бревно.

### Ход занятия

**Инструктор:** Сегодня, ребята, мы отправимся с вами в путешествие в Африку. Мы встретим там много диких животных, там самый благоприятный климат для их жизни. Интересно, кого же мы сможем увидеть?

Давайте, отгадаем.

**Инструктор:** Вот так шея! Выше шкафа-

У пятнистого...

**Дети.** ...Жирафа!

**Инструктор:** В реках Африки живет

Злой зеленый пароход:

Кто б навстречу ни поплыл,

Всех проглотит...

**Дети** ...Крокодил.

**Инструктор:** Кто один имеет рог?

Отгадайте ...

**Дети** ...Носорог!

**Инструктор:** Ходит длинный, пасть с клыками,

Ноги кажутся столбами,

Как гора огромен он,

Ну, конечно, это...

**Дети** ...Слон!

**Инструктор:** Удивляется народ:

По реке бревно плывет.

У него большой живот

Кто же это?

**Дети** Бегемот!

**Инструктор:** Этот зверь раскрашен броско

В черно – белую полоску.

Под степным высоким небом

В Африке пасутся...

**Дети** ...Зебры!

**Инструктор:** С визгом прыгают по веткам

И резвятся, словно детки,

На качелях из лианы

Ввысь взлетают...

**Дети** ...Обезьяны!

**Инструктор:** Молодцы, ребята, всех животных отгадали. Тогда отправляемся в путь.

### Пальчиковая гимнастика

Если в жаркую страну Я сегодня попаду	Сжимать и разжимать пальцы рук в кулаки.
------------------------------------------	------------------------------------------

Там пони, зебры, крокодилы, Попугаи и гориллы.	Загибаем поочередно пальцы, начиная с мизинца на правой руке
Там жирафы и слоны, Обезьяны, тигры, львы.	Загибаем поочередно пальцы, начиная с мизинца на левой руке
Хорошо живется им Не бывает снежных зим.	Стучат поочередно друг о друга кулачками и хлопают в ладоши. Развести руки в стороны.

**Инструктор:** Вот мы и добрались до Африки, давайте покажем, некоторых животных.

**Упражнения в ходьбе и беге.**

- \* «Павлины» - гимнастическая ходьба, руки на пояс.
- \* «Жирафы» - ходьба на носках, руки вверх.
- \* «Слоны» - ходьба, покачиваясь из стороны в сторону, руки за голову.
- \* «Страус» - ходьба с высоким подниманием колена, руки за спиной.
- \* «Львы» - легкий бег.
- \* «Зебра» - боковой галоп.
- \* «Обезьяна» - подскоки с продвижением вперед.
- \* Ходьба с выполнением дыхательного упражнения.

Перестроение в пары.

**Инструктор:** Мы показали, как ходят, бегают, прыгают животные. А вы знаете, какие они порой бывают забавные? У всех у них свои повадки. Давайте представим себя животными.

2. «Обезьянка». И.п. основная стойка. Руки через стороны. Хлопок над головой с одновременным подниманием на носки, и.п.. (7 раз).
3. «Бегемот». И.п.: основная стойка. Повернуть голову вправо, влево, наверх, вниз. (4 раза).
4. «Гепард готовится к бегу». Стоя на коленях, руки опущены. Прогибаясь в спине, дотянуться руками до пяток, и.п.. (6 раз).
5. «Полосатая лошадка». И.п.: основная стойка. Поднять согнутую ногу, оттянуть носок, постоять с закрытыми глазами, сохраняя равновесие, и.п. (4 раза).
6. «Длинный крокодил». И.п.: лежа на животе, руки, на полу над головой. Руками тянуться вперед, ногами - назад, расслабиться. (6 раз).
7. «Слон». И.п.: стоя на коленях и ладонях. Ходьба на коленях и ладонях вперед, назад. (6 раз).
8. «Забавные животные». И.п.: основная стойка, руки на поясе. Прыжки вперед – назад. (4 раза).

**Массаж биологически активных зон «Обезьяна Чи-чи-чи»**

*Дети садятся по-турецки.*

Обезьянка Чи-чи-чи

Продавала кирпичи.

*Провести ладонями по шее от затылочной части к основанию горла.*

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 31 С  
ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО  
ФИЗИЧЕСКОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ", Аркатова Надежда  
Михайловна, заведующий

25.09.23 10:49 (MSK)

Сертификат 358900F746083B67ECBAE33F63C75B9B

Подбежал тут к ней Зайчонок:

– Не продашь ли кирпичонок?

*Указательным и средним пальцами провести по крыльям носа.*

– Нет! – сказала Чи-чи-чи, –

Продаю я кирпичи.

*Всеми пальцами провести по лбу*

*от середины к вискам.*

Знай, Зайчонок,

Нет слова «кирпичонок»!

*Раздвинуть указательный и средний пальцы,*

*поставить их перед ухом и энергично растереть кожу около ушей.*

**Инструктор:** Во время нашего путешествия я сделала много фотографий, но они порвались, вы можете их собрать?

**Игра «Собери животное».** Воспитатель раздает детям конверты с разрезными картинками и предлагает собрать, назвать животное и рассказать о нем (Это слон - он большой, сильный, серый.)

**Инструктор:** Молодцы, ребята, у вас получились хорошие фотографии.

Давайте продолжим наше путешествие.

**Основные движения.**

*«Ловкие обезьянки».*

\* Ползание на животе по гимнастической скамейке.

\* Ходьба по бревну

\* Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.

\* Метание в вертикальную цель.

\* Перешагивание через рейки лестницы лежащей на полу

**Инструктор:** Все звери, особенно их детеныши, любят играть и резвиться.

Давайте и мы с вами поиграем.

**Подвижная игра «Ловишки с ленточками »**

*Считалка:* Привезли нам обезьянку

Обезьянку – африканку,

Очень милую, смешную

И такую озорную

Целый день она шалит

И на месте не сидит.

**Инструктор:** Давайте еще раз вспомним, кого же мы встретили в Африке.

**Упражнение «Веселая Африка»**

Это лев. Он царь зверей. В мире нет его сильней.	<i>Дети идут по кругу неторопливо, размеренно, с гордо поднятой головой.</i>
А смешные обезьяны Раскачали все лианы.	<i>Останавливаются, ставят ноги на ширину плеч и, согнув локтях руки с растопыренными пальцами, выполняют пружинку</i>
А вот умный, добрый слон	<i>Пальцы рук прижаты к голове. Дети</i>

Документ подписан электронной подписью

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 31 С  
ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО  
ФИЗИЧЕСКОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ", Аркатова Надежда  
Михайловна, заведующий

25.09.23 10:49 (MSK)

Сертификат 358900F746083B67ECSBAE33F63C75B9B

Посылает всем поклон.	<i>выполняют наклоны туловища вперед - вправо, вперед – влево.</i>
Леопард так быстро скачет, Словно мой любимый мячик.	<i>Выполняют легкие прыжки на месте, согнув руки в локтях.</i>
Зебра головой качает. К себе в гости приглашает.	<i>Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и подняты до уровня плеча. Приподнимая то правую, то левую ногу, дети раскачиваются из стороны в сторону.</i>
Вот удав меня пугает И к себе не подпускает.	<i>Руки вытянуты вперед перед собой. Дети выполняют руками волнообразные движения.</i>
Пони бегают, резвятся, Хочет с нами подружиться	<i>Дети по кругу выполняют легкие подскоки. Руки двигаются вперед, назад в такт движениям ног.</i>

**Инструктор:** Вот и закончилось наше путешествие. Много зверей мы встретили в Африке, поиграли с ними в разные игры, узнали их повадки, движения.

#### **Занятие 4**

#### **«Путешествие на северный полюс»**

**Цель:** обобщать и уточнять знания детей о животных холодных стран; учить узнавать животных по внешним признакам; упражнять в согласовании существительных с прилагательными; упражнять детей в подлезании под дугой в чередовании с прыжками через модули, ползании сидя верхом на скамейке, прыжках на одной ноге вокруг конусов; развивать общую и мелкую моторику; содействовать развитию координации движений, вниманию, коммуникативности.

**Материалы и оборудование к занятию:** карточки для игры «Узнай животное»; карточки для игры «Собери животное» (разрезанные на несколько частей) по числу детей; 2 гимнастических скамейки; 4 дуги; 3 прямоугольных модуля; конусы.

#### **Ход занятия**

Инструктор: Ребята, на прошлом занятии мы с вами путешествовали в Африку. Сегодня нас ждет прогулка на северный полюс. Там тоже очень много интересного, кого же мы сможем увидеть? Давайте, отгадаем.

Инструктор: Пойдемте искать, аккуратно по льдинкам. А это первый сугроб, кто же там сидит? Здесь загадка.

1. Длинный мех бел, как снег.

Ест рыб на обед.

Он отличный пловец –

И заботливый отец.

Трёхметровый великан, весит тыщу килограмм!

И в любую непогоду –

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 31 С  
ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО  
ФИЗИЧЕСКОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ", Аркатова Надежда  
Михайловна, заведующий

25.09.23 10:49 (MSK)

Сертификат 358900F746083B67ECSBAE33F63C75B9B

Спрячет деток он в берлогу. (Белый медведь) – Белый медведь. Это самый крупный зверь на Северном полюсе. Тело его покрыто белой длинной шерстью. Толстый слой жира под кожей и густая длинная шерсть предохраняет медведя от холода. Белый цвет делает его незаметным на снегу и это позволяет ему незаметно подкрадываться к тюленям, моржам, на которых он охотится. Медведь хорошо плавает, может охотиться на рыбу, он хищник.

Инструктор:: Правильно, это белый медведь.

Инструктор: Молодцы. Идем дальше. Следующий сугроб. А вот загадка.

2. Толстый в складку богатырь –

В лапах и безухий.

Ковыряет со дна морского

Раковин покушать.

У него клыки, как сабли,

Мех короткий, но густой.

Угадайте-ка ребятки,

Что за богатырь такой. (Морж). – У моржа есть туловище, голова, шея, клыки, лапы. Толстая кожа покрыта редкими жесткими волосами рыжеватого цвета.

Лапы помогают им передвигаться по суше, плавать и нырять. Моржи не боятся холода, в ледяной воде не замерзают, потому что под кожей у них толстый слой жира. Моржи могут спать не только на суше. Моржи питаются моллюсками, рачками, червями, которых они достают со дна.

Инструктор:: Отдохнули, двинемся дальше. Еще несколько сугробов

3. Что за хищник за такой, с шерстью бело – голубой?

Хвост пушистый, мех густой,

В норы ходит на постой.

Птицы, яйца, грызуны –

Для него всегда вкусны.

На лису похож немного,

Тоже псовая порода. (Песец) – Песец. Песец напоминает лисицу, но по размеру меньше. У песцов густая длинная шерсть, бывает белого и голубого цвета. Питаются мышами.

4. Словно царскую корону, носит он свои рога.

Ест лишайник, мох зеленый.

Любит снежные луга. (Олень) – Северный олень. Они хорошо приспособлены к суровым условиям жизни. На голове – длинные рога, тело покрыто густой шерстью, которая защищает оленя в суровые морозы. Питаются олени травой, грибами.

5. Он живет где жуткий холод,

Средь снегов живет и льдин

В черно-белом фраке ходит Птица гордая... (Пингвин)

Пингвины живут на самом южном материке - Антарктиде. Пингвины большую часть жизни проводят в воде, у них даже крылья превратились в лапы, с помощью которых эти птицы плавают и ныряют. На суше пингвины очень неуклюжи, медленно ковыляют на своих красных перепончатых лапах,

а воде настолько ловкие и быстрые, что без труда могут догнать и поймать рыбу, которой питаются.

6. Летает бесшумно.

Кругом голова!

Полярная, белая

Птица ... (сова)

Это большие спокойные птицы. Совы очень красивые. Оперение у них белое с коричневыми пятнышками, но иногда бывают совсем белыми. Глаза ярко-жёлтые, клюв и когти чёрные. Питаются полярные совы мышками. Гнезда белые совы не строят и откладывают яйца прямо на землю, в ямку. У совы появляются сильные птенцы.

**Инструктор:** А теперь немножко отдохнем

*Физминутка «Пингвины».*

Идут вразвалочку пингвины (*ходят друг за другом по кругу*)

Друг за другом все гуськом,

По снегу прямо босиком.

Вот и море, остановка (*останавливаются, поворачиваются*

Начинаем подготовку, *поворачиваются лицо в круг*)

Чтоб рачка в воде поймать,

Нужно воздуха набрать. (*надувают щёки*)

Растопырили ладошки (*руки вдоль туловища, ладошки оттопыривают*)

И попрыгали немножко. (*прыгают на двух ногах*)

**Инструктор:** Вот мы и добрались до Северного полюса, давайте покажем, некоторых животных.

1. Северный олень (ходьба на носках, руки вверху, скрещенные над головой);
2. «Пингвины» - ходьба мелким переваливающимся шагом, руки прижаты к туловищу, ладошки приподняты горизонтально;
3. «Белый медведь» - ползание на четвереньках;
4. «Песец» - прыжки со смещением ног в правую и левую сторону.

**Инструктор:** а теперь, ребята, мы с вами покажем какими бывают животные.

**Общеразвивающие упражнения:**

1.«Полярная сова»

И. п.-стоя, руки опущены вдоль туловища, ноги вместе.

1-руки в стороны, голову повернуть вправо; 2-и. п; 3-руки в стороны, голову повернуть влево; 4-и. п. Повторить 6-8 раз.

2.«Северный олень»

И. п.-стоя, ноги врозь, руки скрещены над головой «рога».

1-наклон туловища направо; 2-и. п; 3-наклон туловища налево; 4-и. п. Повторить 4 раза.

3.«Ловкий песец»

И. п.- стоя на четвереньках, ладони параллельно, голова опущена.

1-поднять голову, вытянуть правую ногу назад; 2-и. п; 3-поднять голову, вытянуть левую ногу назад; 4-и. п. Повторить 6 раз.

#### 4.«Морж»

И. п.- лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуты вперед, ладони сложены.

1-2-поднять голову, руки вперед-вверх; 3-4-и. п. Повторить 6 раз.

#### 5.«Скачки песка»

И. п.- стоя, руки за спиной, ноги вместе.

10 подскоков на правой ноге, 10 подскоков на левой ноге, 10 подскоков на двух ногах с поворотом вокруг себя. Повторить 2 раза.

#### **Основные виды движений:**

1. Подлезание под дугой в чередовании с прыжками через модули;
2. Ползание по скамейке сидя верхом, подтягиваясь руками;
3. Прыжки на одной ноге вокруг конусов.

**Инструктор:** Все звери, особенно их детеныши, любят играть и резвиться.

Давайте и мы с вами поиграем.

Здесь всюду холод, лед и тень, *(дети обнимают себя за плечи)*

Полгода — ночь, *(закрывают глаза ладонями)*

Полгода — день. *(выпрямляются, поднимают руки вверх)*

Изо льда здесь люди строят дом, *(соединяют руки над головой — «крыша»)*

И океан покрыт весь льдом. *(разводят руки в стороны)*

Зверей ты здесь почти не встретишь. *(ставят ладонь козырьком над глазами)*

И птиц ты в небе не заметишь. *(делают махи руками)*

Лишь мишка, белый, словно иней, *(подражают походке медведя)*

Хозяин ледяной пустыни. *(руки на поясе, стоят смирно)*

**Игровое задание.** Перепрыгнуть по «льдинам» к медведю.

**Правила игры.** Прыжками передвигаться по «льдинам» не оступившись.

**Атрибуты игры.** Маска Белого медведя

**Ход игры.** Выбирают «водящего» с помощью считалки. «Водящий» надевает маску Белого медведя и садится на стульчик, закрывает глаза.

Все остальные дети – медвежата, выстраиваются в линию и произносят слова:

-Белый медведь разоспался в тени,

Видит во сне он хорошие сны,

Только не спит весь медвежий народ,

Прыгает ловко назад и вперед.

**«Белый медведь» просыпается и говорит:**

-Ах, не послушная, вы детвора,

Прыгайте ловко, скорее сюда.

Дети должны перепрыгнуть по «льдинам» разложенным перед ними в произвольном порядке, на другой берег к медведю.

После того, как все дети оказались на другом берегу,

медведь говорит:

-Я вас сейчас играть научу,

Делайте то, что вам покажу.

Медведь показывает детям любые движения или упражнения, а дети должны в точности повторить их.

**Инструктор:** вот и подошло к концу путешествие. Много зверей мы встретили на северном полюсе, поиграли с ними в разные игры, узнали их повадки, движения.

## Занятие 5

### «Федорино горе»

Цель: развивать интерес к движениям и потребность в двигательной активности, способствовать проявлению положительных эмоций.

Задачи: -расширять и активизировать словарный запас по теме "посуда";  
-развивать координацию движений, ловкость, внимательность;  
-воспитывать самостоятельность, творчество, дружеские взаимоотношения.

Ход занятия:

**Инструктор:** Ребята, мы сегодня отправимся с вами в необычное путешествие, но сначала послушайте отрывок сказки К.Чуковского:

"Ой вы бедные сиротки мои,  
Утюги и сковородки мои!  
Вы пойдите-ка, немытые домой,  
Я водою вас умою ключевой.  
Я почищу вас песочком,  
Окачу вас кипяточком,  
И вы будите опять,  
Словно солнышко, сиять. "

**Инструктор:** -Ребята, вы узнали эту сказку *(ответы детей)*

-Что случилось с Федорой? *(ответы детей)*

"И они побежали лесочком,  
поскакали по пням и по кочкам.  
Скачет сито по полям,  
а корыто по лугам.  
За лопатую метла  
вдоль по улице пошла.  
Топоры то, топоры  
так и сыплются с горы. "

**Инструктор:** -У бабушки Федоры убежала посуда. Федора обещает исправиться, навела порядок дома и ждет ее. Давайте отправимся за посудой, поможем ей вернуться? Но чтобы нам лучше было видеть дорогу, давайте сделаем гимнастику для глаз.

### Гимнастика для глаз

#### «Чайник»

Я пыхчу, пыхчу, пыхчу,  
Больше греться не хочу.  
Крышка громко загремела:  
«Пейте чай, вода вскипела!»

### Описание действий и инструкций педагога

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 31 С  
ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО  
ФИЗИЧЕСКОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ", Аркатова Надежда  
Михайловна, заведующий

25.09.23 10:49 (MSK)

Сертификат 358900F746083B67ECSBAE33F63C75B9B

Поморгать глазами,  
Посмотреть вправо, влево.  
Широко открыть глаза,  
Закрывать глаза на 5-10 секунд.

Ходьба по залу:

1. Перешагиваем через кочки (*руки за головой, высоко поднимая колени*)
2. Перепрыгиваем через камни (*прыжки на двух ногах*)
3. Перешагиваем через лужи (*широкие шаги или выпады*)

**Инструктор:** ребята, не догнать нам посуды, нужно пробежаться. Во время бега услышите сигнал - нужно сесть на корточки и притаиться, по моей команде, дальше бежать.

1 Бег по залу с остановками по сигналу.

2 Бег по узкой тропинке (*приставным шагом правым и левым боком, руки на пояс*)

3 Перебегаем через кочки (*бег высоко поднимая колени*)

4 Бег вдоль ручейка (*змейкой*)

Ходьба по залу, восстановление дыхания.

Перестроение из колонны по одному, в 2 звена.

**Инструктор:** ребята, а для чего нужна посуда Федоре? (*ответы детей*) Давайте ее изобразим.

Комплекс ОРУ "Посуда"

1. "Ложки" И. п. - о. с.

1-встать на носки, руки вверх, хлопок

2-и. п.

2. "Тарелочки" И. п. - стойка, ноги врозь, руки на пояс

1-3 наклон вперед, рыки в стороны

4- и. п.

3. "Кружечки" И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс

1-наклон влево, правая рука вверх

2-и. п.

3-то же в другую сторону

4-и. п.

4. "Кастрюля" И. п. - стойка, руки на пояс

1-присесть, колени в стороны, руки к плечам

2-и. п.

5 "Самовар" И. п. - стойка, руки за спиной

1-поднять согнутую ногу вверх

2-и. п.

3-4 то же другой ногой

6. "Посуда веселится" И. п - стойка, руки на пояс

1-4 прыжки вокруг себя влево

5-8 тоже в право.

**«Помощники»**

Раз, два, три, четыре, (*ритмичные удары кулачками и в ладоши попеременно.*)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 31 С  
ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО  
ФИЗИЧЕСКОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ", Аркатова Надежда  
Михайловна, заведующий

25.09.23 10:49 (MSK)

Сертификат 358900F746083B67ECSBAE33F63C75B9B

Мы посуду перемыли: *(одна ладонь скользит по другой)*  
Чайник, чашку, ковшик, ложку *(Загибаем пальчики по одному на каждое название посуды.)*

И большую поварешку.

Мы посуду перемыли, *(Одна ладонь скользит по другой.)*

Только чашку мы разбили, *(Снова загибаем пальчики.)*

Ковшик тоже развалился,

Нос у чайника отбился,

Ложку мы чуть-чуть сломали.

Так мы маме помогали. *(Ритмичные удары кулачками и в ладоши переменнo.)*

**Инструктор:** А вот и посуда Федоры Егоровны нашлась. Нужно показать обратную дорогу и вернуть бабушке, ведь она обещала больше посуду не обижать.

**Инструктор:** объясняет и показывает задание. По команде ребята выполняют.

1 Пройти по узкому мостику боком, приставным шагом, перепрыгнуть через болотные кочки, пролезть в пещеру *(ходьба по скамейке боком приставным шагом, прыжки через набивные мячи, встать в обруч, продеть вверх через себя)*

2. Взять убежавший от Федоры шарик и забросить в таз (метание шариков в горизонтальную цель)

**Инструктор:** - Молодцы, ребята, вы отлично потрудились, и за это Федора хочет с вами поиграть.

### **Игра "Поймай посуду"**

По считалке выбирается водящий.

Чашка, ложка,

Большая поварешка.

Сколько еды,

Водящий выходи.

Выбор водящих - Федора и кот. Остальные ребята - посуда, стоят в шеренге говорят слова:

Чашка, ложка,

Большая поварешка.

Сколько еды,

Попробуй догони.

После последних слов, ребята разбегаются, кот и Федора их ловят. Кого поймали, говорит «Дзынь», садятся на скамейку. Игра повторяется 3-4 раза, затем можно сменить водящих, а пойманных вернуть в игру.

### **Построение в шеренгу. Игра малой подвижности "Блюдца, самовар"** -

когда инструктор говорит блюдца - дети должны сделать упор присев, когда - самовар - дети должны встать и поднять руки вверх. Кто ошибся - делает шаг вперед. В конце игры отметить самых внимательных.

**Итог:** -нам пора возвращаться. Ребята вы отлично справились с заданиями. Что вам больше всего понравилось? (*ответы детей*) Какую посуду вы запомнили? Как нужно ухаживать за посудой? (*ответы детей*)

Путешествие закончилось, Федора вам очень благодарна!

## Занятие 6

### «Скоро, скоро Новый год».

**Задачи:** упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; совершенствовать двигательные умения и навыки в лазании и прыжках; развивать координацию между движением и словом. Развивать дыхательные мышцы с помощью игровых дыхательных упражнений; развивать артикуляционные движения. Закреплять умение отстукивать ритмический рисунок.

**Пособия:** игрушка – Дед Мороз, гимнастическая стенка, шишки, гимнастическая скамейка, 5 кубиков, кегли – 5 красных и 5 – синих, 2 искусственные ёлки, новогодние игрушки – по количеству детей, игрушка Дед Мороз.

### Ход занятия:

#### Инструктор:

Здравствуйте ребята! Какое время года сейчас? – Зима. А какой самый главный, самый весёлый, самый сказочный праздник мы отмечаем зимой?

#### Инструктор:

Скоро, скоро Новый год,  
Он нам радость всем несёт!

До него осталось совсем немного. Все заняты приготовлением к празднику: готовят поздравления, подарки, сюрпризы. А что же отличает этот праздник от всех остальных, без чего не обходится этот праздник, какое украшение, бывает только на Новый год? – Ёлка. Откуда приходит к нам ёлка? – Из хвойного леса. Давайте сейчас мы отправимся в зимний лес, чтобы увидеть ели, сосны и посмотреть какая из них будет самой красивой ёлкой.

#### 1. Вводная часть.

**Подвижная игра «На дворе мороз и ветер»** (*Дети выполняют действия, соответствующие тексту*).

На дворе мороз и ветер,  
На дворе гуляют дети,  
Ручки, ручки потирают,  
Ручки, ручки согревают.  
Чтоб не зябли наши ручки,  
Мы похлопаем в ладошки.  
Чтоб не зябли наши ножки,  
Мы потопаем немножко.  
Нам мороз теперь не страшен,  
Все мы весело попляшем.

**Инструктор:** А сегодня я вам предлагаю отправиться в зимний новогодний лес.

В лес по узенькой тропинке друг за другом мы пойдём.

• ходьба в колонне по одному.

Тропинка кончилась и нам нужно идти по сугробам.

- ходьба выпадами.

**Инструктор:** Вот мы и подошли с вами к лесной полянке.

**Речевая подвижная игра «Зимой». Импровизация движений**

«Мы зимой в снежки играем, мы играем, мы играем.

По сугробам мы шагаем, мы шагаем, мы шагаем.

И на лыжах мы бежим, мы бежим, мы бежим.

На коньках по льду летим, мы летим, мы летим.

И снегурку лепим мы, лепим мы, лепим мы.

Гостью-зиме любим мы, любим мы, любим мы».

**Инструктор:** Ребята, посмотрите какие красивые снежинки. Давайте внимательно посмотрим на них глазками.

**Упражнение для профилактики заболевания органов зрения**

Мы снежинку увидали,

Со снежинкою играли.

*(Берут снежинку на нитке в руку. Вытягивают руку перед собой, фокусируют взгляд на снежинке)*

Снежинки вправо полетели,

Глазки вправо посмотрели.

*(Отводят руку вправо, следя глазами за снежинкой.)*

Вот снежинки полетели

Глазки влево посмотрели.

*(Отводят руку влево, следя глазами за снежинкой.)*

Ветер вверх их поднимал

И на землю опускал.

*(Поднимают руку вверх и опускают вниз, следя глазами за снежинкой. Кружатся и приседают, опустив снежинку на пол.)*

Глазки закрываем,

*(Закрывают глаза ладонями.)*

Глазки отдыхают.

*(Кладут снежинки на стол логопеда и садятся за столы.)*

2. Основная часть.

**Инструктор:** Ребята, а вы любите лепить снеговика? Давайте вместе с вами его слепим.

Выполняется музыкальная игра на ускорение «лепим снеговика»

**Массаж биологически активных зон «Снеговик» (для профилактики простудных заболеваний).**

Раз – рука, два – рука.

*(Вытягивают вперед одну руку, потом – другую.)*

Лепим мы снеговика

*(«Лепят» снежок.)*

Три – четыре, три – четыре,

*(Гладят ладонями шею.)*

Нарисуем рот пошире.

Пять – найдем морковь для носа.

*(Кулаками растирают крылья носа.)*

Угольки найдем для глаз.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 31 С  
ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО  
ФИЗИЧЕСКОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ", Аркатова Надежда  
Михайловна, заведующий

25.09.23 10:49 (MSK)

Сертификат 358900F746083B67ECBAE33F63C75B9B

*(Указательными пальцами дотрагиваются до глаз.)*

Шесть – наденем шапку косо,

Пусть смеётся он у нас.

*(Приставляют ладони ко лбу козырьком и растирают лоб.)*

Семь и восемь, семь и восемь –

Мы плясать его попросим.

*(Гладят колени ладонями.)*

**- Инструктор:**

Ребята, а мы с вами поиграем на лесной поляне. Влезем на ель за шишками.

• Лазание - влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек.

На верху, стукнуть рукой по шишке *(к верхней рейке привязаны шишки)*.

Походим по сугробам.

• Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.

Попрыгаем между деревьями.

• Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в один ряд. Между красными – на правой, синими – на левой.

Выполняется по принципу круговой тренировки. 2 раза

Посмотрите, ребята, какие две замечательные ели здесь растут. Давайте их украсим и превратим в новогодние ёлки. Разделимся на две команды и посмотрим, чья ёлочка красивее будет.

• Игра – эстафета «Укрась ёлку».

Дети стоят в две колонны напротив каждой, небольшая искусственная ёлка. Раздаются пластмассовые ёлочные игрушки каждому участнику. По команде первые бегут к ёлочке и вешают игрушку, возвращаются и передают эстафету следующему игроку и так далее.

Появляется Дед Мороз *(игрушка)*

- Какие вы молодцы! Ваши ёлочки просто загляденье. Давайте оставим их для лесных жителей такими красивыми, пусть они тоже встретят новый год у нарядной ёлочки. Я их поздравлю и приду к вам в детский сад, а вы пока украсьте ёлочку в группе, учите стихи и готовьте маскарадные костюмы. Да гулять не забывайте. А какие зимние забавы знаете?

3. Заключительная часть.

- Да вы просто молодцы! Знаете, как зимой здоровья набираться. Но вам пора уже идти домой, а я скоро в гости к вам приду. До свидания.

Ребята, наша прогулка закончилась, пора возвращаться домой.

• Ходьба в колонне по одному.

## Занятие 7

### «Зимушка хрустальная»

*Задачи:*

1. Совершенствовать навык бега с изменением направления.
2. Закрепить умение метания в цель.
3. Развивать скорость и ловкость.

4. Развивать смекалку, чувство товарищества и умение взаимодействовать в команде.

5. Доставить детям положительные эмоции и хорошее настроение.

*Инвентарь:* верёвка, 2 массажных мяча, 2 конуса, 2 корзинки, снежки, обручи по количеству детей, мягкие игрушки, 2 салазки, большая корзина, малые мячи, кубики, музыка.

### **Ход досуга**

#### **Ведущий:**

На дворе зима, зима

Заморозила дома.

На деревьях иней, иней

Лёд на речке синий, синий!

Бегут ребята на каток,

С горы на санках мчатся.

Скрипит снежок, скрипит снежок

И мы сейчас

Начнём тренироваться!

#### **Ведущий:**

Ой, а кто это там кричит?

*Из-за снежной фигуры слышен чей-то голос.*

**Снеговик:** «Помогите, помогите, я провалился! Вытащите меня скорей, я провалился!»

**Ведущий:** Кто же это там кричит? Ой, да это же снеговик! Давайте, ребята, поможем снеговичку!

Конец веревки ведущий бросает за снежную фигуру (снеговичку), за другой конец дети начинают тянуть (на раз, два, три...).

#### **Снеговик:**

Я, ребята, снеговик,

К снегу, к холоду привык

Очень к вам я торопился

Но, к несчастью, провалился!

Помогли вы мне, друзья,

Очень благодарен я!

Спасибо большое, думал – конец мне, да вот, оказалось, есть у меня настоящие друзья! Давайте, сегодня будем веселиться вместе! Я предлагаю вам поделиться на две команды.

**Ведущий:** Вы согласны ребята? Тогда стройтесь в две команды! 1 команда – «Снежинки», 2 «Льдинки».

**Снеговик:** давайте с вами проведем веселые зимние игры!

И скатаем большой снежный ком для снеговика.

### **Эстафета «скатай снежный ком»**

Первый участник катит большой снежный ком до ориентира и назад. Побеждает команда, игроки которой справились с заданием быстрее.

**Снеговик:** а любите ли вы играть в снежки? И я очень люблю! Давайте наберем побольше снежков!

### **Эстафета «Соберем снежки»**

Первый участник, бежит до обруча в котором лежат «снежки», берет один «снежок» и возвращается бегом, кладет его в корзинку, после чего бежит следующий, и так до тех пор, пока все снежки не окажутся в корзине.

**Снеговик:** А сейчас мы с вами эти снежки будем бросать.

### **Эстафета: «Забрось снежок»**

Дети стоят в колонне по одному у каждого в руках снежок. Снеговик и ведущий держат горизонтально тряпичный тоннель с завязанным концом. Дети поочередно забрасывают в него шарики-снежки.

**Снеговик:** приносит корзину. А в корзине кубики и малые мячи.

Я хочу проверить, какие вы ловкие.

### **Эстафета: «Чья команда быстрее»**

На площадке рассыпаются мелкие предметы (кубики, мячики). Участвуют по 2 или 3 ребенка из каждой команды. Им в руки дают корзиночки, в которые они должны собирать рассыпанные предметы (1 команда-кубики, 2 команда-мячики). Выигрывает тот, кто быстрее соберёт предметы.

**Снеговик:** Молодцы ребята! Вы очень хорошо справились с заданием. А сейчас давайте, все вместе поиграем в игру **«Найди себе домик»**.

На площадке лежат обручи. Каждая команда выбирает себе домик - обруч. По сигналу дети выбегают на площадку, легко и тихо бегают по разным направлениям. По сигналу «найди свой домик» возвращаются на место.

**Ведущий:** Ребята, вам понравилось играть? Пока вы веселились, я подвела итоги соревнований. Команда «Льдинки» стала самой быстрой, а команда «Снежинки» самой дружной!

## **Занятие 8**

### **Звериный карнавал**

**Задачи:** расширять знания детей об окружающем мире; совершенствовать навыки ходьбы и бега; упражнять в подбрасывании и ловле мяча; доставить детям чувство радости.

**Оборудование:** игрушечная маленькая ёлка (в центре зала); снежинки из бумаги по количеству детей; доска (ширина 15 см); мячи по количеству детей.

### **Инструктор приветствие:**

Доброе утро!

Улыбнись скорее!

И сегодня весь день

Будет веселее

разводят руки в стороны и слегка

кланяются друг другу

«пружинка»

поднимают ручки вверх

Документ подписан электронной подписью

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 31 С  
ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО  
ФИЗИЧЕСКОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ", Аркатова Надежда  
Михайловна, заведующий

25.09.23 10:49 (MSK)

Сертификат 358900F746083B67ECSBAE33F63C75B9B

2. Мы погладим лобик,  
Носик и щечки.  
Будем мы красивыми,  
Как елочки в лесочке!

выполняют движения по тексту  
наклоны головы к правому и левому  
плечу поочередно

Сегодня, ребята, я расскажу вам удивительную историю о том, как звери в лесу устроили себе Новогодний карнавал. Мы с вами поиграем в лесных зверей и узнаем, что за праздник они устроили.

Прилетел как-то воробей в лес. Живёт он рядом с людьми, под крышами домов устраивает себе гнездо, а тут решил в лес наведаться, к знакомой сороке. И рассказал он зверям о чудесном Новогоднем празднике, о волшебной ёлке, которая приходит в гости к ребятам. Понравился его рассказ лесным жителям, и решили они устроить у себя в лесу Новогодний карнавал.

### **Инструктор.**

1. «Вот разошлись они по лесу искать красивую ёлку».

*Ходьба друг за другом.*

2. «На носочки поднимаются, чтобы лучше видеть».

*Ходьба на носочках.*

3. «Пятками снег утаптывают, тропинку себе прокладывают».

*Ходьба на пятках.*

4. «Широким шагом идут, ёлку торопятся найти».

*Ходьба широким шагом.*

5. «Нашли наконец-то лесную красавицу и решили её снежинками украсить».

1. Дети разглядывают ёлку.

И. п. - основная стойка.

1-2 - поднять голову;

3-4 - опустить голову (6 раз).

2. Вешают на неё снежинки.

И. п. - основная стойка.

1-3 - плавно поднимают руки вверх;

4 - и. п. (6 раз).

3. С разных сторон ёлку украшают.

И. п. - основная стойка.

1-2 - поворот туловища вправо;

3-4 - поворот туловища влево (6 раз).

4. Не хватило снежинок, надо ещё с земли поднять.

И. п. - основная стойка.

1-2 - присесть; 3-4 - и. п. (6 раз).

6. «Вот и нарядили лесные жители ёлку. Теперь осматривают её со всех сторон».

*Лёгкий бег вокруг ёлки.*

**Инструктор.** Понравилась зверям ёлочка!

И возле ёлки в Новый год

Звери водят хоровод!

1. Ходьба вокруг ёлки, взявшись за руки, с хлопками в одну, затем в другую стороны.

2. Ходьба приставным шагом в одну, затем в другую стороны.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 31 С  
ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО  
ФИЗИЧЕСКОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ", Аркатова Надежда  
Михайловна, заведующий

25.09.23 10:49 (MSK)

Сертификат 358900F746083B67ECSBAE33FC3C75B9B

3. Бег приставным шагом в одну, затем в другую стороны.

**Инструктор.** Поводили зверята хоровод и решили представление устроить.

1. «Волки вперед спиной стали ходить».

*Ходьба вперед спиной.*

2. «Лисички снежинки на голову положили и по полянке расхаживают».

*Ходьба со «снежинками» на голове.*

3. «Зайцы снежинки на лапки положили и по бревну идут».

*Ходьба со «снежинками» на вытянутой ладони по доске (ширина 15 см).*

4. «А белочки орешки вверх бросают и ловят».

*Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.*

**Инструктор.** Ну а теперь мы с вами поиграем с Мишкой.

### ***Игра «НУ-КА, МИШЕНЬКА, ВСТАВАЙ»***

Цель: упражнять в беге, учить действовать в соответствии с текстом, развивать речь, воспитывать честность, справедливость.

Выбирается один ребёнок, который будет медведем. Медведь садится на корточки и притворяется спящим. Остальные дети ходят кругом и произносят слова:

Как-то мы в лесу гуляли  
И медведя увидали  
Он под ёлкою лежит  
Растянулся и храпит  
Мы вокруг него ходили  
Косолапого будили:  
Ну-ка, мишенька, вставай  
И скорей нас догоняй!

На этих словах медведь вскакивает и ловит детей. Все убегают в разные стороны. Кого медведь поймает, тот становится медведем.

**Инструктор.** Какое интересное представление получилось у зверят! Стало темно в лесу.

День закончился, закончился и праздник.

Что вам больше всего понравилось?

Дети перечисляют, что они делали.

## **Занятие 9**

### **«Зимняя рыбалка»**

#### **Цель:**

Укрепление физического здоровья посредством оздоровительных технологий:

- Гимнастика для глаз.
- Элементы ортопедической гимнастики.
- Дыхательные упражнения.

#### **Задачи:**

- Совершенствовать ходьбу по гимнастической скамье, сохраняя равновесие.
- Совершенствовать перешагивание через веревочки, лежащие на полу.

- Совершенствовать подлезание под дугу, не касаясь руками пола.
- Способствовать развитию ловкости, силовых и скоростно-силовых качеств, координации и глазомера.
- Воспитывать в детях командных дух.
- Пробудить интерес у детей к зимней рыбалке, как к виду спорта.

**Оборудование:** удочки, рыбки, ведро, снежинки, ориентиры, обручи, веревочки, дуги, скамейка.

*Дети друг за другом входят в зал и строятся в шеренгу.*

**Инструктор:** Рыбаки, в шеренгу становись.

Ребята, а какое сейчас время года?

**Дети:**...

**Инструктор:** За окном зима. Но сегодня я вам предлагаю отправиться на озеро, на рыбалку. Можно ли поймать рыбу зимой?

**Дети:**.....

**Инструктор:** Конечно можно. И рыбалка даже является видом спорта. И в ней соревнуются спортсмены. Так кто же побеждает в рыбалке?

**Дети:**... кто больше поймает рыбы.

**Инструктор:** а где зимой прячется рыба?

**Дети:** подо льдом.

Строевые упражнения. Равнение. Направо.

**Инструктор:**

*Белой снежную зимой*

*Вдаль отправимся с тобой.*

*То идем, то бежим -*

*На рыбалку мы спешим.*

Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, на внешнем своде стопы. Ходьба по ребристой дорожке.

**Инструктор:**

*Ах, кто-то медленно идет*

*Все дружно ускоряем ход.*

*Садимся все мы в самолет*

*Расправим крылья и вперед.*

Бег в колонне по одному, бег змейкой, бег с захлестом голени назад.

**Инструктор:**

*К озеру мы ближе, ближе.*

*Выпускаем все шасси. (дыхательное упражнение)*

*Вот и прибыли друзья!*

*На рыбалку ты и я !*

*Мы вдоль берега разместились*

*Все удобно, кто куда.*

Перестроение в 2 колонны (разместились на берегу озера).

**Инструктор:** Ребята, рыбаки, скажите, а чем можно ловить рыбу?

**Дети:** Удочкой, сетями, неводом...

**Инструктор:** Конечно, ребята. Но в зимний период соревнуются используя удочку. И для вас я их приготовила.

*Инструктор и воспитатель раздают удочки - палки детям*

**Инструктор:** Как и перед любимыми соревнованиями, я предлагаю сделать разминку.

**ОРУ с удочками (выполнять 5-6 раз):**

1. И.п. ноги врозь, удочка в руках, руки опущены вниз. 1-поднять голову вверх, вдох, 2- опустить голову вниз, выдох.
2. И.п. ноги врозь, удочка в руках, руки опущены вниз. 1- поднять руки вверх, 2- завести удочку за голову, 3- вверх, 4- вернуться в и.п.
3. И.п. ноги врозь, удочка в руках, руки опущены вниз за спиной. Выполнять наклоны вперед, руки поднимая вверх.
4. И.п.: сидя на полу, ноги вытянуть вперед, удочка в руках, на бедрах. 1- поднять руки вверх, 2- наклониться, удочкой коснуться кончиков пальцев ног, 3- выпрямиться, руки вверх, 4- вернуться в и.п.
5. И.п.: сидя на полу, ноги вытянуть вперед, удочка в руках, на бедрах. 1- поднять ноги, согнутые в коленях, перевести удочку под ноги, 2- вернуться в и.п.
6. И.п. : сидя на полу, ноги согнутые в коленях, руками упор в пол, удочка лежит на полу впереди. Поставить стопы на удочку, выполнять движения ногами вперед-назад, катая удочку по полу стопами ног.
7. И.п.: удочка лежит на полу, встать на нее так, чтобы свод стопы плотно прилегал к удочке, руки на поясе. Выполнять приставные шаги вправо-влево по всей длине всей.
8. И.п.: о.с., руки на поясе, удочка лежит на полу. Выполнять прыжки на месте: ноги врозь-вместе, чередуя с ходьбой.

**Инструктор:** А теперь мы точно готовы! Отправляемся на озеро. Зимняя рыбалка, как и летняя, допустима только в разрешенных местах. Есть места, где выход на лед опасен для жизни. Будьте внимательны и осторожны.

*(Собрать удочки!)*

**Основные виды движений:**

*Озеро застыло здесь неровно,*

*Глыбы льда острые. Здесь осторожно!!!*

1. Перешагивание через веревочки, положенные на расстоянии 40-50 см друг за другом, чередующим шагом.  
*Ты, рыбак мой не ленись.  
И под веткой наклонись.*
2. Подлезание под дугами, не касаясь руками пола.  
*Друг за другом мы идем.  
И по бревнышку пройдем.*
3. Ходьба по скамье, соблюдая равновесие. Пройти, руки на поясе, на середине скамьи присесть, руки в стороны, встать, пройти дальше.

**Инструктор:** Вы, ребята, молодцы. А пока мы не приступили к рыбалке, я вам предлагаю сыграть в игру.

**Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».**

3 – 4 «рыбака» держаться за руки (держат невод). Остальные дети – «рыбки».

*Эй, вы, кильки и бычки!*

*- Что вам надо, рыбачки?*

*Будем вас сейчас ловить*

*И в бочоночках солить.*

- А мы дырочку найдем  
И от вас все уплывем.

«Рыбаки», не размыкая рук, ловят «рыбок». Пойманные «рыбки» примыкают к рыбакам – «невод» становится все длиннее. Главное - не размыкать рук, иначе «сеть порвется» и «рыбки» освободятся. Повторить 2-3 раза.

Гимнастика для глаз.

### **Рыбка».**

Рыбка плавала, ныряла, Рыбка хвостиком виляла.	
Вверх и вниз, вверх и вниз. Рыбка, рыбка, не ленись!	-проследить глазами за движением рыбки вверх-вниз (6-8 раз);
По волнам, по волнам, Тут и там, тут и там.	-прослеживание глазами по волнистой линии вправо-влево (6-8 р.)
Вот она какая, рыбка золотая.	-поморгать глазами.

**Инструктор:** Вот мы и на озере. А как же рыбку нам поймать здесь лед и рыбу не видать.

Чтобы поймать рыбку, для начала нам нужно пробурить лунку.

*Имитация бурения лунки. Дыхательное упражнение.*

*Воспитатель раскладывает на площадке «рыбки».*

### **Игра малой подвижности «Поймай рыбку».**

Дети делятся на 2 команды (мальчики и девочки). На конце удочки магнит. На рыбаках- магниты. По сигналу дети при помощи магнитов собирают улов.

Кладут на льдинки (обручи). Чья команда больше соберет. Дети награждаются нагрудными значками «рыбака».

### **Инструктор:**

*Мы сегодня поиграли.*

*Рыбы много мы поймали.*

*Но пора нам отправляться.*

*И домой всем возвращаться.*

*Что же делать с рыбой нам?*

*Дети предлагают варианты.*

Подведение итога. Выход из зала.

## **Занятие 10**

### **В речке чистая вода - пустим рыбок мы туда»**

*Цель:* учить детей ориентироваться в окружающем пространстве, ориентируясь на звуковой сигнал, зрительный ориентир; учить различать понятия «между», «около», «над», «под», «в стороны», «сзади»; учить различать основные цвета и правильно их использовать; вызывать у детей эмоциональное настроение, желание заниматься; воспитывать выносливость, ловкость, быстроту, внимание.

*Атрибуты:* кубики, скамейки, обручи, дуга, рыбки, 3 иллюстрации с изображением рыбок.

### **Ход занятия:**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 31 С  
ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО  
ФИЗИЧЕСКОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ", Аркатова Надежда  
Михайловна, заведующий

25.09.23 10:49 (MSK)

Сертификат 358900F746083B67ECBAE33FE3C75B9B

Посередине зала из кубиков выложен круг.

**Инструктор:** Ребята, сегодня у нас занятие необычное – мы с вами отправляемся в речное царство.

### «Подводный мир»

Посмотри скорей вокруг! (Делают ладошку у лба «козырьком»)

Что ты видишь, милый друг? (Приставляют пальцы колечками у глаз)

Здесь прозрачная вода. Плывет морской конек сюда.

Вот медуза, вот кальмар.

А это? Это рыба-шар.

А вот, расправив восемь ног, гостей встречает осьминог.

Разгибают пальцы из кулачка, начиная с мизинца.

Вот сегодня мы с вами будем рыбками и покажем, какими надо быть сильными, ловкими, умелыми, чтобы жить в речном царстве. Вставайте друг за другом и отправляемся в поход.

Ходьба на носочках, ходьба на пяточках, ходьба между кубиками, бег в медленном темпе, ходьба – по окончанию музыки дети останавливаются около кубиков.

**Инструктор:** какие красивые камешки на речном дне. Спрячьтесь за своими кубиками так, чтобы «камешки» были в середине круга.

Воспитатель: а теперь возьмите «камешки» в одну руку и в другую руку и пусть нам камешки помогут стать сильными и ловкими.

1. И.п.:о.с. кубики внизу. Кубики в стороны, вверх, стукнуть ими над головой, в стороны, опустить. Доз.4-5 раз.
2. И.п. с кубиками на пояс. Наклон в правую и левую стороны. Доз. По 3 раза.
3. И.п. ноги на ширине плеч, кубики внизу. Наклон вперед, руки назад. Доз. 3 раза.
4. И.п. кубики внизу. Присесть, взять кубики. Доз 5 раз.
5. И.п. руки на поясе, кубики на полу. Прыжки около кубиков в чередовании с ходьбой.
6. Повтор упражнения № 1.

**Инструктор:** а теперь давайте посмотрим, мы стали ловкими и выносливыми, чтобы жить на дне речном. Здесь у нас такой лабиринт, а кругом вода. Скажем все вместе

*Толкаюсь, толкаюсь руками о воду, вода помогает мне выбрать дорогу.*

**Инструктор:** посмотрите, какой мостик здесь стоит, надо проплыть по нему сверху (ходьба по гимнастической скамейке), далее посмотрите, какая арка, надо проползти под ней и поймать маленькую рыбку (подпрыгнуть, упражнение на распрямление). А теперь здесь есть ямки - на дне речном тоже встречаются ямки, поэтому их надо перепрыгнуть (перепрыгивание из обруча в обруч).

**Инструктор:** молодцы, а теперь поиграем с вами в игру «В каком домике живут рыбки». Здесь 3 домика с изображением красной, зеленой и синей рыбок. (детям

раздаём рыбки с таким же цветом, под музыку дети бегают с ними, по окончанию- дети должны положить рыбки в корзину с таким же цветом).

**Инструктор:** молодцы, теперь вы поняли, как живут рыбки в воде. Для этого надо много знать и уметь, а мы с вами вернёмся в детский сад.

## **Занятие 11** **«МЕБЕЛЬ»**

Задачи.

- 1.Профилактика плоскостопия.
- 2.Совершенствовать координацию движений при ходьбе по наклонной и гимнастической скамейке
- 3.Упражнять в подлезании в обруч с сохранением устойчивого равновесия.
- 4.Развивать пальчиковую, ручную, общую моторику.
- 5.Обобщать и систематизировать знания детей о мебели.
- 6.Развивать чувство товарищества, формировать взаимоотношение сотрудничества.

**Оборудование:** обручи, гимнастическая скамейка, наклонная доска.

### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

#### **2 Построение в колонну.**

Новоселье, новоселье до свиданья старый дом! Будем жить мы в новом доме, Хорошо нам будет в нем	Ходьба на носочках, руки вверх
Вот приехал грузовик Мебель он возить привык	Ходьба притопывающим шагом, с круговым вращением ту»
Стулья	Ходьба в приседе, руки на коленях
Шкаф, комод и стол	Ходьба на внешнем своде стопы, руки к плечам
Все погрузим, не побьем!	Боковой галоп, руки на поясе
Новоселье, новоселье, Будет радость и веселье	Бег на носочках

### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

1.Комплекс ОРУ

1.Фонетическая зарядка.

Вдох, на выдохе произнести «Ах, какая мебель!»

Новоселье, новоселье Это радость и веселье!	И.п. – руки вперед, о.с. 1 – рывком руки в стороны 2 – плавно руки вперед, хлопнуть в ладоши
Мы – сильные!	И.п. – ноги врозь, руки к плечам, пальцы в кулак. 1 – руки вверх, пальцы разжать 2 – и.п.
Все погрузим – не побьем!	И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс 1 – наклон вправо, левая рука за голову. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону
Переносим и грузим мебель	И.п. – ноги врозь, руки вверх 1 – наклон, вперед, коснуться руками пола – выдох 2 – выпрямиться – вдох
Грузим диван	И.п. – о.с., руки на поясе

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 31 С  
ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО  
ФИЗИЧЕСКОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ",** Аркатова Надежда  
Михайловна, заведующий

25.09.23 10:49 (MSK)

Сертификат 358900F746083B67ECBAE33F63C75B9B

	1-3 – «пружинка» 4 – и.п.
Мы устали	И.п. – о.с., руки на пояс 1-2 – присесть, колени врозь, руки вниз 3-4 – И.п.
Ура! Мы едем в новый дом	И.П. – руки на пояс Прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте.
Упражнение на дыхание	

## 2.Пальчиковая гимнастика «Много мебели в квартире»

1,2,3,4	Загибают пальчики, начиная с большого на обеих руках
Много мебели в квартире	Сжимают и разжимают кулачки
В шкаф повесили мы рубашку, А в буфет поставили чашку Чтобы ножки отдохнули, Посидим чуть-чуть на стуле. А когда мы крепко спали На кровати мы лежали. А потом мы с котом Посидим за столом	Загибают пальчики, начиная с большого
Чай с вареньем дружно пили Много мебели в квартире	Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками

## 3.Основные виды движений

Машина за окном гудит  
-Разгружайте мебель! – говорит.  
Вы старайтесь, не зевайте!  
И друг другу помогайте.

Заходим в подъезд	Подлезание в обруч прямо, в группировке
Поднимаемся по лестнице	Ходьба по наклонной доске прямо смотрим вперед, руки в стороны
Проходим по узкому коридору	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове

## 4.Психогимнастика

Представьте, что вы грузите на машину тяжелую мебель – отдыхаем, расслабляемся.

### 2 Подвижная игра с речевым сопровождением «Очень скоро»

Дети стоят по кругу

Очень скоро, очень скоро Я покину шумный город В деревню к бабушке и деду Я на поезде поеду	Идут по кругу притопывающим шагом, выполняя согнутыми в локтях руками поступательные движения вперед – назад.
На крылечко поднимусь В дверь тихонько постучусь	Шагают на месте, кулачком правой руки изображают стук в дверь
Я приехал, открывайте И меня скорей встречайте	Выполняют наклоны вперед, руки вперед – в стороны
На диване мы сядем с дедом Поговорим перед обедом	Пружинка, руки на пояс
А потом мы за столом пообедаем втроем	Наклоны вправо-влево, руки на пояс
После – в креслах отдохнем, В буфет посуду уберем	Приседания, руки вниз
До свидания, бабуля,	Шагают на месте, энергично взмахивать руками

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 31 С  
ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО  
ФИЗИЧЕСКОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ", Аркатова Надежда  
Михайловна, заведующий

25.09.23 10:49 (MSK)

Сертификат 358900F746083B67ECSBAE33F63C75B9B

## 2 Игра малой подвижности «Займи свободный стульчик»

Из скакалок выкладывается круг диаметром 3-4 метра – это «стол» с внешней стороны, раскладываются обручи по количеству играющих. Это «стулья»

Дети берутся за руки, встают вокруг «стола» и начинают двигаться по кругу под чтение стихотворения.

Ходим мы вокруг стола

Терпим мы уже едва

Ну когда горячий суп

Нам из кухни принесут?

Кто быстрее стул займет.

Тот и кушать суп пойдет!

Все из круга выбегайте.

Стулья быстро занимайте!

После последних слов дети занимают любой обруч-«стул» (при повторе игры 1-2 обруча убирается).

## III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

### 1. Ходьба в колонне

### 2. Подведение итогов.

## Занятие 12

**Цель:** Создать у детей весёлое, радостное настроение.

### **Задачи:**

- Формировать мотивацию к двигательной активности, способствовать закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков;
- Развивать у детей физические качества: быстроту, ловкость, равновесие, точность движений;
- Развивать дружеские взаимоотношения между детьми, создать положительную эмоциональную атмосферу; вызывать эмоциональный отклик детей на появление разных героев сказки.

### **Ход развлечения:**

**Инструктор:** Все девчонки и мальчишки,

Знаю, очень любят книжки,

Любят сказки, любят песни ...

А чтобы было интересней,

В сказку с вами поиграем.

**Мы отправимся в русскую народную сказку, а какую - отгадайте загадку:**

От зайца ушел, от волка ушел,

А лисице на зубок все ж попался

Кто.... (колобок).

**Инструктор:** Жили-были дед с бабой, жили не тужили, да вот решили испечь колобок. По сусекам помели, по амбарам поскребли, замесили тесто и испекли его. Оставили на окошке остывать, а он укатился. Бабушка с дедушкой очень вас просят найти его. Ведь он совсем еще маленький и может попасть в беду. Ребята, поможем бабушке с дедушкой найти колобка? Конечно, поможем!

Пойдем по следам колобка и постараемся его от хитрой лисы спасти. Ведь вы **очень смелые и умелые!** Ребята, давайте подумаем, куда мог пойти колобок?

### **Упражнение «Идём в лес».**

*Шли по узенькой дорожке  
Наши маленькие ножки,  
Руки тоже помогали,  
Все махали да махали.  
Хлынул ливень, грянул гром.  
На носочках мы идем.  
Отряхнули руки, ноги,  
Не устали мы с дороги.  
Побежали наши ножки,  
Побежали по дорожке,  
И пока мы не устанем,  
Мы бежать не перестанем  
Как вести себя в лесу  
Все ребята знают!  
Друг за другом по тропинке  
Весело шагают.*

**Инструктор:** Мы пришли в чудесный лес,  
Лес полон сказок и чудес.  
Сказка, сказка дверь открой,  
В гости позови скорей.

**Инструктор:** Посмотрите, ребята, нас зайчик встречает. Зайчик-побегайчик, скажи нам, не видел ты, куда колобок укатился?

**Заяц:** Ой, ребятунки, замерз я, холодно в лесу стало. Поиграете со мной, тогда скажу.

### **Игра «Зайка беленький сидит».**

**Заяц:** Молодцы, ребята! Повеселили меня, наконец-то я согрелся. Так уж и быть, скажу, куда укатился колобок. Вам нужно пройти по узкой тропинке.

### **Упражнение: ходьба по гимнастической скамейке.**

**Волк:** Я крадусь за кустами  
Громко щелкаю зубами.  
Волк день и ночь по лесу рыщет,  
День и ночь добычу ищет.  
Ходит, бродит волк молчком,  
Уши серые – торчком.

**Инструктор:** Не пугай наших ребят. Лучше скажи нам, не видел ты, куда колобок укатился?

**Волк:** Поиграете со мной, тогда и покажу. Смотрите, сколько маленьких колобков у меня есть. Давайте поиграем с ними.

### **Физминутка «Колобочки».**

Жили-были дед и баба  
На полянке у реки, (наклоны вправо-влево)  
И любили очень-очень  
На сметане колобки. (поглаживают мячики)  
Хоть у бабы мало силы,  
Бабка тесто замесила. (катают мяч из стороны в сторону)

Колобок испекла, показала деду,

Вкусный Колобок к обеду? (вытягивают руки перед собой – показывают)  
Очень круглый, очень вкусный,  
Даже есть его мне грустно.

Бросим колобочки вверх,  
И поймаем дружно их. (подбрасывание и ловля мяча)  
Колобочки утомились,  
И в корзинку покатались.

**Волк:** Молодцы, ребята! Так уж и быть, скажу, куда укатился колобок. Вам нужно будет пройти через болото, будьте осторожны и не утоните.

**Упражнение: прыжки из обруча в обруч - «с кочки на кочку».**

**Медведь:** Я большой и косолапый,  
А зимой люблю я спать.

Но в берлоге скучно очень,  
Так, что хочется реветь.

**Инструктор:** Мишка, Мишка, не реви,  
Веселиться к нам иди!

**Подвижная игра «Медведя мы будили».**

*Дети встают в круг, в центре сидит медведь.*

*Как – то мы в лесу гуляли*

*И медведя увидали.*

*Он под деревом сидит*

*И тихонечко храпит.*

*Мы вокруг него ходили*

*И медведя мы будили:*

*Ну – ка, мишенька, вставай*

*И ребяток догоняй.*

**Медведь:** Молодцы, ребята! Так уж и быть, скажу, куда укатился колобок.  
Вам нужно будет пройти под могучими ветвями старого дуба.

Ох, устал я с вами, дети

Пойду в берлогу спать.

**Упражнение: подлезание под дугу.**

**Лиса:** Услышала я, что вы пришли в нашу сказку. Хотите колобка вернуть?  
Так просто я вам его не отдам. Поиграйте со мной.

**Подвижная игра «Колобок».**

*Я - веселый колобок (ходят по кругу)*

*У меня румяный бок (трут щеки)*

*Я от дедушки ушел,*

*Я от бабушки ушел (грозят пальцем)*

*Ничего я не боюсь-*

*По тропинке сам качусь! (ходят по кругу).*

*Ой, беда, беда, беда*

*Съест меня сейчас лиса (разбегаются в разные стороны).*

**Лиса:** вы меня повеселили,

Дружно, весело играли,

И поэтому я вам

Колобка сейчас отдам.

**Колобок:** Спасибо вам, друзья мои, что спасли меня от лисы. Я возвращаюсь к

дедушке и бабушке.

**Инструктор:** Ну вот, выручили колобка из беды. На этом наше сказочное путешествие заканчивается.

## Занятие 13

### «Мамин день»

*Вводная часть (2-2.5мин)*

Огромоммент.

Я на цыпочках хожу,

Мамочку не разбужу. (2 раза) — подражательные движения

И шуметь не буду я.

Пусть спит мамочка моя. (ладошки к щеке)

Ну, а вот она проснулась,

Потянулась, улыбнулась. (потягиваемся на носках)

А я иду на пяточках-

Просыпайся, мамочка. - подражательные движения

Ходьба в колонне по одному на носочках, руки на поясе; на пятках, «Муравьишки» - на ладонях и коленях; «Обезьянки» - передвигаться быстро на согнутых руках и ногах, боковой галоп правым и левым боком. Бег в медленном темпе (1-1.5мин). Дыхательное упражнение «У птицы большие крылья.» И.п- о.с. руки в стороны -вдох, руки вниз - выдох через нос (2-3р).

*Основная часть (16-17мин)*

*ОРУ с обручем:*

1. И. п. — стойка ноги врозь, обруч вниз. Поднять обруч вперед, вверх, опустить вперед, вниз, вернуться в и.п. (5-6 раз).
2. И. п. — стойка на коленях, обруч в обеих руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые;(по 3 раза
3. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Поднять обруч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног поднять обруч вверх; вернуться в исходное положение (5—6 раз).
4. И. п. — сидя, ноги, согнутые в коленях, в обруче, руки в упоре сзади. Развести ноги в стороны, вернуться в и.п. (5—6 р).
5. И. п. — лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться ободом обруча колен; выпрями ноги, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки свободно вдоль туловища, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча (используя взмах рук в чередовании с ходьбой по 3 раза в каждую сторону).

### Основные виды движений

1. Ходьба по скамейке боком (высота скамейки 20-25 см); по веревке прямо, руки стороны.

2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, находящихся на расстоянии 40 см друг от друга (6-8 обручей)

Подвижная игра «Солнышко и дождик»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 31 С  
ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО  
ФИЗИЧЕСКОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ", Аркатова Надежда  
Михайловна, заведующий

25.09.23 10:49 (MSK)

Сертификат 358900F746083B67ECSBAE33F63C75B9B

Дети образуют круг, берутся за руки. В центре круга стоит инструктор, в руках у него зонт. Инструктор произносит текст, одновременно дети, взявшись за руки, идут по кругу:

В гости, солнышко, ты приходи, чтобы мамин денек засиял!

Тучки с неба скорей убери, дождик спрячь, чтоб он нас не догнал!

После этих слов инструктор подает команду «Солнышко!», дети идут гулять врассыпную по залу. По команде «Дождик!» дети бегут и прячутся под зонтом. Игра повторяется 3-4 раза.

*Заключительная часть(1-2 мин)*

Малоподвижная игра с речевым сопровождением «Как у нашей мамы руки»  
«Как у нашей мамы руки, никогда не знают скуки (сжимают руки в кулачки, бьют попеременно кулачками друг о друга сверху вниз).

Моют, гладят, и стирают, и квартиру убирают (выполняют наклоны вниз, руки от груди вниз к носкам ног).

Легкие как птицы руки – мастерицы. (ставят руки в стороны, выполняют взмахи руками вверх-вниз).

Руки приголубят, руки приласкают (гладят обеими руками себя по голове).

Ласково обнимут, с нами поиграют (обнимают себя за плечи).

А теперь мои друзья, вашей мамой буду я (шагают на месте).

Буду с вами я играть своих деток забавлять (хлопают в ладоши).

Мячик в руки я беру, начинаю я игру. (инструктор кидает мяч каждому ребенку. Ребенок, кидая мяч обратно, говорит ласковое слово для мамы).

## Занятие 14

### Конспект физкультурного досуга

*«Здравствуй, Масленица!»*

Задачи:

1. Вызвать у детей интерес к русским народным играм, желание играть в них;
2. Упражнять детей в выполнении основных видов движений через игровые задания;
3. Доставить детям радость;
4. Воспитывать умение играть сообща;
5. Формировать навыки самоконтроля и произвольности.

Оборудование и материалы:

Костюм **Масленицы**, ленточная «карусель», скакалки 11 шт., два матерчатых мешка для прыжков, аккомпанемент «*Ах, вы сени, мои сени...*», «*Ели-ели-ели-ели закружились карусели...*», запись Л. Утесова «*Вот и стало над Москвою утро вешнее...*», костюм Медведя, блины на блюде.

### Ход НОД.

1. Вводная часть.

- Ребята, в нашей группе живут разные игрушки. Назовите их, пожалуйста. Правильно, это и куклы, мишки, зайки, матрешки, машинки и еще много – много игрушек. У меня есть волшебная палочка, взмахнув которой я смогу превратить вас в игрушки. Хотите побыть игрушками? Приготовились: «*Раз, два, три – оловянным солдатиком станешь ты!*» (разминка) :

- Ходьба по залу «как солдаты» (четкий шаг, спина прямая, смотрим прямо перед собой, (10 сек.).

«Раз, два, три - медведем станешь ты!»

- ходьба по веревке «как медведь в цирке», руки в стороны (приставляя пятку к носку, (10 сек.)

«Раз, два, три – лисою станешь ты!»

- ходьба на носочках «как хитрая лисичка», руки на поясе (10 сек).

«Раз, два, три – лошадкой станешь ты»

- бег с высоким подниманием колен «как быстрая лошадка» (руки перед собой, (20 сек.)

«Раз, два, три – птичкой станешь ты!»

- ходьба обычная, взмахивая руками «как птичка крыльями», (15 сек.)

- Как хорошо, ребята, вы изобразили разные игрушки! Как нам палочка волшебная помогла! Давайте еще попробуем поколдовать! Но сначала станьте по разным дорожкам чтобы, когда я взмахну волшебной палочкой, волшебство коснулось всех.

Перестроение.

2. Основная часть.

1. Общеразвивающие упражнения.

• «Раз, два, три – Буратино станешь ты!»

И. п. : стойка ноги врозь, руки на поясе:

1 – поднять правое плечо;

2 – вернуться в и. п.

3 – поднять левое плечо;

4 –и. п. / 5 – 6 раз.

• «Раз, два, три – куклой станешь ты»

И. п. : стоя, ноги врозь, руки за спиной:

1 –наклон вправо;

2 – и. п.

3 – наклон влево;

4 –и. п. / 5 -6 раз.

• «Раз, два, три – машинкой станешь ты»

И. п. : сидя, согнув ноги в коленях, руки в упоре сзади.

1 – поднять таз;

2 -7 –продвижение вперед (назад, опираясь на конечности);

8 – и. п. /4 раза

• «Раз, два, три – неваляшкой будешь ты».

И. п. : лёжа на спине, сгруппировавшись сидя, обнимая колени руками, голову наклонить к коленям.

1-4 – наклон влево; раскачиваться перекатами вперед-назад;

5-7 – развернуться, отдых, лёжа на спине, руки и ноги свободно.

8 – и. п. / 3 раза

• «Раз, два, три – паровозом станешь ты!»

И. п. : стоя на четвереньках.

1 – подтянуть колени к кистям рук, не отрывая мысков ног от пола.

2 – переставить обе руки одновременно вперед.

3 – 4 –то же.

5 – 8 – то же с разворотом на 180 градусов/ 4 раза.

6 *«Раз, два, три – мячиком станешь ты!»*

И. п. : стоя, руки вдоль туловища.

1 – 4 – прыжки на двух ногах как можно выше.

5 – 8 – ходьба на месте. / 5 -6 раз.

Упражнения на память физических действий

Вот большая пирамидка (*потянуться вверх*)

И веселый мячик звонкий (*прыжки на месте*)

Мягкий мишка косолапый (*шаги на месте, на внешней стороне стопы*)

Все живут в большой коробке (*показать большой квадрат*)

Но когда ложусь я спать (*руки под щеку, закрыть глаза*)

Начинают все играть.

Пальчиковая гимнастика

На большом диване в ряд

Куклы Танины сидят.

Тут медведь, и Чипполино,

И веселый Буратино,

И котенок, и слоненок.

Раз, два, три, четыре, пять —

Помогаем нашей Тане

Мы игрушки сосчитать.

Построение в колонну по одному.

2. Основные виды движений.

- Ребята, как интересно у нас сегодня! Волшебная палочка творит чудеса!

Продолжаем волшебство!

• *«Раз, два, три – жучками будем мы!»*

Дети выполняют ползание по горизонтальной, затем по наклонной доске *«как жучки»* (*индивидуальный способ, со страховкой воспитателя*).

• *«Раз, два, три – котятами будем мы»*

## **Занятие 15**

### **«Путешествие на воздушном шаре»**

#### Задачи:

1. Учить детей выполнять общеразвивающие упражнения в соответствии с текстом, ритмом;

2. Закреплять выполнение основных видов движений осознано, быстро и ловко в форме круговой тренировки;

3. Развивать координацию движений, общую и мелкую моторику, дыхание;

4. Формировать образно-пространственное мышление;

5. Развивать артикуляционный аппарат;

6. Развивать интерес к занятиям по физической культуре.

#### Программное содержание:

Повторить прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением

Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками, не прижимая к груди.

**Оборудование:** мячи, игрушка – лохматый пёс, картинки.

## Ход занятия:

1. Построение, приветствие. Знакомство с темой занятия.

- Ребята, сегодня у нас много гостей и они пришли посмотреть на нас.

Покажем им, что мы с вами умеем?

- Сегодня мы отправимся в путешествие на воздушном шаре. Но сначала мы до него дойдём и добежим.

Ходьба, ходьба на носках и на пятках, широким шагом. Подскоки. Ходьба на низком приседе «уточки» (с проговариванием «кря-кря-кря»). Бег с изменением темпа, прыжки как зайчики.

Остановились.

- Ребята возьмитесь за руки. Это наш воздушный шар. Давайте мы его накачаем (Дети, взявшись за руки, делают пружинку с выдохом «ш-ш-ш»).

Вот мы его накачали, и полетел наш воздушный шар.

Ходьба со словами: Мы надули шар большой,

Полетел он над землёй,

Через реки и леса,

Прилетел он вот сюда!

(дети приседают с выдохом «с-с-с»).

Перестроение.

Дети стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук.

Общеразвивающие упражнения.

Мы прилетели на лужок и увидели:

«Лисичку». Руки перед грудью, мягко переступает на носочках.

Поворачивает голову вправо, влево. Оборачивается назад.

«Мишку». Руки опущены, тело слегка наклоняется

назад. «Медведь» переваливается из стороны в сторону.

«Петушка». Шагать, высоко поднимая ноги, согнутые в коленях, хлопая руками по бокам.

«Ёжика». Сложить вместе согнутые лапки, слегка присесть, свернуться клубком; присесть, обхватив колени руками, голову вниз.

«Лягушку». Присесть. Опираясь на ладони, прыгнуть вперёд.

- Ребята, сделайте снова воздушный шар.

Мы надули шар большой,

Полетел он над землёй,

Через реки и леса,

Прилетел он вновь сюда!

2. Основные виды движений.

- Мы прилетели на спортивную площадку, где научимся прыгать и играть с мячом.

- как прыгает лягушка?

Да, а мы прыгаем вот так!

1. Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте. Приземляться, не падая. Держать равновесие.

- А теперь прыгаем с мячами. Возьмите мячи и встаньте в круг.

2. Бросаем мяч вверх, вниз, об пол и ловля его двумя руками, не прижимая к груди.

- Кто пришёл к нам в гости? (*Лохматый пёс*).

Подвижная игра «*Лохматый пёс*».

«Вот сидит лохматый пёс,  
В лапы свой уткнувши нос,  
Тихо, смиренно он сидит,  
Не то дремлет, не то спит.  
Подойдём к нему, разбудим,  
И посмотрим, что же будет?»

3.

- А теперь мы с вами, ребята, полетим обратно, садитесь в воздушный шар.

«*Воздушный шар*»

Игра малой подвижности «*Шарик*»

«Шарик, шарик мой воздушный,  
Непоседа непослушный!  
*(подкидывают шарик то левой, то правой рукой)*

Шарик круглый, шарик гладкий,  
Шарик тонкий, шарик мягкий.

Я на шарик нажимаю,  
*(описываю круг руками)*

Из под рук он вылетает,  
Вверх. Но я его поймал,  
Нитку к пальцу привязал  
*(поднимают кверху руки и ловят шарик)*

Вправо-шарик, влево-шарик

Мой светящийся фонарик!

Дай тебя я обниму,  
И к щеке своей прижму,

Ты меня не покидай,  
Будь со мной, не улетай!  
*(обнимают шарик, прижимают к щеке)».*

Построение.

Подведение итогов

Выход из зала.

## Занятие 16

«**Твори добро, будешь здоров!**»

**Цель:** формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Программные задачи:**

**Обучающие:**

- способствовать закреплению навыков выполнения ОРУ с гимнастическими палками;
- повторить ходьбу в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя, бег;
- совершенствовать умение ходить по дорожке сохраняя равновесие,
- упражнять ползание на четвереньках между предметами;
- повторить пролезание через дугу боком;

защитит в прыжке на двух ногах через перекладину;

- повторить ходьбу по ребристой дорожке;

**Развивающие:**

развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, координацию, выносливость.

развивать двигательную активность

укрепление дыхательных мышц, стимуляция работы верхних дыхательных путей.

**Воспитательная:**

- воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;

воспитывать позитивные качества характера (умение работать в коллективе, силу воли, целеустремленность).

- воспитывать стремление быть здоровым, внимательно относиться к своему организму.

**Методы и приемы:**

-наглядно-зрительный прием: показ физических упражнений, использование физического оборудования. пояснения, указания.

-словесные: объяснения, вопросы к детям, пояснения, указания.

-практические: повторение упражнений

-игровая: подвижная игра

**Мотивация:** путешествие.

**Инвентарь:** гимнастические палки, кегли, дорожка «здоровья», массажная дорожка, дуга, барьерная планка.

**Программное обеспечение:** мольберт, музыкальный центр.

**Организационный момент.**

Дети входят в зал под музыкальное сопровождение. Строятся в шеренгу.

**Ход занятия.**

**Инструктор:** Ребята, к нам на занятие сегодня пришли гости. Каждое утро мы говорим друг другу «Доброе утро» или «Здравствуйте» давайте скажем эти утренние волшебные слова и нашим гостям.

**Дети:** Здравствуйте.

**Инструктор:** Скажите, что означает слово здравствуйте.

Дети: Мы желаем друг другу здоровья.

Воспитатель: Что мы делаем для того чтобы быть здоровыми (утреннюю гимнастику, закаливание, физкультурой и спортом).

**Инструктор:** Спорт, ребята, очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт-помощник!

Спорт-здоровье!

Спорт-игра!

Физкульт-УРА!

**Инструктор:** А, нашим гостям мы хотим сказать:

«Секрет здоровья отправляемся искать,

К здоровью отнесёмся мы серьёзно,

Мы знаем в наших силах всё возможно! »

**Инструктор:** Сейчас я приглашаю вас совершить путешествие в страну

«Здоровья». Вы готовы. (Да).

Чтобы здоровье ног укрепить, очень полезно ребятам ходить.

### **Ходьба:**

Ходьба с высоким подниманием колена носках, руки в стороны бег боковой галоп (правым боком, левым) бег с подскоками, ходьба с элементами психогимнастики на восстановление дыхания ( глубокий вдох руки в стороны, выдох через губы, сложенные трубочкой)-на пятках, руки за головой

**Воспитатель:** Чтобы узнать где мы с вами оказались, нам нужно оглядеться.

### **Гимнастика для глаз**

Глазки вправо, глазки влево, И по кругу проведем. Быстро – быстро поморгаем И немножечко потрем. Посмотри на кончик носа И в «межбровье» посмотри.	Глазки закрываем, Медленно вдыхаем. А на выдохе опять Глазки заставляй моргать.
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------

**В:** Ребята, вот и пришли мы в страну «Здоровья». Я открою вам секрет наше здоровье можно сравнить с солнышком у которого много лучиков. И в каждом лучике храниться секрет нашего здоровья. Давайте посмотрим, что скрывается под каждым лучиком.

### **Первый лучик « Физкультурная».**

Затем дети идут по кругу и берут гимнастическую палку и строятся через центр по двое.

### **Комплекс ОРУ с гимнастическими палками**

Для мышц рук и плечевого пояса:

«**Палка вверх**» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 — палку вверх; 2 — сгибая руки, палку назад на голову; 3 — палку вверх; 4 — палку вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

«**Пропеллер**» И.п. –основная стойка палка вниз. 1-палка вперед. 2- поворот палки вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую руку вверх; 3- палка горизонтально; 4- палка вертикально, опуская левую руку вниз, правую руку вверх; 5 – палка горизонтально; 6- исходное положение. (5 раз)

Для мышц туловища:

«**Повернись**» И.п. –стоя, ноги врозь, палка вниз. 1-2 поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3-4 вернуться в исходное положение. То же влево. (6 Раз)

«**Наклон**». И.п. –сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1-палку вверх; 2-наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3- выпрямиться, палка вверх; 4- вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5 раз)

Для мышц ног и стоп:

6. «**Приседание**» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — присесть, палку вперед; 2 — исходное положение (6 раз) 7. «**Прыжки**». И.п. –основная стойка, руки произвольно, палка на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево на счет 1-4, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2-3 раза.

«**Массаж**» И. п. — сидя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступней (от пальцев до пятки). То же повторить левой ногой (6 раз).

Молодцы ребята.

Сейчас посмотрим, что скрывается под вторым лучиком «**Дыхательные упражнения**».

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет

Дышат птицы и цветы

Дышим он, и я, и ты.

«Сдуй снежинку» «Ракета» «Приведение»

Цель: укрепление дыхательных мышц, стимуляция работы верхних дыхательных путей.

(сделать глубокий вдох через нос и дуть в трубочку) 4-5 раз.

**Строевые упражнения:** Перестроение в шеренгу.

Сейчас посмотрим, что скрывается под третьим лучиком «**Спортивная**».  
(основные виды деятельности).

**Инструктор:** Перед вами полоса препятствий и преодолеть ее смогут лишь те, кто делает ежедневно зарядку и занимается спортом. (упражнение выполняется поточным методом 3 раза).

«Ходьба по ребристой дорожке». «Пролезь под упавшим деревом»- подлезание под дугой. «Не соскользни в обрыв»- упражнение на координацию движения. Дети должны пройти по дорожке (носок к пятке) руки на поясе." Ползание на четвереньках между предметами (кеглями).

**В:** Замечательно справились, настоящие спортсмены!

**4 лучик «Играйка».**

**Подвижная игра.** «Мы веселые ребята».

**Ребята, у нас остался не открытым только один лучик.**

**5 лучик «Отдыхайка» (релаксация)**

**Релаксация**

(Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка)

Реснички опускаются-глазки закрываются

Мы спокойно отдыхаем-сном волшебным засыпаем

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши ноги отдыхают, руки тоже отдыхают

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать

Потянулись! Улыбнулись!

1.2.3.4.5.

Всем открыть глаза и встать (дети садятся)

В детском садике мы опять

**В:** Вот мы с вами и вернулись в нашем любимом детском саду.

**Подведение итогов занятия. (Рефлексия)**

Воспитатель:

Вот и закончилось наше путешествие в страну «Здоровья».

Посмотрите, как засияли и засверкали наши лучики здоровья.

- Ребята, как настроение? Вот и здорово. Как вы думаете, удалось нам

раскрыть секрет здоровья? А через какие упражнения, назовите их? Для чего

их необходимо выполнять человеку? Так в чём же заключается секрет здоровья?

Воспитатель:

- Кто спортом занимается, тот в жизни улыбается.

Нет рецепта в мире лучше, будь со спортом неразлучен.

Проживешь 120 лет - вот в чем кроется секрет!

Построение в шеренгу.

В: - Занятие окончено, до свидания!

Ходьба в колонне по одному.

## Занятие 17

**Тема:** «В гости к сказке»

**Цель:** совершенствование системы физического воспитания здоровых, физически-развитых детей.

**Задачи:** продолжать учить ходить и бегать, делая свободные координированные движения рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы, вырабатывать правильную осанку.

Учить ходить по скамейке, соблюдая равновесие ходить змейкой между предметами, в прыжках в длину с места, учить мягко приземляться, подлезать под дуги, не задевая их.

Воспитывать ловкость, смелость, подчиняться правилам игры.

**Оборудование:** скамейка, дуги, кегли.

**Атрибуты:** деревья, «кочки», сорока, кот, дрозд, лиса, домик.

Ход занятия:

Сказка-сказка прибаутка  
Рассказать ее не шутка  
Чтобы сказочка с начала,  
Словно реченька журчала  
Чтоб потом не стар, не мал  
От нее не задремал.

Двери открываются, сказка начинается.

Посмотрите кто сидит?

У кого печальный вид?

Пойдемте поскорее

Узнаем побыстрее.

Что случилось кот и дрозд?

(Кот и дрозд сидят печальные)

Может что-нибудь болит?

Дети здороваются.

Отчего печальный вид?

**Кот и дрозд:** Да опять лиса плутовка

Ох, хитрющая воровка

Утомила петушка,

Где искать ее не знаем

Помогите же друзья!

**Инструктор:** Мы согласны вам помочь

Но куда идти – вопрос...

Видим сорока летает

Может она все знает?

Сорока, сорока

(к сороке)

Летаешь ты высоко

Может видела когда-то

Как лиса несла куда-то петушка

Нашего дружка.

Сорока: Так и быть вам помогу

И дорогу укажу

Где лиса живет я знаю

Петушка в мешке с собой

Унесла она домой.

Вы тогда за мной шагайте

И препятствие преодолевайте.

1. Вот река у нас на пути

Нужно по мосточку ее перейти. (по скамейке)

1. А вот камни лежат на пути

Надо обязательно их обойти. (ходьба змейкой)

1. Болото прямо перед нами

Что же делать? Как нам быть?

Воспитатель: Мы ребята удалые

Не боимся ничего

Мы по кочкам осторожно

Перепрыгнем его. (прыжки)

Устали? Давайте передохнем

Сядем на полянке

Ножки разотрем. (массаж ног)

Сорока: Вижу домик под сосной

Очень узкий.

Петушка в окошке.

Чтобы к петушку пройти

Надо вход туда найти

Узкий вход между деревьев

Его надо проползти. (пролезание под дуги)

Инструктор: Тише, тише не шумите

И лису вы не спугните

Петушка мы заберем

А потом ее найдем.

(забирают петушка, тихонько заглядывают в домик, вытаскивают лису)

Дрозд с котом хотят ее побить, лиса просит прощенья.

Лиса: Ох, уж вы меня простите

Не губите, пощадите

Вас обманывать не буду

Про петушка я позабуду.  
Кот: Так и быть на этот раз  
Мы простим последний раз

Ты же, лисонька плутовка  
Поиграй с детьми сейчас.

Лиса: Выходите малыши  
Поиграем от души.

Игра «Ловишка».

Лиса: Обещаю, вам друзья,  
Воровать не буду я.  
Вы понравились мне очень  
И за это от души  
Угощу вас малыши.

**Инструктор:** Вот и сказочки конец  
А кто слушал молодец  
Нам пора же всем прощаться  
В детский садик возвращаться.

## Занятие 18

### «В гости к матрешке»

**Цели занятия:** упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя. Продолжать упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов. Совершенствовать способность детей прыгать вверх с касанием предмета, подвешенного выше поднятых рук ребёнка.

Способствовать развитию общей и мелкой моторики, способности ориентироваться в пространстве. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам, интерес к физкультуре к здоровому образу жизни.

**Оборудование:** 2 гимнастические скамейки, 8 кубиков для перешагивания (высота грани 50-70 см) мячик на веревочке для выполнения прыжков вверх, призы в виде маленьких матрёшек.

Дети заходят в зал.

#### I. Вводная часть.

– Ребята, сегодня у нас на занятии присутствуют гости, давайте поздороваемся с ними.

Сегодня, ребята, я расскажу вам о необычной игрушке. Это русская народная игрушка. Но сначала мы с вами немного разомнемся.

Упражнения в ходьбе и беге.

- Ходьба в колонне по одному гимнастическим шагом.
- Ходьба на носочках, руки на поясе.
- Ходьба на пяточках, руки к плечам.
- Ходьба на внешней стороне стопы.
- Легкий бег на носочках.
- Ходьба гимнастическим шагом с выполнением дыхательного упражнения (руки от груди развести в стороны, сделать глубокий вдох носом, руки от груди – выдох)

Перестроение в три колонны.

#### II. Основная часть.

– В этом мешочке у меня спрятана игрушка. Попробуйте отгадать, какая?

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 31 С  
ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО  
ФИЗИЧЕСКОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ", Аркатова Надежда  
Михайловна, заведующий

25.09.23 10:49 (MSK)

Сертификат 358900F746083B67ECBAE33F63C75B9B

Разноцветные подружки,  
Перепрятались друг в дружке.  
Мал, мала, меньше. (*Матрёшка*)

- Ребята, давайте потренируемся вместе с матрешками.

Комплекс ОРУ «Матрёшки».

• «Красивая игрушка». Фонетическая зарядка. И.п – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1 – подняться на носки, руки поднять в стороны – вверх, вдох носом.

2 – опуститься на всю стопу, руки опустить вниз, произнести: «А-а-ах!»

Повторить упражнение 3-4 раза.

• «Матрёшки пляшут». И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, приподнять плечи вверх, опустить, сказать: «Ох!» (4-5 раз)

• «Матрёшки кланяются» И.п – ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, отвести руки назад, выпрямиться. (4-5 раз)

• «Матрёшки качаются». И.п – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться. (6 раз)

• «Прыжки» И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на 2 ногах, затем – непродолжительная ходьба на месте и вновь прыжки.

- Посмотрите, какие матрёшки румяные, веселые и здоровые. Это потому, что они любят заниматься спортом. Давайте и мы позанимаемся, как матрёшки.

Перестроение в колонну по одному.

Основные вид движения

• «Ловкие матрёшки». Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием кубиков. Упражнение выполняется 2 раза.

• «У наших матрёшек сильные ножки». Прыжки вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятых рук ребёнка. Упражнение выполняется 4-5 раз.

Кубанская подвижная игра «Курень»

В разных концах зала ставятся три-четыре стула, на которых лежат шали. Дети образуют вокруг стульчиков круги по пять-десять человек. Под веселую музыку дети пляшут в рассыпную по всему залу. С окончанием музыки бегут к своим стульям, берут шаль и вытянутыми над головой руками натягивают её (крыша).

Игра повторяется 3 – 4 раза.

### **III. Заключительная часть.**

Пальчиковая гимнастика

Мы – красавицы матрешки

Разжимаем кулачки,

(шевелим пальчиками)

Разноцветные одежки.

Раз – Матрёна, два – Малаша,

(загибают поочередно пальцы на правой руке)

Мила - три, четыре – Маша,

(начиная с большого пальца)

Маргарита – это пять.

Нас нетрудно сосчитать. (разжимают кулачки 2 раза).

- Сегодня, ребята, мы с вами познакомились с прекрасной русской народной игрушкой – матрёшкой. Мы много играли с этой игрушкой и поняли, какая она

веселая и интересная. В память о нашем занятии я дарю вам маленьких матрёшек.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 31 С  
ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО  
ФИЗИЧЕСКОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ"**, Аркатова Надежда  
Михайловна, заведующий

25.09.23 10:49 (MSK)

Сертификат 358900F746083B67ECBAE33FE3C75B9B