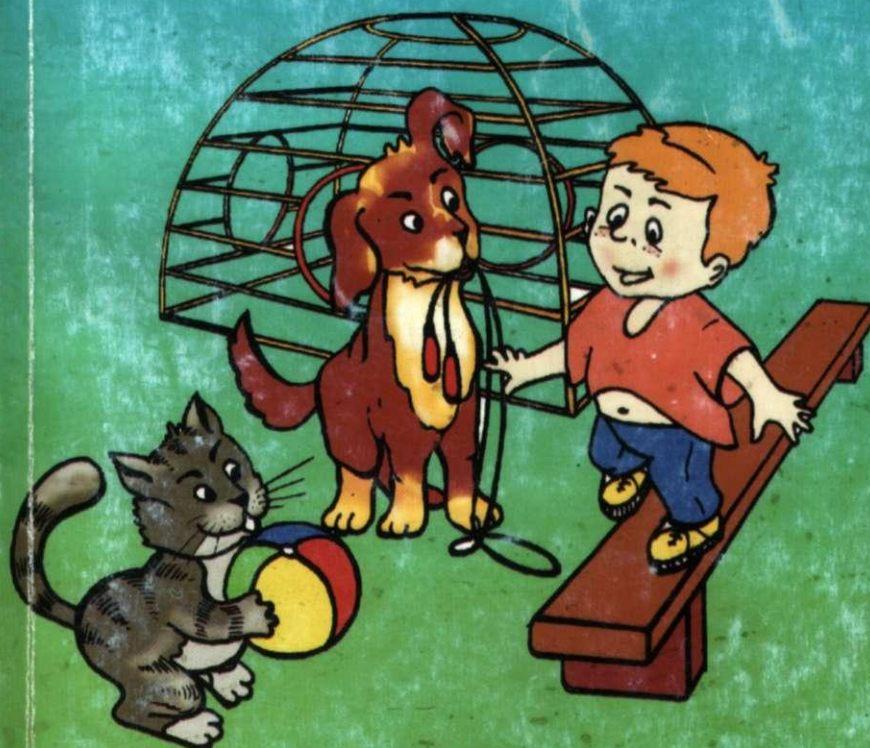




Л. Д. Глазырина  
**ЗАНЯТИЯ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ**



УДК 373.2.037.1(072)  
ББК 74.100.5 я7  
Г52

! — методические рекомендации

Г52 Глазырина Л. Д.  
Занятия по физической культуре в младшей группе дошкольного учреждения с применением нетрадиционных методов обучения и воспитания: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. — Мн.: 2000. — 304 с.: ил.  
ISBN 985-449-017-3.

Посвящено проблемам физического воспитания детей младшего дошкольного возраста, взаимосвязи физического воспитания с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым.

Адресуется педагогам, руководителям физического воспитания дошкольных учреждений, преподавателям и студентам факультетов дошкольного воспитания высших и средних специальных педагогических заведений, педагогических училищ, родителям.

УДК 373.2.037.1(072)  
ББК 74.100.5 я7

© Глазырина Л. Д., 2000  
© Научно-методический центр учебной книги и средств обучения, 2000

ISBN 985-449-017-3

## ВВЕДЕНИЕ

Пускай во всем, что совершаешь ты,  
Проступит след душевной чистоты.  
Ведь сила не во внешности твоей,  
А только в человечности твоей.

*Муса Джалиль*

Это поэтическое обращение Мусы Джалиля особенно значимо для педагогов, работающих с маленькими детьми. От профессионализма воспитателя, его умения общаться с ребенком зависит эмоциональное состояние последнего, которое в свою очередь влияет на формирование личности как в физическом, так и в интеллектуальном развитии. Вот почему предлагаемая методика, условно названная "Очарование", ставит своей целью образными, доступными для детей средствами, приемами показать возможности процесса физического воспитания в младшей группе детского сада.

Практический материал пособия поможет решить следующие задачи:

- дать общую характеристику условий психолого-педагогической системы "Очарование" в оздоровительном, воспитательном, образовательном плане;
- показать логическую природу и реальные возможности взаимоотношений педагога и ребенка на занятии;
- наглядно продемонстрировать методику работы с детьми младшего дошкольного возраста.

Предложенная система занятий определяет основное содержание каждого из направлений физической культуры: образовательного, воспитательного, оздоровительного. Естественно, здесь нет какого-либо выпячивания одного из направлений, так как в основе лежит физическое воспитание ребенка, стремление найти такие приемы в организации занятий со всей группой детей, чтобы по возможности обеспечить индивидуальный подход к каждому ребенку. Этим объясняется нетрадиционный характер проведения данных физкультурных занятий с детьми.

Автор отдает себе отчет в том, что стиль работы с детьми в некоторой степени индивидуален, но тем не менее это пособие успешно может быть использовано педагогами в работе с маленькими детьми, так как в нем не нарушены основные принципы физического воспитания дошкольников.

Большая педагогическая практика в работе по физическому воспитанию с различным контингентом взрослых и детей позволила автору выявить основные педагогические п р и н ц и п ы данной методики:

- принцип **фасцинации** (от англ. *fascination* — очарование) — специально организованного вербального (словесного) воздействия;
- принцип **синкретичности** (в психологии, от греч. *syn- retismos* — соединение, объединение), направленный на установление в двигательной сфере синкретических связей, с помощью которых ребенок постигает для себя значение физических упражнений, природу их внедрения;
- принцип **творческой направленности**, результатом которого является самостоятельное создание ребенком новых движений.

## ОБЩИЕ УСЛОВИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ “ОЧАРОВАНИЕ”

---

Одним из важных правил в содержании данной методики является *соблюдение сотворчества воспитателя и ребенка*. Реализовать это правило на практике для воспитателей не представляет особого труда, особенно для тех, которые обладают высокой степенью духовности, так как они руководствуются принципом уважительного отношения к личности ребенка. Следуя этому правилу, воспитателю необходимо соблюдать ряд требований:

- умение очаровать ребенка собой, своей личностью, своим внешним видом;
- очаровать ребенка им самим;
- развить в детях способность очаровываться друг другом;
- проявлять интерес к окружающим предметам, действиям с ними, физическим упражнениям и движениям;
- на этом фоне общего очарования создавать, творить себя, движения, действия, совместно дополняя друг друга и совершенствуясь.

Не менее важное правило — *адаптирование к технологии процесса психолого-педагогической системы “Очарование”*. Традиционные методики вполне способны обеспечить соответствующий уровень физической подготовки путем механического выполнения физических упражнений, заранее запланированных как по содержанию, так и по количеству упражнений, объему нагрузки. Рекомендуемая технология предлагает воспитателю, ребенку несколько иные формы физического развития, воспитания, оздоровления и образования. При этом необходимо следующее:

Нагрузка по физическим, умственным объемам должна соответствовать общему физическому, умственному, сенсорному, психическому состоянию детей на данном занятии, в данный отрезок времени.

Наличие сюрпризного момента, который должен быть для детей неожиданным и приятным. Он может быть связан с различными сторонами жизни, например днем рождения одного из детей. Они посвящают имениннику упражнение, комплекс упражнений, показательное спортивное выступление и т.д. Это и приход в группу нового ребенка (воспитатель предлагает кому-либо из детей рассказать новичку о физической культуре, о физкультурных занятиях или вновь прибывший отвечает на вопросы: любит ли он бегать, играть, прыгать и т.п.); это и появление на занятии любимой игрушки, сказочного героя: Доктора Айболита, Зайки-Зазнайки, Буратино, Петрушки, Старушки Шапокляк, Дюймовочки и др.

Использование на занятиях (с целью решения задач физического воспитания) различных предметов (карандаши, книги, стулья, веревочки, пластмассовые и железные тарелочки, бумажные листочки, газеты и т.д.); природного материала (прутики, веточки, листья различных деревьев и кустарников, трава, полевые цветы); овощей, фруктов (картофель, морковь, яблоки); животных, соблюдая соответствующие требования (петух, кошка, собака, лошадь); природных явлений (дождь, роса, солнце, снег, лед) и др.

Моменты экспромта на занятии должны служить задачам воспитания. Это — одно из сложных требований. Как правило, они возникают на занятиях постоянно. Экспромты вызваны различными непредвиденными ситуациями и обстоятельствами, эмоциональным и физическим состоянием детей, их желанием выразить себя в движении, действии, а также проявлением творческих способностей воспитателя. Методикой разрешения экспромта, т.е. умением действовать сразу без подготовки, владеет не каждый воспитатель. Но если их прогнозировать регулярно, то можно научиться свободно действовать в любой обстановке. Конечно, это требует от педагога определенного напряжения сил, ума — рождается целая гамма чувств и эмоций. Вначале надо осторожно использовать этот прием. Умение использовать экспромт дает воспитателю возможность развить свои творческие способности до высочайшего уровня педагогического мастерства, которое называется индивидуальным почерком.

Данная система требует естественности во всем: в поведении, ситуации. Естественность для каждого ребенка — это ощущение комфорта, свободного состояния души, тела, разума. Порой многие воспитатели недоумевают, как, требуя от детей выполнения тех или иных упражнений, говорить не командным, а естественным обычным голосом. Но это необходимо! Педагог должен владеть не только определенными знаниями, умениями и навыками, но и уметь создать комфортные условия для обучения, спокойно реагировать на любую, даже негативную ситуацию, особенно в общении с маленьким ребенком.

Большое внимание в предлагаемых занятиях отводится интеллектуальному развитию детей. Если учесть, что движение — смысл жизни человека, двигательная активность детей — фактор необходимости их смыслового существования, то предмет физической культуры, а именно физические упражнения — средство, используемое в системе “Очарование” не только с целью оздоровления детей, но и для их интеллектуального развития. Причем особое значение придается раскрытию потенциальных возможностей маленького человека.

## ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Наиболее важным разделом работы с детьми дошкольного возраста является правильная организация физического воспитания. Общие задачи физического воспитания детей младшего дошкольного возраста следующие:

- охрана и укрепление здоровья ребенка с целью нормального функционирования всех органов и систем организма;
- обеспечение своевременного и полноценного физического развития;
- развитие движений;
- обеспечение бодрого уравновешенного состояния ребенка;
- воспитание культурно-гигиенических навыков.

Работа с детьми младшего дошкольного возраста в детском саду распределяется на два возрастных периода: первая младшая группа (дети 2—3 лет) и вторая младшая

группа (дети 3—4 лет). В соответствии с этой классической периодизацией можно выделить конкретные задачи физического воспитания для каждой возрастной группы.

#### Первая младшая группа

1. Приучать детей при ходьбе и беге согласовывать свои движения с движениями других детей.
2. Выполнять действия в соответствии с показом или словесными указаниями.
3. Соблюдать заданное направление движения.
4. Одновременно заканчивать выполняемое действие.
5. Расширять ориентацию в окружающем мире вещей и явлений.
6. Воспитывать внимание и интерес к окружающей действительности, явлениям природы.
7. Формировать представления о предметах и явлениях, о простейших связях между ними.

#### Вторая младшая группа

1. Приучать детей ходить и бегать со свободными, естественными движениями рук.
2. Правильно координировать работу рук и ног во время ходьбы и бега, не шаркая ногами, не опуская головы.
3. Учить легко бегать.
4. При катании мячей, шариков энергично отталкивать их руками.
5. Ловить мяч кистями рук, не прижимая к груди.
6. Развивать умение бросать мяч двумя руками.
7. Развивать умение при лазаньи чередовать правую и левую ноги и руки.
8. Развивать умение соблюдать равновесие.
9. Развивать умение прыгать, мягко опускаясь на полусогнутые ноги.
10. Учить отрывать ноги от пола при подскоках на месте.
11. Формировать правильную осанку.
12. Учить находить свое место при совместных построениях.
13. Выполнять движения в общем для всех темпе.
14. Сдерживать движения, дожидаясь сигнала.

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

### Третий год жизни (первая младшая группа)

Интенсивный темп физического развития, характерный для первых двух лет жизни ребенка, на третьем году замедляется. В среднем за год малыш прибавляет в весе 2 кг, рост увеличивается на 7—8 см; к трем годам средний вес ребенка колеблется в пределах 14—14,6 кг, рост 93,0—94,0 см. Крепнет весь организм, развивается нервная система, совершенствуется двигательный аппарат. Дети уже могут сдерживать свои желания и действия, но на короткое время, так как они быстро утомляются от однообразных движений и легко возбуждаются.

Третий год жизни — существенный этап в развитии ребенка. Для этого периода характерно:

1. Активная направленность на выполнение действий без помощи взрослого.

2. Дальнейшее развитие наглядно-действенного мышления и появление элементарных видов речевых суждений об окружающем.

3. Образование новых форм отношений между детьми, постепенный переход от одиночных игр к простейшим формам совместной игровой деятельности. Большое место начинает занимать сюжетная игра, в которой дети отображают действия близких им людей, т.е. играют определенную роль.

Во всех видах деятельности, особенно игровой, происходит развитие психических процессов (восприятия, памяти, мышления и др.). Внимание детей становится более сосредоточенным и устойчивым, совершенствуется память. Знакомясь с различными свойствами предметов, ребенок учится сопоставлять их друг с другом, приобретает способность предвидеть изменения, которые могут произойти в результате выполнения тех или иных действий, упражнений.

У ребенка под влиянием объяснений взрослого и на основании своего опыта происходят изменения в умственном развитии: он начинает сравнивать наблюдаемые предметы и явления, устанавливать простейшие связи между ними, обобщать их по сходным признакам. Свои действия дети сопровождают высказываниями, задают много вопросов: почему?, где?, когда?

#### Четвертый год жизни (вторая младшая группа)

В течение года дети прибавляют в весе на 1,3 кг, рост их увеличивается на 6,5—7 см. К четырем годам средний вес ребенка составляет 15,5—16,0 кг, рост — 100 см.

Продолжается интенсивное развитие структуры и функций головного мозга. Активность ребенка становится более сложной, однако регулирующая роль взрослых в определении умственной нагрузки и организации его поведения еще очень велика.

От трех до четырех лет у ребенка происходят существенные изменения в отношениях с окружающими, в характере и содержании деятельности, в психических процессах. Возрастает стремление действовать самостоятельно, выполнять без помощи то, что делают окружающие люди, но внимание ребенка еще очень неустойчиво, он быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого.

Ребенок уже способен совершать довольно сложные действия, соблюдая в них известную последовательность под руководством воспитателя.

Большое место в жизни ребенка этого возраста занимает игра, усложняется и развивается сюжетно-ролевая игра. Первоначально именно в игре и в связи с ней ребенку становится доступным сравнительно длительное выполнение целенаправленных действий, которое в другой обстановке еще затруднено. В этом возрасте интенсивно развиваются такие виды продуктивной деятельности, как рисование, лепка, конструирование, в процессе которых ребенок под руководством воспитателя создает из имеющегося у него материала определенный предмет (рисунок, постройку) и т. п.

В результате сенсорного воспитания детское восприятие совершенствуется, становится более точным, дифференцированным.

На занятиях дети способны овладеть умением сопоставлять предметы по длине, высоте, ширине. Постепенно у них формируются представления об основных цветах, формах, с ними затем сравниваются свойства воспринимаемых предметов, что облегчает различие этих свойств и их обозначение.

Происходит дальнейшее развитие памяти, которая в этом возрасте является в основном наглядно-образной. Запоминание непреднамеренное, главным образом в процессе игровой деятельности.

Ребенок постепенно переходит от отрывочных высказываний к более последовательным и полным: желая понять основные причины наблюдаемых явлений, часто обращается ко взрослым с вопросами: почему? отчего? зачем?

Развивается воображение: ребенок уже может создать с помощью воспитателя образ предметов или ход событий, а затем воспроизвести их в игре, действии, рисунке. Процесс воображения ребенок сопровождает жестами, мимикой, речью, которые восполняют то, что он еще не может изобразить.

Дети проявляют интерес к музыке, способны передать в движении ярко выраженный характер музыки (спокойный, подвижный). Эмоциональные реакции живы и разнообразны, однако еще малоустойчивы и в большинстве случаев неглубоки.

Дети эмоционально восприимчивы к поведению взрослых: крепнет привязанность к тем, кто ласков с ними, проявляет к ним внимание, справедливость. Ребенок с готовностью их слушается, откликается на просьбу или поручение, стремится сделать приятное.

Важной особенностью деятельности детей четвертого года жизни является возникновение вначале кратковременных, а затем более устойчивых форм совместной игры, в процессе которой возникают отношения сотрудничества, взаимопомощи и т. д.

#### СОВЕТЫ ВОСПИТАТЕЛЯМ

##### 1. Как стимулировать познавательную деятельность в действии, движении?

Назвать действие, движение.

Задать следующие вопросы:

“Зачем и как это делают?”;

“Что нужно, чтобы это сделать?”;

“Кто это делает, выполняет?”;

“Можно ли это сделать по-своему?”.

## 2. Как представлять предмет?

Назвать предмет.

Задать следующие вопросы:

“Зачем он нужен?”;

“Что с ним делают?”;

“Каковы его признаки (форма, цвет, размер)?”;

“Каковы его свойства (мягкий, твердый, пахнет)?”;

“Каковы особенности (движется, стоит, из чего сделан)?”.

## 3. Как стимулировать умственную деятельность?

Предложить детям:

показать, какие спортивные предметы метают, бросают, толкают, катают, переносят;

назвать и показать, как можно бегать (быстро, медленно), изобразить животных в движении (жучка, зайчика, лису, волка, воробья, ласточку);

предметы: телефон, самолет, стул, мостик, березку, шпагат;

ответить на вопросы по рисунку (человек идет, человек бежит, самолет летит, машина едет, мальчик стоит, девочка сидит, большой дом, маленький дом, низкий (куст), высокий (дерево)).

## 4. Как стимулировать мышление?

Задать детям следующие вопросы:

“Зачем нам нужны: мяч, гимнастический мат, веревочка, ленточка, коньки, лыжи, санки?”;

“Что мы делаем с обручами, гимнастическими палками, шариками?”

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

### ПЕРВЫЙ КВАРТАЛ

**СЕНТЯБРЬ.** Первый месяц осени. Занятия по физической культуре желательно проводить на групповых площадках в любую погоду. Основное внимание уделять расширению адаптационных возможностей организма ребенка.

#### ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

#### ЗАНЯТИЕ № 1. “ЕСТЬ ЛИ У ДОЖДИКА НОЖКИ”

(проводится на дорожках детского сада)

- Задачи:
1. Познакомить детей с таким явлением в природе, как дождь, и формировать положительное отношение к нему.
  2. Упражнять детей в ходьбе по скользким дорожкам, осторожно обходя лежащие на них листочки.

Оснащение занятия: листочки, слетевшие с деревьев.

#### Х о д з а н я т и я

**I. Построение парами, выход на дорожку детского сада.**

**В о с п и т а т е л ь.** Дети, я сейчас вам покажу, что у меня на ладошке. Подойдите ко мне, посмотрите. Что вы видите у меня? Правильно ответил Вова — капелька. Посмотрите-ка, посмотрите, она убегает с ладошки (*поворачивает ладонь и капелька скатывается с нее*). Ах, как интересно она убежала с ладошки, наверное, у нее есть ножки. Сейчас мы посмотрим, так ли это! Маленький дождик идет. Мы с вами посмотрим, как на ладошке дождик становится капелькой, как на листочках, предметах дождики в капельки превращаются. Дождевая капелька мо-



жет все: ходить, бегать, кататься. Давайте попробуем делать как капелька, но вначале понаблюдаем за ней.

**II. Воспитатель.** Ходим по дорожкам детского сада с расставленными ладошками, поворачиваем их внутренней стороной, наружной, рассматриваем капельки на ладошках (1—1,5 мин).

1. Стоя на месте, помойте руки под дождем, стряхните капельки с рук (1—1,5 мин).

2. Побегайте в медленном темпе между опавшими листьями, мокрыми листочками (1—1,5 мин).

3. Сдувайте капельки с листочков кустов, деревьев, с травинок и т.д. (1 мин).

4. Поднимайте опавшие листочки и бросайте их вверх, смотрите, как они летят вниз, а на них капелька приземляется. Ой! Как это интересно! Еще раз бросайте, ловите и смотрите (1 мин).

5. Возьмите листочек в руку, поднимите его за черенок, как за хвостик, над головой и несите, как зонтик, над собой. Сейчас мы с вами будем учиться быстро, быстро ходить по дорожкам, скользким от дождя (1—1,5 мин). Постараемся не поскользнуться.

6. Остановитесь, высуньте язычок изо рта и старайтесь поймать кончиком языка капельку дождя (1—1,5 мин).

**III. Воспитатель.** Погладьте свои ножки! Ой, как хорошо они ходили по скользкой дорожке. Нигде не споткнулись, ничего не задели. Интересно, есть ли у дождевой капельки ножки. Спрячемся под навес и посмотрим. Ой! Какие тоненькие ножки у дождя! Ой! Какие длинные! С неба до земли достают! Только и успевай глазами за ними наблюдать. Как они быстро могут с неба на землю сбегать и по дорожкам друг за другом бежать. Много дождинок мы увидели, а теперь быстро бежим в группу сушиться.



1. Рассказывать детям о явлениях природы, стараться постоянно подчеркивать, что дождь — это совсем не страшно и не плохо. Он, правда, отличается от солнышка, которое способно все высушить, обогреть, приласкать, а иногда и обжечь. Но он умывает дорожки, растениям дает пить, он поит землю, на которой все произрастает. Дождик можно любить, нужно любить, а если ты промок — можно быстро

высохнуть в комнате; если он очень большой — убегайте от него домой, прячьтесь под крышу, зонтик.

2. В мокрую погоду наступать на мокрый листок очень опасно, можно поскользнуться. И тогда никакой дождь не страшен, ни маленький, ни большой, с ним нужно только подружиться.

## ЗАНЯТИЕ № 2. “ПЕСОЧЕК В ЛАДОШКАХ”

(проводится на групповой площадке)

Задачи: 1. Учить детей обращаться с песком, используя его для физических упражнений.

2. Развивать у детей ловкость рук.

Оснащение занятия: песочница или яма с песком.

### Х о д з а н я т и я

**I. Построение парами и выход на площадку.**

**Воспитатель (заинтересованно).** Вы хотите посмотреть, что у меня в руках? Да! Ну, тогда подходите поближе, я ладошки разожму и вам покажу — глядите (разжимает ладоши, а в них песок). Видите, какой желтый песочек у меня в руках. Вы тоже по горсточке в ладоши возьмите и песочек друг другу покажите.

**II. Воспитатель.** Упражнения с песком.

1. “Походим и не рассыпем” (дети ходят вокруг песочницы, вжатых кверху ладошках песок). Откроем ладошки и покажем, не смог песочек из ладошек убежать (30—40 с).

2. “Побегаем и не рассыпем” (дети бегут в противоположном направлении, обратном ходьбе, вжатых кверху ладошках песок). Откроем ладошки и покажем, не смог ли опять от вас песок убежать (40—50 с).

3. “Из одной руки в другую”. Стоя на месте, пересыпаем песочек из одной руки в другую. Делаем это аккуратно, так, чтобы ни одна песчинка не выпала (10—12 раз).

4. “Песочная кучка”. Присядем, потрем песочек в ладошках и сделаем маленькую кучку из песка (10—12 с).

5. “Возле песочной кучки”. Песочную кучку обойдем, песочную кучку переступим (5—7 раз), через песочную кучку перепрыгнем (3—4 раза), через песочную кучку перелезем (3—4 раза).



6. "Большая кучка песка". В большую кучку пальчиками песок перенесем, щепоточками перенесем, по дороге песочек не теряем, весь песочек в большую кучку собираем. Ладонкой о ладонку похлопайте и за мной вокруг песочницы побегайте.

7. "Бег вокруг песочницы" (1—1,5 мин).

III. Воспитатель. Все, все в песочницу встанем. По песочку ножками походим. Мягенький песочек, хорошо ножкам ходить по нему. Выйдем из песочницы, отряхнем тапочки, сандалии. Стряхнем песчинки с ладошек. И пойдем к крану. Там нас водичка ждет, она в порядок нас приведет.



1. Воспитатель о песке рассказывает детям следующее: "Маленькие дети очень любят играть с песочком, и он деток тоже очень любит. Надо учиться играть с песком. И не надо с ним ссориться. Песочек нельзя рассыпать по дорожкам, он очень любит быть в песочнице, в яме для прыжков. Из песка строят большие дома взрослые, а дети строят маленькие домики. Песком зимой посыпают дорожки, чтобы никто не поскользнулся. Его рассыпают по большим дорогам зимой, когда гололедица, чтобы машины не сталкивались друг с другом.

Песочек можно найти везде: в песочнице, на дорожках сада, на земле, в реке, море, океане и даже в постельке. Интересно, как он туда попал? Ну, конечно, никто из вас не знает" (загадочно улыбается).

2. Особое внимание воспитатель обращает на перенос песка детьми в ладошках, пальчиками и щепоточками.

3. Можно предложить детям соорудить из большой кучи песка маленькую горку.

### ЗАНЯТИЕ № 3. "НАРЯДНОЕ ДЕРЕВО" (проводится на групповой площадке)

- Цели:
1. Развивать у детей эстетические чувства.
  2. Познакомить детей с движениями, подготавливающими их к выполнению упражнений художественной гимнастики.
  3. Развивать у детей координационные способности.

Оснащение занятия: невысокое деревце или кустик, ленты с кольцами.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Мои милые, чудные дети! Вы любите наряжаться? Вы любите нарядных людей? А как вы думаете — можно ли нарядной сделать куклу? А можно ли (загадочно) нарядить дерево? Давайте с вами попробуем? Вы уже давно научились наряжать елочку зимой. Вы украшали ее под Новый год конфетами, елочными игрушками и всякими красивыми безделушками. А мы сегодня с вами попробуем березку нарядить. Скоро ее осень станет украшать, в разный цвет ее листочки будет превращать, а пока мы ее украсим. А вот чем? Нашла! Подойдите ко мне, друзья, сюда. Снимите с палочки по одной ленточке любого цвета, какой вам понравится. Возьмите ленточки и за мной на площадку. Там, вокруг площадки, много деревьев разных растет. Мы березку найдем и ее нарядим, а теперь потопаем друг за другом, ленточками помашем.

II. Воспитатель. Вот мы и на площадке. Все деревья на нас смотрят. И вы, дети, глаза пошире откройте, поглядите, какие деревья высокие, как тянутся их макушки к небу.

1. "Потянемся за деревьями". Потянемся и мы вслед за деревьями. Ленточки вверх одной рукой поднимем, потом другой. Ну, ну же, достать постарайтесь, вытягивайтесь, ленточки повыше поднимайте. Старайтесь побольше повторить. И не забывайте, что вы, когда повторяете, — растете и хотите быть такими же стройными, как эти деревья.

2. "Обнимем деревья". Подойдем к деревьям. Обнимем их крепенько-крепенько. Отойдем, полюбуемся деревом и опять к нему подойдем, обнимем, прижмемся и стоим (9—12 раз).

3. "Посмотрим, где ножки у деревьев". Обойдем вокруг деревьев, ножки найдем у них. Ох! Как глубоко спрятаны ножки. Поиграем, посмотрим, пощупаем ножки у деревьев (30—40 с). А ножки у деревьев оказываются корнями.

4. "Забросим ленточку на дерево". Бросаем ленточку, а может веточку — ручки деревьев поймут их. Ой, не поймали, бросаем еще раз (9—12 раз).

5. *“Украшаем дерево”*. Пойдем к нашей маленькой березке. Она, как и вы, еще не выросла, но уже стройная, красивая и нежная.

Станем вокруг. Ленточками поприветствуем. Поднимем вверх ленточку. Помашем вверх, вниз, вправо, влево (8—12 раз).

Покружимся вокруг березки вместе с ленточкой в одну сторону, в другую (30—40 с).

Присядем вокруг березки и ленточку в змейку превратим, ползает “змейка”-ленточка вокруг березки, извивается (40—50 с).

Подойдем к березке поближе. У вас на ленточке колечко, наденьте его аккуратно на веточку, чтобы ее не сломать, и опять станьте в круг (30—40 с).

Посмотрите, какая березка красивая!

Давайте встанем в дружный хоровод и попляшем вокруг нарядной березки (30—40 с).

**III. В о с п и т а т е л ь.** Пусть березка стоит такой нарядной. Мы ей ручками помашем, скажем ей “до свидания” и в группу пойдем, воспоминания о нарядной березке с собой унесем.



1. Особое внимание детей обращайтесь на работу с ленточкой в руке. Ленточка должна свободно скользить в воздухе. Извивающиеся движения рук должны управлять и направлять движения ленточки.

2. Чтобы движения были более выразительными и творческими, внимание детей привлекайте не к предмету действия, а к окружению, в котором происходит действие.

3. Внимание детей привлекайте к моментам восприятия свойств дерева: “Оно растет, у него есть “ножки”-корни, “ручки”-веточки. Оно живое, красивое, маленькое. Оно не двигается, как человек. Оно ножками приросло к земле. Земля держит ножки дерева, кормит, вот почему оно такое крепкое. Земля любит дерево”.

Развивайте у детей любовь к растущим деревьям и кустарникам. Задавайте вопросы, на которые дети должны искать ответы: как можно помочь растениям? и т. п. Не страшно, если ребенок не отвечает, он

все равно уже задумался и ответ постепенно созреет в его сознании. Управляйте этим процессом ненавязчиво, так как работа любой мысли не выносит насилия.

## ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

### ЗАНЯТИЕ № 4. “ПАУЧОК”

*(проводится на групповой площадке)*

**Цели:** 1. Обучать детей лазанью на четвереньках по скамейке и по гимнастической стенке.  
2. Познакомить детей с игрой “Найти паучка”.

**Оснащение занятия:** гимнастическая скамейка, травяная дорожка, гимнастическая стенка.

### Х о д з а н я т и я

**I. В о с п и т а т е л ь.** Постройтесь, мои милые малыши. Послушайте меня внимательно. Ротки приоткроем, ручки к щекам приложим. Сейчас мы с вами отправимся искать паучка. Вот он какой, посмотрите сюда *(показывает на картинке паучка)*.

**II. В о с п и т а т е л ь.** Дети, рассмотрите его. Вот такого паука мы отправимся искать.

1. Пройдем друг за другом по кругу по площадке, посмотрим вокруг, не появился ли паучок вдруг — нет, нигде не видно *(сделать 2—3 круга)*.

2. А если нам пробежать, может быть легче паучка будет увидеть и узнать. Ну-ка, друг за другом все бежим, по сторонам смотрим, может паучка увидим *(бег друг за другом по кругу 30—40 с в среднем темпе)*.

3. А если нам остановиться, к носочкам ног головой наклониться, на землю посмотреть, может там паучок *(наклоны вперед 10—12 раз)*.

4. Ах! Как жаль! Никто не заметил паучка. И куда же он убежал, куда? Может стоит нам потопать и попрыгать, чтобы паучка увидеть? *(Топанье 10—12 с, сделать 10—12 прыжков.)*

5. А может можно походить, головку вверх поднять, ручки вверх поднять и в воздухе пальчиками паучка поискать (*дети ходят свободно, пальчиками перебирают 30 — 40 с*).

6. Ну, если не отыскали паучка, попробуем сами в него превратиться. Станем на четвереньки, ножками, ручками передвигаем, по траве с одного места переползаем, паутинку за собой оставляем (*ползание на четвереньках по траве в разных направлениях 30—40 с*).

7. Хорошо быть маленьким паучком, по травке ползать, паутинку плести. Паучок может и на предметы вползать и с предметов сползать. Заползаем, дети-паучки, на скамеечку и ползаем друг за другом на четвереньках (*2—3 раза*).

8. Паучок может и высоко заползти, чтобы все и всех увидеть. Мы тоже с вами попробуем так. Нам не страшно по стенке взбираться вверх и вниз, потихонечку опять на землю спускаться (*лазание удобным способом по гимнастической стенке вверх, вниз 4—5 раз*).

**III. Воспитатель.** Вот сейчас, когда вы все смогли паучками стать, мы еще раз отправимся с вами паучка искать (*дети вместе с воспитателем разыскивают паучка*). Нашли! Вот он, ура! Сидит в паутине в углу и ни гу-гу! Работает! Паутинку ткет и к себе всех ребят зовет работать. Но мы ему скажем, что уже поработали, устали, его, паучка, поприветствовать хотим и на его работу поглядеть (*дети разглядывают паучка, паутинку; общаются между собой*). Посмотрели. А теперь пусть паучок продолжает работать. Не будем ему мешать, пойдем в группу, вымоем руки, пора обедать.



1. Воспитатель может рассказать детям притчу о мухе: “Не хочешь ли зайти ко мне в гости? Хитренький паучок хочет заманить ее в свои сети. Она знает, что в этих сетях можно запутаться и стать добычей паука. А паук надеется, что муха согласится и еще пуще ее приглашает, вкусный ужин обещает. Но муха знает, что липкая паутина — ловушка. Но почему сам паук туда не попадает? Оказывается, он тоже легко попадает в свою паутину, но он дома, ему известны все улочки-закоулочки, все выходы. Когда паучок плетет свой домик, он делает несколько “безопасных”

путей. Волокна, которые плетет паук для ловли добычи, — липкие. Паук знает, которые из них липкие, и легко избегает опасные пути. У него очень развито осязание”.

2. Отметить, что пауки не являются насекомыми. Они принадлежат к группе паукообразных. Отличаются от насекомых тем, что у паука восемь лапок вместо обычных шести, восемь глаз и только две части тела.

3. Уделить особое внимание ползанию на четвереньках по скамейке, лазанию по гимнастической стенке; свои объяснения сопровождать изображением движений паука. Не обязывать детей воспринимать информацию о движениях паука исчерпывающе. Пусть они ползают и лазают столько, сколько каждому из них понадобится.

#### ЗАНЯТИЕ № 5. “ОСЕННИЕ ЛИСТОЧКИ”

(проводится на групповой площадке)

- Задачи:
1. Учить детей принимать правильное исходное положение во время выполнения упражнений.
  2. Развивать у детей двигательные реакции в упражнениях общеразвивающего характера.
  3. Познакомить детей с листьями разнообразной окраски и свойствами.

Оснащение занятия: листья с деревьев.

#### Ход занятия

**I. Воспитатель.** Я пришла к вам с букетом из листочков. Букет приветствует вас, каждый листочек вам говорит: “Здравствуйте, дети”, каждый листочек очень рад видеть вас и, конечно, хочет поиграть с вами, побегать, попрыгать. Возьмите у меня из букета по одному листочку, поздоровайтесь с ним, рассмотрите его, понюхайте, погладьте, возьмите в руку.

**II. Воспитатель.** Все готовы, я вижу! Все листочки держат в руках. Итак, начинаем с листочками всякие чудеса вытворять.

1. *“Листочек на ладошке”*. Возьмем листочек, положим на ладошку правой руки, смотрим на него, идем по кругу друг за другом, затем перекладываем его на левую ладошку и снова идем с листочком по кругу (30—40 с).

2. *“Листочек в сжатом кулачке”*. С листочком пробежим. Во время бега разжимаем кулачок, но листочек не теряем: перекладываем листочек в кулачок другой руки и опять по кругу бежим. Ой! Ой! Листочек не теряем. Кулачок не забываем разжимать и сжимать (40—50 с).

3. *“Листочек вдоль туловища опустит”*. Исходное положение — примем основную стойку, руки вдоль туловища опустим. Поднимем правую руку с листочком вперед и опустим, про основную стойку не забываем (4—6 раз), тоже другой рукой выполняем.

4. *“Листочек на голову положи”*. Руки в стороны, спинку выпрямите, с листочком на голове приседайте и вставайте (5—7 раз).

5. *“Листочек бросаем и ловим”*. Листочек из руки вверх выпускаем, бросаем, смотрим, как он летит, и ловим его (8—12 раз).

6. *“Листочки друг другу бросаем”*. Бросаем листочки друг другу в парах. Стараемся их поймать. Ах, листочек не долетает, сил у ребят не хватает (30—40 с).

7. *“Листочек с ветерком играет”*. Возьмите в руки листочек и помашите им перед собой. Послушайте, как листочек с ветерком играет и что-то волшебное ему напевает.

**III. Воспитатель.** Дети, садитесь с листочками на скамейку, а я вам расскажу про них очень интересную сказку. Видите, листочки зеленые. Повторите за мной — зеленые. Летом они всегда зеленого цвета. А вот у некоторых веток листики какие? Желтые. Осенью цвет у листьев меняется, они становятся желтенькими, иногда красными, коричневыми.

Я знаю один зеленый листок, который не хотел менять свой цвет на желтый и думал, что всегда будет зеленым и старался убежать от кисточки, но кисточка его догнала и выкрасила в желтый цвет. Скоро все листики на деревьях пожелтеют — их кисточка покрасит, а потом, потом они расстелются красивым ковром под нашими ногами. Мы будем осторожно на коврик наступать.

Поднимайтесь все со скамейки, листочки на скамейку положите, а сами спокойным шагом в группу друг за другом идите.



1. Рассказать детям о том, почему листья бывают разного цвета. Зеленым цветом листья обязаны наличию в них хлорофилла. На листочках присутствуют и другие оттенки. Что это за оттенки? Например, вещество “ксантофил”, имеет желтую окраску. Каротин, придающий моркови свойственный ей оттенок, также присутствует в листочке. Существует еще актоционин, придающий сахарному клену и красному дубу их яркие красные оттенки. Летом эти пигменты не видны, мы наблюдаем только зеленый хлорофилл. С наступлением холодов питательные вещества, собранные в листьях деревьев, поступают в ветви и ствол. С исчезновением хлорофила прочие пигменты, которые постоянно присутствуют в листе, становятся видимыми. И можно видеть все разнообразие окраски деревьев. По возможности организовать прогулку в ближайший парк, лес.

2. Во время прогулки или занятий обратить внимание детей на форму листьев (круглые, продолговатые, похожие на кисть руки человека, на лопаточку, сопочек и т. д.); цвет (желтый, красный, зеленый и т. д.).

#### **ЗАНЯТИЕ № 6. “ЗА БУМАЖНЫМИ ЗМЕЙКАМИ”** (проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1. Совершенствовать бег с предметами.

2. Провести с детьми игру “Успокоим змейку”.

**Обснащение занятия:** бумажные змейки по количеству детей в группе.

#### **Ход занятия**

**I. Воспитатель.** Какой подарок я сегодня приготовила вам! Хотите, я скажу. Я вам сегодня покажу бумажную змейку. Вот она, смотрите, ко мне скорей бегите. Пощупайте ее. Она шелестит, на веревочке висит. Очень

хочет быстрее на улицу попасть, с ветром подружиться и в дальний путь пуститься.

Подходите ко мне поживей, разбирайте бумажных змеек веселей и за мной на площадку бегом.

**II. Воспитатель.** Побегаем сейчас со змейками по площадке.

1. Бег со змейками, удерживая их в руке над головой (30—40 с).

2. Кружение на месте, рука со змейкой на уровне пояса движется по ходу вращения ребенка (несколько вращений в одну сторону, затем в другую).

3. Бег, выпускаем змейку из рук и следим за ее полетом (5—7 раз).

4. Бег со змейками на перегонки в парах. Чья змейка быстрее. Двое бегут, остальные наблюдают за бегущими.

5. “Перелет змейки через ручеек”. Прыжки со змейкой через нарисованный на площадке ручеек (5—7 раз).

6. Бег со змейкой по площадке в разных направлениях и с разной скоростью.

**III. Воспитатель.** “Успокоим змейку”. Погладим ее, вот, как она у нас истребалась, устала, бедняжка. Отпустим ее на травку. Пусть спокойно ползет по траве к месту своего отдыха. Отдыхать змейка будет на песочке. Все, все змеек к песочку приглашаем, отдыхать их просим, чтобы опять в следующий раз можно было с ними забавно поиграть. Змейки отдыхают, а мы с вами, дети, в группу потихонечку пойдем, ручки вымоем, ножки вытрем и обедать начнем.



1. Детям 2—3 лет желательно вырезать змейки из газетной бумаги (полоска длиной 30—40 см, шириной 5—8 см) и прикрепить ниточку к одному концу полоски. Хвост змейки можно сделать, разрезав тоненькими полосками другой конец бумажной ленты.

2. В связи с большой нагрузкой во время бега особое внимание обратить на интервалы активного отдыха: дети могут свободно побегать со змейками, происходит как бы подготовка к выполнению последующих двигательных задач.

## ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

**ЗАНЯТИЕ № 7. “МЯГКИЙ ПЕСОЧЕК, МЯГКИЙ ПРЫЖОЧЕК”**  
(проводится в песочнице)

**Задачи:** 1. Обучить детей прыжкам в глубину и мягкому приземлению без падения.

2. Провести игру “Воробышек на дорожке”.

**Оснащение занятия:** песочница, наполненная мягким, сухим песком.

### Ход занятия

**I. Воспитатель.** Постройтесь, мои милые малыши. Мы сегодня с вами отправимся к песочнице. Там хорошенький желтенький песочек вас ждет. Много радостей он вам принесет. Нужно нам поторопиться, чтобы быстрее в песочнице очутиться. Все, все за мной дружной, веселой чередой.

**II. Воспитатель.** Ну, вот мы и пришли.

1. Все аккуратно встаньте на дощечку и друг за другом по дощечке пройдите. Ой, как хорошо! Никто не упал, не свалился (30—40 с).

2. Попробуем также пробежать. Уж тут никто друга не должен обгонять. Бежать будем аккуратно и осторожно. Кто-то оступился, упал, но это возможно, поднимайтесь и опять в путь по дощечке (40—50 с).

3. А теперь повернитесь личиком ко мне. Ой! Какие чудные дети. Станьте пошире, ручки в крылышки превратите и потихоньку, помогая ручками-крылышками, вниз сойдите с дощечки в песочек и опять поднимитесь на другую дощечку (8—12 раз).

4. Ну, а сейчас время пришло полетать с дощечки в песочницу. Летаем вниз, в песочек, выходим на дорожку (9—12 раз). И так много, много раз, чтобы приземление было мягким у нас.

5. Спрыгивайте с дощечки в песочницу все и в ней попрыгайте на двух ногах. Видите, как мягко прыгать в песочке, так и утопают наши ножки (12—15 раз).

6. Подойдите к дощечке, сядьте на нее, ножки вниз опустите, ножками поболтайте (10—15 раз).

**III. Воспитатель.** Ну, как? Не устали ваши ножки? Нет! Ну, тогда еще поиграем с вами на дорожке. На ней твердая почва и нет мягкого песка. Но воробышки везде прыгают, да? Вот и мы станем птичками и по дорожке будем прыгать, а если кошечку увидим, с дорожки быстро на травку убежим.

Кошечкой буду я. Мяу-мяу. Я за кустики ушла, а вы прыгайте, прыгайте (*по 5—7 прыжков 2—3 раза*). Я, кошечка, на дорожке — улетайте побыстрее, чтобы не стать добычей моей. Никого нет, все на травке, очень умные птенцы, чудо-дети, молодцы!

Закончена игра и в группу нам пора. Будем руки мыть, а потом чудный каравай делить.



1. Комментировать прыжки в глубину (“Интересно с дощечки вниз сойти, а еще интереснее спрыгнуть” и т.д.), чтобы дети не боялись прыгать.

Если кто-то из детей упадет, то можно сказать: “Ой, кто так мягко на песок сел? Что-то он не понял, не углядел, на песочек ногами надо было приземлиться. Он мягкий, хороший, так и зовет твои ножки, чтобы они на него приземлились”.

2. Дать детям возможность сравнить приземление на мягкий и твердый грунт.

#### **ЗАНЯТИЕ № 8. “СОВОЧЕК-ДРУЖОЧЕК”** (проводится на групповой площадке)

- Задачи:**
1. Развивать у детей ловкость рук.
  2. Упражнять детей в движениях, связанных с развитием трудовых умений и навыков.
  3. Провести игру “Кто больше земли на грядку принесет?”

**Оснащение занятия:** совочки по количеству детей в группе.

#### **Ход занятия**

**I. Воспитатель.** Я рада видеть вас, мои малыши, здоровыми, бодрыми, веселыми и, конечно, трудолюбивыми. Сегодня у нас на занятии совочек-дружочек. Вот он

какой! Посмотрите! Совочек все может. Кто мне скажет, что совочек-дружочек делает? Песочек носит? Землю копает? — Да! Мусор собирает? — Да! С детьми играет? — Да! Вот он какой железный, трудолюбивый и совсем, совсем простой. К детским ручкам прилипает и с детишками дружит и играет.

**II. Воспитатель.** Возьмите совочки, разглядите их хорошенько и с совочками за мной на площадку идите. Посмотрим, что может делать совочек-дружочек в наших руках.

1. Совочек-дружочек может с ребятами ходить (*ходьба по кругу с совочками в левой и правой руке 30—40 с*).

2. Совочек-дружочек может с ребятами бегать (*бег по кругу друг за другом, держа совочек над головой то в левой, то в правой руке 30—40 с*).

3. Совочек-дружочек может из одной руки в другую перебегать и не падать (*стоя на месте, в кругу, дети переключаются в довольно быстром темпе совочек из одной руки в другую 8—12 раз*).

4. Совочек-дружочек можно друг другу передавать (*повернувшись лицом друг к другу в парах, одной рукой совочки передают, другой — берут 8—12 раз*).

5. Совочек-дружочек может сам по кругу бежать (*наклоняясь вниз, очерчивают совочком на земле линию, бег по кругу, слегка наклонившись, с совочком то в левой, то в правой руке 40—50 с*).

6. Стоять в кругу с закрытыми глазами, наклоняясь совочек положить, а затем взять (*8—12 раз*).

7. Глубоко с совочком приседать; в приседе, ножками переступая, круг совочком очертить вокруг себя (*в одну сторону левой рукой, в другую — правой 3—4 раза*).

**III. Воспитатель.** А сейчас к грядке подойдем. Грядку совочками-дружочками копнем. Хорошенько копаем, земельку наверх поднимаем, пусть она свежим воздухом дышит, деткам “спасибо” скажет. Можете левой ручкой копать, можете правой. Вот какая мягкая земля. Мы ее взрыхлим, а она нам в следующем году подарит красивые цветы (*2—3 мин*).

А теперь посмотрим на грядку, которая рядом. Ничего там не растет. Эта грядка нашего внимания ждет. Просит,

чтобы мы ее с вами накормили, жирной земельки ей нанесли. Пойдем, пойдем, пойдем земельки черненькой и жирненькой ей принесем (*дети отправляются с воспитателем к черной земле (чернозему). Набирают землю в совочки и осторожно, не рассыпая, переносят ее на грядку*). Я смотрю! Молодцы, мои малыши, стараются много земельки на грядку принести. Кто же больше всех принесет? Очень мне трудно сосчитать, все стараются на пять. Ребята трудятся на славу — это уже не забава. Совочек тоже с детками трудится, грядка на глазах растет.

Закончена наша работа, хорошо потрудились, отдыхать нам пора. Совочки сложите, руки вымойте, ручками помажьте и к обеду в группу бегите.



1. Обратить внимание детей на действия с предметом. Показать, какой он этот предмет, из чего состоит и что с ним можно делать. Кроме этого объяснить детям, что другом он может стать настоящим тогда, когда дети его полюбят и постараются вместе с этим предметом создавать что-то хорошее.

2. Научить детей обращаться с неодушевленным предметом, как с живым, так как в руках человека он оживает, помогает выполнять разные действия.

3. Оставить в двигательной программе задачи, которые дети могут решить самостоятельно (совком можно брать землю, снег, песок. В магазине большим совком берут муку, крупу, конфеты, пряники и т.д.).

#### ЗАНЯТИЕ № 9. “ОБЛАКА, ОБЛАКА, ВЫ ПО НЕБУ ПЛЫВЕТЕ, А КУДА?”

(проводится на территории детского сада)

- Задочи:
1. Познакомить детей с удивительным явлением природы — облаками.
  2. Формировать умение сохранять правильную осанку в положении стоя, при ходьбе, беге.
  3. Провести с детьми игру “Облако надо мной, я коснусь его головой”.

Оснащение занятия: рисунки облаков.

#### Х о д з а н я т и я

I. В о с п и т а т е л ь. Подойдите ко мне поближе. Я вам рисунки, фотографии, картинки раздам. Вы внимательно на них посмотрите, к сердцу их прижмите, на головку положите, в одной ручке, в другой подержите и опять рассмотрите. На рисунке плывут облака. Повторите за мной это слово — облака. Оно для вас не ново. Мама вам говорят: “Смотри, сынок, по небу облако плывет. Из него лучики солнца брызнут на тебя и согреют мигом тебя”. Папа дочке твердил, что под облаком волшебник ходил, облака раздвигал, деткам чистый, свежий воздух посылал. Детки им дышали, здоровья, сил набирались, росли и взрослым во всем помогали.

Вот какое явление у нас с вами на картинке. Пойдемте побыстрее на улицу посмотрим его живым, настоящим, по небу плывущим, на нас смотрящим.

II. В о с п и т а т е л ь. Дети, все встаньте в кружок.

1. Головки высоко кверху поднимите, назад чуть-чуть запрокиньте, глазки пошире откроем и на небо посмотрим. Вот сколько облаков на небе. Идут, плывут, друг друга обгоняют, друг друга задевают. Посмотрели? И как облака на небе, так и вы на земле продвигайтесь (*дети двигаются плавно, осторожно, смотрят вверх на облака, друг друга не задевают, движение облаков повторяют, 40—50 с*).

2. Опять в круг встаньте. Посмотрите, как облака друг друга быстро обгоняют. Попробуем и мы стать быстрыми облаками. Попробуем друг друга обгонять, друг друга не задевать, быстро продвигаться, никого не задевать, не обижать и себя уберечь (*быстрый плавный бег в различных направлениях, 40—50 с*).

3. А облако умеет за тучку прятаться. А потом из-под тучи выглядывать, прятаться и снова все сначала повторять (*дети прячутся по сигналу за деревья, кустики, за воспитателя и по сигналу появляются опять, совершая движения, 40—50 с*).

4. Облака могут друг на друга налезать (*дети становятся на четвереньки и друг через друга перелезают, с места на место переползают, 50—60 с*).



**III. Воспитатель.** А теперь поиграем в игру “Облако надо мной, я коснусь его головой”. Каждый найдет облачко над собой и коснется его головой, самой макушечкой, носиком-верхушечкой. Тянется, тянется к облачку. Хочет его достать, а чтобы достать, надо потянуться хорошенько, спинку выровнять, ровненьким стать. Ну, кто достал, тот счастливым, ровненьким, красивым, умненьким стал. Облачкам “спасибо” сказал, низко поклонился.

Вот и все, закончена игра, в группу нам пора. Картинки с облачком возьмите, к груди прижмите, аккуратно несите, все в коробочку сложите потом.



1. Воспитателю надо знать, как образуются облака. Теплый воздух с водяным паром поднимается в небо. На определенной высоте теплый воздух охлаждается. При низких температурах влага не может находиться в виде паров. Лишняя влага превращается в капельки воды, частички льда — вот так образуются облака.

2. Детям объяснить можно так: “Наберите теплый воздух в ладошки, выпустите его вверх, там холоднее. Из теплого воздуха там, высоко, образуется облако”.

3. Воспитатель может познакомить детей с различными свойствами облаков: “Смотрите, дети, самые высокие облака — светящиеся. Чуть пониже — “перламутровые”. Это самые красивые облака: очень тоненькие, раскрашенные, состоящие из пыли или дождевых капелек”.

4. Обратить внимание детей на облака, которые мы наблюдаем каждый день: перистые, похожие на перья и волокна; перисто-слоистые — на тонкие беловатые полосы; перисто-кучевые — небольшие округлые облака, о них мы говорим “небо в барашках”; слоисто-кучевые облака — крупные и комковатые; дождевые облака — плотные, темные, бесформенные; слоистые облака — поднявшийся вверх туман; кучево-дождевые облака — высокие, плотные, похожие на цветную капусту облака, приносящие грозы и сильные ветры.

## ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

### ЗАНЯТИЕ № 10. “ПРУТИК И КНУТИК”

(проводится на групповой площадке)

- Цели:**
1. Научить детей ходить и бегать по площадке и по предмету, лежащему на земле.
  2. Формировать у детей желание самостоятельно выполнять двигательные действия с предметами.
  3. Учить детей образному выполнению различных движений.

**Оснащение занятия:** прутики и веревочки по количеству детей в группе, игрушечные утки, лошадки, гуси.

### Ход занятия

**I. Воспитатель.** Сегодня у нас с вами, ребята, очень интересные занятия. К нам в гости пришли прутики. Они станут вашими друзьями и вместе с вами будут заниматься, играть. Вы многое сможете узнать. Каждый с предметами познакомится, каждому придется себя показать, что он успел на занятиях узнать.

**II. Воспитатель.** Всем по одному прутуку взять и за мной на площадку шагать.

1. Вот мы и пришли, мои малыши. Прутики в руках держите.

Прутик в двух руках над головой несем, все по кругу дружно идем. Прутик на нас сверху смотрит, нам помогает, силы наши удесятеряет (*ходьба по кругу с прутиками, 30—40 с*).

Прутик на спинку, как коромысло, положим. По кругу побежим, воду не расплескиваем. Бежим осторожно, на прутуку натолкнуться можно (*40—50 с*).

Прутик с правой стороны от себя положим. На прутуку наступаем и по прутуку вдоль шагаем. Шагаем вперед и назад (*30—40 с*).

Прутики перед собой положим. Через прутуку перепрыгиваем туда и обратно (*8—12 раз*).

Прутик перед вами лежит. Дети, через прутуку прыгайте, двумя ножками отталкивайтесь и опять перепрыгивайте (*8—12 раз*).

Дети, прутик возьмите, за мной с прутиком бегите. Мимо расставленных уток и гусей пробегаем, прутиками их подгоняем. Аккуратно и бережно к ним прикасаемся, не толкаемся (1—1,5 мин).

2. А сейчас возьмите прутик и привяжите к нему веревочку.

Станьте пошире, прутиком помажьте (5—6 раз одной рукой, затем другой).

Подойдите к лошадкам. Вокруг лошадки побегаем, “но” говорим и по лошадкам прутиком ударяем, лошадку подгоняем (1—1,5 мин).

**III. Воспитатель.** Подойдите ко мне поближе. Прутики опустите. На травку присядем, на небо поглядим, на облака подуем. Ну, вот и все, вы отдохнули. Осталось нам ответить на вопросы: “Кого мы погоняли прутиками?” Правильно! — Уток, гусей, коровок. А еще кого?” Правильно! — Лошадок. В цирке — львов, тигров и слонов. С травки вставайте, прутики берите и в группу идите.



1. Дети должны убедиться, как легко ходить и бегать по земле и гораздо труднее ходить и бегать по прутику, особенно когда он очень тоненький.

2. Дети, по возможности, должны сами сделать прутик, привязать веревочку к нему. Со словами: “Вот так был прутик, а привязалась веревочка и стал кнутик. Вот так!” Процесс наблюдения за этими превращениями очень важен в развитии воображения детей.

3. Предложить детям во время игры с прутиком изобразить пастушка, наездника, дрессировщика и т. д.

### ЗАНЯТИЕ № 11. “ДОБРОЕ УТРО!”

(проводится на территории детского сада)

- Задачи:
1. Учить детей правилам хорошего тона, культуре поведения.
  2. Формировать у детей умение правильно вести себя в утренние часы.
  3. Учить детей своими движениями и действиями проявлять любовь к себе, окружающей природе, предметам.

**Оснащение занятия:** использовать окружение различных одушевленных и неодушевленных предметов, не превышающих по количеству больше 5—8.

### Х о д з а н я т и я

**I. Воспитатель.** Я знаю, что вы очень милые, чудные дети! Ваши мамы, ваши папы, бабушки, дедушки, ваши старшие братья и сестры, дяди и тети, все хотят, чтобы вы были здоровыми, веселыми и самое главное — добрыми детьми. Чтобы стать добрым — нужно постараться, каждый раз об этом вспоминать и никогда не забывать. Я постараюсь вам об этом напоминать. Вы хотите быть добрыми? — Да! Все мне понятно тогда.

**II. Воспитатель.** Начнем с вами проходить маленькие уроки добра.

1. Сейчас мы по детскому саду пройдем. Всем, с кем повстречаемся, скажем “Доброе утро!”

*Ходьба по дорожкам, тропинкам детского сада (40—50 с). Встреча с дворником.* Остановитесь, ребята, скажите “Доброе утро!” дяде, который подметает двор, убирает мусор с дорожек, чтобы вам приятно было по ним ходить (*дети хором: “Доброе утро!”*). Дворник отвечает на приветствие). Смотрите, дети! Вам ответили на ваши добрые слова и пожелали вам доброго утра.

2. А теперь быстренько, быстренько побежим посмотреть зверей, наших нутрий и кроликов, которые в клетке сидят (*бег по дорожкам детского сада к месту, где размещен “живой уголок”, 1—1,5 мин*). К клеткам подойдем, со зверюшками поздороваемся, скажем им “Доброе утро!”. Видите, они на вас внимательно глядят, пытаются что-то сказать. У них не совсем получается! Но поверьте мне, друзья, зверюшки тоже пожелали вам доброго утра!

3. А сейчас, как маленькие птички попрыгаем по дорожкам, на двух ножках, к нашей клумбе с осенними цветами. Возле клумбы к цветочкам присядем и встаем, доброго утра им желаем. Запах осенних цветочков вдыхаем, на миг замолкаем, а затем опять приседаем (1—1,5 мин).

4. А сейчас нас краники с водой ждут. Они холодненькой водой нас обольют, наши руки, лица. Мы и краникам с водичкой скажем “Доброе утро!”. Они нам ответят гудением

и журчанием и подарят нам целебную водичку, чтобы целый, целый день мы с вами не утомлялись, учились и не уставали. Ну-ка, все бегом к краникам.

Бежим к краникам. Краникам и водичке “Доброе утро!” говорим, а затем умываемся и даже не вытираемся. Ручками обмахиваемся, воздушное полотенце личико вытирает, здоровье на личике, на ручках нам оставляет (1—1,5 мин).

5. Вот как здорово мы живем! Радость добрым утром всем принесем. Нам все отвечают, доброго утра и здоровья желают. А теперь на скамеечку сядем, вверх на небо поглядим, там облака плывут, нас с вами за собой зовут. Мы им тихонько головками машем, доброго утра желаем.

**III. Воспитатель.** Со скамеечек встаньте. Друг с другом обнимитесь. Парами встаньте, в группу идите, себя в порядок приведите: в зеркало загляните, улыбнитесь. Ну, вот и все! Пусть доброе утро улыбнется вам в лицо.



Очень важно в детстве обращаться к маленькому ребенку посредством удивительных приветствий, связанных с пожеланиями доброго здоровья, чтобы в них он почувствовал внимательное, уважительное отношение. Одно из этих приветствий — “Доброе утро!”. В сочетании этих слов заключено особое доброжелательное отношение людей друг к другу и окружающему. И чем большее число раз мысленно или вслух он произнесет это словосочетание, тем быстрее он осознает их значение и тем больше в ответ он получит пожеланий в свой адрес. А эти пожелания в свою очередь пойдут на пользу его умственному, интеллектуальному, духовному развитию.

#### **ЗАНЯТИЕ № 12. “ТРУДОЛЮБИВАЯ МЕТЕЛОЧКА”** (проводится на групповой площадке)

**Задачи:** 1. Формировать у детей положительное отношение к труду с помощью физических упражнений.  
2. Развивать у детей координационные способности в трудовых движениях и действиях, одновременно решая задачи физического воспитания.

#### **3. Провести с детьми игру “Трудолюбивая метла”.**

*Оснащение занятия:* маленькие метелочки по количеству детей в группе.

#### **Ход занятия**

**I. Воспитатель.** Дети! Что в руках у меня? Правильно — метла. Что она делает? — Чистит, убирает, мусор выметает. Правильно! Кто в руках метелочку держал? Ой! Какие молодцы! Оказывается, вы давно с метелочкой дружны. Возьмите каждый по одной метелочке, разглядите, из чего она состоит? Из прутьиков. А посмотрите, как много прутьиков в одной метелочке. Ох! Кто-то потрудился. Сколько прутьиков собрал и много-много метелочек в гости к нам на занятие позвал. Метелочки все на вас добрыми глазами глядят, за собой на площадку зовут, чтобы мы там вместе с метелочками поиграли, позанимались, немножко потрудились и в группу опять возвратились.

**II. Воспитатель.** Ну-ка, поскорей, с метелочками идите на площадку.

1. Возьмите метелочки в руки и поднимите их кверху. С метелочками по кругу пройдите, метелочки пронесите (30—40 с).

2. Метелочки, как хвостики, сзади приставьте и с метелочками-хвостиками друг за другом по кругу побегайте (бег с метелками, удерживая их сзади за спиной двумя руками, по кругу друг за другом 40—50 с).

3. Метелочки вдоль площадки разложите и идите друг за другом, ножки высоко поднимаем, через метелочки переступаем (1—1,5 мин).

4. Метелочки также лежат, а вы, дети, другое движение будете выполнять (бег с высоким подниманием ног и перепрыгиванием через метелочку, отталкиваясь одной ногой и приземляясь, как удобно для продолжения бега, 1 мин).

5. Метелочку поднимите и на землю ее поставьте, своей ручкой придерживая, на метелочку вниз и вверх посмотрите и чуть-чуть на метелочке посидите (20—30 с).

6. Метелочку в руки возьмите и начинайте вокруг себя подметать. Метите старательно и аккуратно, не пылите. Правильно метелочку держите.

7. Метелочку возле ног положите. Ручку вверх поднимите. Ручками вверху потрясите. На руки внимательно посмотрите и хорошенько подумайте: метелочка похожа чуть-чуть на ручку? А ручка на метелочку? Конечно, чуть-чуть похожа.

**III. Воспитатель.** А теперь пора настала нам с метелочкой поиграть, трудолюбивую метелочку всем показать. На дорожку пойдём, дорожку подметём. Подметаём метелочкой мусор и песок и все складываем в большой совок. Вот сколько мусора в совке, сейчас он будет весь в ведре. Вот как чисто стало, трудолюбивая метелочка все вокруг брала. Дети тоже чудесно потрудились. Все вокруг преобразилось. Стало чисто, уютно, приятно. Можно всем показать, какую радость трудолюбивая метелочка может создать.



1. Подготовить небольшие метелки из тонких прутиков. Каждый ребенок должен рассмотреть предмет, убедиться в его свойствах, научиться им пользоваться, испытывая положительное отношение к работе.

2. Особое внимание обращать, как ребенок держит метелочку в руках, как он ей пользуется во время трудовых действий и при выполнении упражнений с метелочкой.

3. При положительном эмоциональном настрое ребенок не испытывает физической нагрузки, а наоборот, ощущает особую легкость при выполнении заданий и желание сделать хорошо.

**ОКТАБРЬ.** Второй месяц осени. Ребята прочно усвоили систему физкультурных занятий. Они получили знания об отдельных явлениях природы, познакомились с некоторыми предметами и их назначением в жизни. Приобрели умения и навыки в отдельных видах движений. При этом не просто специфические умения и навыки из области физической культуры, а адаптированные к условиям жизни, быта, деятельности. У детей появились определенные качества силового, скоростного характера и координационные способности. Все это в октябре им предстоит совершенствовать, приобретенные умения и навыки применять в различных условиях, развивать физические качества.

## ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ

### ЗАНЯТИЕ № 13. "ПО ЛИНИЯМ, ПО ЛИНИЯМ"

(проводится на площадке земляной и асфальтированной)

- Задачи:**
1. Обучать детей ходьбе друг за другом по очерченным линиям.
  2. Учить детей перешагивать через препятствия (высота 25—30 см).
  3. Провести игру "Пройди по линии".

**Обснащение занятия:** палочки; мелки, которыми дети будут проводить линии; препятствия: "заборчик", игрушки различной величины, объема, высота которых не превышает 30 см.

### Ход занятия

**I. Воспитатель.** Доброе утро, мои милые дети! Солнышко уже выглянуло. Оно ласковое, оранжевое ожидает нас на площадке. Мы с вами сейчас на площадку пойдём и с солнышком встретимся. Осеннее солнышко не печет, а деткам ласковое тепло дает. Нежно лучиками к вам прикоснется, вам улыбнется. Вы обязательно улыбнитесь в ответ. Вот вам и солнечный привет. А теперь за мной парами на площадку выходим на встречу с утренним осенним солнцем.

1. Поднимите ручки кверху, к солнышку потянитесь, опустите руки вниз, солнышку поклонитесь (8—12 раз).

2. Поверните одно ушко к солнышку и потянитесь вверх, теперь — другое ушко (4—6 раз каждое).

3. Головку назад запрокиньте, шейку солнышку покажите, головку на грудь опустите (6—8 раз).

4. Поднимите колено правой ноги — покажите его солнышку, затем — левой ноги (6—8 раз).

5. Присядьте и покажите солнышку свою спинку, встаньте, спросите у солнышка: "Спинка прямая?" Присядайте, приседайте, с солнышком разговаривайте (5—7 раз).

**II. Воспитатель.** Хорошо вам было под солнышком? Я рада, что вам понравилось. Оно вас любит и вы его любите.

1. А теперь внимательно на меня посмотрите. Видите! У меня в руке прутик. Я им буду линии чертить, а вы по линиям будете ходить.

Я начертила прямую линию на земле. Все дети друг за другом по линии ходите. С линии не сходите (30—40 с).

Сейчас мы с вами перейдем на дорожку, где асфальт. Я нарисую линию мелом, по ней будем ходить, точно по линейке. Я за вами буду смотреть, наблюдать, умеете ли вы по линии шагать (30—50 с).

2. А вот сейчас еще интереснее задание будет. Нам с вами нужно будет через линию перешагнуть.

Перешагиваем через линию друг за другом, не наступая, движения много раз повторяя (5—7 раз).

3. На нашем пути я поставлю низенький заборчик. Вы хорошо через линию переступали, а теперь я посмотрю, сможете ли вы через низенький заборчик переступить.

Переступаем через заборчик, аккуратно, осторожно (6—8 раз). Молодцы, малыши!

4. Давайте попробуем через игрушки переступить и их не задевать.

Перед вами маленькая собачка. Переступаем через игрушечную собачку (5—6 раз). Не задевайте ее ногой, больно будет игрушке. Ой! Ой!

Переступаем через игрушечного слоника. Он игрушечный, небольшой, вы его не заденете ногой (6—8 раз).

**III. Воспитатель.** Хорошо переступали, ножки высоко поднимали. А теперь настала минутка посмотреть, чему мои малыши научились. Я две линии начерчу на земле и посмотрю, кто по линии ровненько пройдет, кто с линии не свернет. Ой! Какие молодцы! Ну, а кто с линии сошел, не огорчайтесь. Домой придете, нарисуете на полу, возле дома на земле линию и по ней походите. Себе, папе, маме, детям покажите и их научите по линии ходить. Вот и все. Закончены занятия и мы идем смотреть кино.



1. Воспитатель обращает внимание детей на рисунок прямой линии. Просит повторить слова “прямая линия” и пройти по ней, держа корпус прямо.

2. Особое внимание при переступании обратить на перенос ноги через предмет и сохранение ребенком равновесия.

3. Дать детям возможность перед игрой начертить самостоятельно прямую линию и пройти по ней.

#### ЗАНЯТИЕ № 14. “ПО ПРУТИКАМ, ПО ВЕРЕВОЧКАМ” (проводится на спортивной площадке)

- Задания:
1. Продолжить обучение детей ходьбе по прямой линии, используя прутики, веревочку.
  2. Обучать детей подлезанию под прутик, веревочку.
  3. Провести игру “Пробежим по ровной линии”.

Оснащение занятия: 3—4 ровных прутика длиной 1—1,5 м, 2—3 веревочки длиной 1,5—2 м.

#### Х о д з а н я т и я

**I. Воспитатель.** Мои милые малыши. Сегодня мы опять на спортивную площадку пойдем и чему-нибудь научимся и что-то важное для себя приобретем. Вы хотите научиться ходить по прутикам, по веревочке? Я вижу по вашим глазкам — хотите. Что же? Тогда нам надо побыстрее попасть на площадку, захватив с собой веревочку. Ну, а прутики мы по дороге найдем и с собой их унесем. Идем! Идем! Идем! Посмотрите по сторонам, тут и там, тут и там, под деревьями прутики лежат и на нас глядят.

**II. Воспитатель.** Упражнения с прутиками.

1. Поднимайте, ищите, ко мне приносите. Мы их с вами отберем, тоненькие, ровненькие, длинные с собой на занятие возьмем. Вот и отобрали прутики. Остальные в сторону отложите. Нам они еще пригодятся.

2. Прутики я разложила, они ровненько лежат. Друг за другом вдоль прутиков пробегите (30—40 с). Друг за другом вдоль прутиков проскачите, как зайки (8—10 раз).

На прутики встаньте, по стойте (10—12 с).

По прутикам вперед и назад пройдите (40—50 с).

На прутики сядьте, ножки согните в коленях и чуть-чуть посидите (10—20 с).

3. Я прутики подвела, а вы под прутик подлезайте и дальше проходите цепочкой. Как будто низенькая крыша над вашей головой. Кто прутика головой, спиной коснется, тот возле меня постоит и посмотрит, как другие подлезают и крышу из прутика не задевают (10—12 раз).

Молодцы, мои малыши! Почти все чудесно выполнили задание, а у кого не получилось — будем повторять со всеми вместе.

У нас есть еще веревочка, под которую тоже можно подлезть. Попробуем. Наша крыша из веревочки мягкая, но тоже постараемся ее головой не задевать и очень ловко подлезать (8—12 раз).

III. Воспитатель. А теперь мы с прутиками и веревочками поиграем. Я опять прутики и веревочки на площадку кладу. А вы по прутикам, по веревочкам ходите, в ладоши хлопаете, песенки поете. Ох, как хорошо у вас получается! Ой, какие чудные малыши! Прутики и веревочки не жалеют, что в гости к вам пришли. Играйте, играйте, малыши (1—1,5 мин).



1. Нужно следить за осанкой детей при ходьбе по предмету. Дети приковывают свое внимание к предмету и на положение тела внимания не обращают.

2. Особое внимание обратить на культуру обращения с предметами (прутиком, веревочкой): “Предметы в гости пришли, мы их нашли, подобрали, мы с ними занимались и прежде, чем положить их, надо их поблагодарить. Скажем “спасибо”, рукой помашем и попросим к нам еще прийти, чтобы помочь нам ловкими, быстрыми, сильными стать”.

#### ЗАНЯТИЕ № 15. “МАЛЫШИ ЛЯГУШАТАМИ СТАЛИ” (проводится на улице, на площадке)

- Задания:
1. Обучать детей ползанию на четвереньках, изображая движения лягушат.
  2. Совершенствовать у детей навыки и умения в ползании под предметы (веревочку, кустик, скамеечку).
  3. Провести игру “Забавные лягушата”.

**Оснащение занятия:** шапочки лягушонка по количеству детей в группе, выполненные родителями, воспитателем из мягкого картона, твердой бумаги; лапки лягушат на тонких резиночках, располагающиеся у основания кисти ребенка; кустик, веревочка, скамеечка, живой лягушонок.

#### Ход занятия

I. Воспитатель. Сегодня я вас, дети, чем-то удивлю. Я вам сейчас что-то покажу. Подойдите ко мне поближе. Вы очень часто встречаете необыкновенное животное. Оно на дорожках, на тропинках иногда выпрыгивает, своими выпуклыми глазенками на вас смотрит и старается опять в мокрую траву спрятаться. И не догнать, и не поймать его, очень быстро скрывается это чудо. А когда оно начинает говорить “Ква-ква”, все по голосу его узнают. А теперь открываю секрет — у меня в коробке на траве сидит лягушонок Квинтет. Посмотрите, полюбуйтесь гладким, скользким костюмом лягушонка, вот какая у него зеленая распахонка. Все хорошенько лягушонка разглядите. Вот я его выпускаю из коробочки, пусть бежит в траву, к маме-лягушке, рассказывает ей поскорей, как у нас в гостях побывал. А мы все понаблюдаем, как лягушонок домой бежит, движения длинные выполняет и как красиво, грациозно от нас к маме убегает. Помашите руками лягушонку.

II. Воспитатель. А сейчас наденьте шапочку, как у лягушонка, я вам помогу лапки надеть. Все готово! Все в порядке! Начинаем заниматься, будем движения лягушонка повторять и красиво все выполнять.

1. Идем друг за другом по кругу, “лапки”-ручки в локтях сгибаем и их в разные стороны разводим, вверх поднимаем, вниз опускаем и даже вращаем (30—40 с).

2. Медленно друг за другом бежим, “лапками”-ручками по воздуху перебираем. Вот так бежим, под ножки глядим (30—40 с).

3. Останавливаемся. “Лапки”-ручки вперед вытягиваем — поворачиваем ручки, смотрим на них с одной стороны, с другой, хлопаем в ладоши (30—40 с).

4. Друг за другом опять бежим, уже побыстрее, с согнутыми в локтях руками, ладошками вверх хлопаем (50 с).

5. Останавливаемся, ладошки к щечкам прикладываем, головки в стороны тихонечко и нежно поворачиваем, и все-все-все внимательно на меня посмотрите (5 с).

6. Ротики широко открываем, воздуха много набираем и закрываем ротики. Затем через носик воздух выпускаем (30—40 с).

7. Мои “лягушата” молодцы! Все выполнили хорошо. Можно следующее задание “лягушатам” давать? Готовы его выполнять? Ну, конечно, да! Тогда все скажем “Ква, ква, ква”.

“Лягушата-ребята” под веревочкой подлезают, говорят “Ква, ква”, под кустиком на четвереньках пролезают, к скамеечке на четвереньках прыжками мягкими приближаются и под скамеечкой пролезают (5—7 раз).

III. Воспитатель. Все сложную дорожку прошли; ничего не задела, многое сумели, даже больше, чем лягушонку Квинтет. За это вам положен подарок — игра. А называется она (*загадочно*) “Забавные лягушата”. Все ко мне сюда на лужайку, на лужайку.

Станем в круг. “Лапками” помашем!

“Ква, ква, ква” всем скажем. Повернемся кругом.

Спинки скользкие прогнем.

“Лапками”-ножками потопаем.

“Лапками”-ручками похлопаем.

На четвереньках друг за другом поползем.

Поднимемся и весело споем:

Мы — лягушата,

Дружные ребята,

Можем бегать и переползать,

Можем прыгать, но только не летать (3—5 раз).

А еще мы можем тихонько под кустиком поспать. Глазки закрываем (10—12 с).

А теперь все за мною, встаньте и потихоньку в группу шагайте.



1. Так как лягушка принадлежит к нетеплокровным животным и живет как в воде, так и на суше, то занятие можно проводить на спортивной площадке, а можно у речки, озера, неглубокого водоема. Рассказать детям, что лягушки гладкие и скользкие, длинные и грациозные. Яйца лягушек напоминают

пятнышки грязи, плавающие на поверхности воды в желеобразном веществе. Из икринок вылупляются маленькие головастики, больше похожие на рыб. Головастики дышат при помощи жабр и у них есть длинный хвост, а вот ног нет. Прежде чем из яйца появится головастик, должно пройти от 3 до 25 дней. Еще через 3—4 месяца у него пропадут жабры и хвост, появятся ноги и легкие. Но пройдет около года, прежде чем головастик окончательно превратится в лягушку.

2. Детям этого возраста желательно показать лягушонка. Обратит внимание на его цвет, форму, место обитания, возможные движения.

3. В третьей части занятия попросить детей выучить текст, чтобы игра прошла интересно.

4. Движения желательно выполнять с детьми по образу и подобию движений лягушонка и напоминать детям: “Прыгайте, как лягушата”, “Говорите “Ква-ква!” — как лягушата!”.

5. При подлезании, проползании, подползании обращать внимание на то, чтобы дети двигались осторожно, мягко.

## ШЕСТАЯ НЕДЕЛЯ

### ЗАНЯТИЕ № 16. “МОЙ ЛЮБИМЫЙ, ЗВОНКИЙ МЯЧ”

(проводится на групповой площадке)

Задачи: 1. Познакомить детей с формой, объемом, свойствами резинового мяча.

2. Учить детей выполнять упражнения с мячом.

3. Учить детей играть с мячом.

Обснащение занятия: резиновые мячи средних размеров по количеству детей в группе.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Я сегодня к вам пришла, мячей много принесла. Каждому по одному, подходите, разбирайте.



**II. Воспитатель.** Мячик берем, из корзины достаем, на площадку его несем. Несем аккуратно, осторожно, чтобы он не убежал. Ну, а если станет убежать, старайтесь его догнать. Друг за другом с мячами идем, мячи несем.

1. В круг встаньте, мячик к груди крепко-крепко прижмите. На счет раз-два — отведите мяч вперед, на счет три-четыре — опять прижмите. Продолжаем раз-два — отводим, три-четыре — прижимаем (5—6 раз).

2. Мячи вверх поднимите, на них посмотрите, опять опустите, прижмите к груди. И снова повторяем: поднимайте и опускайте, к груди прижимайте (5—6 раз).

Мячи на головку кладем, вниз наклоняемся, земли мячом касаемся. Повторяем упражнение важное и нужное (7—8 раз). Молодцы, мои дети! Все такие послушные.

С мячом приседаем, мяч к земле прижимаем, встаем — мяч вверх поднимаем (5—6 раз). Как хорошо приседаем. Все-все стараются присесть и мяч вверх поднять.

3. Хочу вам, дети, рассказать, что наш мяч может и летать.

Бросим мяч вверх! Посмотрите, он летит и вы за ним летите. Ловите его, ловите! Попробуем заставить мяч летать, попробуем мяч поймать. Вот какой он летающий! Никто не смог его поймать. Не огорчайтесь, будем упражняться, и у нас все получится (8—12 раз).

Поймаем мяч ногой. Ой! Он какой! Катится, катится, круглый, веселый, озорной. Бежим, ударяем ногой, левой, правой, друг другу не мешаем, с мячиком играем (1—1,5 мин).

**III. Воспитатель.** Хорошо детишки с мячом поиграли. Я хочу, чтобы вы мне о мяче рассказали. Возьмите мяч, отряхните мяч, расскажите мне о нем. Какой наш мяч? — Хороший (погладим его ладошкой). Как наш мяч с нами играл? (вверх летал, по земле катался). Из чего сделан наш мяч? (из цветной резины). А на что похож? (на арбуз).

Как интересно вы мне о мяче рассказали. Как много вы сегодня о нем узнали.

Мячик к сердцу двумя руками прижмем и с собой в группу понесем. Вытрем тряпочкой, положим в корзинку, а наверх посадим кошку Зину. Пусть сидит и мячи сторожит.



1. Во время выполнения детьми упражнений с мячом с целью более четкого решения различных двигательных задач желательно использовать полурифмованную речь. Не всегда она соответствует требованиям стихотворной формы, но доступна детям этого возраста своей относительно слаженной певучестью, от которой дети приходят в неопиcуемый восторг.

2. Дети любят играть с мячом. Поэтому им надо дать возможность почувствовать природу мяча, проявить любовь, бережливость, самостоятельность во время движений с мячом.

#### **ЗАНЯТИЕ № 17. “НА ПРОГУЛКУ МЫ ИДЕМ ПО ПЕРЕУЛКУ”** (проводится за пределами детского сада)

**Цели:** 1. Ознакомить детей с местностью за пределами детского сада.

2. Развивать у детей выносливость во время ходьбы в медленном и среднем темпе.

3. Провести игру “Что увидел, что запомнил?”.

**Оснащение занятия:** флажок (красный, зеленый), емкость с кипяченой водой.

#### **Ход занятия**

**I. Воспитатель.** Здравствуйте, дети! Я хочу вам сегодня предложить вокруг детского сада по переулкам походить. Вы согласны? Да? Ну, быстрее собирайтесь тогда. Рубашечки, кофточки в порядок приведите, туфельки, ботиночки зашнуруйте, застегните. Ну, вот все теперь готовы! Молодцы! В путь отправляемся, все посмотрим, оглядим, запомним. Внимательны будьте, ничего не забудьте.

**II. Воспитатель.** Все мы дружно идем. Вот перед нами дом большой. Много этажей в нем. Пока нам трудно сосчитать, только и можем, что раз, два, три, четыре, пять... Дом обойдем и дальше пойдем.

Вот рядом большой завод. Сюда утром рано идет на работу народ. Ваши папы и мамы спешат, скоро вы узнаете, что делают взрослые для вас, малыши. Шьют костюмы, платья и штанишки маленьким ребятишкам.

А теперь мы идем. У нас на пути маленький дом. Интересно, кто живет в нем. К домику тихонько, осторожно подходим, ножки у входа вытираем, заходим и узнаем: в домике живет бабушка с котом. Все поздоровайтесь. Спросим, чем нужно бабушке помочь: вынести мусор, собрать бумажки, вытереть пыль. Молодцы! Скажем “до свидания” и дальше пойдем.

Но вот беда! Возвращаться нам назад в наш детский сад уже пора. Не все успели все посмотреть вокруг. Не огорчайтесь, все впереди. Будем с вами на прогулку ходить, знакомиться с улицами, переулками, к бабушке в гости заходить. Вот какие у нас ножки! Много, много сегодня прошли и совсем не устали они.

III. Воспитатель. В детский сад идем, думаем, вспоминаем, что видели кругом. Чуть-чуть устали, руки и личико вымоем, вытрем и друг другу расскажем.

Что видели? (дом, завод и т.д.). Что делали? (ходили, глядели, запоминали). Чем бабушке помогали? (трудились, мусор убрали).

Все вспомнили. Молодцы! Пора к обеду приступать, есть вкусный суп, компотом запивать, а потом... ах! Чудный дневной сон в постельке увидеть.



1. Во время прогулки проходить расстояния не более 20—30 м, потом нужно отдохнуть. Общий путь 100—150 м.

2. Выбирать маршрут так, чтобы можно было сделать остановку и дети могли собрать листья, ветки и т. д.

#### ЗАНЯТИЕ № 18. “СТУПЕНЬКИ ВВЕРХ, СТУПЕНЬКИ ВНИЗ” (проводится на крыльчке детского сада)

- Задачи: 1. Обучать детей самостоятельно подниматься вверх по ступенькам и спускаться с них, держась за перила и не держась за них.  
2. Провести с детьми игру “Найди свой платочек”.

Оснащение занятия: крыльцо, ступеньки (5—6), носовые платочки (чистые), бумажные салфетки.

#### Х о д з а н я т и я

I. Воспитатель. Мои милые малыши! Я рада вас видеть опять и что-то вам интересное хочу рассказать. Слушайте, слушайте меня внимательно. Достаньте платочки, посмотрите внимательно. Только утро начинается, платочки у вас чистенькие, аккуратненькие. Вы мне сейчас платочки отдайте, аккуратно завернув их в салфетку. Я платочки ваши спрячу в корзиночку, пусть они полежат, вас подождут. Мы с вами занятие закончим, и каждый из вас постарается свой платочек найти. Но надо запомнить свой платочек, чтобы потом быстренько его найти среди всех платочков.

II. Воспитатель. А еще я хочу посмотреть, как мои малыши могут по ступенькам подниматься и спускаться и не спотыкаться. Все, все за мной идем, на крыльчко, на крыльчко выходим.

1. На крыльчке ножками потопаем, потопает (30—40 с).

Ручками по щечкам похлопаем, похлопаем (10—20 с).

Присядем, через пальчики в щели посмотрим (5—8 раз).

2. Возле перил встанем, друг за другом, на каждую ступеньку наступая, спускаемся.

Поднимаемся, за перила не держимся. Продолжаем друг за другом спускаться по лесенке, за перила держаться, подниматься — за перила не держаться (6—8 раз).

Спускаемся по ступенькам, за перила не держаться, не бояться, вверх по ступенькам подниматься, ступеньки перед глазами мелькают, нас не пугают, по ступенькам надо шагать, на них наступать, ножки упражнять (1—1,5 мин).

Хорошо мы по ступенькам походили, ножки свои укрепили. Сильными они у нас стали и ничуть не устали. Радуюсь я, что вы такие молодцы, по ступенькам так чудно прошли. А сейчас я обещала вам, что платочки носовые вам раздам. Но нужно постараться каждому свой платочек найти.

III. Воспитатель. Поиграем в игру “Найди свой платочек”. По ступенькам вверх поднимаемся, если хотите, можете за перила держаться и не держаться. К корзине подходим, берем пакетик, разворачиваем его, если не ваш платочек, вновь заворачиваем его в пакетик. Спускаемся вниз, опять поднимаемся, и так пока не найдем свой пла-

точек. Тот, кто нашел платочек, в сторонку отходит, платочком обмахивается, смотрит, как другие ребята по лесенке поднимаются, спускаются, ищут и находят платочки. Ну, наконец, все платочки разобрали, небу, солнцу помашите, по ступенькам с платочком поднимайтесь. Молодцы, выполнили все и в группу идем.



1. Воспитателю необходимо проверить устойчивость перил, качество ступенек, их высоту и т.д.
2. Желательно научить ребенка подниматься и спускаться по ступенькам свободно, не удерживаясь за перила.
3. Своевременно находить слова одобрения, позволяющие ребенку непринужденно выполнять движения, особенно при ходьбе вниз.
4. В индивидуальном порядке подсказывать, как удобнее подниматься по ступенькам вверх и спускаться вниз, наклоня туловище в сторону движения.
5. Можно объяснить детям, как падать мягко — назад, на правую, левую ягодицу, опираясь ручкой. Можно даже продемонстрировать “случайное падение”.

## СЕДЬМАЯ НЕДЕЛЯ

### ЗАНЯТИЕ № 19. “НЕОБЫКНОВЕННЫЙ МЯЧ” (проводится на спортивной площадке)

- Задачи: 1. Продолжить выполнение общеразвивающих упражнений с резиновым мячом.
2. Научить детей прокатывать резиновые мячи через воротики.
  3. Познакомить детей с необыкновенным мячом — арбузом.

*Оснащение занятия:* резиновые мячи средних размеров по количеству детей в группе, арбуз, гимнастическая скамейка, воротики.

#### Х о д з а н я т и я

**И. В о с п и т а т е л ь.** Посмотрите, мои милые дети, вокруг. Сколько мячей вокруг (*выбрасывает мячи из меш-*

*ка и только один остается в мешке*). Дети, берите по одному мячу. Ой! Посмотрите, посмотрите, какой-то один необыкновенный мяч застрял опять.

**И. В о с п и т а т е л ь.** Мы его с собой на занятие возьмем? Да! В мешке понесем.

1. Постройтесь с мячами в круг.

По кругу друг за другом идем, мячи над головой несем, облачко плывущее достаем. Даже на носочки встаем. Тянемся вверх повыше, мячики к облачку поближе (*40—50 с*).

В другую сторону повернемся, к мячам грудкой прижмемся и друг за другом по кругу бегом. Мячик на грудке лежит, удобно мячику там и не тяжело вам. Все бежим легко, всем весело, хорошо (*40—50 с*).

2. Подойдите к скамейке, мячи по скамейке прокатите. Помогайте мячу по скамейке аккуратно катиться и не свалиться. Мяч катится, дети ладошкой поправляют, мячу катиться помогают. Ой! Как ловко предупреждают, чтобы мяч не упал и до конца скамейки добежал (*3—5 раз*).

3. Подойдите ко мне, станьте, как вам удобно, свободно. Мячи возле себя положите, вокруг мячей приседайте так низко, чтобы я вас не заметила. Приседаем, я вас не замечаю, встаньте. Ох! Я вас увидела, моих чудных малышей. (*Повторить 5—7 раз.*)

Попробуем через мячи перешагивать вперед-назад. Перешагиваем через мяч вперед, осторожно назад. Мяч под ногами не задеваем, ножки высоко поднимаем. (*Повторить 6—8 раз.*)

Вокруг мячей на двух ножках прыгаем, ручки на пояс, если хотите, поставьте. Прыгайте, ножки упражняйте, движения мячика повторяйте (*8—12 раз*).

Мячики с земли поднимем, с мячиками погуляем (*10—20 с*).

4. К воротикам подойдите, но не очень близко. За начерченной чертой встаньте друг за другом. Катите мяч так, чтобы в воротики попасть, и бегом вслед за мячом. Толкайте сильнее, попадайте, догоняйте, повторяйте. Чей мяч больше всех в воротиках побывает, тот мяч хорош, он всем пригож: цветом, формой и сноровкой, и хозяин у мяча, ох какой ловкий! (*Повторить 5—8 раз.*)

III. Воспитатель (загадочно). Ой! Что же это я совсем забыла, что же это я до сих пор вас не удивила? Я достану из мешка мяч. Я думаю, его надо осторожно катать. Хотите узнать, что это за мяч? (Достает арбуз из мешка и поднимает его над головой.) Вот он какой зеленый с черными полосками. Я его осторожно на землю опускаю, смотрите! Смотрите! Как он катится. Мы все со своими мячами за необыкновенным мячом следим, пока его катим, а потом — потом вымоем и съедим! Поиграли с мячом, попрыгали, покатали. Все мячи на место в мешок сложите. Только этот, необыкновенный мяч, который катится, но не пускается вскачь, с собой возьмем, в группу понесем, вымоем его. Вымыли необыкновенный мяч, вымыли руки. За столики садимся и ой, как быстро мячик съели. На здоровье, малыши! Учтите! Мы съели не резиновый мяч, а тот, что вырос на грядке. Ой! Как он хорош! Ой! Как вкусен он.



1. Сравнение предмета, предназначенного для занятий физической культурой, с предметом из другой сферы нисколько не умаляет значения этого занятия, а наоборот, расширяет интеллектуальные возможности детей, создает базу для творческого воображения.

2. Занятия для малышей более интересны, если их ожидает сюрприз.

3. Важно, чтобы занятия по физической культуре проводились с малышами в состоянии их особого благоприятного комфорта, что способствует достижению необходимой техничности исполнения движений.

#### ЗАНЯТИЕ № 20. "САМ С УСАМ"

(проводится в сухую погоду за пределами детского сада, на лугу, полянке)

- Задачи:
1. Развивать у детей выносливость во время ходьбы на длинные дистанции.
  2. Развивать у детей с помощью природных средств артикуляцию.
  3. Провести с детьми игру "У кого усики шевелятся быстрее?".

Оснащение занятия: аптечка, полусухие, относительно мягкие травинки, чистые носовые платки или тряпочки.

#### Ход занятия

I. Воспитатель. Дети, мои милые дети! Одевайтесь побыстрее, пока такая чудесная осенняя пора. Она ждет нас на полянке, на лугу. Мы туда сегодня отправимся. Посмотрим на осень, себя покажем, по свежему воздуху пройдем, воздух внутрь себя заглотнем. Ой! Как сразу оживем. Все готовы? Все в порядке? Проверяю: все ли надели, обули. Кажется, все. Парами стали и за мной пошлагали.

II. Воспитатель. Дети, идите парами и разговаривайте друг с другом. Расскажите друг другу, чем вы вчера занимались дома. Где вы были, ведь вчера был такой чудесный день — воскресенье. А вот мы уже и подходим к нашему чудному лугу. Травы скошены. Нет уж тех цветов. А зато какой воздух? Подышите глубоко, глубоко.

1. Глотаем чудный свежий воздух. Ой! Как вкусно. Даже можно его выпить, как вкусный напиток.

Сделаем стаканчик из левого кулачка, набираем воздух и пьем водичку воздушную, вкусную. Ой, как хорошо!

Сделаем стаканчик из правого кулачка, наберем воздуха из облачка, как из краника, и пьем, пьем, пьем глотками, аккуратно. Ой, как хорошо пьется!

2. А теперь по лугу разбегайтесь, найдите себе травинку-былинку, не длинную, не толстую, не сухую совсем, а прилизительно вот такую (показывает детям). Вот, вот такую. Найдите, мне принесите, покажите. (Дети ищут травинку.)

Молодцы! Все нашли. С травинками ко мне подойдите. Смотрите! Как с ними можно играть, всякие интересные упражнения выполнять.

Травинку из одной руки в другую перекладываем (8—12 раз).

Травинку большим и указательным пальчиками удерживаем и вращаем. Вначале одной рукой, затем другой. Повращали? Травинку не потеряли.

Платочки носовые достаем, травинку вытираем. В зубах (ротиком) травинку задержали и с травинкой по лугу, как кузнечики, поскакали. Скачем, скачем осторожно, тра-

винку потерять можно, крепче ее удерживаем (30—50 с). Попрыгали кузнечики — мои маленькие человечки.

**III. Воспитатель.** А теперь я вас еще кое-чему хочу научить, чтобы вы потом хорошо умели говорить.

Травинку в рот кладем и усики, как у жучка, ползучаю. Губками травинку на середине сжимаем и разжимаем и друг за другом идем, ручками по воздуху, как лапками, перебираем, усики друг у друга наблюдаем. Они большие, травяные шевелятся, а жучки друг друга совсем не боются. Вот так здорово!

А вот теперь я познакомлю вас с игрой: “У кого усики шевелятся быстрее?”. Все задвигали губками, зашевелили усами. Как быстро у вас получается. А у Володи с Оленькой, как у настоящих жучков. Чудесно поиграли. Травинки из ротика достаньте, положите их к другим травинкам на землю, “спасибо” им скажите за то, что они с вами играли.

Я вижу, вы не устали. В сад с вами идем, воздухом свежим дышим. Нам легко, хорошо и приятно. Друг другу улыбаемся, природой осенней наслаждаемся.



1. Воспитатель по своему усмотрению определяет дистанцию, но не более 200 м в оба конца. Во время ходьбы должны быть остановки, которые предполагают упражнения на дыхание.

2. В случае, если дети капризничают, не желают идти дальше, можно остановиться и провести успокаивающую игру.

3. Движения губами, ртом с травинкой сложны, но вполне для ребят этого возраста приемлемы и самое главное — необходимы.

#### **ЗАНЯТИЕ № 21. “ПО ЛЕСЕНКЕ-СТРЕМЯНКЕ”** (проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1. Обучать детей лазанью вверх и вниз по лесенке-стремянке удобным для каждого способом и правильно чередующимися движениями рук и ног.

2. Провести игру “Догони меня”.

*Оснащение занятия:* лесенка-стремянка.

#### **Х о д з а н я т и я**

**I. Воспитатель.** За мной бегом на площадку друг за другом, по порядку. Осторожно, спокойно бежим, по сторонам глядим, друг друга не толкаем, друг друга от падения оберегаем. Вот наша спортивная площадка. Видите! Она нас уже ждет! А мы тут как тут!

**II. Воспитатель.** Сейчас упражнения будем выполнять!

1. Ох как походим! Ох как попрыгаем! Ох как полазаем! Вы готовы к этому? — Да! Я была уверена — вы физкультуре настоящие друзья!

Пальчики в кулачки сжимаем, воздух набираем, кто сильнее пальчики в кулаки сожмет (10—12 раз).

Ладочки на грудку положим, и давай ладошками попеременно по своей грудке стучать. Стук-стук-стук-стук — вот как получается. Стук-стук-стук-стук — грудка наслаждается (40—50 с).

В колонночку в круг встанем, друг друга ладошками по спине похлопаем. Хлопаем по лопаточкам, спинка радуется, детки спинку подставляют, со спинками играют, здоровья спинкам добавляют (40—50 с).

Присядьте, друг на друга посмотрите. Улыбнуться друг другу забыли. Присели — улыбаемся, встали — улыбаемся. От улыбки с вами растем. Как хорошо, что улыбка сейчас в каждом из нас. Радость и здоровье нам дает, и никто от улыбки не устает. (Повторить 5—8 раз.)

А сейчас давайте попрыгаем с вами, маленькие друзья. Прыгаем, стараемся мягко на ножки приземляться. (Сделать 8—12 подскоков.)

2. А сейчас к лесенке-стремянке подойдите. Посмотрите, какое чудо! А как интересно по ней взбираться. Друг за другом потихонечку, аккуратно взбирайтесь и слезайте осторожно. Друг другу уступайте, помогайте и друг за другом наблюдайте. Влезайте и слезайте, как вам удобно, как вы хотите, внимательно следите, чтобы на реечку ножка наступала и все движения правильно совершала (1,5—2 мин).

3. А сейчас я поглажу вас по головке. Уж очень у вас хорошо получилось. Молодцы! Может быть, вы сейчас еще одно движение выполните и оно также хорошо получится. Будем движения выполнять, но уже на стремянку влезать

и спускаться с нее чередующимся шагом. У многих это уже и раньше получалось. Правой рукой беретесь за перекладину, левая нога поднимается на перекладину, потом левой рукой хватаетесь за перекладину, а правая нога поднимается на перекладину. *(Повторить 5—7 раз.)*

**III. Воспитатель.** Закончили, ко мне подойдите. У меня для вас приготовлена игра “Догони меня” за хорошие дела. Я от вас убегаю. Догоните, догоните, друг друга не толкайте. Кто, кто не догонит меня? Кто же, кто же настигнет меня? Ух! Наконец меня догнали. Не смогла от вас я убежать! Ножки у вас резвые, головки умные, глазки острые, ручки ловкие, сердце крепкое. Никуда не убежишь от таких детей! Да я и не хочу *(радостно)*. Я вас очень люблю и сейчас всех обниму *(обнимает, под свое “крыло” всех собирает и уводит в группу)*.

**!** 1. Воспитатель должен продумать, как начинать обучение лазанью по стремянке, чтобы у ребенка исчезло чувство страха, но осталось чувство осторожности. В связи с этим воспитатель должен говорить ребенку, что это важно, совсем не страшно, но надо быть осторожным. Помогая ему влезать, чуть прикасаться к нему, чтобы он ощущал эту постоянную помощь.

2. Вначале надо позволить ребенку влезать и слезать так, как он может и хочет, а затем переходить к обучению необходимым способам, указанным в программе. Воспитатель постоянно должен учитывать природу ребенка.

3. В проводимой игре должно быть много задора и любви к детям. Для этой игры необходимо выбирать место, площадку, которые аккуратно расчищены от разных препятствий и многого другого. До игры обязательно тщательно проверить площадку.

## ВОСЬМАЯ НЕДЕЛЯ

### ЗАНЯТИЕ № 22. “ЛИСТОЧКИ СОБИРАЕМ, ЗА ВЕТЕРКОМ НАБЛЮДАЕМ”

*(проводится на дорожках детского сада и в сухую погоду)*

**Задачи:** 1. Обучать детей ходьбе, аккуратно наступая на предметы, воспитывая бережное отношение и развивая чувство благодарности к ним.

2. Обучать детей мягкому приземлению во время прыжка с места.
3. Провести игру “Осенний букет”.

**Оснащение занятия:** опавшие листья.

### Ход занятия

**I. Воспитатель.** Вы заметили, какой сегодня день! Ветреный. А видите, как ветер листья с дерева срывает, как они друг друга догоняют, а потом на дорожки опускаются. Пойдемте быстрее на улицу, посмотрим внимательно, как ветер их подгоняет, на землю опускает.

**II. Воспитатель.** Вот он чудный, осенний денек! Вот он чудный ветерок.

1. Ручки в сторону поставим и вместе с ветерком полетим за листочками *(бег 30—40 с)*.

2. Какой коврик под ногами! Его нам соткала природа сама. Мы по коврику бежим и на коврик глядим: желтый, красный, зеленый цвет под нашими ногами *(медленный бег 30—40 с)*.

3. Идем, наклоняемся, листочки собираем, в кучку складываем. О! Какая большая кучка у нас! Можно мягко на нее приземлиться, можно прыгать, а можно кувыркаться. Мы попрыгаем с вами, друзья! На мягкие листочки будем приземляться. Станем на нарисованную полосочку двумя ногами, слегка присядем, руки в стороны назад отведем, руками взмахнем, ножками оттолкнемся и на листочки полетим. *(Повторить 8—12 раз.)*

4. Все попрыгали, полетали, ножки размяли. А теперь из кучки по одному листочку возьмите, листок вверх подбрасывайте и за листочком следите: как и куда ветерок его направляет, куда за ним идите и его ловите. Бросайте, следите, ловите! *(Продолжительность 2—3 мин.)*

**III. Воспитатель.** Дети! Пора нам с вами в группу идти, но прежде давайте соберем осенние цветы. Вот как они на клумбе нашей расцвели. Подойдите к клумбе, аккуратно и бережно сорвите несколько цветов. Поцохайте эти красивые цветы — у них особый осенний запах. Добавьте к букету несколько осенних листочков, упавших с дерева на клумбу. Осенний букет в группу несем, нарисуем его потом.



1. Воспитателю необходимо определить место сбора листьев. Можно очертить квадрат, куда дети будут складывать листья и прыгать.

2. Желательно продолжить занятие в групповой комнате. Предложить детям нарисовать осенний букет.

### ЗАНЯТИЕ № 23. "НЕ БОЯТЬСЯ, УДЕРЖАТЬСЯ"

(проводится на спортивной площадке)

Задачи: 1. Обучать детей ходьбе по гимнастической скамейке стоя лицом по ходу движения.

2. Обучать детей ходьбе по гимнастической скамейке, правым боком вперед приставными шагами.

3. Провести игру "Не бояться, удержаться".

Оснащение занятия: гимнастическая скамейка.

#### Ход занятия

I. Воспитатель. Я к вам сегодня очень спешила, чтобы сказать, чем будем заниматься, в какую игру будем играть. Сегодня будем по гимнастической скамейке ходить, сегодня будем с гимнастической скамейкой дружить. побыстрее собирайтесь, в спортивную форму наряжайтесь. Вижу, вижу, что вы все готовы! Вперед за мной друг за другом идем на площадку.

II. Воспитатель. Сейчас мы с вами позанимаемся упражнениями на скамеечках.

1. Садимся на скамеечку, руками за край скамеечки удерживаемся, а ножками "болтаем", как будто идем правой, левой (30—40 с).

Сидя на скамеечке, удерживаемся руками за ее край, а головками кружочек рисуем. Рисуем в одну сторону кружок, теперь в другую (3—4 раза в разные стороны).

Сидя на скамеечке, удерживаясь руками за задний край, ножки поднимаем, в коленях сгибаем, к себе прижимаем, опять аккуратно опускаем (5—8 раз).

2. Все встаем, друг за другом вокруг скамеечки оббегаем (2—3 раза).

3. Возле скамеечки (лицом к ней) станем. На скамеечку поднимемся, постоим и сойдем с нее. Ну вот, молодцы! (Повторить 3—4 раза.)

4. А теперь у основания скамеечки нужно друг за другом в колонну встать. По ней свободно шагать, руки в стороны. И... друг друга не толкать. (Повторить 3—4 раза.)

Хорошо мои дети по гимнастической скамейке прошли. Никто не споткнулся, никто не упал, и каждый сам себя удержал.

5. А теперь мы по скамеечке правым боком друг за другом пройдем. Одну ножку в ходьбе приставляем к другой. Вот как интересно "бочком-бочком" идем и спрыгиваем потом. (Повторить 3—4 раза.)

Хорошо мы по скамеечке правым боком вперед походили. Со скамеечки сойдем, возле нее встанем, воздух в ротик наберем и подуем на скамеечку, песчинки, мусоринки сдуем. Вот так! И на меня посмотрите.

III. Воспитатель. А сейчас у нас игра и называется она "Не бояться, удержаться". На скамеечку надо подняться, на одной ножке постоять, удержаться, сойти на землю, на одной ножке постоять. Потом опять на скамеечку встать. На другой ножке постоять. Чтобы лучше на одной ножке удержаться, надо руки в стороны поставить и стоять не шатаясь себя заставить.

Встанем все на скамеечки, на одной ноге постоим. А я смотрю, кто на одной ножке стоит, совсем не боится, кто подольше удержится? Молодцы! А теперь все, малыши, спрыгните со скамейки. На скамеечку сядьте, глазки закройте. Чувствую, дети хотят, чтобы их похвалили. Я вас хочу похвалить. Молодцы! Выполнили все хорошо. Глазки откройте, встаньте, друг друга в парах за руки возьмите и в группу идите.



1. Выработку у детей умения сохранять равновесие нужно начинать с адаптации к условиям высоты, к предмету, на котором ребенок будет принимать положение равновесия, а уже потом переходить к заданиям, определяющим выполнение двигательных задач.

2. Замечаний, особенно при ходьбе приставными шагами по скамейке, не давать. Во всех случаях обращать внимание на осанку ребенка, на мягкое при-



земление после выполнения задания, на концентрацию внимания во время удерживания равновесия в статическом положении, стоя одной ногой на скамейке.

## **ЗАНЯТИЕ № 24. “НУ-НУ!”**

*(проводится на спортивной площадке)*

- Задачи:** 1. Обучать детей бросать маленький мяч в цель.  
2. Формировать у детей желание попадать в цель.  
3. Воспитывать у детей силу воли.

**Оснащение занятия:** маленькие мячи по количеству детей в группе, различные цели.

### **Х о д з а н я т и я**

**I. В о с п и т а т е л ь.** А сегодня я к вам пришла с маленькими мячиками. Ох! Как много я вам их принесла. Подойдите ко мне, мячик из корзины возьмите и аккуратно, бережно с собой на спортивную площадку несите.

**II. В о с п и т а т е л ь.** Корзинка пустеет, мячи из нее исчезают, в детские ручки попадают, там им уютно так. Все мячи разобрали.

1. Начнем с маленькими мячиками забавляться, играть. В руках их катать, как шарик из теста (30—40 с).

Походим с мячиком в руке, поднятой вверх; поворачиваем, мячиком любимся. — “Вот он какой, совсем небольшой!” (30—40 с).

В другую сторону по кругу идем, а мячик в левой руке также несем (30—40 с). Хорошо мы с мячом ходили, ручки размяли, мячики показали, ручки привыкли мячики держать и не ронять, а теперь с мячиками побежим.

Бежим, мячики в правой руке, рука внизу, ручкой правой вверх-вниз размахиваем (30—40 с).

Бежим в другую сторону, мячики в левой руке, рука внизу, размахиваем (30—40 с). Ох! Как хорошо с мячиками побегали. Мячики не падали, ручки наши хорошо их держали, а как сильно вверх-вниз их дети опускали. Все,

все правильно выполняли. А сейчас с мячиками будем приседать и “Ну-ну” произносить.

Присядьте, мячик в правой руке, согнутой в локте. Им нужно помахать и “Ну-ну” сказать.

Присядьте, мячик в левой руке, согнутой в локте. То же нужно помахать и “Ну-ну!” сказать.

2. А теперь начнем мячики в цель бросать. Давайте посмотрим вокруг, куда бы вам захотелось бросить мячик вдруг? Вижу куда — в этот зеленый круг.

Бросаем, поднимаем и опять повторяем бросок. *(Сделаем 8—10 бросков.)*

3. Зеленый круг был большим. В него вы легко попали. А вот круг поменьше — это желтый кружок, он по цвету как пирожок. Бросаем, в кружок попадаем, кто попадает — тот съедает пирожок. Бросайте, как вам удобно, бросайте свободно, охотно, точно правой, можно левой рукой, но только одной. *(Сделать 4—5 бросков.)*

Как много бросали дети мяч сегодня в цель, и много попадали. Я вижу, вы немножко устали. Сейчас в группу придем и обязательно отдохнем.

**III. В о с п и т а т е л ь.** Мячики возьмем и в группу идем. *(Дети идут в группу.)* К кранам с водой подходим, мячики моем, тряпочкой вытираем, в корзинку кладем. На ступеньки усаживаемся и слушаем, что мячики нам из корзины говорят: “Мы чистые, пречистые в корзинке лежим. На вас, ребята, с улыбкой глядим. Нам очень хочется, чтобы наши малыши нас почаще в цель бросали и всегда бы попадали”. Ну, вот! Вы отдохнули, мячики тоже хотят отдохнуть, а нам с вами пора обедать и к дневному сну готовиться.



1. Упражнения, предваряющие бросок в цель, необходимы для малышей. Рука ребенка привыкает к мячу, движения становятся более уверенные. Особенно важна работа кистью руки.

2. Очень важно задать малышу правильный тон: “Вот, попробуй, вот так сразу и брось, и попади. Не так просто попасть, надо постараться, надо сил набраться”.

**НОЯБРЬ.** В последнем осеннем месяце занятия все чаще проводятся в зале. Становится холоднее, погода в течение дня меняется много раз. Но сразу в спортивный, музыкальный залы переходить не стоит. По возможности, учитывая погодные условия, проводить занятия на улице. Особое внимание необходимо обратить на изменения растительного и животного мира, на то, как одеты люди на улице, как дети должны одеваться, чтобы не болеть и не замерзать. На улице переходить к ускоренному бегу, ходьбе, к более интенсивному выполнению движений. Следить, чтобы во время занятия дети не перегревались и не переохлаждались.

## ДЕВЯТАЯ НЕДЕЛЯ

### ЗАНЯТИЕ № 25. "ОГОНЕК-УГОЛЕК" (проводится на участке детского сада)

- Задачи: 1. Обучать детей прыжкам через препятствия.  
2. Во время занятий физическими упражнениями вырабатывать у детей навыки и желание трудиться.  
3. Провести игру "Огонек-уголек".

Оснащение занятия: опавшие листья, спички, вода.

### Х о д з а н я т и я

**I. В о с п и т а т е л ь.** Здравствуйте, дети! Я вас хочу поздравить с новым месяцем, который к нам в гости сегодня пожаловал. Он называется ноябрь — последний месяц золотой осени. А всего у осени три месяца. Мы сейчас их все вместе вспомним и назовем: сентябрь, октябрь и ноябрь, который сегодня у нас в гостях. Он холоднее, чем сентябрь и октябрь. Вам нужно будет больше заниматься, меньше стоять и прохладиться. А еще у меня в руках поглядите что? (*Дети рассматривают.*) Спички! Правильно! А знаете, зачем они нам понадобились? Нет. Я вам скажу, чтобы организовать очень интересную игру. Она называется "Огонек-уголек". Все, все за мной, дружной гурьбой.

**II. В о с п и т а т е л ь.** Постройтесь точно по линии и повернитесь ко мне лицом.

1. У нас в саду много опавших листьев. Вы их собирайте и в кучку складывайте. Начинаем! Работаем дружно, большую кучу из листьев сложить нужно. По листочку, по два, по три носим. Собираем, стараемся, наклоняемся, листочки подбираем под кустиками, под скамеечкой. И как они туда залетели? Все-все достаем, все-все в кучку несем (*продолжительность 2—3 мин*).

2. Вот какая у нас гора! Ура! А теперь попрыгать на ней пора. Все, дети, на кучу взбирайтесь и на двух ножках прыгайте. Листочки вам помогают вверх подняться и встречают вас мягко, когда ножки ваши опять на них опускаются. Прыгаем, стараемся с листочками общаться (*12—15 раз*).

3. А теперь подойдите ко мне. Я сделаю маленькую кучку. Видите, она какая, совсем не большая. Посмотрите, как я через нее перепрыгну. Вот так разбегаюсь, через кучку лечу и на обе ножки приземляюсь. Станьте в колонну друг за другом. Вот на таком расстоянии друг от друга (*1 м*), и за мной, разбегаемся, отталкиваемся, летим, приземляемся, и опять много раз нам надо повторить, чтобы хороший результат получить (*8—12 раз*).

**III. В о с п и т а т е л ь.** Хорошо вы прыгали. Молодцы! А теперь походите вокруг большой кучки. Носиками спокойно дышите, ротики закройте. Ходите, дышите.

Подойдите к маленькой кучке. Вот смотрите: я бумагу беру, спички достаю, бумагу в кучку листьев кладу, бумагу зажженной спичкой поджигаю. Загорелись листочки, ветерок им помогает. Попробуем прыгать через огонек. Кто не хочет, пусть постоит и посмотрит, а кто хочет, веселей прыгай с нами, в прыжке огонек под нами. Он нас не достанет, он нас не обожжет.

Подойдите к кучке, где был огонек. Его нет, он убежал, а вместо себя оставил пепельные угольки. Они догорают, угасают, всем желают тепла. А мы с вами, друзья, водичку возьмем, и чтобы не шутить с огнем, водичку на него польем. Ох! Как он разозлился, зашипел. Но ничего, с огнем шутить нельзя. Его надо тушить вовремя, друзья.



1. Воспитатель может объяснять ребенку, как обращаться с таким уникальным явлением, как огонь. Ребенок им восхищен, его к нему тянет, он его боится,

но любопытство превышает все. Надо обязательно дать возможность познакомиться ребенку с этим явлением и тогда не будет запретного плода.

2. Дети должны видеть, как можно разжечь огонь (но это они чаще всего знают и стараются сделать) и обязательно, как его погасить.

## ЗАНЯТИЕ № 26. “НА БОЛЬШОМ КОВРЕ”

(проводится в спортивном или музыкальном зале)

- Задачи:
1. Обучать детей перекатыванию из положения лежа на спине на живот.
  2. Обучать детей общеразвивающим упражнениям на ковре из положения лежа, сидя.
  3. Провести игру “Посмотрим и скажем, какие листочки, какие цветочки на большом ковре”.

Оснащение занятия: большой ковер желательно с рисунками листьев, цветов.

### Х о д з а н я т и я

**I. В о с п и т а т е л ь.** Сегодня мы с вами в музыкальном зале. Посмотрите, какой перед нами большой ковер. Снимите спортивную обувь и бегом на ковер. На ковре походите, побегайте (1—1,5 мин).

**II. В о с п и т а т е л ь.** Правда, уютно и хорошо на нашем большом ковре? Станьте на ковре свободно, чтобы всем было уютно и хорошо. Никто никому не мешает.

1. Мы с вами сейчас придумаем интересные упражнения на ковре.

Присядьте, на коврик хорошенько посмотрите, встаньте, голову вверх поднимите (5—8 раз).

Ходим по коврику, только белые цветочки наклоняемся, “собираем”, правой рукой в левую кладем (30 с).

Встаньте на колени, наклоняемся, вперед лобиком пола касаемся и выпрямляемся. Продолжаем лобиком пола касаться, руки назад отводим, вперед подальше наклоняемся (5—8 раз).

С коврика встаньте, опять походим, там, где зеленые листочки на коврике, “соберем” их: наклоняемся, подни-

маем, одной рукой берем — в другую кладем. Ой! Как много собрали (30—40 с).

2. Ложимся на спинку, руки прямые за головой, ноги выпрямлены.

И перекатываемся на живот. Очень хорошо у вас получилось.

Перекатываемся на спину. Молодцы! Продолжаем упражнение выполнять: перекатываемся со спины на живот и обратно. (Повторить 6—8 раз.)

Встаем, по коврику бежим. Бегаем, стараемся на зеленые листочки и белые цветочки не наступать, перешагивать (40—50 с).

Побегали, чуть-чуть устали, на коврик сядьте, глазки закройте и спокойно посидите (5—10 с).

Опять встаньте, но уже вокруг ковра на пол. С пола на коврик двумя ногами запрыгиваем и назад за коврик выбегаем. Прыгаем, любой листок, цветок на коврике отыщем и до него допрыгнем. Ой! Как далеко прыгнул Вова, до самого желтого цветка! А как хорошо прыгнула Валя, прямо как бабочка на красный цветок приземлилась. Как хорошо у нее получилось (1—1,5 мин).

Хорошо дети прыгали, играли. Цветочки-листочки удивлялись, как у деток хорошо получается, как мошечки, как бабочки летали!

**III. В о с п и т а т е л ь.** А теперь все дети на коврик сядьте поудобнее, посвободнее, поверните головку, туловище — посмотрите, какого цвета листочки вас окружают. Давайте вместе называть: белые, зеленые, красные, коричневые. (Ой! Кто-то ошибся, голубого цвета нет.) Какого цвета мы не назвали? — Желтого, а еще — черного. Но вот сейчас, кажется, все цвета назвали. Погладьте коврик ладошками, встаньте, обувь наденьте, вокруг поглядите, коврику “до свидания” скажите и в группу идите.



1. Особое внимание необходимо обращать на упражнения, в которых ребенок имитирует сбор цветов. Это сложный момент, но очень важный, так как эти упражнения играют большую роль в развитии воображения ребенка.

2. Очень важно в процессе выполнения упражнений не требовать от детей технического исполнения, а дать детям возможность почувствовать свободу движений.

**ЗАНЯТИЕ № 27. “У РЯБИНЫ, У РЯБИНКИ”**  
(проводится за пределами детского сада)

- Задочи:**
1. Обучать детей наблюдать природные явления и использовать их в оздоровительных целях.
  2. Развивать у детей выносливость в процессе ходьбы.
  3. Способствовать адаптации детского организма к погодным условиям.

**Оснащение занятия:** аптечка, деревья рябины.

**Х о д з а н я т и я**

**I. Воспитатель.** Смотрите, что я принесла! (Демонстрирует гроздь рябины из искусственного материала.) Вы знаете, как это дерево называется? Правильно — рябина. А ягоды какие на ней красные. Это красная рябина. Сегодня мы с вами в гости к рябине пойдем, очень ласково ее назовем, рябиною-рябинушкой. Все собрались? Постройтесь, стройными станем, спинки выпрямим, в гости к рябинке идем.

**II. Воспитатель.** Вот какое красивое это дерево, какие красивые на нем гроздья висят, не зря птицы с такой охотой на это дерево летят. Стаями слетаются.

1. И мы пришли рябинке поклониться. Низко кланяемся за то, что можем видеть такую красоту (5—8 раз).

2. Вверх тянемся правой, левой рукой, пытаемся поздороваться с рябиной (8—12 раз). Трудно еще нам здороваться с рябинкой, но мы скоро подрастем и здороваться по-настоящему с веточками будем.

3. Поближе подойдите, к стволу дерева покрепче прижмемся и отойдем (5—6 раз).

4. Встанем в дружный хоровод. Кто нам песенку про рябинку споет? Таня, Оля, начинайте. А теперь все вместе запевайте. У рябинушки-рябины ягоды горьки. У рябинушки-рябины гроздья красны. Птицы прилетели, ягоды все съели. У рябинушки-рябины гроздья опустели. Ай! Ай! Ай! Ай, Ай, Ай!

(Повторяют слова песни 3—4 раза в хороводе, разводят руками, прикладывают руки к голове, щечкам, показывают головкой в такт произвольной музыке и произносят слова.)

**III. Воспитатель.** Мы для рябинки пели, танцевали. Она хочет нас всех угостить. Предлагает нам веточку наклонить, гроздь сорвать и всех ребят угостить. (Воспитатель срывает аккуратно гроздь рябины, подносит детям. Каждый отщипывает по одной-две ягодки.) Ягоды с собой несем, вымоем, вытрем и попробуем. Держите их в ладошке крепче, не теряйте. Подарок бережно и аккуратно несите, рябинку благодарите. Другой рукой рябинке помашите, скажите “спасибо” за угощение. Идем, идем, подарок рябины несем.



1. Общая дистанция прохождения от сада до рябины и обратно не более 200 м. Ходьба в среднем темпе.
2. Занятия с рябиной можно проводить много раз (3—4), но не повторять все движения предыдущего занятия, а предложить выполнить другие или изменить их очередность. Только в этом случае не будет потерян интерес к занятиям.
3. Занятия желательно проводить в любую погоду.

**ДЕСЯТАЯ НЕДЕЛЯ**

**ЗАНЯТИЕ № 28. “МАЛЕНЬКИЕ ГНОМИКИ”**  
(проводится в музыкальном зале)

- Задочи:**
1. Развить у детей ответные двигательные реакции на музыкальные произведения.
  2. Использовать сказочный образ с целью свободного выполнения движений.
  3. Формировать у детей умение самовыражаться в движении.

**Оснащение занятия:** 3 костюма для гномов, шапочки для гномов по количеству детей в группе, тарелочки, бумага, подарки, домик, воротца, скамейка.

**Х о д з а н я т и я**

**I. Воспитатель.** Как хорошо сегодня в нашем зале. Всех гномиков сюда собрали. Красивых, сказочных, волшебных. (Гномики в костюмах проходят перед ребятами.)

тами и раздают им шапочки. Ребята их надевают на голову 2—3 мин.)

II. Воспитатель. Давным-давно люди верили, что на земле живет множество необычайных волшебных человечков, которые владеют секретами. Это были гномики. Они были в разных странах.

1. Сейчас мы с вами попробуем выполнять ту работу, которую выполняли гномы, обитавшие в Ирландии. Они были волшебными сапожниками. Все встанем, “молоточки” в руки возьмем.

Идем, молоточками стучим (кулачком по кулачку). (Сделать 2 круга.)

На пол присядем, правую ножку одной рукой поднимем, второй, сжатой в кулачок, как молоточком, по столу стучим “тук-тук”. Подбиваем подошву на одном ботиночке, теперь на другом (8—12 раз на каждой стопе).

Попробуем теперь в отремонтированных “сапожках” пробежать (1—2 круга). Хорошо бежать, подметочки не отлетают, легко по полу пробегают.

2. В Шотландии были гномы побольше, чем в Германии. Они выбирали себе дом и селились в нем. Дождавшись ночи, они выходили из своих укрытий и принимались за уборку — мыли посуду, подметали полы.

Попробуем с вами выполнять то, что делали шотландские гномы.

Идем, тарелочки берем и быстренько салфеточкой их вытираем. Тарелочки удерживаем крепко, вытираем их насухо. (Упражнение выполняется в ходьбе по кругу, сделать 1 круг.)

Останавливаемся, тарелочку одной рукой поднимаем вверх, показываем, салфетку — в другой руке внизу держим. Затем салфетку вверх поднимаем, тарелочку вниз опускаем. (Сделать 8—12 движений.)

3. Английские гномы носили зеленые камзолы и простые шляпы. Очень любили танцевать под музыку сверчков и кузнечиков. Попробуем с вами так повеселиться, как веселились английские гномы.

Идем по кругу, музыку слушаем, шапочки снимаем, в руках их несем, шапочками размахиваем.

Станьте в круг. Шапочки к груди прижмите, кружитесь влево, на месте притопываем ногами, кружимся вправо, и снова притопываем ногами.

4. В Германии, как и в Англии, жили веселые гномы. Ох! Как они любили плясать, их не удержать. Становились в дружный хоровод. Вот! И отплясывали. Попробуем и мы поплясать. Музыку внимательно слушать. Головку в разные стороны поворачивать, друг другу улыбаться, даже можно смеяться (1—1,5 мин).

5. В Скандинавии гномов называли белыми эльфами. Они жили в лесах и полях, и найти их можно было только в одну из черных волшебных ночей в году: одна из них — рождественская ночь. Эльфы приносили детям подарки. Вот сейчас мы с вами через воротца проползем, по скамеечке пройдем, в домик зайдем, один подарочек, который гном нам ночью принес, возьмем и выйдем из домика.

6. Все подарки возьмите. На скамеечку сядьте. Подарочки вкусные, сладкие, ешьте.

III. Воспитатель. Встаньте, друг на друга посмотрите, улыбнитесь всем вокруг. За мной в группу шагайте. О встрече с гномиками не забываем. Нам еще предстоит встретиться с белорусскими гномиками. Вы хотите? Да! Но тогда встреча не за горами, друзья! Скоро, скоро предстоит нам их увидеть.



1. Занятия довольно сложные в плане оформления. К ним надо готовиться заранее. Шапочки желательно шить из тканей любой расцветки и качества. Тарелочки могут быть обычные или из пластмассы (одноразовые), салфетки — бумажные, домик — фанерный или картонный и т.п. Обычно используется макет декорации какого-нибудь представления.

2. С музыкальным работником желательно обсудить содержание занятия, уточнить музыкальные паузы и т.п. К малышам можно пригласить старших детей, которые в костюмах гномов могут станцевать или показать какую-нибудь инсценировку (2—3 мин).

## ЗАНЯТИЕ № 29. “КРЕПКИЕ РУЧКИ”

(проводится на спортивной площадке)

- Задачи: 1. Ознакомить детей с упражнениями на гимнастических снарядах (тренажерах).  
2. Ознакомить детей с общеразвивающими упражнениями, развивающими мышцы рук.  
3. Провести игру “Кто дольше покачается?”.

*Оснащение занятия:* перекладины разной высоты и разной конструкции.

### Ход занятия

**I. В о с п и т а т е л ь.** Я знаю, что у моих детей ловкие ручки — все они могут удержать, быстрые ручки — все могут быстро и вовремя взять, но я хочу еще узнать — сильные ли они у вас.

Вот сегодня мы и попробуем нашими ручками силовые упражнения выполнять. Постройтесь, мои малыши, в шеренгу.

1. Руки вытягиваем вперед, на них хорошенько посмотрите и мне покажите (10 с).

2. Руки в локтях согните, мускулы мне свои покажите (20—30 с). Я вдоль шеренги иду, на ваши мускулы смотрю. Ничего, хороши мускулы ваши, малыши.

Чтобы крепче мускулы на руках стали, мы чуть-чуть разомнемся сейчас, а потом будем выполнять силовые упражнения для рук.

3. Проходим в колонне друг за другом по площадке. Стройно в колонне идем. Спинка прямая, головку с шейкой ровно держим, руками аккуратно размахиваем. Хорошо, красиво идут малыши. (Пройти 2 круга.)

4. Пробегаем по кругу друг за другом также красиво, только руки в локтях сгибаем и руками помогаем нашим ножкам бежать. Хорошо бегут малыши, быстро, аккуратно, вперед глядят. (Сделать 2 круга.)

5. Присядьте на двух ножках, как на скамеечке. Посидели, ладошки под ягодички положите. Ах! Как хорошо на “ручном” стульчике сидеть. Садимся, встаем, совсем не устаем. (Сделать 8—12 приседаний.)

6. Руками друг о дружку потираем, хлопаем в ладоши, растираем их, разогреем (40—50 с).

7. К стеночке лицом встаем (расстояние от стены 30—40 см). К стеночке ладошки приставляем, от стеночки отталкиваемся (отжимаемся). (Повторить 6—8 раз). Вижу, ручки крепкие у вас.

8. Ручки вверх поднимаем, потряхиваем ими и вниз опускаем. Ручками, как веточками, помахиваем. С ручек “капельки” стряхиваем.

**II. В о с п и т а т е л ь.** Все, все дружно к перекладине идем. Вот она перед нами с железными “глазами”.

1. Подойдем поближе, ручками ухватимся за перекладину и стараемся от земли оттолкнуться и на руках повиснуть. (Выполнить 2—3 подхода.)

2. Подойдем к перекладине, которая повыше. Попробуем оттолкнуться от земли и ухватиться за нее. У кого не получается, я помогу. Подтягиваемся на ручках, ручки в локтях сгибаем. (Выполнить 2—3 подхода.)

3. А вот перекладина, как змейка, вся скручена. Друг за другом в колонночку станем. Попробуйте на руках, кто сможет, по перекладине передвигаться. Нет, нет, ничего не надо бояться. (Выполнить 1—2 подхода.)

4. Покажите мне ладошки, подуйте на них осторожно, помашите ими пролетающим птицам, позовите их. Машем ручками и произносим: “Кар-кар!” (1 мин). Какие это птицы? Правильно, вороны.

**III. В о с п и т а т е л ь.** А теперь проведем игру “Кто дольше покачается”. Спешите к перекладине, которая не низкая и не высокая. Все на ней покачемся на руках на перекладине. Я смотрю, кто дольше. Стоп! Закончили! Я объявляю победителей и вам их представляю: “Дольше всех раскачивались Галя, Петя, Вова. Остальным придется дома с папой, с мамой потрудиться, и тогда вы сделаете сильными себя. Успехов вам, мои чудные, милые дети!”



1. Нет необходимости опасаться за ту силовую нагрузку, которая предлагается на данном занятии. При незначительном проценте негативных моментов, в какой-то степени психоэмоционального напряжения, — здесь все же больше положительного воз-

действия как со стороны работы всех мышечных групп туловища, так и в плане перераспределения энергии во всех системах организма.

2. Психоземotionalные установки в виде образного обращения педагога к детям усиливают мышечное напряжение, создаваемое ребенком в движении, и помогают достичь нужного результата.

3. После данного занятия необходим небольшой отдых (сон), питье (желательно теплое и обильное).

### ЗАНЯТИЕ № 30. “ЯЗЫК-ЯЗЫЧОК”

*(проводится в групповой комнате во время карантина)*

- Цели: 1. Ознакомить детей с работой одной из главных мышц (языком).  
2. Научить детей выполнять упражнения с помощью различных движений и двигательных реакций.  
3. Учить детей выполнять упражнения, используя разнообразные звуки.

*Оснащение занятия:* чистые кружочки из бумаги маленьких размеров по количеству детей в группе, сок.

#### Х о д з а н я т и я

**I. В о с п и т а т е л ь.** Заниматься физкультурой мы будем сегодня не в спортивном зале, а за нашими столами. Мы много узнаем и сделаем с вами.

**II. В о с п и т а т е л ь.** Ну-ка, покажите все *(очень загадочно)* свои язычки! Вот! Вот! Сегодня речь о нем пойдет.

1. Язычок — самая изумительная мышца, очень интересный и необходимый орган нашего тела. Это самая подвижная мышца. Все попробуйте, как он двигается в ротике. Закройте ротик и попробуйте сделать так, чтобы язычок там побегал *(10—12 с)*.

Язычок может выбежать из ротика и тоже двигаться. Посмотрите как! *(Показывает различные движения языком. Дети двигают язычками 20—50 с.)*

А теперь встаньте, язычок из ротика высуньте, за ним вокруг столика походите, на кончик его посмотрите *(20—40 с)*.

Опять за стол на стульчики сядьте. Посмотрите, перед каждым из вас кружок лежит, наклонитесь, язычком кружочка коснитесь, его язычком поднимите и опять на стол положите *(2—3 раза)*.

Встаньте, язычок в ротик спрячьте, носиками дышите, вокруг стульчиков, где сидели, обегите в одну сторону, затем в другую *(30—40 с)*.

Сядьте за столики на свои стульчики. Язычком до борды дотянитесь, а теперь язычком носик достаньте *(8—12 раз)*.

2. Но мы еще не все о языке узнали. Язык может производить много звуков.

“Му-му-му” — вы слышите этот звук и вспоминаете, какое животное его произносит. Правильно! Корова! “Ме-ме-ме” — это кто? Козочка. “Бе-бе-бе” — а это кто? Бычок.

3. А еще наш язычок может много интересных слов произносить: “Здравствуйте, мама, до свидания, папа, бабушка, бабушка, игрушка, спасибо” и т.д. *(2—3 мин)*.

4. А еще, еще! Посмотрите, что у меня на подносе. Сок. Наш язычок сейчас быстренько разберется, вкусный он или нет. Попробуйте и дайте мне ответ. *(Дети пьют сок.)*

**III. В о с п и т а т е л ь.** Язычок не всегда должен работать, иногда ему необходимо отдохнуть и помолчать. Я сейчас вокруг стола пройду, попрошу вас язычком двигать, а когда я к вам буду подходить — прячьте его. Если не успеете — я его поймаю. *(Воспитатель двигается вокруг столов и пытается двумя пальцами (большим и указательным) “поймать” чей-нибудь язычок.)* Не поймала. Все язычок в домик-ротик спрятали.



1. Перед занятием в группе должна быть сделана влажная уборка, так как у детей довольно часто будет открыт рот. Обязательно проветрить помещение. Чисто вытереть столы.

2. Заранее подготовить кружочки из бумаги и разложить их перед самым выполнением упражнения.

3. Движения языком можно придумывать самые разные, как и произнесение звуков.



## ОДИННАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

### ЗАНЯТИЕ № 31. "ПОЗДНЯЯ ОСЕНЬ"

(проводится за пределами детского сада)

- Задачи: 1. Способствовать адаптации детей к изменяющимся условиям природы.
2. Развивать у детей чувства, ощущения, воспитывать волевые качества.
  3. Формировать у детей положительное отношение к дождливой погоде.

Оснащение занятия: зонтики.

#### Х о д з а н я т и я

I. В о с п и т а т е л ь. Одеваемся, одеваемся и на улицу собираемся. Зонтики берем. Идем с вами на встречу с дождем. Я посмотрю сегодня на вас, как вы можете под дождем ходить, как вы можете с дождем дружить.

II. В о с п и т а т е л ь. Выходим парами из сада. Идем (20—30 м), зонтики раскрываем, над собой поднимаем.

1. Вот мы к домику подошли и стали под крышу. Послушайте, как капельки с крыши падают, о землю разбиваются и в брызги превращаются.

2. Опять зонтики над собой поднимем. Дальше с вами по мокрым листочкам пойдем (20—30 м). Вот большое дерево, на нем еще много листочков дрожит от холода, ветра, а дождик на них падает, помогает ветру листочки на землю сбрасывать. Посмотрите, как он это делает. Посмотрите! Интересно, да! Пойдемте дальше, друзья (20—30 м). А вот наша лужайка. Совсем она опустела, травка пожухла, легла от ветра и дождя. Лежит и молчит, снежного покрова ждет. Скоро, скоро зима придет.

3. Все мы посмотрели и намочнуть не успели. В сад идем, зонтики, зонтики над собой несем, ручки не устали, они зонтику все время помогали.

4. В сад заходим, в порядок себя приводим, переодеваемся и в спортивный зал спускаемся.

Все в круг встаньте, руки вверх поднимите, опустите на пояс опять. Повторяем, сами считаем: 1 — руки вверх, 2 — опускаем на пояс (6—8 раз).

Руки на поясе. Приседаем и опять считаем: 1 — присядьте, 2 — встаньте. Все вместе выполняем, дружно считаем, дружно приседаем (6—8 раз).

III. В о с п и т а т е л ь. Зонтики уже высохли. Возьмите зонтики, поставьте их куполом вниз. Ручку поворачивайте. Ох, как она вертится красиво на полу. Зонтики в руке держите. Быстро их одной рукой крутите, а другой придерживайте. Крутим, крутим осторожно, чтобы никого не задеть, зонтик не сломать (20—30 с). Зонтики сложите, повесьте на вешалку, пусть висят, отдыхают, вас поджидают. Когда домой пойдете, зонтики вместе с вами, ребята, домой "пойдут", чтобы вас спрятать от дождя.



1. По времени проведения содержание такого занятия не соответствует обычному физкультурному занятию. Оно может быть частью комплексного занятия и объединено с другими занятиями или приурочено к запланированным прогулкам, самостоятельным занятиям и т.п.

2. Следить, чтобы дети не промокли.

3. Создавать образ зонтика как одушевленного предмета каждый воспитатель может по-своему.

### ЗАНЯТИЕ № 32. "ШАШКИ"

(проводится в спортивном зале)

- Задачи: 1. Ознакомить детей с доской для игры в шашки и шахматы.
2. Развивать у детей чувство равновесия.
  3. Развивать у детей умение различать цвета и подготовить их к будущим играм.

Оснащение занятия: в углу спортивного зала отвести место и нарисовать красками доску для игры в шашки, шахматы.

#### Х о д з а н я т и я

I. В о с п и т а т е л ь. Подойдите ко мне поближе. Посмотрите, какая у меня доска из двух половинок. Она

открывается и закрывается. Когда она закрыта, то похожа на чемоданчик деревянный. А в этом чемоданчике находятся кружочки, называют их шашки. Клеточки на доске белые и черные и кружочки тоже белые и черные. Взрослые тоже любят играть в шашки. Вот смотрите: они раскладывают доску на две половинки и ставят на нее кружочки: на белые клеточки — белые кружочки, на черные — черные кружочки. И играют, кружочки передвигают. Вы дома обязательно с папой поиграйте, кружочки по клеточкам передвигайте.

А пока я чемоданчик деревянный закрою на замочек, чтобы кружочки не растерять, и положу его на подоконник.

**II. Воспитатель.** А мы с вами сами шашками станем и пойдем в конец зала, там большая доска нас ожидает. В шеренгу на доску встаньте, внимательно слушайте задания. Только на доске их будем выполнять, с доски уходить нельзя. Поняли меня, мои милые друзья. Начинаем.

1. Вперед по доске по всем клеточкам шагаем. Идем вперед, на линии не наступаем. Повернулись кругом, назад шагаем (4—6 раз). Хорошо прошли, молодцы!

2. Вперед и назад по всем клеточкам бегать начинаем. Вместе выполняем, друг друга не толкаем (8—10 раз).

3. Вперед и назад прыжки выполняем. На каждую клеточку прыгнуть стараемся (2—3 раза).

4. Только на белые клеточки встаньте, на одной ножке в белых клеточках по стойте. Я буду считать: 1—2—3—4—5.

5. Только по белым клеточкам ходите в разные стороны, но только по белым клеточкам (30—40 с).

6. Только на черные клеточки встаньте, на одной ножке в черных клеточках по стойте. Я буду считать: 1—2—3—4—5.

7. А теперь только по черным клеточкам пробегите (30—50 с).

**III. Воспитатель.** Девочки, встаньте на белые клеточки-квадратики, мальчики, встаньте на черные. А теперь в своих квадратиках сядьте и отдохните — это ваши домики. По хлопку меняйтесь домиками, мальчики в белые переходят, девочки — в черные. Трудное задание. Не все

справились с ним. Но ничего, еще много времени у нас и мы еще повторим его не раз.



1. Занятие необычное и для детей этого возраста сложное. Такие занятия необходимы тем детям, которые способны выполнять сложные задания. Они помогают развитию внимания, сосредоточенности, что так нужно для формирования интеллектуальных способностей детей.

2. При выполнении упражнения на равновесие стойка на одной ноге правой (левой) может быть выполнена в нескольких вариантах:

руки на поясе, ногу отвести в сторону;

руки в стороны, ногу отвести вперед;

руки вперед, ногу отвести назад (“ласточка”);

руки за голову, согнуть ногу в колене и т.д.

### ЗАНЯТИЕ № 33. “ПЕРВЫЙ СНЕГ”

(проводится на площадке детского сада)

**Задания:** 1. Показать детям упражнения на дыхание.

2. Развивать у детей ловкость в свободных игровых упражнениях.

3. Научить детей общеразвивающим упражнениям у ограды детского сада.

**Оснащение занятия:** ограда детского сада.

### Ход занятия

**I. Воспитатель.** Я пришла вам сообщить интересную новость. А может, вы уже знаете ее. Первый снежок в наш сад пришел. Дорожки своими пушинками покрыл, на крышу сада забежал, на кустиках, на деревьях расположился и очень удивился, что до сих пор нет ребят-снегурят. А ну-ка побыстрее, потеплее одевайтесь, на улицу идем.

**II. Воспитатель.** На первом снегу заниматься физкультурой начнем.

1. Станем все на снежок. Вдохнем его чистый, свежий запах, а комнатный выдохнем. Неглубоко вдыхаем и выдыхаем. Хорошо свежим снегом подышите и за мной медленно бегите.

2. Медленно пробегаем один круг (25—30 м). Пробежали, не очень устали? Тогда к ограде подойдем и упражнения выполнять начнем.

Вдоль ограды встаньте, обеими руками за железные прутья возьмитесь. Ножки попеременно назад отводим, то правой махнем, то левой (6—8 раз каждой, махи ногами назад).

Правым боком к ограде станем, одной рукой (правой) за ограду держимся, левая — на поясе, отводим левую ногу в сторону и приставляем ее к правой (4—6 раз).

То же — другой ногой.

3. И опять бегите медленно за мной (25—30 м).

4. Посмотрите вокруг! Снежки летают, нас удивляют! Давайте попробуем их поймать ладошками. Ловим, друг другу показываем (30—40 с).

А теперь за снежинками побегаем. Попробуем их догнать. Ох! Какие они ловкие. Догоняйте и сами старайтесь ловкими стать (20—30 с).

Попробуем от снежинок убежать. Ох, как трудно, они нас везде могут догнать. У кого на шапке, у кого на куртке, а у кого на носу. Ох уж эти вездесущие снежинки.

Давайте вместе со снежинками полетаем. Очень много мы о них узнаем. (Дети машут руками и движутся в одном потоке со снежинками 40—50 с.)

**III. Воспитатель.** Настала пора со снежинками попрощаться. Но прежде чем сказать “до свидания”, мы к нашей рябине подойдем. Я вам стишок прочту о первом снеге.

Первый снег на гроздьях осенней рябины  
Тихой грустью в душе отозвался.  
Первый снег на гроздьях осенней рябины  
Зимним вестником гроздьям назвался.

Подышите носиками, помашите снежинкам ладошками и пойдем в группу. Переодеваться, чай горячий пить и спать ложиться.

! 1. Особое внимание обратить на одежду детей (должна быть по размеру). Не кутать детей. При дискомфорте в одежде ребенок не почувствует всей красоты внешнего мира.

2. При ловле снежинок желательно, чтобы дети подпрыгивали повыше и аккуратно приземлялись.

## ДВЕНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

### ЗАНЯТИЕ № 34. “КАШТАНЧИКИ”

(проводится в музыкальном зале)

- Цели:**
1. Развивать у детей ловкость рук в процессе выполнения общеразвивающих упражнений.
  2. Познакомить детей с удивительно красивым деревом — каштаном.
  3. Рассказать детям, зачем каштану колочки.

**Оснащение занятия:** плоды каштана по количеству детей в группе, рисунок (картина) дерева, рисунки (картины) разных пор года, особенно в пору цветения, засушенные листья каштана (по 2 листочка на каждого ребенка).

### Х о д з а н я т и я

**I. Воспитатель.** Подойдите ко мне, милые дети. Посмотрите, что у меня в корзинке лежит. Правильно. Каштаны лежат и на вас глядят. Так и просятся в ваши ручки. Все по одному каштану возьмите и в строй встаньте.

**II. Воспитатель.** Станьте свободно, не мешая друг другу, не толкая друг друга, а то каштаны на вас обидятся. Всем места хватит.

1. Сегодня мы будем выполнять интересные упражнения с каштанами.

Походите свободно по залу, слушая музыку, каштанчик рассматриваем со всех сторон. Вот какой он: коричневый, блестящий, гладкий, приятный. (Ходьба по залу в течение 40—50 с.)

Побегайте с каштанчиками по залу (40—50 с), показывая каштанчики друг другу, мне. Каштанчики в руке, пальчиками крепче надо держать, не давайте им убежать. Ах, как трудно их потом отыскать.

Встаньте, повернитесь ко мне лицом. Каштанчик в ладошках крепче удерживайте и вращайте его между ладошками (10—20 с).

В правой руке каштанчик зажмите и вращайте его только в одной руке (10—20 с).

В левую руку переложите каштанчик и то же самое упражнение выполняйте левой рукой (10—20 с).

Попробуйте по залу походить, каштанчик вверх подбрасывать и ловить. Ничего, если каштанчик упал, вы наклонитесь, его поднимите и опять идите, вверх подбрасывайте. (Упражнение выполнять 1—1,5 мин.)

2. Ко мне подойдите, на рисунки посмотрите. Видите, какие прекрасные букеты расцвели на дереве. Здесь изображена весна. Вот каким это дерево бывает летом. Таким — осенью, когда на этих красивых букетах появляются плоды. Они такие интересные. А вот таким оно бывает зимой. А сейчас каштанчики положите в корзину, а листочки с этого дерева возьмите и не по одному, а по два. Ко мне лицом станьте. Слушайте музыку. Мы с вами сейчас придумаем красивый танец и подарим его каштанчикам. Вот они выглядывают из корзиночки, ждут подарок.

Листочки вверх поднимайте, держите, на грудку опускайте. Повторяем, музыку слушаем. Стараемся красиво выполнять (в такт музыке).

Листочки вверх поднимайте двумя руками, только руки скрестно соединяйте и вниз на грудку опускайте (в такт музыке).

Листочки к ушкам приставляем и приседаем (в такт музыке).

Руки с листочками в стороны поставьте. Танцевать с листочками начнем. Танцуем, движения любые выполняем: листочками машем, кружимся, листочки вверх поднимаем, вниз опускаем (1—1,5 мин).

3. Как хорошо дети танцевали. Какой подарок сделали себе, мне, каштанчикам. Молодцы! Листочки аккуратно сложите и на скамеечку садитесь.

III. Воспитатель. А вот теперь я вам что-то покажу и расскажу. Посмотрите, в какой колючей сумочке каштанчик лежит (*показывает*). Колючки защищают каштан, чтобы никто его раньше времени не срывал, когда же настанут благоприятные условия, зеленая кожура с колючками лопается и оттуда вываливается каштанчик. Вот так. Послушали, запомнили? Не забывайте мой рассказ. А сейчас в группу идем, переодеваемся, к другим занятиям готовимся.



1. Воспитатель по своему усмотрению может изменить последовательность проведения занятия. Рассказать сначала все, что доступно детям об этом дереве и его плодах, а потом показать упражнения.

2. Музыкальное сопровождение весьма желательно. Его можно заранее согласовать с музыкальным руководителем. Воспитатель может порепетировать движения под музыку заблаговременно.

3. Особое внимание обратить на работу рук ребенка, во время различных манипуляций с плодами каштана. Движения должны быть свободными, аккуратными. В этом случае помогает словесное сопровождение: “Какое чудо у вас в руках! Оно ласковое, коричневое, мягкое, бархатистое! Возьмите его!”.

### ЗАНЯТИЕ № 35. “ЛЕДОВАЯ ЛУЖИЦА”

(проводится на спортивной площадке)

- Задачи:
1. Научить детей правильно дышать холодным воздухом во время движения.
  2. Развить у детей умение сохранять равновесие при ходьбе, медленном беге по ледовой лужице.
  3. Провести с детьми игру “Варежки сними, ручки покажи”.

Оснащение занятия: ледовая лужица.

### Х о д з а н я т и я

I. Воспитатель. Все дети одели шапочки, курточки, теплые штанишки, ботинки, сапожки, варежки, шарф. Все? Да, кажется все.

II. Воспитатель. На улицу идем, там маленький морозик нас поджидает. Он подготовил нам такое местечко, по которому надо будет ходить и бегать так, чтобы не упасть. Вперед, за мной идем!

1. Вдохните свежий воздух, только носиком. Глубже в себя втяните, а ротиком — выдохните. Вот так. Повторяем несколько раз (3—4 раза).

2. А теперь с вами идем по дорожкам сада, много детских площадок, идем и смотрим кругом, где же это волшебное местечко, которое подготовил нам маленький Мороз, на котором трудно устоять. (*Ходьба медленная и быстрая 2—3 мин.*)

3. Дети, смотрите! Вот оно! Похоже на зеркальное окно. Как блестит оно. Это лужица замерзла.

Пройдем по ней осторожно, чуть наклоняем туловище вперед (2—3 раза).

Попробуем по ней пробежать. Также наклоняйте туловище вперед, ноги шире расставляйте, руками себе помогайте (2—4 раза). Не всем удалось по ледовой лужице пробежать и не упасть. Не волнуйтесь, на то и зима, чтобы дети учились на льду стоять и не падать, а если надо — пробежать и не упасть.

Давайте попробуем на льду покружиться в разные стороны. Кружимся на двух ногах (3—6 раз в каждую сторону).

Вам понравился подарок маленького Мороза? Я очень рада.

**III. Воспитатель.** А теперь нас с вами на ледовой лужице ждет игра “Варежки снимите, ручки покажи”. Кто быстрее снимет варежки, ручки вверх поднимет, считаю 1—2. Опять наденьте. Повторяем, считаю 1—2. Хорошо! В команде нашей быстрые ребята. (Повторить 5—6 раз.)

Руки в варежках вверх поднимите. Варежками небу, солнышку, облакам помашите. Лужице застывшей “до свидания” скажите и в группу идите.



1. Заранее необходимо выбрать место, где будет проходить основная часть занятия — “Ледовая лужица”. Она должна быть размером приблизительно 3×5 м, но особого значения эти размеры не имеют. На любой ледовой площадке можно проводить занятие.

2. Если отсутствует зимняя спортивная форма, можно проводить занятие в обычной одежде (кроме шубы, пальто).

3. Особое внимание обратить на формирование умения сохранять устойчивое положение на скользкой поверхности.

#### **ЗАНЯТИЕ № 36. “ПРОКАТИМСЯ НА НОЖКАХ”**

(проводится на спортивной площадке)

- Задачи: 1. Развить у детей умение сохранять равновесие при движении по скользкой поверхности.  
2. Учить детей правильному падению на бок.

3. Познакомить детей с игрой “Прокатимся на ножках”.

*Оснащение занятия:* зимняя ледяная дорожка шириной 1 м, длиной 5—6 м.

#### **Х о д з а н я т и я**

**I. Воспитатель.** Дети! Вы хотите сегодня побывать на спортивной площадке, покататься на ледяной дорожке, укрепить свои ножки, хотите? Хотите! Тогда спешите. Быстренько спортивную форму надевайте и за мной шагайте.

**II. Воспитатель.** Мы будем с вами учиться ходить, бегать, выполнять упражнения на ледяной дорожке.

1. По дорожке длинной ледяной шагаем. Идем осторожно, руки в стороны, ноги пошире расставляем. (Ходьба 1—1,5 мин.)

2. По дорожке ледяной пробегаем, друг друга не толкаем, друг другу помогаем (1—1,5 мин).

3. На дорожке ледяной упражнения выполняем.

Руки в стороны, ноги на ширине плеч. Наклоны в правую, левую стороны выполняем (5—6 раз в каждую сторону).

Руки на пояс. На одной ноге стоим, а другую сгибаем в колене, вверх поднимаем (8—12 раз).

Руки на пояс. Прыгаем на двух ногах. Но не высоко. Прыгаем, прыгаем, мягко приземляемся (9—12 раз).

Присядем, помогаем себе руками, поворачивались на ножках, как игрушечная юла, в разные стороны (30—50 с).

4. По дорожке друг за другом бежим, разрешаю на бочок упасть “вот так”. И быстренько подняться, чтобы другим не мешать. Быстренько, быстренько встать и продолжать дальше бежать, другим не мешать (1,5—2 мин).

**III. Воспитатель.** А теперь можно и поиграть. Посмотрите, как надо (показывает) разбегаться, присесть и скользить по дорожке на двух ногах в полуприседе. Все, все за мной повторяйте. Катитесь на ножках по скользкой дорожке. Ножки свои укрепляйте, не падайте, других не сбивайте. Ножки свои укрепляйте (3—5 мин).

Закончена игра “Прокатимся на ножках”. Идем все в сад.



1. Занятие довольно сложное и насыщенное по содержанию, объему затраченных сил. Для восстановления сил детям нужно дать сок, фрукты и т.п.

2. После такой нагрузки ребятам необходим продолжительный отдых. Эти занятия проводятся только в первой половине дня и желательно ближе к полудню.

3. Особое внимание обращать на разбег по дорожке при скольжении на двух ногах в положении приседа.

---

---

## ВТОРОЙ КВАРТАЛ

**ДЕКАБРЬ.** С декабря начинается зима. Легкие крупные снежинки мягко ложатся на землю, украшают деревья, кустарники.

Деревья в нарядных одеждах стоят,  
Деревья на милых детишек глядят.  
Их белый наряд инеем называют,  
А ветры зимние деревья раздевают,  
Чудесные снежинки с них сдувают.

Ребятам нужно рассказывать о том, что дни в декабре самые короткие, а ночи длинные: не успеешь проснуться, увидеть зимний голубой рассвет, как уже быстро наступают сумерки. Основное внимание детей обратить на четкость, координацию движений и двигательных действий, концентрацию внимания на любой объект. В то же время дать возможность детям расслабиться.

### ТРИНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

**ЗАНЯТИЕ № 37. "ПОЗНАКОМИМСЯ С ИНЕЕМ"**  
(проводится на групповой площадке)

Задачи: 1. Познакомить детей с таким явлением природы, как иней.  
2. Обучать детей упражнениям на развитие мышц рук, умение захватывать предметы.  
3. Научить детей выполнять упражнения на развитие мышц ног, на равновесие.

*Оснащение занятия:* пластмассовые снежинки (с круглыми формами) по количеству детей в группе, 2 веточки с инеем, маска дедушки.

## Ход занятия

I. Воспитатель. Сегодня первый день зимы, встретим его спортивными занятиями. А в гости к нам собирался прийти сам Дедушка Иней. Он для вас много интересного принес. На деревьях своих внучат посадил. И какой красотой их одарил! Быстро одеваемся и со мной на занятия отправляемся. (*Построение парами и выход на площадку.*)

II. Воспитатель. Дети, посмотрите, что Дедушка Иней нам оставил. Гляньте, гляньте на деревья. Сколько внучат Дедушки Инея сидят и на нас глядят. Подойдите, внучат с дерева к себе на ладошку положите. Рассмотрите их хорошенько. Постарайтесь с веточки иней взять и на ладошке подержать. На что похож иней? Правильно! На снег.

Послушайте меня внимательно. Иней — это тонкий слой снега. Деревья стали охлаждаться, и на них стал быстро иней появляться.

1. Все деревья и кустарники вокруг обойдем. Посмотрим вверх, вниз. Красиво вокруг! Радует глаз наш друг Иней! (*Ходьба 1,5—2 мин.*)

2. Теперь вокруг деревьев и кустарников побегает. Инею тоже захочется побегать. Вы увидите, он с веток будет сбегать и нас догонять. Бегаем друг за другом (*1,5 мин*). Бегаем, бегаем, а Иней с веточек на нас слетает, садится нам на шапочки, пальто и бегаем вместе с нами.

3. Дети! Ко мне подойдите. В корзиночку загляните. Пластмассовую снежинку из корзиночки возьмите. Будем пластмассовую снежинку вверх, в сторону от себя бросать правой, затем левой рукой и догонять ее, поднимать и опять упражнения повторять (*1 мин*).

4. Попробуем снежинку вверх бросать и ее ловить (*1 мин*).

5. Попробуем нашу снежинку на веточки кустика положить так, чтобы она не упала, а потом взять. Опять положить и взять, и если она попытается упасть, быстренько ее подхватить и снова положить (*1 мин*).

6. Снежинку на головку кладем и со снежинкой осторожно приседаем, чтобы она с головки не свалилась (*сделать 5—6 приседаний*).

7. Снежинку на землю кладем, правой (левой) ногой на снежинку встаньте, а другую ножку в сторону отведите. Я внимательно смотрю. Вижу тех, кто не качается, не падает, со снежинки не сходит. А теперь на другой ножке постоите (*30—40 с*).

8. Попробуем стоять, но не на всей стопе, а только на носочке (*30—40 с*). Чей носочек крепче за снежинку зацепился?

9. Попробуйте стоять на пяточке (*30—40 с*). Чья пяточка крепче за снежинку зацепилась?

III. Воспитатель. Хорошо дети на снежинках стояли. Ножки крепкие у вас. А теперь снежинки с земли поднимите, ко мне подойдите.

Снежинки в корзиночку сложите. Встаньте в круг. Закройте глаза. (*Появляется воспитатель. У него в руках веточки с деревьев, на которые прикреплены бумажные снежинки.*) А вот и я, Дедушка Иней! Прыгайте, бегайте, бумажные снежинки собирайте. Выше прыгайте. Собирайте снежинки, собирайте. Они смотрят на вас. Догоняйте их, ловите.

Не всем удалось снежинку достать. Не всем удалось с нею поиграть. Не расстраивайтесь. Может быть еще не раз к нам Дедушка Иней придет и много-много нам забавных снежинок принесет.



1. Объяснить детям, что такое иней. Это тонкий слой замерзшей влаги, образующийся благодаря испарениям на охлаждающейся поверхности. Это очень нежный, кружевной наряд, который не часто появляется в природе. Такое уникальное явление дети должны заметить и запомнить.

2. Дети должны быть одеты по сезону. Одежда не должна стеснять их движения. Особое внимание обратить на обувь детей. Отсутствие соответствующей спортивной обуви требует особого контроля за движениями детей.

3. Пластмассовые снежинки можно заменить картонными.

## ЗАНЯТИЕ № 38. "КАРУСЕЛЬ"

(проводится на групповой площадке)

- Задачи:
1. Познакомить детей с упражнениями, способствующими развитию силы мышц рук.
  2. Познакомить детей с упражнениями, способствующими развитию силы мышц ног.
  3. Развивать у детей умение сохранять равновесие после вращения.

Оснащение занятия: 2—3 круглые вертикальные опоры (деревянные, железные).

### Х о д з а н я т и я

I. В о с п и т а т е л ь. Сегодня, дети, вы будете заниматься физкультурой опять на улице, на нашей площадке. Там очень хорошо. Такой же маленький морозик, как и вы; такое же ласковое солнышко, как и вы; такой же маленький ветерок, как и вы. Одеваемся и на спортивные занятия отправляемся.

Разделитесь на две группы. В одной группе будут мальчики, а в другой — девочки. Каждая группа образует круг у своего столба.

1. Возьмитесь за руки и пройдите по кругу. Идите красиво, не торопитесь, круг не разрушайте, друг другу не мешайте, идите осторожно. (*Ходьба по кругу 1—1,5 мин, соблюдая расстояние, в разные стороны, лицом к столбу.*)

2. А теперь все то же, но только чуть-чуть бегом. Это гораздо сложнее. Дети! Будьте смелее. Не надо бояться бежать, нельзя друг на друга наступать. Старайтесь упражнение выполнять аккуратно. Молодцы! Хорошо и красиво бежите. (*Бег по кругу 1—1,5 мин, соблюдая расстояние, в разные стороны, лицом к столбу.*)

3. Следующее упражнение будет сложнее. Но вы с ним справитесь легко, если постараетесь. Итак, нужно отвернуться от столба, стать к нему спиной, взяться за руки и пройти по кругу. Ох, как непривычно! Ох, как необычно! Но очень интересно так походить. (*Ходьба по кругу в медленном темпе (1—1,5 мин) спиной к столбу в разные стороны.*)

4. А теперь то же самое мы выполним, только гораздо быстрее. Но не надо бежать. Надо быстро по кругу идти. Вот так. (*Быстрая ходьба по кругу 1—1,5 мин, спиной к столбу, взявшись за руки.*)

II. В о с п и т а т е л ь. А теперь, если вы не устали, у нас с вами намечаются настоящие спортивные занятия. Каждый в своем кругу подойдет поближе к своему столбу, все в одну сторону и покрепче одной рукой, где удобно, возьметесь. Сейчас мы потихоньку, полегоньку поведем на нашей живой карусели. Поехали, поехали, поехали!

1. Движемся друг за другом, руками держась за столб, вращаемся, перебирая ногами.

2. А теперь наша карусель будет двигаться по моей просьбе (*1,5—2 мин*). Я говорю: "Карусель движется медленно", дети двигаются медленно. Я говорю: "Быстрее, быстрее." Дети стараются двигаться быстрее.

3. А теперь посмотрите на рукавички, никто их не потерял, у всех они надеты, проверьте. Похлопайте ладошками по столбику.

4. Приготовьтесь опять ехать, но только слушайте меня внимательно и выполняйте задания старательно. Когда я говорю: "Поехали, поехали на карусели", вы быстро двигаетесь, после моих слов "и сели" нужно присесть. Итак, поехали! Поехали, поехали, поехали и ... сели! (*Повторить 6—8 раз.*)

5. Продолжаем кататься на карусели в разные стороны. После слов "полетели, полетели" (*когда дети двигаются*) с карусели, как птицы, в стороны разлетайтесь и на одной ноге, вторая согнута в колене, руки в стороны, по стойте. Опять на карусели поехали. (*Повторить 7—9 раз.*)

III. В о с п и т а т е л ь. Ох! Как мы сегодня с вами покатались. Вижу, вы немножко устали. Сейчас походим с вами медленно и всю усталость снимем. С нами вместе ходит свежий морозный ветерок, мы его не видим, только слышим. Он нам потихоньку говорит: "Какие милые малыши. Хочется им пожелать каждый день в росте, в весе прибывать, на занятиях физической культуры здоровье добывать". Все, все услышали, что пожелал ветерок. Скажем ему "Спасибо! До свидания!" И дружной спортивной семьей в сад пойдем.





1. Обязательно проверить основание опоры. Если оно деревянное — должно быть гладким, удобным для скольжения рукой в перчатке. Если железное — чтобы было окрашено, без ржавчины и т. д.

2. Желательно проводить занятия на площадке, где не скользко. Обувь должна быть удобная, одежда не должна стеснять движения ребенка.

3. Все движения начинать в очень медленном темпе.

### ЗАНЯТИЕ № 39. “ВОЛШЕБНОЕ ВЕДЕРКО”

(проводится в музыкальном зале)

Задачи: 1. Побуждать детей к использованию бытовых предметов в игровой деятельности.

2. Способствовать развитию у детей умений и навыков в трудовой сфере.

3. Развивать координационные способности детей.

Оснащение занятия: ведра по количеству детей в группе, каштаны.

#### Х о д з а н я т и я

I. В о с п и т а т е л ь. Сегодня занятия по физической культуре проходят у нас в музыкальном зале. Я принесла вам интересные и знакомые предметы. А вы о них как можно больше постарайтесь рассказать. А теперь все переоденьтесь в спортивную форму, постройтесь в колонну и за мной.

Видите эти предметы? Какие красивые стоят перед вами. Каждый возьмет один предмет и назовет его. Правильно — это ведро. А какого оно цвета? Красного, оранжевого, розового?

1. Возьмите ведро за ручку и пронесите его по кругу в правой руке. (Сделать один круг.)

2. Пройдите с ведром в левой руке (один круг). Удобней нести в правой руке? Правильно. Но чтобы дать правой руке отдохнуть, будем нести ведро и в правой и в левой руке.

3. А теперь попробуйте с ведром в правой руке пробежать (1 круг).

4. А сейчас попробуйте пробежать, взяв ведро в левую руку (1 круг). Легко бегаются, когда ведро пустое. Но оно ведь пустым не всегда бывает. Кто знает, кто ответит, что в ведро кладут? (Предполагаемые ответы: фрукты, овощи, мусор, продукты питания и многое другое.) Возьмите из корзиночки по одному каштанчику, положите его в ведро и пронесите по залу.

5. Быстрая ходьба с наполненным ведром по всему залу (40 с). Прислушайтесь, как каштанчик по ведрю бежит.

6. Подойдите к корзиночке, возьмите еще один каштанчик и положите его в ведро. Побегайте по залу в разных направлениях и послушайте, как каштанчики друг с другом в ведре переговариваются (30—40 с).

II. В о с п и т а т е л ь. Поставьте ведра с каштанами возле себя.

1. Присядьте возле ведра, а правое ушко в ведро положите, опять вокруг посмотрите (3—4 раза). Теперь левое ушко в ведро положите (3—4 раза).

2. Встаньте на колени. Лобик в ведро положите, чуть-чуть его там подержите и вверх поднимите (5—6 раз).

3. Стоим на коленях. Дужку ведра поднимите. Носиком проведите по дужке (6—8 раз).

4. Встаньте на четвереньки, вокруг ведра на четвереньках поползайте в одну и другую сторону (40—60 с).

5. Встаньте во весь рост. Перешагивайте через ведро, высоко поднимайте ногу. Переступайте аккуратно, ведро не задевайте.

III. В о с п и т а т е л ь. А теперь у нас с вами начинается волшебная игра. Волшебниками будут ваши ведра. (Воспитатель берет ведро, кладет в него два каштана, начинает с ведром вращаться, удерживая его.) Ведро летает, каштанчики в нем, как в самолетике. Пассажиры устроились. Смотрите, следите, ведите самолет правильно, не роняйте пассажиров. Летим на юг (в одну сторону 1,5—2 мин). Прилетели. Посадка. Отдых. И опять в путь. Летим на север (в другую сторону 1,5—2 мин). Чудесно каштанчики в ведре полетели! Достаньте каштаны из ведра, переложите их в корзиночку. Ведра поставьте возле

себя. Вот и все! Пришла пора нам с ведрами попрощаться. Скоро, скоро мы опять с ними будем играть. И не надо вам забывать, что дома у каждого есть этот предмет. С ним можно не только играть, но и полезные дела совершать.

После занятий нам положено мыть руки и спешить на обед.



1. На первое занятие лучше выставить ведра заранее. Каждый ребенок станет напротив своего ведра.

2. Воспитатель может в занимательной форме рассказать детям, например, следующее: «Ведро — это сосуд с ручкой в виде дужки. Этот сосуд появился очень, очень давно. Человек придумал его, чтобы носить в нем воду, молоко, песок и многое другое.

Однажды в летнюю пору, когда появляется много грибов в лесу, ранним утром прибежало ведерко к постели маленькой Карины и говорит: «Каринушка, вставай, глазки открывай, по грибы собирайся. Я с тобой за грибами пойду. Я тебе помогу».

Стали строители строить дом. Понадобился им песок. А носить его в чем? Понадобилась им вода. А в чем ее принести? Вот тут как тут появилось это волшебное ведро. Строители накладывали в него песок из большой кучи и несли к дому. Из крана лилась в ведро вода, которая им была нужна, чтобы сделать раствор и построить дом».

## ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

### ЗАНЯТИЕ № 40. «ПОДВЕШЕННЫЕ МЯЧИКИ»

*(проводится в спортивном зале)*

- Задачи:
1. Развивать у детей ловкость.
  2. Развивать у детей умение использовать знакомые предметы в незнакомых ситуациях.
  3. Учить детей энергично отбивать мяч кистью.

*Оснащение занятия:* маленькие резиновые мячи в сетках (по возможности для каждого ребенка), подвешенные на расстоянии вытянутых вверх рук ребенка.

## Ход занятия

**I. Воспитатель.** Сегодня наше занятие будет проходить в спортивном зале. Вижу, вижу, как вы приготовились к занятию. Все в спортивной форме, спортивной обуви. Вас называют малышами, а вы уже больше, чем малыши. Такие серьезные, внимательные. Вот теперь можно и занятие начинать.

1. Походите, посмотрите (10—20 с), как красиво мячики над вами висят, словно елочные игрушки. Вот какие новогодние шары.

2. А теперь побегайте (20—30 с) и постарайтесь, пробегая под каждым мячиком, коснуться его головой. Жаль, никому не удалось головой достать мяч. А если мы попробуем рукой? Только надо подпрыгнуть чуть-чуть.

3. Пробегаю под мячом, подпрыгиваю, рукой мяча касаюсь (1—1,5 мин). Молодцы! Хорошо подпрыгивали. Все дети коснулись рукой мяча.

4. А сейчас упражнение сложнее. Мы разбегаемся и ударяем ладошкой по мячу (5—8 раз). Постойте, посмотрите, как мячики из сеточки будут вам в ладошки запрыгивать. Вот я развязала сеточку, мячик выбежал, кто успел, тот поднял. Я следующую сеточку развязала и т. д. Вот теперь у всех ребят в руках мячи.

**II. Воспитатель.** Рассмотрите мячики, поиграйте с ними, приласкайте их, прижмите к головке, шейке, груди, животу, коленкам, положите на спинку.

1. Положите мяч на спинку, как рюкзачок, и в путь-дорожку. Идем, идем, рюкзачок на себе несем, и совсем нам не тяжело, с резиновым рюкзачком идти легко (*ходьба, мяч на спине, удерживая двумя руками, 1 мин*).

2. А сейчас бегаем с резиновым рюкзачком. Рюкзачок нас подгоняет, он усталости не знает, хорошо ему на нашей спинке сидеть и на все сверху смотреть (*бег, мяч на спине, удерживая двумя руками, 1—1,5 мин*). Ходим, бегаем с рюкзачком. Чуть-чуть устали. Резиновый рюкзачок на пол положите, посидите аккуратно на нем (30—40 с).

3. Встаньте, резиновые рюкзачки-мячики по полу покатайте ладошками: правой, левой (1—1,5 мин). А теперь подходите ко мне. Отдавайте свои мячики мне, а я их в воздушные корзиночки буду укладывать и на ключик закрывать (1,5 мин).

4. Все мячики в корзиночках-сеточках опять. Высоко над головой у детишек висят, а детишкам нужно по мячику ладошкой ударять. Бегаем, подпрыгиваем, ладошками правой (левой) по мячу ударяем (1,5—2 мин). Летают резиновые шары, попробуй их догони! Я смотрю внимательно! Очень многие выполняют упражнение старательно. С силой ладошкой мяч ударяют и его догоняют.

**III. Воспитатель.** А теперь мячики совсем низко опустились. Висят перед вами, как яблочки на дереве.

Сожмите кулачки и постучите по мячику. У кого от кулачка выше мячик отлетит? Смотрю, наблюдаю, все замечаю. Ударяйте сильнее, попадайте кулачком по мячу (1—1,5 мин). А теперь быстренько пальчиками подвигайте (20—30 с) и опять ручки в кулачки сожмите.

По мячику бейте правой (левой) рукой, сжатой в кулачок, не очень сильно, но быстро. Кто больше ударов по мячу сделает (1—1,5 мин)? Кулачки разожмите, на ладошки подуйте, ладошками по животу похлопайте, по головке себя погладьте.

Скоро, скоро обед. Понесем ладошки к краю, помоем их.



Мячи в зале развешивать в сеточках, на одной, двух длинных скакалках так, чтобы можно было опустить веревку и поднимать в зависимости от выполнения движения. Сеточка, в которой находится мяч, должна легко развязываться снизу.

Можно сделать удлиненные мешочки для мяча, но сеточка гораздо интереснее, ребенок видит мяч. Занятия с подвешенными мешочками сложны в плане организации. Но этого не нужно бояться. Важно, что на данных занятиях ребенок приобретает ряд сопутствующих умений и навыков для своей дальнейшей жизни и развивает свои координационные способности.

#### **ЗАНЯТИЕ № 41. "СЛАДКАЯ ВЕРШИНА"** (проводится в спортивном зале)

Задачи: 1. Обучать детей слезать, спрыгивать с невысоких предметов.

2. Обучать детей влезанию на предмет.

3. Развивать у детей силовые способности, воспитывать смелость и уверенность в себе.

*Оснащение занятия:* детские столики, кубы, гимнастическая стенка, мешочек с орешками, гимнастический мат.

#### **Ход занятия**

**I. Воспитатель.** Сегодня мы опять идем в спортивный зал. Там ожидают вас интересные предметы: столик, большие кубы и гимнастическая стенка. А еще ожидает что-то очень вкусное, очень сладкое. Если все будете хорошо выполнять, вам не трудно будет сладкие орешки достать. Находятся они в белочьем дупле, на вершине. Ой, как высоко! Ну что ж, вперед за мной в спортивный зал.

**II. Воспитатель.** Подойдите к гимнастической стенке, посмотрите, где находится белочкино гнездо. Белочка для вас орешки принесла, а сама за другими в лес пошла, но сказала: "Прежде чем дети орешки съедят, пусть выполнят упражнения". Давайте начинать.

1. Пройдем вокруг столика. Молодцы, никто не зацепился и столик с места не сдвинул (30—40 с).

2. Пройдем вокруг столика и трех кубов (30—40 с). Хорошо дети прошли. Постарались. Не зря белочка орешки будет собирать, а потом детей будет угощать.

3. Пробежим друг за другом вокруг столика. Аккуратно бегайте, друг на друга не наталкивайтесь (30—40 с).

4. Пробежим вокруг столика и кубов. Бегите друг за другом колонной, не толкайте друг друга, не обгоняйте, не торопитесь (30—40 с). А теперь попробуем с вами на столик влезать и с него слезать.

5. Влезаем на столик, чуть-чуть постоите и начинайте слезать. Хорошо у ребят получается (3—4 раза).

6. Влезаем на куб, а с куба попробуем спрыгнуть. Итак, влезаете и спрыгиваете (5—8 раз). Дети! Как вы думаете, белочке нравится, как вы выполняете упражнения? Мне кажется, вы еще должны немножко потрудиться.

7. Продолжайте ползать вокруг столика на четвереньках, влезайте на столик, делайте, стоя на столе, два хлопка

в ладошки, прыгивайте со столика и проползайте вокруг кубов (3—4 раза). Ну, вот теперь белочка довольна вами, вашими трудами. К гимнастической стенке направляемся. Смотрим, как высоко подарочек белочка нам положила, попробуем рукой до него дотронуться.

8. Влезаем, на каждую реечку ногой наступаем. Ручку подарочку протягиваем, касаемся пальчиками подарочка и слезаем осторожно (2—3 раза).

9. Влезаем, на каждую реечку ногой наступаем, подарочка головой касаемся и вниз осторожно слезаем (2—3 раза). А теперь попросим Володю нам белочкин подарок достать, с ним вниз спуститься и угостить всех ребят.

10. Влезает Володя по стенке вверх, взбирается на сладкую вершинку. Там, высоко в белочкиной корзинке любимое лакомство припасено. Смотрите, смотрите, как смело Володя взбирается. В следующий раз и вам стоит всем попробовать на сладкую вершинку взобраться. Ура! Ура! Володя взобрался. Снимай аккуратно корзиночку и вниз с нею спускайся. Молодец! Взобрался, корзиночку снял. Не можешь с корзиночкой слезть. Я тебе помогу. Посмотрите, дети, как я помогу Володе (вместе с ребенком воспитатель спускается с гимнастической стенки, корзиночка у воспитателя в руках, на последней реечке воспитатель передает корзиночку ребенку).

**III. Воспитатель.** Володя! Раскрой корзиночку и угости ребят вкусными орешками. Все, все — орешки возьмите, в группу за мной шагайте, корзиночку оставьте, чтобы белочка нам еще орешков собрала.



1. Корзиночка с подарком устанавливается первоначально на четвертой-пятой рейке.

2. Подарок снимает наиболее подготовленный ребенок, хорошо и уверенно выполнивший все задания. При этом необходимо подстраховывать ребенка во время выполнения упражнения.

3. Следить за тем, чтобы дети не прыгивали с гимнастической стенки, долго не засиживались на рейке, старались выполнять влезание и слезание в определенном для себя, но по возможности в одинаковом ритме.

## ЗАНЯТИЕ № 42. “ХОРОШО ХОРОВОДИЛИ”

(проводится в музыкальном зале)

- Задачи: 1. Учить детей ходьбе и бегу под музыкальное сопровождение.  
2. Учить детей строиться в один, два круга; выполнять упражнение в кругах большим, маленьком.

Оснащение занятия: музыкальное сопровождение.

### Х о д з а н я т и я

**I. Воспитатель.** Мы пришли с вами в музыкальный зал. Как хорошо, как светло в нем. Послушаем, как звучит музыка. Всем понравилось. Я рада!

1. Возьмитесь за руки и образуйте большой и ровный круг. Пройдите по кругу, взявшись за руки (под музыку). Хорошо у вас получается (30—40 с).

2. Пройдите в другую сторону. Слушайте, слушайте музыку! И тогда не советесь, друг на друга не натолкнетесь (30—40 с). А сможете ли вы пробежать по кругу, взявшись за руки? Попробуйте! (Бег по кругу, взявшись за руки, в одну и другую стороны, 30—40 с). А сможете ли вы присесть в кругу так, чтобы цепочка не разорвалась.

3. Присядьте, встаньте, присядьте, встаньте (3—6 раз).

4. Наклоняйтесь, стоя в кругу взявшись за руки, ноги в коленях не сгибайтесь, наклон вперед красиво выполняйте.

**II. Воспитатель.** А теперь я вас, дети, попрошу построиться в два круга. Мальчики — в один круг, девочки — в другой круг. Я смотрю, наблюдаю, чей круг ровнее и красивее. И выполним с вами упражнения в кругах.

1. Повернитесь в кругу в затылок друг другу и пройдите по кругу друг за другом, ручки вперед протяните, пальчиками старайтесь коснуться впереди идущего. Вот так! Посмотрите! (Показать, ходьба по кругу 30—40 с.)

2. Повернитесь в другую сторону. Но уже идите быстро, не наталкиваясь друг на друга, ручки согнуты в локтях, движутся вперед-назад, идти нам помогают, никому не мешают (быстрая ходьба по кругу 30—40 с).

3. Станьте на четвереньки. Поползайте друг за другом в маленьких кругах. Славные жучки, с пути не сбиваются,

вон как стараются. Коленками и ручками (лапками) быстро перебирают, друг на друга не наползают (*ползание в кругах в разные стороны 1—1,5 мин*). Настала пора перебираться нам с вами в большой круг. Ну вот! Опять мы с вами вместе. В большом кругу хорошо танцевать, а можно и песни петь (*ходьба друг за другом по большому кругу с выполнением упражнений под музыку, взявшись за руки*).

4. Руки в стороны, ладошками поворачивайте, за ладошками наблюдайте (*20—30 с*).

5. В другую сторону повернитесь, музыку слушайте. Идите друг за другом, по моему хлопку приседайте, вставайте и опять идите. Ох! Какая интересная ходьба (*20—30 с*).

6. Повернитесь! И опять в другую сторону идите, ножки высоко поднимайте, под коленкой поднятой ноги хлопок выполняйте (*20—30 с*).

7. Повернитесь лицом друг к другу, возьмитесь за руки. По кругу бегите, бегите в дружном хороводе. Весело, весело нам. Останавливаться нельзя.

8. Остановился наш дружный хоровод. Я в центре круга стою, на своих малых ребят смотрю. Все, все взялись за руки, ко мне идите! Ох! Как вы все близко, а теперь дружно двигайтесь назад, от меня. Ох! Никого рядом, все далеко. Опять близко! Опять далеко! (*Движение к центру круга и от центра.*)

**III. Воспитатель.** Набегались мы с вами, “находились” в дружном хороводе. Музыка нам помогала. Вот какой тихой она стала. Мне кажется, она тоже чуть-чуть устала. Всем, всем надо отдохнуть. Дети в группу уходят отдыхать, и музыка тоже собирается поспать.



1. Если до проведения данного занятия дети не очень хорошо знакомы с понятием “круг” и никогда не строились, то необходимо нарисовать большой круг. При перестроении в два круга сделать то же самое.

2. По усмотрению воспитателя в кругу (кругах) можно выполнять и различные другие упражнения, можно провести любую игру.

3. Необходимо закрепить построение в круг в различных ситуациях. Чем больше ситуаций, тем прочнее усвоение построений и перестроений.

## ПЯТНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

### ЗАНЯТИЕ № 43. “КАРУСЕЛЬ”

(проводится в спортивном зале)

- Задачи:**
1. Выбатывать у детей умение сохранять равновесие.
  2. Учить детей ходьбе, медленному бегу в обычных условиях.
  3. Учить детей согласовывать свои движения с общим ритмом выполнения групповых упражнений.

**Оснащение занятия:** 2 шеста.

### Х о д з а н я т и я

**I. Воспитатель.** Доброе утро, дети! Я приглашаю вас сегодня в спортивный зал. Занятия в зале будут необычными для вас, но очень интересными и даже немножечко знакомыми. Постройтесь в колонну, друг за другом. Шагайте за мной, не отставайте. Нам сейчас придется потрудиться, чтобы на карусели прокатиться. Всем, всем будет весело и интересно, особенно внимательным и старательным. Кто умеет хорошо слушать ушками, внимательно смотреть глазками, думать головкой?

**II. Воспитатель.** Ну, вот и пришли малыши в спортивный зал. А где же карусели? Не вижу я! А вы, дети, видите? Тоже нет. Ах, не беда, подойдите ко мне сюда.

#### 1. Упражнения у шеста.

Станьте правым боком к шесту, возьмитесь правой рукой за шест. Вот так, и поехали на карусели за мной. Ножки ближе к шесту, рука прямая, туловище наклонено. (*Продолжительность 30—40 с.*)

Станьте левым боком к шесту. Прокатимся в другую сторону (*30—40 с*).

Хорошо прокатились ребята. Никто с каруселей не свалился. Молодцы! А сейчас — девочки станут у другого шеста, а мальчики же останутся на месте. Вот как стало свободно! Теперь можно уже и быстрее прокатиться.

Бег вокруг шеста, удерживаясь за шест правой рукой (*30—40 с*).

Бег вокруг шеста, удерживаясь за шест левой рукой (30—40 с).

Не все дети сумели удержаться на карусели. Ну не страшно, если каждый день тренироваться и сил набираться, обязательно будешь на карусели смело и весело кататься.

### 2. Упражнения в кругу.

Встаньте в круг, возьмитесь за руки крепче. Придумаем другую карусель и на ней покатаемся. Вначале медленно, а потом все быстрее и быстрее, а теперь опять медленно. (Повторить 3—4 раза по 10—15 с.)

Встаньте в круг друг за другом, а руки положите впереди стоящему на плечи. Медленно начинаем идти по кругу, а теперь быстрее (2—3 раза по 10—15 с).

Встаньте в круг друг за другом, а руками возьмитесь за талию впереди стоящего. Вот какая интересная карусель. Двигаемся не медленно и не быстро (30—40 с).

Повернитесь в кругу (кругом). А теперь вообразите, что вы на карусели, но уже не идете, не бежите, а ползете. Присядьте на четвереньки и ползите (30—40 с).

Ну как! Не устали на карусели кататься? Пока вы отдыхаете, я вам скажу, что же это за штука такая карусель. Это устройство для катания по кругу с сиденьями, сделанными в виде кресел, лошадей, лодок. Вы катались с папой и мамой на карусели? Катались. А сегодня мы молодцы! Сами сделали карусели и покатались на них.

### 3. Карусельная игра.

Станьте у шестов. Девочки у своего шеста, мальчики — у своего. Итак, занимайте место на веселых каруселях. Будем быстро на каруселях кружиться, затем по моему хлопку нужно будет остановиться, на одной ножке постоять, опять, услышав хлопок, начать кататься (1—1,5 мин).

**III. Воспитатель.** Хорошо дети катались на карусели, все, что нужно было сделать, сумели. Я вас всех хвалю, умываться вас веду. Чтобы здоровым быть, надо чистоту любить.



1. Разрешать детям выполнять самостоятельно любимые движения на физкультурных занятиях.

2. По возможности объяснять детям, что карусели могут двигаться быстро, медленно и давать им возможность ощутить это.

3. В начале занятий можно показать детям карусель, изображенную на рисунке.

4. В разной форме напоминать детям о том, чтобы они не наталкивались друг на друга. Любое столкновение, особенно на первом таком занятии, может вызвать у ребенка настороженность к движениям, в худшем случае страх.

## ЗАНЯТИЕ № 44. “МИКРОФОНЧИКИ” (проводится в музыкальном зале)

- Цели:**
1. Совершенствовать умения детей в перестроении в колонну, шеренгу, круг.
  2. Учить детей переворачиваться, переступая на месте.
  3. Учить детей определять по голосу своего сверстника (прислушиваться).

**Обснащение занятия:** полускакалки по количеству детей в группе. (Скакалка обычная, разрезанная на две части. Желательно из старых списанных скакалок.)

### Х о д з а н я т и я

**I. Воспитатель.** Сегодня занятия у нас будут проходить в музыкальном зале. Вы любите этот зал? Он такой всегда веселый, музыкой встречает вас. С собой на занятия мы возьмем вот этот предмет. Посмотрите, дети, что у меня в руках. Скакалочка. С одной стороны у нее ручка, а с другой? Нет. Нет, нет! Ручка не потерялась. У нас сегодня половинка скакалочки, ее кусочек. Бывает половинка яблочка, половинка конфеты, а у нас с вами половинка скакалочки. Скажем все хором: “Половинка!”

Половинку скакалочки мы превратим в волшебный микрофончик. Скажем все хором: “Микрофон!”

Микрофон — это такой прибор, который делает звук нашего голоса более сильным.

**II. Воспитатель.** Подойдите ко мне, возьмите по одному “микрофончику” и друг за другом в колонке с микрофончиками отправляемся в музыкальный зал.

1. Пройдем под музыку по кругу друг за другом, в микрофончики подуем (*ходьба 20—30 с*). Микрофончик в правой руке. Слышу ваше чудное и мягкое дыхание. Микрофончик мне сообщает, что дети правильно дышат: легко и свободно.

2. Возьмите микрофончик в левую руку, повернемся кругом. Подуем в микрофончик, медленно пробегая по кругу (*бег 30—40 с*). Мне микрофончики сообщают, что дети дышать стали быстрее, но по-прежнему легко и свободно.

3. Возьмите микрофончики в обе руки. Правая рука держит микрофон вверх, левая пониже, за веревочку. Повернитесь лицом к центру круга. Присядайте и говорите в микрофончик “Ах!”, вставайте и говорите “Ох!”. Затем присядайте (*8—12 раз*).

4. Возьмите микрофончик за веревочку правой рукой. Покружитесь с микрофончиком, быстро переступая ногами в левую сторону (*7—8 раз*).

5. Потрясите (покачайте) микрофончик, стоя на месте (*10—15 с*).

6. Микрофончик в левой руке, опущенный вниз, удерживайте за веревочку. Кружитесь, быстро переступая ногами в правую сторону (*7—8 раз*).

7. Покачайте (потрясите) микрофончик, стоя на месте (*5—10 с*).

8. Станьте в шеренгу. Микрофончики в правой руке. Идите в шеренге вперед, быстро переступая ногами (*3—4 м*), произносите звук “ш”.

9. Идите в шеренге спиной к направлению движения (*3—4 м*), переступая ногами, произносите звук “ж”.

10. Попробуйте с микрофончиком пролезть под скамеечку (*5—7 раз*).

11. Попробуйте с микрофончиком проползти, лежа на животе (*3—5 м*).

12. Попробуйте с микрофончиком проползти, лежа на спине (*3—5 м*).

13. Попрыгайте с микрофончиком на двух ногах (*10—12 раз*).

14. Походите с микрофончиком по кругу, слушая музыку.

**III. Воспитатель.** А сейчас настала пора попробовать свой голосок и услышать голосок товарища.

Приставьте микрофончики к губам, слушаем знакомую песенку. Стараемся ее правильно по микрофончику спеть. Молодцы! Хорошо получилось. А сейчас мы поиграем. Закройте глаза. К кому я прикоснусь, тот в микрофончик говорит “Ля-ля-ля!”. Открываем глаза. Кто пел? Угадали (не угадали). Узнали (не узнали) и т. д.

Ну, вот и все. Микрофончики мне отдайте. Ух! Какой букетик получился. В группу идем, букетик несем.



1. При выполнении движений с микрофончиком в ходьбе дети выполняют упражнения на дыхание произвольно.

2. Все движения в данном занятии выполняются под музыкальное сопровождение.

3. Упражнения 8 и 9 (II часть занятия) выполняются как одно упражнение (*5—6 раз*).

4. Когда дети определяют по голосу своего товарища, воспитатель может использовать следующие варианты: заранее выбрать трех-четырех детей и поочередно их приглашать к микрофону. Когда они закроют глаза, подойти к оставшимся детям и попросить любого из них произнести какой-либо звук.

#### ЗАНЯТИЕ № 45. “ЛЕТАЮЩИЕ ТАРЕЛОЧКИ”

(проводится на спортивной площадке)

- Задачи:
1. Учить детей метать предметы с места.
  2. Учить детей метать предметы в движении.
  3. Учить детей следить за полетом предмета и определять направление полета (вперед, назад, вверх).

*Оснащение занятия:* пластмассовые тарелочки по количеству детей в группе; веревочка с флажками.

#### Х о д з а н я т и я

**I. Воспитатель.** Быстро одеваемся, быстро собираемся, на спортивную площадку отправляемся. Легкий ветерок, мородецкий снежок, солнечный денек ждут нас с вами. С собой возьмем летающие тарелочки.

**II. Воспитатель.** Все построимся в колонну друг за другом, тарелочки в правой руке несем, на площадку идем.

1. Тарелочки на голову, к шапочке приложите, правой рукой удерживайте, чтобы они не соскользнули, и идите по свежему снегу по кругу друг за другом (*сделать 1—2 круга*).

2. Тарелочки на голову, к шапочке приложите, левой рукой удерживайте, в другую сторону быстрым шагом друг за другом идите (*сделать 2—3 круга*).

3. По всей площадке свободно станьте, подбрасывайте тарелочки вверх двумя руками невысоко и старайтесь их поймать. Подбрасывайте, ловите (*10—12 раз*).

Все, все дети стараются ловкими быть. Тарелочку после броска поймать. Кто, кто не сумел тарелочку поймать? Обязательно постарайтесь ее после броска поймать. Ох, как она вас будет благодарить. Все, все ребята стараются, но не у всех пока получается. Надо постараться и все будет получаться.

4. Подойдите все ко мне. Станьте в шеренгу. За линию не заходите. Правую ногу поставьте вперед. Правой рукой тарелочку бросьте. По хлопку бегите за ней, возьмите тарелочку и повторите движение по моему сигналу (*6—7 раз*).

5. А сейчас я вас попрошу по всей площадке подвигаться, тарелочку не вверх, а вперед бросать, как вам удобно — правой (левой) рукой, и за ней “полетать”. Бросаем, “летаем” за тарелочкой (*2—2,5 мин*). Пока вы тарелочки бросали и за ними “летали”, я веревочку с флажками натянула. Попробуем с вами тарелочки через веревочку метать.

6. Метаем тарелочки через веревочку. Ух! Как хорошо у Димы получается. Смотрим за Диминой тарелочкой. Покажите мне, как ваши тарелочки через веревочку перелетают (*10—12 раз*).

**III. Воспитатель.** А теперь посмотрим, проследим за тарелочками внимательно, куда же они летают. Бросаем вверх — куда тарелочки полетели? Вверх! Бросаем в стороны, назад и т. д. (*2—3 мин*). У всех тарелочки в руках. Поднимаем тарелочки вверх, машем тарелочками облачком, которые над нами проплывают. Вон они какие, снежные, приветливые, тарелочки так и тянутся к ним, так и

хотят к облачкам подняться. Но мы не можем с тарелочками расстаться, нам еще надо будет с ними заниматься. Берем их с собой в группу. Там очистим, согреем их.



1. При определении направления полета тарелочек вначале сделать бросок вместе с детьми, а затем спросить у них о направлении полета тарелочки.

2. Следить за тем, чтобы дети не бросали тарелочки друг в друга.

3. Особое внимание на технику метания тарелочек не обращать. Дать возможность детям опробовать свои силы, определить свои ощущения, найти свои варианты.

## ШЕСТНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

### ЗАНЯТИЕ № 46. “СТЕКЛЯННЫЕ ШАРЫ”

(проводится в музыкальном зале)

- Задачи:
1. Подготовить детей к предстоящему новогоднему празднику.
  2. Формировать у детей бережное отношение к предметам.
  3. Развивать у детей ловкость рук.

Оснащение занятия: 10—12 стеклянных шаров средних размеров, маленькие мячи по количеству детей в группе.

### Ход занятия

**I. Воспитатель.** Здравствуйте, дети! Я очень тороплюсь вам сообщить, что скоро-скоро наступит прекрасный зимний праздник, который вы все любите. Это — Новый год! К нему все-все готовятся: и взрослые и дети. Все-все ждут от него много нового (раз он Новый год) и интересного. Все-все к нему готовятся. Вот и мы с вами тоже постараемся подготовиться. Ну, например, научимся обращаться со стеклянными шарами, чтобы их не разбить, настроение ни себе, ни елочке, ни Деду Морозу не испортить. Ну, как? Согласны научиться с шарами обращаться? Тогда вперед, за мной, в музыкальный зал гурьбой.



**II. Воспитатель.** Постройтесь! Смотрим вокруг, друг другу улыбаемся, руки вверх, потягиваемся.

1. По залу пройдем, ручки разомнем, потрем ладошки (40—50 с). Ох! Как они разогрелись. Тепленькими стали.

2. Присядем, плотно ладошки к полу “приклеим”, встанем, ладошки от пола “оторвем” (6—8 раз).

3. Ладошки сзади, за спиной соединяем, по кругу бежим, ладошками за спиной потираем (30—40 с).

4. К скамеечкам подойдите, на колени перед скамеечкой опуститесь. Пальчиками по скамеечке быстро, быстро “барабаним”, как на пианино (20—30 с). У кого пальчики быстрее работают? К корзиночке с мячами подойдите, по одному мячику возьмите.

5. В руках мячики покатайте (10—15 с). Мячики не роняйте. Они шарики напоминают. Мячик падает — не разбивается, а шарик упадет, ох, может с ним беда приключиться.

6. Покатайте мячики руками (ладошками) по полу, стоя на четвереньках, поползайте за мячиками (15—20 с). Стекланный шарик не прокатись, очень уж опасно.

7. Подбрасывайте мячики вверх и старайтесь их поймать (20—30 с). Со стекланными шарами так не поиграешь. Они в вате хотят лежать и на елочке висеть. Вот какие они нежные и обращаться с ними нужно осторожно.

8. Прокатите мячик по скамеечке, а в конце скамеечки поймайте его в обе ладошки (2—3 раза). Стекланный шарик опасно прокатывать.

**III. Воспитатель.** А теперь наступает ответственный момент. Я открываю картонную коробку, а там посмотрите, что лежит — шары.

По одному шару осторожно возьмем из домика и пронесем его по кругу в ладошках перед собой. (Медленная ходьба с шарами под музыку 10—15 с.)

Осторожно шарик к груди прижмем. Покружимся с шариками в левую (правую) сторону (5—6 раз).

Положим шарик на пол. Обойдем вокруг шарика в левую (правую) сторону (2—3 раза).

Поднимем шарик с пола двумя руками, к груди его прижмем, будем с шариками под музыку медленную приседать и вставать (5—6 раз).

Попробуем с шариками танцевать. Только, чур! Не забывать... Шары стекланные, а не деревянные, оловянные. Слушаем музыку. Танцуем с шариками. Медленно кружимся, шары вверх поднимаем, вниз опускаем, в сторону руки с шариками отводим, медленно приседаем, на носки поднимаемся, с шариками кружимся.

Прекрасно стекланные шары танцевали. Они чуть-чуть устали. Осторожно шары в домики положите и за мной в группу бегите.



1. Потирать ладошки можно, соединив ладони; сложив руки в “замок” и т. д.; из разных исходных положений (на месте и в движении).

2. Необходимо размять руки у детей с помощью похожего предмета, в данном случае маленький мяч ассоциируется у детей со стекланным шариком.

3. При выполнении упражнений с шарами необходимо определить дистанцию между детьми.

4. В случае, если шар разобьется, остановить группу детей, собрать быстро стекло и, заменив шар, продолжить занятие.

#### ЗАНЯТИЕ № 47. “В ГОСТЯХ У ЕЛОВОЙ ВЕТОЧКИ”

(проводится в спортивном зале)

Задания: 1. Воспитывать у детей смелость, решительность при выполнении упражнений.

2. Воспитывать у детей бережное отношение к предметам.

3. Развивать у детей прыжковую выносливость.

Оснащение занятия: 3—5 еловых веток.

#### Ход занятия

**I. Воспитатель.** Я приглашаю вас в спортивный зал. Нас позвали туда еловые веточки. Они пришли в наш детский сад на большой красивой елке, которая уже через несколько дней нарядная будет стоять в музыкальном зале. Они (еловые веточки) хотят посмотреть, в чем успели ребята преуспеть: стали ли смелыми, сильными, здоровыми и умелыми. Все-все веточкам еловым покажем, все-все веточкам еловым расскажем. А еще они хотят увидеть и

узнать, как ребята с иголочками будут обращаться, будут ли их бояться?

1. Покажем, как красиво мы входим в спортивный зал. Вот видите, как веточки еловые со стены на нас глядят. Мы стройно, красиво шагаем, осанку свою сохраняем. Мне очень понравилось, как вы шли, я думаю, что веточкам тоже (*ходьба по залу в колонне 30—40 с*).

2. Покажем, как красиво мы можем бегать (*бег по залу в колонне 30—40 с*).

3. Поздороваемся с веточками, кто с какой может, кто с какой хочет (*подтягивания и касания руками еловых веточек со словами "здравствуй, веточка!" 8—10 раз*).

4. Покажем, как красиво мы приседаем. (*Приседание на двух ногах, руки вперед 6—8 раз*.)

5. Покажем, как легко и высоко мы прыгаем на двух ногах (*10—12 раз*).

6. Сядьте на пол, возле веточек, руками обопритесь о пол, ноги вверх поднимите, дотягивайтесь ногами до веточек (*20—40 с*).

7. Ложитесь на спинку, ноги вверх поднимите, локтями о пол обопритесь, ну же, ну, до веточек ногами дотянитесь (*20—40 с*).

8. Встаньте, попрыгайте на двух ногах (*10—12 раз*).

**II. В о с п и т а т е л ь.** А теперь я веточку одну снимаю. Вот она какая большая. Я ее над вами наклоняю. Вы под веточкой пробегайте, наклоняйтесь, веточки не касайтесь. Ох! Она колючая такая, бегайте, себя от иголок оберегая. (*Бег под веточкой, наклоненной в течение 40—50 с*.)

1. А сейчас я веточку наклоню пониже. Нужно будет под веточкой проползти, чтобы спинку не уколоть об иголочки. Начинаем под веточкой проползать. Не забывайте спинку от иголочек оберегать. (*Проползти 2—3 раза*.)

2. А сейчас я веточки еловые разложу. Нужно через них перепрыгнуть (*6—8 раз*). Вот они красивые, пушистые лежат, на вас глядят. Покажите свою спортивную закалку, тренировку.

3. А теперь я из двух веточек сделаю коридор, очень узкий. Попробуйте пройти через иголочки зеленые, лицо, ножки и ручки не оцарапать (*2—3 раза*). Я смотрю, кто смелый да умелый.

**III. В о с п и т а т е л ь.** Подойдите ко мне. Видите, веточка смотрит на вас. Она хочет сказать, что вы ей понравились. Хочет пожелать вам здоровья и подарить иголочки. Аккуратно иголочки с веточки снимите и в группу их несите.



1. Веточки еловые на стене, гимнастической стенке, по ходу движения, нанизанные на веревке, должны находиться на разной высоте с учетом приблизительного роста детей.

2. При пробегании под веткой обращать внимание, чтобы дети наклонялись, оберегая лицо.

3. Необходимо, чтобы дети в процессе занятий как можно больше соприкасались различными частями тела с еловыми ветками.

**ЗАНЯТИЕ № 48. "ЧТО МОЖЕМ, ПОКАЖЕМ"**  
(*проводится в музыкальном зале*)

**Задачи:** 1. Формировать у детей умение имитировать движения отдельных зверей, животных, птиц.  
2. Формировать у детей умение изображать повадки зверей, птиц, животных.  
3. Познакомить детей с игрой "Кто кого перетанцует".

**Оснащение занятия:** рисунки, картины, плакаты, макеты, чучела зверей, животных, птиц (по выбору); скамейка, искусственная елка.

**Х о д з а н я т и я**

**I. В о с п и т а т е л ь.** Сегодня мы направимся с вами в музыкальный зал. Придем в зал, и я вам скажу, что мы будем с вами делать, какие упражнения выполнять, чему и кому будем подражать, кого и что изображать. Только переодевайтесь побыстрее, не задерживайте друг друга. Все готовы, все! За мной дружно шагаем, наши знакомые стихи читаем.

В музыкальный зал идем,  
Нашу песенку спортивную поем.  
Быть красивыми и смелыми хотим,  
За здоровьем мы спешим, спешим.

**II. Воспитатель.** Приближается праздник любимый — Новый год. Все зверюшки готовятся к этому празднику.

1. Мишка (медведь) учится красиво ходить, ведь ему придется хороводы возле елки водить. (*Ходьба по кругу 40—50 с.*)

2. Конек-Горбунок тренируется в беге. Вот так он бежит. Попробуем пробежать за Коньком-Горбунком. (*Дети бегают по залу, хлопывая себя ладошками по ягодицам, 50—60 с.*)

3. Лисушка-Хитрушка, надев мягкие тапочки, уже пробирается по сугробам к домику Деда Мороза и Снегурочки. Ей раньше всех хочется заглянуть, что они деткам приготовили. Пройдем так же мягко, как Лисонька. (*Ходьба с мягкой постановкой стоп 30—40 с.*)

4. А вот и Колобок. Посмотрите, как он катится, как мяч. Лягте на спинку и ну, вперед, перекатываемся, как Колобок. (*Из положения лежа на спине, переворот на живот и т. д. (10—12 раз.)*)

5. А вот и знакомый нам колючий друг, ребята! Как его зовут? Ежик! Дети, превращайтесь все в ежат. На четвереньках по залу передвигайтесь (*30—40 с.*). Мои милые ребята — настоящие ежата.

6. А вот проснулся Жучок. Ему тоже не спится. Хочет на праздничную елку попасть. Лапками Жучок “задрыгал”. (*Из положения лежа на спине дети выполняют потряхивание руками и ногами 30—40 с.*)

7. А вот и Зайка-Поскакайка прискакал. Кто из вас может Зайку-Поскакайку перескакать? Ну-ка смелее. (*Прыжки на двух ногах вместе и в движении в разных направлениях, сделать 20—25 прыжков.*)

8. А кто с веточек слетает, кто с елочек снег отряхивает? Птицы. Посмотреть хочу, сможете ли вы показать, как птицы с деревьев слетают. Станьте на скамеечку — и вниз слетайте. Вот так! (*Прыжки со скамеечки, приземляясь на гимнастический мат или ковер, 7—8 прыжков.*)

Птички полетали, полетали, потренировались и на самую Главную елку отправились. А она, Главная елка, еще не пришла, но есть другая, вот она какая. Возле нее мы сейчас попляшем, тоже к празднику с вами подготовимся.

**III. Воспитатель.** Кто какой птичкой хочет стать? Синичкой, воробьем, сорокой, вороной и т. д. Давайте полетаем вокруг елочки (*30—40 с.*). Улыбайтесь друг другу. Как легко вы летаете, как снежинки-пушинки за окном.

Во время игры “Кто кого перетанцует” я хочу посмотреть, какие птички дольше всех танцевать будут. Ну-ка, музыка, веселей! (*Свободные движения руками, ногами, головой в течение 1,5 мин.*)

Закончен птичий бал. Мы с вами покидаем музыкальный зал. На прощанье скажем: “До-сви-да-ния!” и полетим в группу.



1. Персонажей для занятий можно выбирать по своему усмотрению в соответствии с теми запланированными умениями и навыками, которые нужно сформировать у детей.

2. Прыгать в глубину со скамейки можно и на пол, но только в том случае, если дети уже ранее выполняли это движение с приземлением на гимнастические маты.

3. Воспитатель может надевать маску того или иного персонажа занятий. Если занятие показательное, желательно предварительно уточнить знания и умения детей в изображении движений животных, птиц, зверей.

**ЯНВАРЬ.** Приносит много радости детям своими божественными праздниками. Начало года. Начало ожиданий. В этом году ребенок точно знает, что он еще подрастет, еще что-то узнает обо всем на свете. И это желание надо поддерживать в детях. Особое внимание обращать на состояние здоровья. почаще детям говорить, что своим здоровьем надо дорожить. Себя и окружающих любить. В январе не зря много снега на дворе. Белый, пушистый, а иногда и серебристый. Он не зря такой, для здоровья, для глаз, для дыхания, с неба падает как благодать, как целебное средство. Его (снежок) надо в руки брать, с ним можно играть, из него можно многое создавать. Успевать на снежок поглядеть. Он может и имеет свойства исчезать, тает без мороза, уносится ветрами, его загрязняют машины. Жалко, очень жалко, что белым снег долго не бывает.

Поэтому почаще в это время детей на улицу выводить, занятия на улице проводить. Ходить, бегать по дорожкам сада, наслаждаться морозным воздухом, дышать легко и свободно, в меру кутаться.

### ЗАГАДКА

Январь — особенный месяц.  
Щиплет уши, щиплет нос,  
Лезет в валенки мороз.  
Брызнешь воду — упадет  
Не вода уже, а лед.  
Даже птице не летится,  
От мороза стынет птица.  
Повернуло солнце к лету.  
Что, скажи, за месяц это?

(Январь)

## СЕМНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

### ЗАНЯТИЕ № 49. " В ГОСТЯХ У ДЕДА МОРОЗА" (проводится в лесопарке)

Задачи: 1. Обучать детей ходьбе и бегу по глубокому снегу.  
2. Обучать детей метанию (снежков) в цель.

Оснащение занятия: костюмы Деда Мороза, зайчат.

### Х о д з а н я т и я

I. В о с п и т а т е л ь. Ничего мы сегодня с собой на занятия не берем. Налегке идем. Только побыстрее и внимательнее одевайтесь. Ничего не забывайте, теплые вещи надевайте. Шапочки застегивайте, завязывайте. Варезки натягивайте, шарфиками обвязывайтесь. Ух! Как вы одеты! Не страшен нам мороз, который щиплет уши, щиплет нос да еще норовит в сапожки забраться. Вперед! За мной! В наш парк лесной. Посмотрим, что подарит нам в лесопарке Дед Мороз. Он обещал вам интересные подарки.

II. В о с п и т а т е л ь. А вот и Дед Мороз встречает нас. Поздороваемся, поприветствуем Дедушку Мороза. Подходите, не стесняйтесь. Ну вот, Дед Мороз, мы пришли к

тебе в гости! Принимай нас! (*Дети здороваются за руку с Дедом Морозом.*)

Д е д М о р о з. Прежде чем вам подарки подарить, я хочу узнать, какие упражнения, движения могут дети выполнять.

В о с п и т а т е л ь. Сейчас мы, Дед Мороз, тебе покажем. Посмотри, как хорошо ходят малыши по глубокому снегу. (*Ходьба по глубокому снегу, поднимая высоко колени, 1—2 круга.*)

Д е д М о р о з. Очень хорошо прошли! Я вами восхищен! Молодцы! А еще что можете вы?

В о с п и т а т е л ь. Давайте, ребята, так же красиво и дружно перед Дедом Морозом пробежим. (*Бег по снегу 1—2 круга.*)

Д е д М о р о з. Очень хорошо, дети, вы пробежали. Мне кажется, вы даже не устали. А вот сейчас я вас о чем-то попрошу. Ну, например, слепить из снега маленькие снежки и показать мне. (*Дети лепят снежные комочки и несут Деду Морозу.*)

Ох! Какие снежные мячики, белые, круглые, упругие. А попробуйте меня догнать и снежным мячиком в меня попасть. У кого мяч развалится, лепите новый. Ну, смелей! Догоняйте меня и постарайтесь в меня попасть. А я посмотрю, кто самый ловкий из вас. (*3—4 мин — подготовка снежков и броски.*)

Ух! Утомился я увертываться от вас. Все вы ловкие, ребята! Видите, сколько на моем красном халате отметин от ваших мячиков. А сможете ли вы вон в тот кустик попасть и снежок с него стряхнуть. Только чур! К кусту не приближаться. Я вам линию начерчу, за нее не переходить. Вот отсюда и метайте! Если все дети в кустик снежными мячиками попадут, мой верный друг Зайка обязательно из-за кустика выпрыгнет с большим мешком подарков. Ну-ка, в кустик из-за линии все метаем! (*Метание снежных комочков в цель, 10—12 бросков.*)

В о с п и т а т е л ь. Дед Мороз, у деток сил не хватило в кустик попасть. Разреши мне. (*Воспитатель метнул мяч, дети внимательно следят за полетом. Из-за кустика выпрыгнул Зайка. "Ура!" — закричала детвора. Зайка выбегает к детям и раздает им по пирожку, теплomu и вкусному.*)

**III. Воспитатель.** Ну вот, дети! Закончилось наше занятие, и подарки вы получили. Но прежде, чем в детский сад нам отправляться, давайте послушаем, что Дед Мороз нам скажет

**Дед Мороз.** Я рад, что вы сегодня в гостях у меня побывали. Я рад, что чуть-чуть вы на моих глазах подросли, и еще можете стать повыше, если на носочки подниметесь! Вот так!

Я рад, что щечки ваши меня не испугались и носики веселые торчат. *(Потереть детям носики и щечки.)*

Вот Зайка-Поскакайка тоже хочет речь держать.

**Зайка.** Я с позволения Деда Мороза на следующее занятие вас приглашаю, ну а сейчас “До свидания!”. Здоровья вам, милые дети, желаю!

**Воспитатель.** Дружно скажем Деду Морозу и Зайке-Поскакайке: “До свидания! Спасибо!” И дружной гурьбой по дорожке лесной отправимся с вами домой.



1. Роли Деда Мороза и Зайки-Поскакайки могут играть няня, воспитатель, родители и даже дети из старшей группы.

2. Воспитатель вместе с детьми выполняет задание Деда Мороза, лепит снежки, показывает, как это делать, и помогает тем, у кого не получается.

3. При метании снежка в Деда Мороза воспитатель выполняет бросок первым.

4. При метании снежков в куст воспитатель следит за тем, чтобы дети сами и своевременно готовили себе снежки, не брали их у товарищей; при метании корректировать технику выполнения броска, показывать ребятам, увлекать их словами и действиями.

#### **ЗАНЯТИЕ № 50. “СТРАДАНИЯ ЗАЙКИ-ПОСКАКАЙКИ”** *(проводится в лесопарке)*

- Задачи:**
1. Формировать у детей потребность в занятиях на свежем воздухе.
  2. Обучать детей прыжкам и бегу по мягкому снегу.
  3. Приучать детей выполнять упражнения по заданию.

**Оснащение занятия:** костюм Зайки-Поскакайки, еловая или сосновая ветка.

#### **Ход занятия**

**I. Воспитатель.** Здравствуйте, дети! Сегодня у нас занятия в лесопарке. Мы в прошлый раз пообещали Зайке-Поскакайке, что к нему на занятия придем и все его задания будем выполнять, чтобы здоровыми, сильными и красивыми стать. Собираемся, одеваемся, обуваемся. Нам бы ничего не забыть, чтобы не замерзнуть и подольше с Зайкой-Поскакайкой на свежем воздухе побыть. По лесочку с ним пробежаться, свежим воздухом надышаться, сил набраться. Ну вот, я вижу, все готовы! Вперед, за мной, по тропинке снежной и чуть-чуть ледяной. К Зайке-Поскакайке мы идем, осторожно шагаем и друг друга не толкаем.

**II. Воспитатель.** Вот мы и пришли. А где же Зайка? Он, наверное, забыл, что в гости нас пригласил. Давайте походим вокруг деревьев, под кустики заглянем, а может и найдем Зайкин домик.

1. *Ходьба по лесной полянке с наклонами, приседаниями, разглядыванием Зайки под кустиком (2—3 мин).*

Нет нигде нашего веселого друга-прыгуна. Давайте похлопаем, ногами потопаем, может, он появится.

2. *Топание ногами на месте с хлопками в ладоши (30—40 с).*

Где же наш Зайка? Зайка-Поскакайка? А! Знаю где! Наверно там. *(Воспитатель указывает в сторону кустика (дерева.)* Бегом за мной.

3. *Бег к разным ориентирам, расстояние 6—7 м, 2—3 раза.*

Сюда! Сюда! Ко мне быстрее. Наш Зайка-Поскакайка в сугроб провалился. Друг за друга уцепились, Зайке веточку подали. Ура! Вытянули Зайку-Поскакайку из сугроба.

**Зайка-Поскакайка** *(благодарит детей, отряхивается и приговаривает).* Я так к вам торопился, мои малыши, что в сугроб провалился! Вам спасибо! Ох, как вы добры, помогли мне. А я приготовил интересные задания. Выполняйте их, здоровья и сил набирайтесь.

Итак, I задание: “Кто меня догонит?” Догоняйте! *(Бег за Зайкой 20—40 с.)*

4. “Кто перешагнет через еловую ветку?” — II задание. (*Перешагивание через ветку 5—8 раз.*)

5. “Кто перепрыгнет через еловую ветку?” — III задание. (*Прыжки с разбега через ветку 3—4 раза.*)

6. “Кто прыгнет с пенечка в сугроб?” — IV задание. (*Прыжки с пенечка, высотой 30—40 см, 2—3 раза.*)

В о с п и т а т е л ь. Знаешь, Зайка-Поскакайка, мы уже чуть-чуть устали. А у тебя еще так много заданий. Лучше мы к тебе в следующий раз придем. Ты нам еще что-нибудь придумай. Давайте, дети, Зайке лапки пожмем, скажем Зайке “До свидания”, “Спасибо!” и в детский сад отправимся. Там нас ждет вкусный обед. А может и Зайку с собой на обед позовем. Приглашаем и все вместе дружно на обед шагаем.

III. В о с п и т а т е л ь. Вот в детский сад мы с Зайкой пришли. Раздевайтесь, ручки помойте, к столу садитесь. Приятного вам аппетита.



1. В упражнении 3 (II часть занятия) ориентиром может быть любой предмет, наиболее интересный для ребят и загадочный, “А может быть Зайка-Поскакайка спрятался именно там, а мы не видели?” и т. д.

2. Следить за дыханием детей при выполнении ими заданий. Бег должен быть таким, чтобы дети не очень много набирали холодного воздуха.

3. Задания детям этого возраста необходимо давать в доброжелательной форме, загадочно, “волшебно”.

4. Необходимо называть предмет, через который дети перешагивают (сосновая ветка, еловая, березовая и т. п.).

#### ЗАНЯТИЕ № 51. “ВОЛШЕБНЫЕ ВАРЕЖКИ” (проводится в музыкальном зале)

- Задания: 1. Развивать воображение, творческую инициативу у детей.  
2. Развивать у детей ловкость рук.  
3. Формировать у детей умение согласовывать движения с музыкальным сопровождением.

Оснащение занятия: волшебные варежки по паре каждому ребенку в группе.

#### Х о д з а н я т и я

I. В о с п и т а т е л ь. Сейчас мы с вами пойдем в музыкальный зал. Но прежде, чем идти, мы наденем варежки и не простые, а волшебные. Вот они какие! (*Достает из коробочки варежки и раздает их детям, показывает, как надевать, помогает их надеть.*) Ну вот, теперь аккуратно за мной в волшебных варежках в зал шагаем.

II. В о с п и т а т е л ь. Вам нравятся волшебные варежки? На снежинки они похожи. А снежинки что делают, когда ветерок на них дует? Летают.

1. Вот и вы полетайте, как снежинки. (*Плавные движения рук в медленном беге 40—50 с.*)

2. Снежинки летают, летают в разных направлениях, устанут и присядут на землю отдохнуть, затем опять летают. (*Медленный бег в чередовании с приседаниями 6—8 раз.*)

3. Когда сильный ветер подует, снежинки вприпрыжку с одного места на другое перелетают. (*Прыжки в движении, в полете 12—15 раз.*)

4. А как любят снежинки кружиться! (*Движения рук с вращением туловища в разные стороны, кругом на 360°, 180° и т. д. 1—1,5 мин.*)

5. А как любят снежинки на скамейки взлетать и с них слетать! (*Влезание на гимнастические скамейки и спрыгивание с них 6—8 раз.*)

6. И опять в веселом танце движутся снежинки по всему полю (залу), прислушиваются к звукам музыки, выполняют разные движения, какие хотят. (*Постоянно показывает смену положений в движениях снежинок 40—60 с.*)

III. В о с п и т а т е л ь. Но настала пора снежинкам отдохнуть. Снежинки, в “волшебных” варежках на скамейку сядьте. Аккуратно варежки снимите и положите их в коробочку — и варежки должны тоже отдохнуть. Пусть спокойно лежат до следующих занятий. А мы в окно посмотрим, как настоящие снежинки медленно, медленно кружатся и опускаются на землю. Правда, красиво?



1. Волшебные варежки сделаны из твердой бумаги в форме снежинок на резиночке из модельных конструкций.

2. Волшебные варежки надевают детям воспитатели, няни или дети сами их надевают. Лучше, если дети пытаются их надеть сами.

3. Желательно иметь несколько лишних пар волшебных варежек, так как при надевании могут оборваться резиночки.

4. Варежки надеваются так, чтобы снежинка укладывалась на поверхности ладони, а резиночка была внутри.

5. В заключительной части занятия звучит музыка.

## ВОСЕМНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

### ЗАНЯТИЕ № 52. "МАЛЕНЬКИЕ ЕЖАТА, МАЛЕНЬКИЕ РЕБЯТА"

(проводится в спортивном зале)

**Задачи:** 1. Обучать детей пролезанию в обруч, под гимнастическую скамейку.

2. Обучать детей перелезать, переползать через лежащие предметы.

**Оснащение занятия:** 2—3 обруча, гимнастическая скамейка, 2—3 гимнастические полки, кленовые листочки по количеству детей в группе.

#### Х о д з а н я т и я

**I. В о с п и т а т е л ь.** Мои малыши, хотите на сегодня стать маленькими ежатами? Давайте попробуем, переодеваемся в спортивную форму. Трусики надеваем, маечки разглаживаем, носочки подтягиваем, тапочки на нужные ножки надеваем и в спортивный зал шагаем. Все движения ежат в зале повторяем.

**II. В о с п и т а т е л ь.** Посмотрите, как ежата ходят. (Показывает.)

1. Станем на четвереньки и пройдем по кругу друг за другом, как ежата ходят. (Ходьба на четвереньках 1—2 круга.)

2. А теперь покажите, как дети маленькие ходят. (Ходьба обычная по кругу друг за другом 1—2 круга.)

3. Покажите, как ежата бегают. (Показывает воспитатель.) Станьте на четвереньки и пробегите по кругу друг за другом, как ежата бегают.

4. А теперь покажите, как дети маленькие бегают. (Бег по кругу 1—2 раза.)

5. Я сейчас вам покажу, как ежата в обруч пролезают. Посмотрите! Так и вы пролезайте за мной, как ежата. (Пролезание в обруч 3—4 раза.)

6. А сейчас я хочу посмотреть, как ребята под гимнастическую скамейку пролезают. (Пролезание под гимнастическую скамейку 3—4 раза.)

7. А вот как маленькие ежата через веточки переползают, ножками (лапками) ничего не задевают. За мамой-ежихой все повторяют. (Переползание через гимнастические палки 40—60 с.)

8. А когда ежата устанут, они садятся на задние лапки (ножки) и отдыхают, а головками в разные стороны вертят (10—15 с).

**III. В о с п и т а т е л ь.** А теперь мы поиграем. Все собрались вокруг меня? Вот в этом мешочке кленовые листочки.

По одному листочку достаньте, на четвереньки станьте, листочек на спину положите и на колючей спинке поворачивайте. У ежика листочек не слетает. А у деток? Сейчас посмотрим, у кого листочек дольше на спинке покатается? (Ползание на четвереньках по залу с листочком на спине 1—1,5 мин.)

Встаньте! Листочек не потеряли? Все, все листочек вверх поднимите и в группу с листочком бегите. Молодцы, ежата! Молодцы, ребята!



1. Необходимо постоянно чередовать позы, особенно в упражнениях 1—4 (II часть занятия).

2. Воспитатель может показывать упражнения или выполнять их одновременно с детьми.

3. Постоянно сравнивать движения ежат и ребят.

### ЗАНЯТИЕ № 53. “МАЛЕНЬКИЕ РАБОТНИКИ”

(проводится на групповой площадке)

- Задачи:
1. Выбатывать у детей потребность к труду в процессе занятий физическими упражнениями.
  2. Развивать у детей выносливость в трудовой деятельности.
  3. Воспитывать у детей положительное отношение к коллективной деятельности.

Оснащение занятия: лопаточки (совочки) по количеству детей в группе.

#### Х о д з а н я т и я

I. В о с п и т а т е л ь. Я пришла вам сообщить, что снега много намело. Кто заметил это? *(Дети отвечают.)* Мы сейчас на занятия с вами на площадку пойдем, лопаточки с собой возьмем и снег *(не торопится произносить последнее слово, дает детям возможность закончить)* уберем.

Итак, собираемся, одеваемся и идем.

II. В о с п и т а т е л ь. Мы пришли на площадку, все встаем по порядку. Посмотрите, как снежок вокруг блестит. Он на деток ласково глядит.

1. Снег на лопаточку берем и в кучку общую несем. *(Дети носят снег на лопаточках 2—3 мин.)*

2. Молодцы! Убираем одно местечко (один квадратик) и топаем ногами все вместе *(20—40 с)*. Это нужно делать дружно.

3. Снег на лопаточку берем, в кучку носим. Еще одно местечко (один квадратик) очищаем *(1—1,5 мин)*.

4. Очистили! Молодцы! Присядем и лопаточкой постучим, похлопаем левой ручкой, правой. *(Прихлопывание снега лопаткой 30—40 с.)*

5. Осталось еще одно местечко (еще один квадратик). Ну мы его сейчас быстро уберем, почти бегом. Туда, сюда, обратно снег носим, площадку очищаем, полезную работу выполняем *(1—1,5 мин)*.

III. В о с п и т а т е л ь. Очистили снег! Ай да молодцы! Ай да работники, золотые мои! Вот сейчас и поплясать можно. Встаньте в дружный хоровод. Попляшите, покружитесь и в группу возвращайтесь.



1. Подготовить заранее место, куда дети будут носить снег.
2. Разделить площадку на 3—4 квадрата.
3. Занятие лучше всего проводить, когда на улице холодно, морозно.

### ЗАНЯТИЕ № 54. “АХ ВЫ САНИ, МОИ САНИ!”

(проводится на небольшом склоне за пределами детского сада подальше от проезжей части дороги)

- Задачи:
1. Учить детей развлекаться.
  2. Учить детей взбираться на маленькие склоны с санями.
  3. Учить детей скатываться на санях с небольшого склона.

Оснащение занятия: 2—3 санок с веревками.

#### Х о д з а н я т и я

I. В о с п и т а т е л ь. Одеваемся! Снаряжаемся и на улицу отправляемся. Там нас ждут веселые санки, которые могут громко смеяться, если мы на них не сможем как следует кататься. Все, дети, готовы? За мной шагаем. К саням. А вот и они, наши сани! Ждут не дождутся нас! А мы вот тут как тут!

1. Вокруг саночек походим. *(Ходьба 20—30 с.)*

2. Вокруг саночек побегаем. *(Бег 30—40 с.)*

3. Вокруг саночек попрыгаем. *(Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 8—12 раз.)*

4. На саночки присядем, вверх на облака поглядим *(15—20 с)*.

Засиделись, на небо засмотрелись, стали детки и санки замерзать, нужно согреться, нужно поиграть.

5. Саночки за веревочку берем и с ними по кругу бежим. Саночки пустые легко бегут, а детки им помогают *(1—2 круга, не более 10—20 м)*.

II. В о с п и т а т е л ь. Саночки к воротам ведем, за ворота на улицу идем. Ох! Какая чудная зима! Сколько много снега намела. К горочке с санками устремляемся! Ух! Как мы там накажемся!



1. Саночки на горку затаскиваем и с горки саночки скатываем (1—2 раза).

2. А теперь саночки на горку втащим. Кто хочет проехать в саночках? Галя? Садись! Смотрите, дети, едет на санях Галя, а за нею Петя. Станьте в очередь друг за другом. Прокатиться на таких санях сегодня желают все ребяташки. (Дети поочередно втаскивают сани и съезжают с горы 6—8 раз.) Здорово все катались, здорово физической культурой занимались.

3. Саночки за веревочки берем и в сад их везем. Обязательно сюда еще придем и саночки с собой возьмем. По дорожке санки везем, можно на санки иногда садиться, чтобы в саночках по дорожке прокатиться (2—3 мин).

**III. Воспитатель.** Вот мы и в сад пришли, саночки привезли. Сейчас их хорошенько от снега очистим, вытрем и поставим в уголок. Пусть саночки стоят, а мы отправимся обедать и отдыхать.



1. Во время выполнения упражнения 1 (II часть занятия) детям необходимо визуально уточнить скорость, посмотреть, что с предметом ничего не произошло.

2. На занятиях с санками необходимо следить за безопасностью, проводить осторожно, предупреждать детей, чтобы не зацепились, не ударились о санки, друг друга с ног не сбили.

## ДЕВЯТНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

### ЗАНЯТИЕ № 55. “СНЕГОВИЧОК”

(проводится на групповой площадке)

- Задачи:**
1. Учить детей лепить из снега снеговичка.
  2. Упражнять детей в ходьбе, беге, прыжках в ограниченном пространстве.
  3. Развивать у детей умение метать в цель.

**Оснащение занятия:** подготовленный Снеговичок размером с малого ребенка; снежки, приготовленные детьми.

## Ход занятия

**I. Воспитатель.** Строимся в колонну друг за другом. К Снеговичку идем сейчас, он ждет нас с вами. Подойдем к Снеговичку поближе. Видите, какая у Снеговичка грудка, а какой животик, а какая головка, а какие ручки, а какой нос. Ой! Какой красивый! Снеговичок, наверное, замерз. Нет, он не дрожит! Он закаленный, ни мороза, ни холода не боится, просто у него такой нос, на морковку похож. А глаза-то у него — как угольки. Вот какой наш Снеговичок. Давайте, дети, еще слепим одного Снеговичка, чтобы этому скучно не было. Помогайте, посмотрите, как я буду делать Снеговичка. (Скатывает с детьми снежный ком из снега, затем второй поменьше и т. д.)

**II. Воспитатель.** Ну вот и готов еще один Снеговичок. А сейчас походим вокруг снеговичков друг за другом.

1. Ходьба (30—40 с).

2. Побегаем вокруг снеговичков (30—40 с). Только чур! Снеговичка не зацепить, он может “разбиться”.

3. Попрыгаем вокруг снеговичков. (Подскоки с продвижением вперед 8—12 раз.)

4. Покажем снеговичкам, как мы можем снежки лепить. Начинаем. Ох! Как много сделали мы крутых шариков (1,5—2 мин).

5. Берем по одному снежку и бросаем вон в тот кустик (2—3 раза). Бросаем, в кустик попадаем. Очень рады снеговички, что дети снежки могут метать, в кустик попадать.

**III. Воспитатель.** Варежки снимаем, отряхиваем их, опять надеваем. Ручки вверх поднимаем, ручками бросаем и со мной в группу бежим.

Раздеваемся, отогреваемся, ладошки в теплую воду опускаем, замерзшие ручки согреваем, щечки холодные теплой водой умываем.

За стол садимся. Отдыхаем. Ждем, когда вкусный обед появится на нем. Запахи вкусного супа и каши вдыхаем. После таких занятий надо хорошо подкрепиться.



1. Данное занятие рекомендуется проводить на улице, когда много снега и оттепель.

2. Желательно все действия при создании Снеговичка проводить на глазах у детей со словесным сопровождением и участием детей в создании отдельных его деталей.

## ЗАНЯТИЕ № 56. “МАЛЕНЬКИЕ МЯЧИКИ”

(проводится в музыкальном зале)

- Задачи:
1. Ознакомить детей со свойствами маленького резинового мяча, его формой, объемом.
  2. Учить детей манипулировать маленьким мячом.
  3. Формировать у детей интерес к занятиям с мячом.

Оснащение занятия: корзинка с маленькими мячами по количеству детей в группе.

### Х о д з а н я т и я

**I. В о с п и т а т е л ь.** Постройтесь в колонну друг за другом. Мы с вами идем в музыкальный зал. И что мы с вами там найдем? Идем по коридору спокойно, осторожно, думаем о том, что мы сейчас с вами найдем.

**II. В о с п и т а т е л ь.** По залу проходим вверх, вниз глядим. Может что-нибудь вам понравится.

1. *Ходьба по залу 30—40 с в разных направлениях.*

Ничего не заметили, дети. А я заметила. Давайте приоткроем покрывало. Ой! Да посмотрите, здесь корзиночка с мячами. Подойдите и возьмите по одному мячику.

2. Бежим с мячиком по кругу. Мячики крепко двумя руками держим, к груди прижимаем и бегаем с мячиками. (*Бег с мячом 30—40 с.*)

Подойдите ко мне поближе. Я вас прошу ответить на вопрос, мяч какой: большой или маленький? Молодцы! Мяч маленький, он в ваших маленьких ладошках уютно разместился.

3. Присядем с маленьким мячом. Совсем легко! И встанем, мяч поднимем вверх. Мячу как хорошо! (*Приседание с мячом 6—8 раз.*)

4. А маленький мяч можно из одной руки в другую перекладывать. Попробуем? Руки вперед, выпрямите, мяч

в правой руке, перекладываем в левую, из одной в другую свободно мяч переходит. Очень интересно! У всех хорошо получается, маленький мяч из маленьких рук вскачь не пускается. (*Перекладывание мяча из одной руки в другую 8—12 раз.*)

5. А вы, ребята, знаете, что мячик круглый. Посмотрите, как шарик. Он даже катится, как маленький шарик. Только его надо выпустить из рук. Он и покатится.

Катаем мячик и догоняем его, катаем, ладонью вперед его отправляем и догоняем, догоняем! (*Катание мяча, отталкивая его от себя ладонью правой (левой) руки, 50—60 с.*)

6. Маленький мяч можно бросать. Бросаем его одной рукой, затем — другой (*8—12 раз*).

**III. В о с п и т а т е л ь.** Послушайте! Прислушайтесь! Музыка звучит! Давайте вместе с мячиком потанцуем.

Медленно, медленно с мячиком кружимся. Мячверху над головой в левую сторону (*10—15 с*).

Медленно, медленно с мячиком кружимся, мяч в выпрямленных руках перед собой (*10—15 с*).

Наклоняемся медленно с мячиком в левую сторону, правую сторону (*10—15 с*).

Вращаем руками, “рисует” мячиком большой круг перед собой (*10—15 с*).

Гладим мяч левой ладошкой, “спасибо” ему говорим за то, что с нами он был (*5—10 с*).

Гладим мяч правой ладошкой, “До свидания!”, “До встречи!” ему говорим (*5—10 с*).

Мячики в корзину кладем и на обед идем.



1. Упражнение 4 (II часть занятия) ребятам необходимо показать. Желательно, чтобы расстояние между ладонями (руками), вытянутыми вперед, у ребят было на уровне ширины плеч, а перекладывание утрированное (по дуге) с фиксированием момента вкладывания мяча из руки в руку.

2. Упражнение 5 (II часть занятия) ребятам показать, движение рукой при катании мяча: ладошкой от себя в положение приседа, полуприседа, наклона.

3. Воспитатель вместе с детьми под музыку выполняет все движения.

4. Движения мяча в упражнениях и в танце должны быть разными. Танцу присущи “мягкие” движения рук, ног, туловища.

5. Необходимо постоянно обыгрывать действия с мячом: “Мяч легкий!”, “Мяч приносит вам радость!”, “Мяч хочет быть с вами, но может и убежать от вас. Он так играет с вами” и т. д.

#### ЗАНЯТИЕ № 57. “ЛОВКИЕ ДЕТИШКИ” (проводится в спортивном зале)

- СДЛОЧИ: 1. Обучать детей лазанью по гимнастической стенке.  
2. Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке.  
3. Опробовать лазанье по канату.

Оснащение занятия: гимнастическая стенка, скамейка, 2 каната, шест.

#### Х о д з а н я т и я

I. В о с п и т а т е л ь. Постройтесь, дети, в шеренгу ко мне лицом, покажите мне, какие у вас длинные шейки. Вытягиваем их вверх (*чуть запрокидывая голову назад, дети вытягивают шеи вверх*); рассказываем, как шейки могут по сторонам “смотреть” в левую сторону, правую (у кого дальше шейка в сторону “смотрит”?).

1. Покажем, как шейки могут вперед вытягиваться (посмотрим, посмотрим, у кого она длиннее...).

2. А теперь за шейкой и ручками захотелось потянуться. Но мы им задание сложнее дадим. Повернемся в колонку друг за другом, руки вверх вытянем и побежим по залу. (*Бег с вытянутыми руками вверх 1—2 круга.*)

3. А теперь побежим, а ручки ваши будут вращаться вперед, это так интересно! Бежим, ручками вращаем. (*Бег с вращением рук вперед 1—2 круга.*)

4. Постоим, ручки в разные стороны отведем далеко—далеко (как-будто вы ни в чем не виноваты) и опять сомкнем. (*Разведение рук в стороны и сведение 6—8 раз.*)

5. А сейчас ручками вращаем и приседаем, затем встаем и продолжаем ручками вращать и т. д. Весело нашим ру-

кам, весело нашим ногам. (*Приседание с вращением рук 6—8 раз.*)

6. Наши ножки так развеселились, что танцевать попросились. Ну и пусть попрыгают, поскочут. (*Прыжки на двух ногах, одной ноге 20—30 раз.*)

7. Устали ножки. Подержим одну ножку (поднять руками стопы правой ноги); подержим руками другую ножку (левую) (6—8 раз).

II. В о с п и т а т е л ь. Ножки размялись, отдохнули, ручки тоже готовы сложные задания выполнять и только на “5”.

1. Подходим к стеночке. Эти палочки на стеночке называются реечками. Один, два, три (*считает*). Здесь больше реечек, но мы с вами только на третью реечку поднимемся и осторожно вниз на пол спустимся (2—3 раза).

Вы у меня сегодня молодцы! Просто все храбрецы! Вот, кто вы!

2. А сейчас к гимнастической скамейке подойдем. По одному на гимнастическую скамейку взбираемся, руками опираемся, колени передвигаем и вперед по скамеечке ползем. (*Ползание по скамейке на четвереньках 3—4 раза.*)

Хорошо полазали, малыши! Скамеечка довольна! Ее спинка твердая и как ей было приятно, когда по ее спинке детки ползали.

Хотите еще один раз по скамеечкиной спинке проползти? (*Повторение по желанию детей.*)

III. В о с п и т а т е л ь. А сейчас попробуем немножко поразвлекаться, на канате покататься.

Кто желает на канате покататься, а может кто-нибудь желает на него взобраться? Я так и знала! Всегда желающие найдутся. (*Первая попытка влезть на канат, шест 1,5—2 мин.*)

Закончено занятие. Всем детям отдыхать после такого труда пора.



1. При выполнении прыжков в I части занятия дать детям возможность выполнять задание по своему усмотрению (на одной ноге, на двух ногах и т. д.).

2. При выполнении разминочных, подготовительных к лазанью упражнений, особое внимание уделять упражнениям на растягивание.

3. Речь воспитателя должна быть ровной, спокойной. К снарядам дети должны подходить относительно в спокойном эмоциональном состоянии.

## ДВАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

### ЗАНЯТИЕ № 58. “КОГО ХОЧЕШЬ ПОКАТАЮ” (проводится на спортивной площадке)

- Задачи: 1. Развивать у детей силу рук, ног.  
2. Развивать у детей умение коллективно развлекаться.

Оснащение занятия: санки каждой паре детей.

#### Х о д з а н я т и я

I. В о с п и т а т е л ь. Все оделись, собрались? Ручками в варежках похлопаем (10 с), ножками потопаем (5 с). И вперед парами за мной, за такой большой.

II. В о с п и т а т е л ь. Саночки каждая пара берет и за собой их везет.

1. Вдвоем за веревочку возьмитесь и по кругу с саночками пройдите. Ай да санки какие у вас, так на солнышке сверкают, так с детишками играют. (Ходьба в парах с санками по кругу 30—40 с.)

2. Пора бы с саночками пробежаться, только надо крепче за веревочку взяться. (Бег в парах с санками по кругу 30—40 с.)

3. А вот на спортивной площадке дорожки из снега. Видите, как они разгорожены, к ним подойдем. По одной дорожке едем, товарища везем, а обратно по другой — товарищ наш нас везет. (Катание друг друга на санках по прямой дорожке 8—10 мин, удерживая сани за веревочку, 4—6 раз.)

4. А сейчас мы превратимся в маленьких лошадок и попробуем себя в сани запрягать и тоже друг друга катать и даже “понукают”: “Ну, ну, лошадка, беги порезвее!”. (Ка-

тание друг друга на санках по прямой дорожке 8—10 м, “в упряжке” — 4—6 раз.)

5. Подойдите ко мне, мои лошадки и наездники. Санки в ряд поставьте, на санки сядьте. Я всех детишек обойду, на всех детишек посмотрю, всех поглажу, похвалю. Хорошо сегодня потрудились, многому научились, дружными и послушными были, хорошо друг друга катали и возили.

6. А теперь на солнышко ясное взгляните, ему ладошками помашите, глазками поморгайте, а солнышко вам улыбнется и скажет в ответ: “Не унывайте! Здоровье и силу приобретайте и меня не забывайте, почаще на меня глядите”.

III. В о с п и т а т е л ь. Пришла пора нам в сад отправляться. Очистим санки от снега. Не забудьте отряхнуть друг друга. За веревочку санки берем и в детский сад за собой везем. Шуршат по снегу полозья. Знать, Морозец тоже за нами бежит, где-то, где-то на санках сидит, притаился, хочет с нами в сад на обед попасть. Но мы не сможем его пригласить, он на улице должен жить. Ничего от него может в доме не остаться, кроме капель воды. Морозец силен, но не то что мы!



1. Если дети потеряют веревку, следить за тем, чтобы следующая пара сумела аккуратно объехать неудавшихся “ездочков”.

2. Соблюдать определенную дозировку в количестве повторений в упражнениях в зависимости от состояния площадки.

3. Ставя детей в пары, обращать внимание на то, чтобы по возможности рост и вес ребенка приблизительно были одинаковы.

### ЗАНЯТИЕ № 59. “ЛЕДЯНАЯ ГОРКА” (проводится на искусственной ледяной горке)

- Задачи: 1. Развивать у детей умение съезжать с горы, используя различные способы.  
2. Развивать у детей умение испытывать радость от физических упражнений.

Оснащение занятия: ледяная горка.

## Ход занятия

**И. Воспитатель.** Нас ледяная горка ждет! Скорей, скорей, она к себе зовет. Так и хочет побыстрее с вами повстречаться, так и хочет побыстрее с вами повидаться. Ну же, ну же веселей! Одеваемся теплей! Вот сейчас (*воспитатель оглядывает одетых детей*) нам на горку в самый раз.

**II. Воспитатель.** Вот какая она, ледяная горка!

1. Интересно, кто ее так смог в лед одеть? Наверно, Дедушка Мороз. Попробуем ее обойти, на нее посмотреть. (*Дети обходят ледяную горку 30—40 с.*)

2. Прежде чем на ледяную горку станем влезать, нужно ее обождать. (*Дети оббегают ледяную горку 30—40 с.*)

3. Возле горочки присели и на горку вверх посмотрели. (*Дети приседают возле горы и встают 6—8 раз.*)

4. Попробуем на горочку со всех сторон взбираться и с горочки кататься (*10—12 мин*). Кто на чем: Коля с Петей на боку, кто съезжает на ногах, кто на ягодицах... Горка веселится!

**III. Воспитатель.** Ну вот, закончено ледовое катание. Мы дружно скажем ледяной горке “До свидания!”.

Немного возле горки отдохнем и в сад на отдых мы пойдем. И не расстает наша горка, подождет, когда опять отряд ребят кататься на нее придет.



1. Перед занятиями нужно попросить родителей, чтобы детей соответствующим образом одели. Одежда должна быть удобной, чтобы воспитатель мог заботиться не об одежде детей, а больше о самих детях.

2. Воспитатель комментирует выполнение упражнения 3 (II часть занятия): “Присели! На верх горы посмотрели. Встали! И снова присели” и т. д.

**ЗАНЯТИЕ № 60. “КРУЖАЩИЕСЯ СНЕЖИНКИ”**  
(проводится в музыкальном зале)

**Цели:** 1. Учить детей дыхательным упражнениям.  
2. Развивать у детей умение ориентироваться в обстановке.

3. Учить детей выполнять упражнения в перекачивании по полу.

**Оснащение занятия:** бумажные снежинки по количеству детей в группе, 3—5 стульев.

## Ход занятия

**И. Воспитатель.** Сегодня с вами в музыкальный зал на физкультурные занятия идем. С собой снежинки чудные берем.

**II. Воспитатель.** Прошу вас по одной снежинке взять и колонной за мной друг за другом шагать.

1. Посмотрите в окно, можно на скамеечку встать. Видите, как там за окном снежинки летают, друг другу не мешают, друг другу помогают, землю устилают, чтобы зернышкам было уютно, тепло и хорошо, чтобы весной хлебушек быстро рос.

2. Посмотрели? Со скамеечки сходим. Вверх снежинку рукой (любой) подбрасываем, смотрим, как она летает, и стараемся ее поймать и опять бросить (*1,5—2 мин*).

3. На четвереньки встаем, снежинку возле себя кладем, дуем на снежинку и смотрим, как она от вашего ветерка хочет побегать (*40—50 с*). А я посмотрю, чья снежинка самая веселая, трудолюбивая и т. д.

4. Ложитесь на животик, руки вверх, крепко каждый держит снежинку свою. Перекачиваемся со снежинкой с живота на спину и обратно (*4—6 раз*). Молодцы!

5. А сейчас попробуем сами по всему полю перекачиваться. Осторожнее снежинки держите, старайтесь их не терять и не мять и друг друга не задевать (*20—30 с*).

6. Прошу всех встать. Снежинки показать, со снежинками по кругу пробежать. Я вижу, со снежинкой все ребята аккуратно обращались. (*Бег по кругу со снежинками*)

7. Снежинку в пальчики левой руки возьмем, подуем на нее и посмотрим. Видите, она вам “говорит”, что каждый из вас хорошо упражнение выполняет (*5—10 с*). (*То же другой рукой.*)

8. Посмотрите вокруг. Сколько стульев оказалось в зале? Я специально сейчас их поставила для вас. Хочу посмотреть, могут ли дети со снежинками так между стуль-

ми пробежать, чтобы ничего не задеть, не опрокинуть. (Бег в разные направления между стульями 1,5 мин.)

9. Старайтесь, дети, аккуратно бегать, никого и ничего не задевать. Все выполнили мое задание? А сейчас сядьте и отдохните (20—30 с).

**III. Воспитатель.** Немножко отдохнули! Еще раз в окно взглянем. На снежинки посмотрим. И... начнем со снежинками красиво в танце кружиться (1,5 мин). Натанцевались, назанимались!? А сейчас все, все за мной в группу!



1. Зал необходимо проветрить и сделать влажную уборку.

2. Снежинки вырезать из обыкновенной не очень плотной бумаги. Очень плотная бумага не так быстро двигается при выполнении упражнений на дыхание.

3. Когда дети дуют в центр снежинки, она как бы прилипает к полу. Необходимо это делать сбоку. Не торопитесь подсказывать детям, пусть они попытаются дойти до этого самостоятельно.

4. Каждое упражнение воспитатель может сопровождать комментариями, подсказками и т. д.

5. Во время пассивного перерыва рассказывать детям что-нибудь интересное.

**ФЕВРАЛЬ.** В последнем зимнем месяце есть много добрых народных традиций. Их успешно можно использовать в данной методике, приспособив к деятельности детей, направленной на развитие их знаний о традициях культурного наследия. Так, в феврале месяце по народным традициям проводится Масленица. Можно в течение нескольких занятий включать элементы этого праздника. Существующий ритуал — поедание блинов — означает прославление весны и плодородия земли. Масленица — щедрый, веселый праздник, и начинается он за семь недель до Пасхи. Каждый день масленичной недели особый. Понедельник — встреча. Дети делают куклу из соломы, наряжают ее. Вторник — игры, катание на санях. Среда — лакомка. Четверг — дети песни поют, хороводы водят, в

спортивной борьбе участвуют. Пятница — бабушек блинами угощают, бабушкам внимание оказывают. Суббота — сказки слушают и очень внимательно. Воскресенье — говорят добрые слова и делают только добрые дела. А взрослые соломенную куклу сжигают, от грехов себя избавляют. В нетрадиционные занятия хорошо вписываются народные традиции. В феврале как раз и нужно вспомнить на занятиях этот праздник. Можно возле соломенной куклы хороводы водить, бегать, играть, себя в ловкости, силе упражнять. “Готовить” блины из снега, пластилина на красоту, быстроту и похожесть. Соревноваться в силе, кто устоит на одной ноге на снежной горке, кто с нее скатится и т. д.

## ДВАДУАТЬ ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

### ЗАНЯТИЕ № 61. “БОЛЬШОЙ ШНУР”

(проводится в групповой комнате)

- Задочи:**
1. Развивать у детей координационные способности.
  2. Учить детей сохранять равновесие на низкой опоре.
  3. Упражнять детей с целью профилактики плоскостопия.

**Оснащение занятия:** длинная веревка, бельевой шнур.

### Х о д з а н я т и я

**I. Воспитатель.** Зима бушует. Сегодня Вьюга. Ох, разошлась Зимы подруга. Бросает снег прямо в лицо и так хохочет зло. Как только типе станет она, мы с вами на улицу отправимся тогда.

**II. Воспитатель.** А сейчас в уютной комнате мы с вами позанимаемся важными делами.

1. У меня в руках большой шнур. Я вам предлагаю вдоль шнура правым боком встать и, удерживая шнур рукой, шагать. (Ходьба со шнуром, удерживаемым правой рукой, друг за другом, 30—40 с.)

2. Повернемся кругом. Шнур возьмем левой рукой. Медленно со шнуром бежим. (Бег со шнуром 30—40 с.)

3. Кладем шнур перед собой. Перешагиваем через шнур, ножку повыше поднимаем и “туда-сюда” шагаем. (*Перешагивание через шнур вперед и с поворотом кругом, назад 8—12 раз.*)

4. А теперь попробуем по шнуру пройти и с него не сойти. Станем за мной у начала шнура и по шнуру друг за другом пойдем. (*Ходьба по шнуру, движение рук произвольное 3—4 раза.*)

5. Попробуем по шнуру пробежать и не упасть, со шнура не сходить, все время на шнуре быть. (*Бег по шнуру 2—3 раза.*)

6. Попробуем через шнур перепрыгнуть. (*Прыжки через лежащий на полу шнур 2—3 раза.*)

7. А если я подниму шнур, кто сможет мне помочь его поднять? Спасибо, Володя, к помощи твоей я прибегаю опять, ну начинай мне помогать. (*Под поднятый на 20—30 см шнур подлезают дети 2—3 раза.*)

8. Ну, а сейчас, мы шнур опустим ниже. Не бойтесь, он совсем невысоко, через него вам перепрыгнуть так легко. (*Прыжки с небольшого разбега через шнур, поднятый на высоту 5 см.*)

**III. Воспитатель.** Я вижу, вы немножечко устали. Я попрошу глаза закрыть и слушать, что я буду говорить. Сегодня все ребята так чудесно занимались. Сегодня все ребята так старались! Большой шнур доволен очень вами. Такими умными малышами! Откройте глазки. Посмотрите на шнур. Видите, как он раскачивается. Он так доволен вами, такими сильными малышами.



1. Объяснять детям назначение шнура следующим образом: “Шнур — это крученая или плетеная тонкая веревка. Применяется она взрослыми для разных целей. Ну, уж конечно, не для того, чтобы оказаться у маленьких детишек на ягодичках, а для того, чтобы на нем можно было развешивать белье, платочки, носочки, маечки и т. д.”

2. Длина разбега при выполнении прыжков через шнур в групповой комнате 2—3 м.

3. В III части занятия дать возможность детям почувствовать движение шнура: “Шнур качается, шнур доволен” и т. д.

## ЗАНЯТИЕ № 62. “ДЕРЕВЯННЫЕ ДОЩЕЧКИ” (проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1. Прививать детям трудовые навыки.  
2. Развивать у детей силовые качества.  
3. Учить детей сочетать физическую работу с развлечениями.

**Оснащение занятия:** деревянные дощечки размером 20—30 см (или фанерки такого же размера) по количеству детей в группе.

### Х о д з а н я т и я

**I. Воспитатель.** Одеваемся, одеваемся потеплее и на улицу собираемся побыстрее. Там, на спортивной площадке, нас ждет интересная спортивная зарядка. Все собрались? Все готовы? Бежим поскорей на встречу с ней.

Но что с нашей площадкой? Ай! Ай! Ай! Ее всю снегом замело. Как же нам быть? Ах, дети! Все, наверно, очень просто: надо ее от снега освободить. Вы согласны очистить от снега площадку? Возьмите на скамеечке деревянные дощечки тогда. Начинаем без утех чистить снег, чистить снег. (*Очистка спортивной площадки или ее части от снега 4—5 мин.*)

**II. Воспитатель.** Очистили площадку! Молодцы! Сейчас начнем зарядку.

1. Вверх дощечки поднимаем, затем вниз опускаем (*5—6 раз*).

2. Наклоняемся вперед, дощечки кладем на землю, перешагиваем, поворачиваемся и перешагиваем. Повторяем: наклоняемся, дощечки кладем, поворачиваемся, дощечки поднимаем (*5—6 раз*).

3. На дощечки садимся, ноги в коленях сгибаем, отталкиваемся руками и вращаемся в левую сторону, затем в правую (*4—6 раз*).

4. Дощечки на площадке лежат, а вы дети вокруг дощечек побегайте. За дощечки не цепляйтесь. (*30—40 с*).

**III. Воспитатель.** А теперь поиграем. Нужно спрятать дощечку в снег. Взять ее и закопать. Вон там в

глубоком снегу. Прячем дощечки, оставляем, на площадку убегаем, на площадке приседаем. По сигналу (*по хлопку, по свистку*) бежим к месту, где спрятали дощечки, раскапываем, находим, очищаем дощечки, собираем их в чистом от снега местечке, кладем аккуратно друг на друга. Мы с вами в группу идем. Ох! И сколько же снега на нас. Он и на шапочке! Отряхните шапочки. Он на спинке! Отряхните друг друга. Он на рукавах! Отряхните рукава. Он на брюках и сапогах!

Вездесущий февральский снег везде успел залезть, попробуем очистить себя от него.

И что же у нас на руках? Конечно, больше всех досталось нашим варежкам. Их с ладошек снимаем, отряхиваем с них снег.

Ну, вот и все! Со снегом погуляли и в группу пить горячий чай все, дети, побежали.



1. Необходимо показать детям, как чистить снег деревянной дощечкой.

2. Дети выполняют движения самостоятельно. Можно ненавязчиво комментировать их движения.

3. После окончания занятия в развлекательной форме помочь детям отряхнуться от снега.

### ЗАНЯТИЕ № 63. "И КТО ЭТО ГОРОЧКУ ПОСТРОИЛ?"

(проводится на ледяной горке)

Задачи: 1. Учить детей бегать, взбираться на ледяную горку.

2. Воспитывать у детей смелость.

3. Развивать у детей осторожность при скатывании с горы.

Оснащение занятия: ледяная горка.

### Ход занятия

**I. В о с п и т а т е л ь.** Постройтесь парами. Молодцы! Хорошо подготовились на горочке кататься, с ветерком общаться. Курточки, шапочки, сапожки — все в порядке! Все за мной на горочку дружной толпой.

**II. В о с п и т а т е л ь.** Посмотрите, детвора, какая красивая ледяная гора. Ее для нас Дед Мороз соорудил,

но без Снегурочки ему бы было нелегко все это сделать. Ну, а где же Дед Мороз и Снегурочка?

А вот и они, наши любимые герои. Поздороваемся с ними, скажем им "Спасибо" и попросим с нами позаниматься, с горочки покататься, но прежде чем начать кататься, надо немножко размяться.

1. Бегом за Дедом Морозом по площадке. Догоняем, догоняем Деда Мороза (30—40 с). (*Бег в среднем темпе.*)

2. А теперь посмотрим, сможет ли Дед Мороз Снегурочку догнать. (*Когда дети отдыхают, Дед Мороз со Снегурочкой показывают бег, 20—30 с.*)

3. А вы, дети, попробуйте Снегурочку догнать. У Деда Мороза не получилось. (*Бег за Снегурочкой 30—40 с в среднем темпе.*)

Молодцы, малыши! Снегурочку догнали! На горку все вместе идем! Очень весело и полезно время проведем. Снегурочка нам покажет, как надо на гору вбегать и с ледяной горы скатываться. Дед Мороз нам покажет, как надо на гору взбираться и с нее скатываться.

4. Снегурочка показывает упражнения (*вбегает на гору и скатывается с горы*). Дети, повторяем то же движение (2—3 раза).

5. Дед Мороз показывает движение (*взбирается на гору и скатывается с нее*). Дети, повторяем то же движение (2—3 раза).

Все чудно, чудно катались, чистым воздухом наслаждались. Но всему приходит конец. Наши занятия тоже закончились. Давайте поблагодарим Деда Мороза, Снегурочку за то, что они с нами занимались, все нам показывали и рассказывали, чтобы мы росли здоровыми, смелыми, умелыми.

**III. В о с п и т а т е л ь.** Перед входом в детский сад ножки вытрем, снег с себя отряхнем, чистыми и опрятными в садик мы войдем.



1. Обязательно давать детям необходимый отдых после выполнения каждого движения.

2. Бег проводить в среднем темпе, следить, чтобы дети дышали через нос.

3. При скатывании с горы за детьми, которые испытывают страх, наблюдает один из персонажей.



## ДВАДЦАТЬ ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

### ЗАНЯТИЕ № 64. "КАРАНДАШИ ЦВЕТНЫЕ"

(проводится в групповой комнате)

- Задачи:
1. Формировать познавательное отношение детей к предметам.
  2. Формировать у детей умение манипулировать предметами.
  3. Развивать у детей творческое воображение в действиях с предметами.

Оснащение занятия: карандаши цветные (желтый, красный, зеленый) по количеству детей в группе.

#### Ход занятия

**I. Воспитатель.** У окошка на столе карандашики лежат — желтые, красные, зеленые. Карандашики цветные лежат и на вас, ребятишек, глядят. Мы сегодня на занятиях по физкультуре с ними обязательно будем заниматься, бегать, прыгать, развлекаться.

**II. Воспитатель.** Прислушайтесь. Нас к столику зовут желтые карандаши. Мы с вами подходим к столику, берем по одному желтенькому карандашу, рассматриваем его.

1. С желтенькими карандашами идем по кругу в одну сторону, затем в другую. Карандашик держим крепко в правой руке. (*Ходьба с карандашом 30—40 с.*)

Бежим по кругу с карандашиком в левой руке в одну сторону, затем в другую сторону с карандашиком в правой руке. (*Бег с карандашом 30—40 с.*)

Наклонились в кругу, карандашик держим в правой руке и на полу "рисуем" кружок, выпрямились, в воздухе "рисуем" кружок. Наклонились — нарисовали, выпрямились — нарисовали. (*Наклоны вперед 4—6 раз.*)

2. Желтенькие карандаши положим на столик, пусть они отдыхают. Берем с вами зеленые карандаши.

Положите зеленые карандаши перед собой. Перешагиваем через зеленый карандаш, ножку высоко поднимаем вперед через карандаш, поворачиваемся кругом, опять

перешагиваем. А карандашик так и следит за вами, чтобы вы на него не наступили ногами.

Попробуем вокруг карандаша пробежать (30—40 с).

Попробуем, отталкиваясь двумя ногами, перепрыгнуть через карандаш. (*Прыжки на двух ногах через карандаш вперед, поворачиваясь кругом обратно, 6—8 раз.*)

Попробуем поползть на четвереньках вокруг карандашей. Карандашик, как зеленая травинка, лежит, а мы, как жучки, ползаем, карандашик рассматриваем, а он знает себе лежит. (*Ползание на четвереньках 30—40 с.*)

3. Встаем. Карандашики с пола поднимаем, на столик кладем, а со столика красные карандаши берем.

Положите красный карандашик на пол. На колени перед красным карандашом опуститесь. На красный карандашик дуем сильнее, а он двигается от вашего "ветерка" и бежит по полу, а вы за ним двигаетесь (30—40 с).

**III. Воспитатель.** Встаньте, дети! Все встаньте, карандаши с пола поднимите и с карандашиками поиграйте, так они этого ждали:

перекладываем их из одной руки в другую (6—8 раз);

катаем их между ладошками (10—15 с);

бросаем их вверх и стараемся поймать (3—4 раза);

дуем в карандаш как в дудочку, изображая какую-либо мелодию.

А сейчас карандаши положите и быстро руки мыть.



1. Когда дети имитируют рисование на полу, в воздухе, воспитатель может показать им, как это делать, или предложить детям вспомнить, как они рисовали на бумаге.

2. Желательно, чтобы карандаши были незаточенными и являлись в данном случае предметом для занятий физической культурой.

3. В тексте конспекта сообщается цвет карандашей. Можно не говорить детям, к какому карандашу подойти, а, подняв карандаш, прежде спросить у них, какого он цвета, потом только просить детей взять такой же карандаш.

## ЗАНЯТИЕ № 65. "НА СОБСТВЕННЫХ НОЖКАХ"

(проводится на дорожке детского сада)

- Задачи: 1. Развивать у детей устойчивое равновесие.  
2. Обучать детей передвижению на скользкой опоре.

**Оснащение занятия:** расчищенная дорожка (длина 10—15 м, ширина 2—3 м).

### Х о д з а н я т и я

**I. Воспитатель.** Потеплее одеваемся, побыстрее собираемся. Пока вьюга на дворе затихла, притаилась, мы на улицу с вами пойдем. Весело-весело время проведем! Покатаемся, влечь на свежем воздухе нагуляемся, ножки укрепим. Все готовы? Вперед, вперед, нас дорожка зимняя ждет.

**II. Воспитатель.** Вот она какая, дорожка наша полупедаляная.

1. По дорожке аккуратно друг за другом мы пройдем и не упадем (30—40 с).

2. По дорожке пробежимся мы слегка, на свежем воздухе любит бегать детвора (30—40 с).

3. На дорожке мы чуть-чуть постоим, подышим слегка, неглубоко и опять побежим. (*Медленный бег с упражнениями на дыхание 2—3 раза.*)

4. А теперь на дорожке пора проверить наши собственные ножки. Посмотрите, как мои ноги любят кататься по дорожке. Покажите, как ваши ножки могут кататься по дорожке. (*Катание на ледяной дорожке 6—7 мин.*)

**III. Воспитатель.** Вижу, вижу, какие у вас сильные ножки. Хорошо мы их с вами укрепили и себя на свежем воздухе закалили. А сейчас можно по детскому саду походить, погулять, посмотреть, как вьюга все кустики и деревья замела, какая красавица она. (*Дети рассматривают природу вокруг.*)

Вот и закончено наше занятие. Пора нам в сад отправляться. Не хочется с зимним садом расставаться. Но ножки хотят отдыхать. Вам нужно посидеть, полежать.



1. Дорожка расчищается заранее. Может быть подготовлена и самими детьми, но это гораздо сложнее.

2. Во время свободного катания детей следить за тем, чтобы дети не сталкивались друг с другом. Постоянно напоминать им соблюдать определенное расстояние друг от друга и очередность.

3. Увлекать детей словесными комментариями: "У кого скользкие ножки? Кто дальше проскользит? Кто у нас ни разу не упал? Кто у нас никого не толкнул?" и т. д.

## ЗАНЯТИЕ № 66. "ДЕРЕВЯННЫЕ ЛОПАТОЧКИ"

(проводится на групповой площадке)

- Задачи: 1. Прививать детям интерес к физической работе.  
2. Развивать у детей силовые качества.  
3. Формировать у детей умение прыгать через препятствия.

**Оснащение занятия:** деревянные лопаточки по количеству детей в группе.

### Х о д з а н я т и я

**I. Воспитатель.** Посмотрите, дети, с каким предметом я пришла сегодня к вам. Назовите этот предмет. Правильно! Это лопата. Видите! Она не железная, которая часто на грядках бывает, а деревянная, которая зимой снег с тротуаров убирает. У меня зимняя лопата, для уборки снега. Я и вам подарю по маленькой деревянной зимней лопаточке. Все одеваемся, на улицу собираемся. Там с деревянными лопаточками физической культурой занимаемся.

**II. Воспитатель.** Чтобы нам было легко, хорошо по площадке двигаться, мы с вами с площадочки снег уберем, порядок наведем. А навести порядок нам поможет деревянная лопатка.

1. А ну, снег убирать, а ну, с лопаточкой работу выполнять. Кто, кто больше снега уберет? Кто, кто на площадочке порядок наведет? (*Уборка снега на площадке 5—7 мин.*)

Как чисто убрали! И в круг с лопаточками встали.

2. Лопаточками по площадке постучали правой ручкой, затем левой (10—15 с).

3. Лопаточку правой рукой удерживайте, вокруг нее обегайте в правую сторону, затем лопаточку левой рукой удерживайте и вокруг нее обегайте в левую сторону (20—30 с).

4. С лопаточкой вместе приседаю, лопаточку удерживая в обеих руках, вверх поднимаем (6—8 раз).

5. На лопаточку, как на лошадку, садимся и по расчищенной площадке по кругу мчимся. (Сделать 2 круга.)

6. Лопаточкой на площадке пробуем рисовать круг, квадрат.

7. Лопаточку перед собой кладем и через нее прыгаем, отталкиваясь одной ногой (5—6 раз).

8. Лопаточки перед вами лежат. Каждый из вас прыгал через свою лопаточку, а теперь попробуйте попрыгать друг за другом через все лежащие лопаточки (1—1,5 мин).

9. Поднимите лопаточки. На вытянутых руках их несем по площадке, расчищенной нами, дышим свободно приятным свежим воздухом (1 мин).

**III. Воспитатель.** Мы с вами серьезным делом занимались: снежок с площадки убрали, с лопаточками упражнения выполняли, но пришла пора и поиграть.

Лопаточки в снежок воткнем, снежки слепим и в лопаточку метнем. Будем в лопаточки снежки метать, будем в лопаточки попадать, будем в игре силу, сноровку приобретать.

Хорошо мы с вами поиграли. Чуть-чуть устали. Лопаточкам “До свидания” говорим и в группу на отдых спешим.



1. Оказывать посильную помощь тем детям, которые не умеют выполнять элементарных трудовых движений.

2. Внимательно и осторожно работать индивидуально с теми, кто не желает выполнять данную трудовую операцию. Находить слова, создавать ситуацию, оказавшись в которой ребенок выполнит задание с желанием.

3. Следить за тем, чтобы дети аккуратно обращались с предметом, были доброжелательны по отношению друг к другу.

## ДВАДЦАТЬ ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

### ЗАНЯТИЕ № 67. “КЛЮШКА-ИГРУШКА”

(проводится на спортивной площадке)

- Задачи: 1. Обучать детей владеть хоккейной клюшкой.  
2. Упражнять детей в ходьбе и беге с клюшкой по ледовой площадке.

Оснащение занятия: клюшки по количеству детей в группе, 2—3 куба, капитанчики, воротца.

### Х о д з а н я т и я

**I. Воспитатель.** Здравствуйте, дети! Я знаю, что больше всего вы любите бегать, прыгать и играть. Сегодня я опять хочу порадовать вас. На занятие с вами на площадку ледовую пойдем, а с собой клюшки игрушечные возьмем. Я вам сейчас клюшку покажу и о ней расскажу. Вот она (*воспитатель показывает*)! Видите, какая. Я расскажу вам, что этим предметом взрослые играют и много себе и другим удовольствия доставляют. У клюшки есть еще друзья: маленький мячик и шайба. Родилась эта игра очень давно (примерно 2400 лет тому назад) в далекой стране Канаде, в городе Монреале. Сегодня клюшка будет с нами играть без своих друзей.

**II. Воспитатель.** Все я вам про клюшку рассказала, а что не успела, мне клюшка велела вам передать, чтобы вы все сами о ней стали узнавать. А теперь собираемся и с клюшками на площадку отправляемся.

1. Постройтесь в шеренгу. Клюшку возьмите в правую руку. Поднимаем ее аккуратно вверх и опускаем вниз (6—8 раз).

2. Клюшку в левой руке удерживаем. Поднимаем клюшку левой рукой и опускаем ее вниз (6—8 раз).

3. Поворачиваемся направо, в колонне друг за другом идем, клюшку в правой руке несем, ее на ледовую площадку опускаем. Легко скользит по площадке клюшка, а мы за ней идем (1,5 мин).

4. В обратную сторону поворачивайтесь, клюшка по-прежнему в правой руке. Клюшка бежит по площадке, а

мы за клюшкой. (Дети движутся в колонне легким бегом, друг друга не толкают, не обгоняют 1—1,5 мин.)

5. А вот на площадке появился куб. Детям можно из строя выходить и вокруг куба с клюшкой бегать, не поднимая ее вверх, правильно ею руководить. Ну, смелее бегайте за клюшкой, ходите, ею руководите (1 мин).

6. А вот сейчас я еще поставлю два куба. Можно и нужно возле всех кубов с клюшкой промчаться. Не отрывая ее от площадки. Она по площадке скользит, на ребят добродушно глядит. Клюшка ребятам помогает, она с ними играет. Очень надеется она, что вырастет из вас настоящая спортивная детвора (1—2 мин).

7. Подойдите ко мне с клюшками поближе. Клюшки к груди прижимаем крепко-крепко и на площадку кладем. Вокруг клюшек ходим (30—40 с).

8. Клюшки в виде снежинки сложим. Я вам помогу. Вокруг снежинки такой ходим. В нее заходим, посидели, вышли (1,5—2 мин).

9. Опять клюшки разберите и с ними бегите, поиграйте. Подготовились к игре, в которой хочется проявить себя детворе (1—1,5 мин).

**III. Воспитатель.** А игра у нас такая: клюшкой каштанчик по площадке водить и стараться его клюшкой в ворота закатить.

Разбирайте у меня по каштанчику. Начинайте играть, каштанчик в воротца отправлять.

Хорошо с каштанчиком поиграли, клюшку не обижали, в воротца попадали. Но закончена игра и в группу нам пора. Постройтесь в колонну. Все за мной по площадке ледяной (3—5 мин).



1. Следить за тем, чтобы дети правильно вели клюшку по площадке. Может показать это движение воспитатель, но лучше, если дети это выполняют самостоятельно.

2. Для игры необходимо иметь каштанов побольше, так как дети очень часто их теряют.

3. При большом количестве детей в группе нужно иметь несколько ворот.

**ЗАНЯТИЕ № 68. “ЭХ, ЗИМУШКА-ЗИМА, СПОРТИВНАЯ ОНА”**  
(проводится на спортивной площадке)

- Задачи:**
1. Вырабатывать у детей умение владеть хоккейной клюшкой и хоккейным мячом.
  2. Адаптировать отдельные элементы игры в хоккей к условиям места занятий с учетом особенностей детей данного возраста.

**Оснащение занятия:** количество хоккейных клюшек и хоккейных мячей по количеству детей в группе.

### **Х о д з а н я т и я**

**I. Воспитатель.** Я вижу, вы уже одеты. Скажу вам по секрету, что мы опять на спортивную площадку идем и с собой сегодня берем еще и хоккейный мяч. Он такой быстрый, может сразу по льду катиться и даже не останавливаться. Только клюшка, его сестра, может его остановить и сказать, куда ему дальше бежать. Он может ее послушать, но не без помощи ребят, которые уже научились с клюшкой играть. Постройтесь. Клюшки с мячиками крепко держим, на площадку идем, с клюшками и мячиками играть на площадке начнем, а пока их не теряем, крепко к себе прижимаем.

**II. Воспитатель.** Вот мы и на площадке. Станьте свободнее. Мячи на землю возле себя опустите.

1. Клюшку вверх поднимаем высоко-высоко, наклоняемся вниз к мячу. Наклоняемся, ноги не сгибаем, клюшке удовольствие доставляем, вверх ее поднимаем, вниз к мячу опускаем. Движения повторяем (6—8 раз).

2. Мяч лежит, не двигается. Вокруг мяча с клюшкой проходим, мяч обводим. В левую, правую сторону упражнение выполняем, тренируем себя, упражняем (4—6 раз в каждую сторону).

3. Клюшку возле себя положите, мяч в руке держите. С мячом вокруг клюшки бегаем в левую сторону, в правую (4—6 раз в каждую сторону).

4. На мяч потихонечку подуем, струйкой теплой, нежной. Так, так с мячом нельзя обращаться небрежно. А теперь еще мяч дыханием своим согреем. Ха-ха! Ой! Как тепло мячу и приятно, дышите вы тепло и аккуратно (40—50 с).

5. А теперь мяч на площадке перед вами лежит. Ключка в руках у детей и готова с мячом начать играть, ребят наших упражнять. Ключкой мяч по площадке ведем, аккуратно, не натывая друг на друга, за мячом идем, движемся, бежим, по ледовой площадке скользим (2—3 мин).

6. Поставлю-ка я воротца для вас. Посмотрю, как вы можете в воротца мячом попадать, как вы можете ключкой управлять. Смотрите, как у меня получается: я веду, мяч веду, ключкой его подталкиваю, делаю руками замах, бью по мячу ключкой и говорю: “Лети, лети в ворота, попадай!” (5—6 мин).

7. Ключки и мячи возьмите. К грудке предметы прижмите. Я к каждому из вас подойду и посмотрю, как вы их любите и жалеете, как вы с ними обращаться умеете. Ну, молодцы! Ручки у вас — крепыши, грудки хорошие, теплые. Вот как предметы устроились, тоже к деткам прижались, отдыхают (30—40 с).

III. Воспитатель. Ну вот, пришла пора нам к другому заданию перейти. Там, на взрослой площадке, где старшая группа, дети играют в хоккей. Мы все туда идем, наши предметы с собой несем. Смотрим, как старшие детки играют, как они шайбу ключкой гоняют. Внимательно смотрим, за движениями следим. Будем их скоро повторять, будем сами так играть (6—7 мин). Ну вот, посмотрели, а теперь нас ждут повара. Они знают, что детям уже есть пора. Все умываемся, к столу собираемся.



1. Когда дети наблюдают за игрой более взрослых детей, желательно комментировать происходящее. Например, в доступной форме объяснять движения “хоккеистов” на площадке, игровые ситуации, отношения и т. п.

2. Дать задание на дом: вечером или в воскресные дни поиграть с родителями в “хоккей” на дворовых площадках.

#### ЗАНЯТИЕ № 69. “ВРАТАРСКАЯ МАСКА” (проводится на спортивной площадке)

Задание: 1. Обучать детей надевать и снимать маску вратаря.

2. Обучать детей движениям общеразвивающего характера в маске.

3. Учить детей выполнять упражнения с шайбой (см. занятие № 68 с хоккейным мячом).

Оснащение занятия: вратарские маски по количеству детей в группе, шайбы, ключки.

#### Ход занятия

I. Воспитатель. Как хорошо, что зима продолжается. Детвора зимними видами спорта занимается. Сегодня я вам вратарские маски принесла. Вратарские маски пришли к вам из сказки. Вот, смотрите, я надеваю маску и попадаю в сказку. Хожу, на все через маску гляжу, не падаю. Одеваемся. Маски по одной берем и на улицу идем.

II. Воспитатель. Вот мы и на площадке. Все надели маски. Я на вас посмотрю. Вы меня видите? Да! Ой, какая интересная детвора. Попробуем упражнения в маске выполнять.

1. В колонночке друг за другом идем (30—40 с). Через маску смотрим. Все видим, все замечаем.

2. Попробуем в масках по площадке пробежаться. Только чур! Очень не разгоняться. Бегаем по всей площадке, друг на друга смотрим. Бегаем аккуратно, стараемся не падать, друг друга от удара уберегать (1—1,5 мин).

3. А теперь попробуем остановиться и маску снимать и надевать. У кого это лучше получается, кто правильно, быстро это делает? Я смотрю и сейчас скажу. Вот Володя научился, может всем нам показать, как надо быстро и аккуратно маску надевать (1—1,5 мин).

4. Попробуем с маской интересное упражнение выполнять. Ее то к правой, то к левой стороне груди прижимать (приставлять), да еще при переносе руки вытянутыми быть должны, а потом вовремя сгибаться и маске помогать прижиматься (1 мин).

5. А теперь маску надеваем, берем в руки ключку и шайбу и упражнения выполняем как на прошлом занятии с хоккейным мячом (см. занятие № 68).

III. Воспитатель. Я рада, что вы ничего не забыли. Все упражнения хорошо выполнили. А теперь

поиграем в настоящий хоккей. Я буду стоять на воротах, а вы в ворота шайбу бросайте и за мной наблюдайте, как я ее ловлю. Скоро, скоро придет час и на воротах будет каждый из вас. Выполняйте броски по воротам (6—8 раз).

Закончены занятия. Все доспехи вратарские, хоккейные сложить и в группу на обед нам надо поспешить.



1. Если кто-то из детей не пожелает долго находиться в маске, может ее снять и продолжать упражнение без маски. Но желательно этого не делать.

2. Обращать внимание на технику бросков шайбы в ворота, особенно на замах при броске. Можно тренировать замах при броске в стену, но детям это не так интересно.

## ДВАДЦАТЬ ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

### ЗАНЯТИЕ № 70. "МАСЛЕНИЧКА"

(проводится в музыкальном зале)

- Задачи: 1. Ознакомить детей с народными зимними праздниками.  
2. Учить детей готовиться к праздникам.  
3. Выбатывать правильное отношение к праздникам.

*Оснащение занятия:* все необходимое для создания соломенной куклы.

#### Ход занятия

**I. Воспитатель.** Как долго мы с вами в зал музыкальный не входили. Вот сегодня мы будем в нем заниматься интересным трудом. Будем куклу соломенную к празднику собирать, а потом с нею можно будет играть. Посмотрите на себя. Готовы в музыкальный зал идти? Готовы! Дружным строем идем, головки красиво несем, осаночку соблюдаем.

**II. Воспитатель.** Постройтесь у окна, моя милая детвора. Видите, сколько вокруг тоненькой соломки лежит.

1. Мы сейчас по залу походим, побегаем, не наступая на соломинки. (*Ходьба и бег вокруг соломинок 1—1,5 мин.*)

2. Возле соломинок встаньте, будем наклоняться, лобиком соломинок касаться. Наклоняемся, ножки не сгибаем, спинки выпрямляем, опять ровненько стоим, на соломинки глядим (6—8 раз).

3. На четвереньки встаньте, вокруг соломинок ползаем, носиком соломинок касаемся, левым, правым ушком к соломинкам прижимаемся (1—1,5 мин.)

4. Поднимаемся, через соломинки прыгаем (10—12 раз).

5. Возле соломинок приседаем и встаем. Вот так, вот так! (10—12 раз.)

А знаете, зачем нам соломинки нужны? Скоро большой зимний праздник и называется он Масленица. К празднику куклу соломенную наряжают. Целую неделю она в доме гостит, грехи собирает, а потом ее сжигают. Давайте с вами соломинки соберем и куклу делать начнем (5—10 мин).

6. Потрудились, устали, нам няни помогали. Вот какая кукла у нас. Мы вокруг куклы соломенной хоромы будем водить (1—1,5 мин).

**III. Воспитатель.** После такого труда можно поиграть, посоревноваться.

Наша первая игра "Кто быстрее добежит от стены до куклы и назад вернется". Приготовьтесь, бегите и назад ко мне возвращайтесь. Очень быстро обернулись. Раньше всех прибежала Катя. Еще выполним это упражнение и посмотрим, кто первым будет в этом движении. Ну, вот еще один чемпион, Дима!

У нас в запасе есть еще игра. Называется она "Соломинка на спинке". Посмотрим, кто соломинку на спинке принесет, кто с соломинкой на спинке проползет. Нужно на четвереньки встать, соломинку на спинку положить, до куклы доползти, соломинку донести.

Ну вот, поиграли, поупражнялись, а самое главное куклу смастерили и хорошо с нею дружили. Пусть она в зале музыкальном стоит, пусть всем о празднике напоминает. А мы с вами в группу идем. Одеваемся и на прогулку собираемся.



1. Подготовить макет куклы. В основном дети подают детали. Оформляют куклу при детях.

2. Следить, чтобы дети с соломенной куклой обращались осторожно. Можно принести уже готовую куклу на занятия, но это для детей не так интересно.

3. Во время изготовления куклы постоянно разговаривать с детьми, комментировать отдельные действия.

#### ЗАНЯТИЕ № 71. "ЗИМНИЕ ЗАБАВУШКИ"

(проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1. Развивать у детей внимание к окружающей действительности.

2. Учить детей сравнивать отдельные факты, движения, действия.

**Оснащение занятия:** саночки на каждую пару детей, соломенная кукла.

#### Х о д з а н я т и я

**I. В о с п и т а т е л ь.** Скоро, уж скоро весна! Совсем не за горами она. Мы на площадку пойдём, все осмотрим внимательно и увидим, как много изменений в природе произошло: снег уже не такой белый, а какой-то серый, стал оседать, корку ледяную на себя надевать. Состарился наш снежок. Скоро совсем исчезнет. Надо торопиться, чтобы еще раз на саночках прокатиться. Одеваемся, на улицу собираемся, зимние забавушки ребят ждут, скучать им не дадут. Саночки берем и на площадку идем.

**II. В о с п и т а т е л ь.** Вот видите, дети, наша кукла соломенная уже здесь стоит, нас дожидается. Знает, что с ребятами сейчас поразвлекается. А мы ей рады показать, как умеем друг друга на саночках катать.

1. Катаем друг друга на саночках по прямой линии, удерживая саночки за веревочку рукой (3—4 раза, 8—10 мин).

2. Каждая пара садится на саночки, отдыхает, ножками по площадке топает, ручками машет проплывающим облакам (40—50 с).

3. Поднимаемся и в санки как лошадки впрягаемся, друг друга катаем, стараемся (4 раза, 8—10 мин).

4. Каждая пара на саночки садится и пытается на них разместиться. Я вместе с соломенной куклой смотрю, все ли на саночках уместились. Сидим, отдыхаем, для следующего упражнения силы собираем (50 с).

5. Опять встаем, друг друга катаем по кругу, вокруг соломенной куклы (4—6 раз).

6. Парами на саночки встаньте. Стоим, отдыхаем, друг другу стоять помогаем. Осторожно, чтобы не упасть. Соломенной кукле показываем, как мы равновесие сохраняем.

**III. В о с п и т а т е л ь.** Сами-то мы играли, друг друга катали. А кого мы еще не покатали, а? Ну, будьте внимательнее, друзья! Правильно, куклу и меня.

Установим куклу и покатаем ее по площадке (2—4 мин). Как ей приятно! Все она видит вокруг и говорит, что снега стало мало, что он весь почернел, что скоро весна придет и последний снежок уйдет.

Куклу соломенную покатали! Может и меня провезете? Ой, как хорошо ехать на саночках! Вы меня возите и рассказывайте, что вы видите вокруг, что вам нравится, о чем желаете, чего ждете, чего хотите (4—5 мин).

Спасибо! Все я узнала! Очень рада, что ребята мои умные, внимательные, все замечают. Саночки очищаем, в группу идем и с собой их забираем.



1. Следить за физической нагрузкой детей.

2. Когда дети стоят на санках, необходимо их подстраховывать.

3. Задавать наводящие вопросы, комментировать ответы.

#### ЗАНЯТИЕ № 72. "ВКУСНЫЕ БЛИНЧИКИ"

(проводится на территории детского сада)

**Задачи:** 1. Ознакомить детей с ритуалами традиционных народных праздников.

2. Формировать у детей положительное отношение к праздникам.

3. Использовать в играх и забавах движения, изученные в процессе предыдущих занятий.

**Оснащение занятия:** соломенная кукла, лиса, корзинка с блинчиками, чай, салфетки, Зима (в белой шубке из серебристой парчи), клюшки.

### Х о д з а н я т и я

**I. В о с п и т а т е л ь.** Сегодня у нас последнее занятие в зимнем добром сезоне. Мы скажем Зимушке-зиме “До свидания” и будем ждать встречи с Весной-красной. А попрощаться с Зимой надо красиво, поблагодарить ее за чудесные игры, белый пушистый снег, чистый, свежий воздух, за то, что вместе с нами на санках каталась и вашими красными щечками восхищалась. Приглашаем ее на занятие к нам. Зовем Зимушку-зиму. А вот и она! В белой серебристой шубке к нам идет.

**II. В о с п и т а т е л ь.** Здравствуй, Зимушка-зима! Ждем тебя уже с утра. Приглашаем вместе с нами быть, нас, спортивных ребят, любить. Мы сегодня покажем свою ловкость и сноровку. Дети! Приглашайте Зиму на площадку. *Вместе с Зимушкой-зимой дети идут на площадку.*

**З и м у ш к а - з и м а!** Я знаю, что вы, ребята, смелые. Покажите мне, как вы можете катиться по скользкой дорожке на своих собственных ножках. *(Дети демонстрируют в течение 3—5 мин.)* А победителей награды ждут. У меня свои снежные призы. *(Зимушка-зима дает победителям варежки.)*

**В о с п и т а т е л ь.** Зимушка-зима, а можно мне ребятам задание дать, а ты посмотришь, как они будут его выполнять. Ребята, клюшки с шайбами возьмем и начнем в ворота шайбы забрасывать. Ну-ка! Кто больше забросит. Целых три победителя у нас. Их ждет награда и не простая, а вот какая! *(Ребятам вручают носовые платочки.)*

**З и м у ш к а - з и м а!** Очередь моя. Кому удастся снежок как колпачок на соломенную куклу набросить? Кто у нас самый, самый ловкий? По очереди пробуем, бросаем. Ну, наконец, попадаем! Победителя награждаем. *(Победителю вручают теплые носочки.)*

**В о с п и т а т е л ь.** А еще нас ожидает сюрприз. В корзиночке у соломенной куклы вкусные, теплые блинчики лежат. Давайте поближе к блинчикам подойдем. Ой! Посмотрите, возле блинчиков Лиса! Ой! Она наши блинчики

унесла! Бежим догонять Лису, заберем у нее вкуснятину свою. *(Дети бегают за Лисой, им помогают воспитатель и Зимушка-зима, 4—5 мин.)* Ну вот, мы и поймали Лису!

**З и м у ш к а - з и м а.** Ай, Лиса! Нехорошо у детей блинчики забирать. Давай сюда корзиночку. Будем вместе праздник отмечать. Не бойся, дети тебя не обидят. Пойдем все к соломенной кукле. Там большой стол красивой скатертью накрыт, а на нем горячий чай стоит. *(Все идут к столу, пьют горячий чай и едят блины.)*

**Л и с а.** А теперь можно с детками поплясать? Я не буду их больше обижать. Становитесь в дружный хоровод *(2—3 мин.)*.

**В о с п и т а т е л ь.** Дети! Расставаться нам с Зимушкой пора! Уходит она в далекие края. Будет там отдыхать, сил набираться. Приглашайте ее к нам вовремя возвращаться. До свидания, Зимушка-зима! Приходи, когда придет пора.

**III. В о с п и т а т е л ь.** Лисонька в лес убежала, Зимушка ушла в далекие края и нам с вами пора. Идем в группу отдыхать, заниматься и играть.



1. По своему усмотрению и возможностям нарядить персонажей занятия.
2. Украсить празднично площадку.
3. Можно дополнить занятие танцами Лисы, выступлением Зимушки-зимы и т. д.



## ТРЕТИЙ КВАРТАЛ

Весной, когда в природе все пробуждается и оживает, у многих наблюдаются одновременно повышенное эмоциональное состояние и быстрая утомляемость всего организма. Особенно это физиологическое состояние проявляется у детей. Все это необходимо учитывать при организации учебно-воспитательного процесса с детьми младшего дошкольного возраста. Нагрузку должен сменять отдых, и делать это нужно как можно чаще. Продолжительность двигательной активности детей должна составлять 4—5 часов в течение суток. На занятиях желательно применять так называемые формулы, успокаивающие состояние ребенка и восстанавливающие его силы.

### *Успокаивающие формулы*

1. Раз — какое сегодня прекрасное утро!  
Два — как тихо вокруг.  
Три — земля еще не проснулась, спит, отдыхает.  
Четыре — и только ласковое солнышко нас встречает.  
Пять — тихонько лучиками согревает.  
Шесть — мы солнышко приветствуем, улыбаемся.  
Семь — навстречу с ясным днем собираемся.
2. Раз — травка спокойно стоит, не колышется.  
Два — легкий ветерок нежно травку ласкает.  
Три — по вашим детским личикам пробегает.  
Четыре — детям хорошо, спокойно и приятно.  
Пять — дети руки солнышку подставляют.  
Шесть — солнышко их ласкает.  
Семь — облака за нами наблюдают, радуются.
3. Раз — вдохните спокойно.  
Два — почувствуйте запах чудесных полевых цветов.  
Три — спокойно выдыхайте и потихоньку вновь воздух набирайте (дышите).

Четыре — спокойно запахи цветов вдыхайте, выдыхайте, себя от болезней очищайте.

Пять — можно стоя, закрыв глаза, чуть-чуть поспать.

Шесть — глазки потихоньку открываем, на небо, на землю, на цветы смотрим.

Семь — вдыхаем, выдыхаем. И т. д.

### *Восстанавливающие формулы*

4. Раз — малыши сегодня много потрудились.  
Два — движениями насладились.  
Три — немножко устали и хотят отдохнуть.  
Четыре — ну что ж, такое право есть у маленьких ребят.  
Пять — посидим немножко, отдохнем.  
Шесть — хорошо отдыхать после работы, приятно.  
Семь — усталость уходит, и на смену ей бодрость приходит.
5. Раз — упражнения нам радость приносили.  
Два — упражнения давали силу и сноровку.  
Три — готовы каждый день мы упражнения выполнять.  
Четыре — бегать, прыгать, лазать и метать.  
Пять — полезным, важным делом заниматься.  
Шесть — здоровьем заряжаться.  
Семь — здоровым быть — жизнь счастливо прожить.
6. Раз — вы чувствуете, как после занятий стали бодрее и сильнее?  
Два — вы чувствуете, как стали вы смелее?  
Три — ни мячей, ни воды не боитесь.  
Четыре — упражнения выполнять не ленитесь.  
Пять — с такими детьми хочется дружить, играть.  
Шесть — их хочется любить.  
Семь — и постоянно с ними быть. И т. д.

Во всех направлениях физического воспитания (оздоровительном, воспитательном, образовательном) необходимо стремиться к расширению знаний детей с помощью физической культуры: физических упражнениях, естественных факторах (солнце, воздух, вода), гигиенических условиях и их сбалансированном единстве со всеми процессами физического воспитания детей — всем, что окружает ребенка.

## МАРТ — первый весенний месяц.

Снег теперь уже не тот — Все чернее с каждым днем  
Потемнел он в поле. Стежки и дорожки,  
На озерах треснул лед, И на вербах серебром  
Будто раскололи. Светятся сережки.

Облака бегут быстрее. Разбегайтесь, ручейки,  
Небо стало выше. Расстилайтесь, лужи!  
Зачирикал воробей Вылезайте, муравьи,  
Веселей на крыше. После зимней стужи!

Пробирается медведь  
Сквозь лесной валежник.  
Стали птицы песни петь,  
И расцвел подснежник.

С. Маршак

Прочитав это стихотворение, надо провести с детьми небольшую беседу, обратив их внимание на те удивительные штрихи, которые так тонко подметил поэт. “Снег не тот”, “Небо стало выше”. Почему? “Разбегаются ручьи”, “Вылезают муравьи”. Почему? Результат всего этого — цветение подснежника. Именно на физкультурном занятии надо провести эту беседу, так как она поможет вызвать у детей ответную реакцию на положительное восприятие физических упражнений, проявить желание к совместной двигательной деятельности.

## ДВАДЦАТЬ ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ

### ЗАНЯТИЕ № 73. “СТУЛЬЧИКИ-ВЕРТУЛЬЧИКИ”

(проводится в группе)

- Задачи: 1. Учить детей применять предметы быта при выполнении упражнений.  
2. Воспитывать у детей положительное отношение к преодолению трудностей.  
3. Развивать у детей координационные способности при выполнении физических упражнений со стульями.

Оснащение занятия: стулья, соответствующие возрасту и числу детей в группе.

## Х о д з а н я т и я

I. В о с п и т а т е л ь. Здравствуйте, дети! Как вы все удобно уселись на стульях. Смотрите, солнышко в окно заглядывает, ему тоже очень хочется на стульчике посидеть. Но прежде чем мы солнышко позовем в гости, мы попросим его на нас посмотреть, как мы со стульчиками упражнения будем выполнять, чтобы ловкими стать.

Вокруг стульев, на которых сидели, пройдем, не задеваем и не прикасаемся. Пройдем в одну сторону, потом в другую. Идем свободно, спинку ровно держим. За нами солнышко наблюдает и лучиками кивает. Какие ребята молодцы! (1—1,5 мин.)

Вокруг стульев можно также пробежать. Бежим, бежим. Будьте внимательны, напоминаю, что стул нельзя задевать, в разные стороны стул оббегаем (1—1,5 мин.).

А теперь осторожно все стоящие стулья обойдем. Ох, как их много перед нами. Аккуратно идем! Не наталкиваемся друг на друга! Все, все стулья обходим (1—1,5 мин.).

Опять к стульям подойдите. Встаньте на свой стульчик и походите. А теперь сядьте, ручками сзади придерживайтесь. Встаньте. И опять присядьте (5—6 раз).

Вокруг стульев попрыгаем на двух ногах. Каждый вокруг своего стула. А солнышко наблюдает, как наши дети прыгать умеют, мягко приземляясь, стул задевать нельзя, все улыбаемся (8—10 подскоков на двух ногах).

Вижу, что хотите на стульях посидеть. Садитесь, ручками за сиденье возьмитесь, а ножки от пола приподнимите и ими поболтайте (30—40 с).

II. В о с п и т а т е л ь. Чуть-чуть отдохнули! Молодцы! И опять продолжим занятие. Я вам покажу сейчас упражнение “Стульчики-вертульчики”. Вы увидите, каким “вертульчиком” наш стульчик может быть.

1. Ставим его на одну ножку, а все остальные свободны, и вращаем его руками. Очень трудная задача. Попробовали? Не получилось! Очень жаль (1—1,5 мин.).

2. Пусть тогда он у нас стоит на четырех ножках. Мы его будем вокруг поворачивать. Вот как хорошо у нас получается! Стульчик по полу передвигается и вращается (1—1,5 мин.).

3. Осталось теперь только нам на стульчик-вертульчик присесть, его руками приподнять и вокруг походить — врагаемся. Осторожно упражнение выполняем, друг друга стульями не задеваем (1—1,5 мин).

4. А теперь пусть стульчик отдохнет, а мы вокруг него на четвереньках поползаем, посмотрим на него, какой он: крепко ли стоят его ножки на полу, прямая ли спинка (1—1,5 мин).

5. Встаньте! Отряхнитесь! Проверьте, какое крепкое сиденье у стульчика-вертульчика. Похлопайте ладошками по нему (40 с).

**III. Воспитатель.** Подуйте на свои ладошки! Потрите ими свои ножки. Возьмите стульчик, к окну с ним подойдите! Солнышко в окно по-прежнему смотрит, ребят за занятие благодарит! Очень хочется солнышку на наших стульчиках посидеть. Пригласите солнышко, скажите ему дружно: “Солнышко, приходи”.



1. Обратит особое внимание на выполнение детьми упражнений вокруг стульев. Если вокруг своего стула, на котором сидел ребенок, ему двигаться было привычно, то хаотичное передвижение может вызвать у него некоторое замешательство. Желательно показать это детям.

2. Во время выполнения упражнения “Стульчик-вертульчик” объясните детям, что не все действия с предметами могут получиться сразу, надо постепенно преодолевать трудности. Если педагог видит, что большинство детей не может выполнить вращение стульчика, то надо перейти к более легкому варианту выполнения движения, но желательно, чтобы смысл движения (действия) сохранился. При выполнении упражнения на вращение стульчика напоминать детям придерживать стулья так, чтобы не задеть ни себя, ни других.

3. В III части занятия дети приглашают солнышко посидеть на стульчике. Варианты могут быть самыми разными. Все зависит от воображения детей и воспитателя. Можно приподнять стул перед окном, можно присесть на краешек стула, оставляя вторую половину для “солнышка”, и т. п.

## ЗАНЯТИЕ № 74. “РАЗНОЦВЕТНЫЙ КОВРИК”

(проводится в музыкальном зале)

**Задание:** 1. Расширять представления детей о цвете.  
2. Учить детей выполнять упражнения под музыку.

**Оснащение занятия:** большой разноцветный ковер.

### Х о д з а н я т и я

**I. Воспитатель.** Постройтесь парами. Я на вас посмотрю! Вы все у меня спортивные! Чистые! Аккуратные! Очень внимательные и, наверно, старательные! Мы с вами отправляемся на занятие в музыкальный зал. Нас ждет разноцветный ковер. Мы с вами будем на нем заниматься! Ну, что ж! Все готово! Пора отправляться!

**II. Воспитатель.** Упражнения на разноцветном ковре.

1. “*Походим по коврику*”. Снимите тапочки, поставьте их в сторонку. По коврику ходим босиком (40—50 с).

2. “*Побегаем по коврику*”. Приятно было ходить. А теперь побегаем по коврику. Все бежим. Молодцы! (40—50 с.)

3. “*Повалеемся на коврике*”. На коврике можно вальсировать, в разные стороны перекачиваться. Выполнять упражнение надо осторожно, чтобы друг на друга не накатываться. Всеми косточками к коврику прикасаемся — и руками, и ногами, и спинкой (1—1,5 мин).

4. “*Побарахтаемся на коврике*”. Вы видели, как жучок на спинку переворачивается и лапками перебирает. Давайте и мы так с вами попробуем. Ложитесь на спинку. Ножки, ручки вверх поднимите. Выполняем движения под музыку (1—1,5 мин).

5. Слушаем музыку. Ходим, наклоняемся, будто цветочки желтые собираем и в корзиночку кладем, а корзиночку на окно несем (8—10 наклонов).

6. Другую корзиночку берем. Ходим, наклоняемся, белые цветочки собираем. Стараемся ладошкой цветок захватить и в корзинку его положить. Корзиночку с цветами на окно поставим (5—6 наклонов).

7. Остались еще на коврике красные цветочки. Надо и их собрать. Быстро, быстро цветочки собираем. Красные, красивые на ковре лежат, на ребят глядят. Берем их в ладошки. Наклоняемся, приседаем! Обязательно приседаем. Цветочки собирать не забываем (5—8 приседаний с наклонами).

Соберите красные цветочки в корзиночку. Опять корзиночку на окно поставьте и ко мне на коврик бегите. Внимательно слушайте.

8. Встаньте около желтых цветочков, которые еще остались на коврике. Слушайте музыку и медленно кружитесь в любую сторону, какую хотите (30 с).

9. Подойдите к белым цветочкам. Ручки поднимите вверх. В разные стороны под музыку наклоняйтесь. В правую сторону, левую (5—6 наклонов в каждую сторону).

10. Подойдите к красным цветочкам. Руки на пояс поставьте. Приседайте под музыку. Спинка прямая. Вы такие красивые, как эти цветы (мягкие приседания 6—8 раз).

**III. Воспитатель.** Все, все получилось у моих малышей. Вижу, что упражнения выполнять вы любите! Музыку стараетесь слушать. Осталось нам потанцевать, чтобы хорошее настроение себе создать! Давайте танцевать, а потом уж отдыхать.



1. В упражнении “Повалеемся на коврике” стараться формировать положительное эмоциональное состояние, полезное для развития всех групп мышц.

2. “Собирая цветы”, дети выполняют имитационные движения: наклоняются, прикасаются к определенно заданному цветку, кладут цветы в ладони, корзиночку и т. п. Воспитателю желательно как можно больше сопровождать эти действия образным словом. А выполнение движений под музыку позволит ребенку представить образ живого предмета и действовать в соответствии с этим образом: “Понюхать цветок. Полюбоваться им. Сложить цветы в букетик, корзинку” и т. д.

## ЗАНЯТИЕ № 75. “ХРУСТЯЩИЕ ДОРОЖКИ” (проводится на дорожках детского сада)

- Задачи:**
1. Развивать у детей интерес к явлениям, происходящим в природе.
  2. Содействовать развитию органов дыхания, обогащению организма кислородом с помощью естественных видов движений: ходьбы, бега.
  3. Развивать силу мышц ног.

**Оснащение занятия:** замерзшие лужицы.

### Х о д з а н я т и я

**I. Воспитатель.** Добрый день, дети! Сегодня удивительный выдался денек. Весенний, солнечный.

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

На дворе нас ждут хрустящие дорожки. Надо спешить к ним, успеть поиграть, а то вот-вот они растаят и превратятся в лужицы. Быстро одеваемся. Выходим парами, двери осторожно открываем руками, придерживаем, друг другу пройти помогаем. Вот мы и на свежем воздухе! Посмотрите, сколько на большой и длинной дорожке детского сада хрустящих маленьких дорожек.

**II. Воспитатель.** Все встаньте в колонну за мной, друг за другом в затылок.

1. Проходим рядом с блестящими дорожками, на них не наступаем (30—40 с);
2. Обагаем маленькие дорожки своими блестящими ножками (30—40 с);
3. Перешагиваем широким, большим шагом эти дорожки. Стараясь на них не наступить, хрустящие дорожки нужно сохранить целыми (8—10 переступаний);

4. Наклоняемся, руками дорожек касаемся и выпрямляемся. Не бойтесь, трогаем поверхность дорожки ладонями. Дорожка гладкая, зеркальная на солнышке блестит, ребятам радуется (5—6 наклонов);

5. Возле дорожек приседаем на двух ногах, заглядываем в нее, как в зеркало, и встаем. Очень интересно! Когда мы приседаем, то мы совсем рядом с дорожкой оказываемся, а когда встаем — мы уже дальше от нее (6—8 раз).

6. Еще раз все, все дорожки обежим, воздухом свежим подышим (30—40 с).

А теперь все на хрустящие дорожки ногами встаньте. Я вам расскажу, как они здесь оказались. В начале весны, когда начинает ярко светить солнышко, от его лучей снег на дорожках быстро тает, появляются лужицы. За ночь эти лужицы застывают на морозе и получаются ледяные дорожки.

Поспешим покататься на дорожках, пока солнышко их в водичку не превратило.

7. Прокатимся на дорожках на двух ногах друг за другом. Вот так! Разбегаемся и катимся (8—10 раз).

8. Встанем все вместе на дорожки. Близко друг к другу не подходим, руки в стороны и покружимся с вами на месте в одну сторону. Теперь в другую сторону. Очень хорошо (4—6 раз в каждую сторону).

9. А сейчас фигурное катание с вами покажем. Поставьте одну ножку на пяточку и вращаемся, другой ножкой от ледяной дорожки отталкиваемся (5—6 раз каждой ногой).

Вновь побегаем по хрустящим дорожкам. Прислушайтесь. Как они под ногами потрескивают, хрустят, расставаться с вами не хотят (30—40 с).

Сейчас мы спросим у хрустящей дорожки, можно ли нам по ней сильно потопать, чтобы она громко прохрустела свою прощальную песенку. Слышите! Дорожки разрешили топтать ножками сильнее. Топаем по дорожкам, топаем! Сколько ледяных кусочков, сколько хрустящих комочков (50 с — 1 мин).

**III. Воспитатель.** Потопайте ножками. Наклонитесь, льдинки с дорожек поднимите, солнышку их покажите. Посмотрите, как они блестят и быстро тают! Возьмем с собой несколько льдинок, отнесем в группу. Интересно, сможем ли мы донести. Вдруг они по дороге от нас убегут?



1. Во время кружения на льду на двух ногах можно употреблять разные звуки типа “О” — начали! “О” — закончили! и т. д. Эти звуки создают атмосферу бодрости, радости, “подстегивают” к выполнению упражнения. Детям подобные команды очень нравятся.

2. При топании ногами на льду следить, чтобы дети больше производили движение каблук по ледяной поверхности и попеременно выполняли эти действия то одной, то другой ногой.

## ДВАДУАТЬ ШЕСТАЯ НЕДЕЛЯ

### ЗАНЯТИЕ № 76. “МЯЧИК НА ПОДОКОННИКЕ”

(проводится в музыкальном зале)

- Задачи:** 1. Развивать у детей желание выполнять упражнения на растягивание тела.  
2. Создавать условия для самостоятельного выполнения детьми упражнений на растягивание.

**Оснащение занятия:** мячи среднего размера по количеству детей в группе.

### Х о д з а н я т и я

**I. Воспитатель.** Вот мы вновь идем на занятие в музыкальный зал. Возьмем с собой наших друзей, веселых мячей. Они готовы идти, лежат в углу, берите по одному мячу! Все взяли? Мячи к грудкам прижали. Идем в зал, несем наших веселых друзей аккуратно, не роняем, друг друга не обгоняем, не толкаемся.

**II. Воспитатель.** Дети! Встаньте на гимнастическую скамейку и положите мячи на подоконник. Аккуратно, ровно в ряд. Пусть они там полежат и в окошко посмотрят совсем немножко, пока мы с вами по залу пройдем, пробежимся, в различных упражнениях порезвимся.

1. Пройдем друг за другом красивым кругом, с ровными спинками, подтянутыми животиками, поднятой головкой. Как мы хорошо идем! Руки движутся вперед-назад, глазки смотрят вперед! (Ходьба по кругу друг за другом в умеренном темпе 1 — 1,5 мин.)

2. После ходьбы очень хочется пробежаться. Бежим друг за другом по кругу. Чур! Друг друга не толкать! Бежим так же красиво, как ходили, только быстро, быстро! Ну, просто, молодцы! Внимательно под ножки смотрите. (*Бег по кругу в быстром темпе 1—1,5 мин.*)

Пробежали! А теперь спокойно походим, посмотрим вокруг и опять встанем в круг. Начинаем выполнять упражнения в кругу.

3. Руки поднимаем вверх, на носочки встаем, себя большими показываем. Поднимаем ручки вверх, опускаем. На носочки встаем (*5—6 раз*).

4. На колени встаем, опять ручки вверх поднимаем, потягиваемся всем телом за ручками вверх. Интересно, кто выше поднимет ручки, стоя на коленях. Спинки выпрямляем, опускаем ручки, отдыхаем и опять упражнение повторяем (*6—8 раз*).

5. Садимся на пол, ножки выпрямляем, наклоняемся вперед, потягиваемся и ручками носочков ног касаемся. Какие молодцы! Почти все дотянулись (*6—8 раз*).

6. Встаньте! Отряхнитесь! Подойдите к гимнастической скамейке, поднимитесь на нее и мячи возьмите с подоконника. Все, все дотягивайтесь за мячами. У всех длинные ручки, мяч вас зовет. Он сам к вам в руки идет.

Дотягивайтесь мячами до подоконника (*40—50 с*).

Попробуйте дотянуться до потолка (*40—50 с*).

Попробуйте дотянуться до пола. Коснитесь мячом пола (*40—50 с*).

7. А теперь скамейку уберем и попробуем до подоконника дотянуться и мячи на него закатить. Только надо повыше на носочки встать. Трудно без скамейки, но интересно. Все, все закатываем. Ну, вот мячи опять на подоконнике. А сейчас попробуем их достать. Молодцы, друг другу помогаем (*4—6 раз*).

8. Мячи в руки возьмите и с мячами потанцуйте. Наградой для вас будет этот чудесный танец с мячом. За мной движения повторяйте.

На носочки встаньте и кружитесь, внимательно слушая музыку. Еще раз кружимся и мяч с нами кружится (*30—40 с*).

Останавливаемся! Мячи вниз опускаем, вверх поднимаем, спинки выпрямляем и вновь кружимся (*30—40 с*).

9. А теперь с мячами на носочках по залу бежим, мячи вперед протягиваем, как бы мячи “догоняем”. Тянемся за ними вперед (*30—40 с*).

10. Остановитесь! Потянитесь с мячами друг к другу, коснитесь мячами и друг другу улыбнитесь (*5—8 раз*).

**III. Воспитатель.** Закончено занятие. Мячи с собой забираем. В группе еще поиграем. А сейчас руки мыть и за стол садитесь.



1. При выполнении упражнения на подтягивание необходимо постоянно подбадривать детей, сопровождая их действия следующими словами: “Кто у нас дотянется до потолка?”, “Кто у нас самый высокий?”, “А кто хочет быстро вырасти?” и т. п.

2. В упражнении 10 (II часть занятия) необходимо заранее определить расстояние, на которое дети должны подходить друг к другу, иначе они будут подходить друг к другу близко, что исключит необходимый эффект данного упражнения.

#### ЗАНЯТИЕ № 77. “МЯЧ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ”

(проводится в спортивном зале)

Задачи: 1. Научить малышей выполнять упражнения с большими мячами.

2. При выполнении упражнений с мячами создавать ситуации, направленные на взаимодействия детей друг с другом.

Оснащение занятия: большие мячи по количеству детей в группе, гимнастическая скамейка без перекладины.

#### Ход занятия

**I. Воспитатель.** Строимся в колонну друг за другом. Идем в спортивный зал. Там, на высокой пирамиде, лежат мячи, большие и красивые. Они давно детей ждут, а дети все не идут, медленно собираются, медленно переодеваются. Наконец, все готовы, все одеты. Идем в зал заниматься.

**II. Воспитатель.** Подойдите к пирамиде. Каждый пусть возьмет по одному мячу. Молодцы! Будем выполнять упражнения.

1. Мячи вверх поднимаем и идем по залу в разных направлениях! Мячи вверх, высоко! Носим их хорошо! Руками держим крепко. (*Ходьба с мячами, поднятыми вверх над головой; 1—1,5 мин.*)

2. Мячи к груди прижимаем и бежим. Бегаем так же в разных направлениях, друг на друга не наталкиваемся, мячи проносим аккуратно. (*Бег с мячами, прижатыми к груди; 1—1,5 мин.*)

3. Мячи на пол положите, вокруг мячей обойдите в одну сторону, другую (*30—40 с*).

4. Мячи на полу лежат, а дети ходят. Пусть теперь и мячи немножко походят, помогите им. Подвигайте их по залу аккуратно одной ногой, другой. (*Ведение мяча по залу ногой; 1—1,5 мин.*)

5. Остановим мячи. Перешагнем через них. Шаги широкие, ноги высоко поднимаем, мяч не задеваем (*40—50 с*).

6. Мячи лежат на полу, не двигаются, а мы вокруг мячей? как зайки-попрыгайки? на двух ногах попрыгаем. Осторожно, мягко, на носочках, мяч не сдвигаем, он смотрит на нас и удивляется, как хорошо мы прыгаем, как высоко и хочет также попрыгать (*40—50 с*).

7. Поднимаем мяч высоко вверх и выпускаем его из рук. Ох! Как интересно! Мяч об пол ударяется, прыгает по полу, катится. А мы его догоняем. В руки берем, опять вверх высоко поднимаем и вновь опускаем, о землю бросаем. Вот как хорошо играть с мячом! (*1—1,5 мин.*)

Мяч остановите! На пол его уложите. Пусть он полежит немножко, а мы потихоньку на него как на стульчик сядем. Посидим немножко, отдохнем и опять упражнение выполнять начнем (*10 с*).

А пока вы сидите, я вам расскажу о мяче. Наш большой мяч резиновый, а есть большие мячи кожаные. Когда вы подрастаете, обязательно с такими мячами будете играть. Это очень интересные игры и называются они баскетбол, волейбол, футбол.

8. Сейчас все встаньте и будем с большими мячами в футбол играть. Надо ногой аккуратно по мячу ударить и вперед его посылать. А затем догнать его и вновь ударить (*30—40 с*).

Вот сколько мы упражнений выполнили с большим мячом. Возьмем его и положим в пирамиду. Оставим по одному мячу на двоих. Я попрошу положить мячи Володю, Галю, Катю, Настю и т. д. Молодцы, ребята, аккуратно положили мячи.

9. А теперь, у кого мячи в руках, передавайте их тем, кто без мяча. Начинайте. Все нашли себе пару, кто не знает, кому мяч передать? Ай, ай, немножко запутались. Остановитесь! Посмотрите, как мы с Галей друг другу мяч будем передавать: она — мне, я — ей. Руки с мячом вытягиваю — передаю мяч Гале, она протягивает руки — берет его у меня. Без особого труда мяч переходит туда и сюда. А теперь вы передавайте друг другу (*6—8 передач на расстоянии вытянутых вперед рук*).

10. Подойдите к гимнастической скамейке. Дети с мячами, встаньте по одну сторону скамейки, дети без мячей — по другую. Упражнение это интересное, вам оно понравится, вы его еще никогда не выполняли. Те, у кого мяч, наклонитесь и бросьте мяч под скамейку тому, кто стоит напротив вас. Вот мяч покатился, под скамейкой пробежал и в руки другу попал. Нужно отправить его обратно, подтолкнуть ладошками, пусть опять под скамейкой прокатится. На следующем занятии мяч будет еще быстрее пробегать под скамейкой и в руки попадать (*1—1,5 мин*).

Мячи с пола поднимите. Передайте мячи друг другу через скамейку. Как интересно! То они у нас внизу прокатывались, из одних рук в другие. То поверху мы их передаем! Хорошо нашим мячам, хорошо нашим рукам. (*Повторить 6—8 раз.*)

11. Подойдите к пирамиде те, у кого мячи. Положите их в пирамиду и встаньте в круг. Возьмитесь все за руки. Круг получился большой, ровный, как большой мяч (*10 с*).

12. Пойдем по кругу в одну (правую) сторону, затем в другую (левую) сторону (*15—20 с*).

**III. Воспитатель.** Вот и все на сегодня. Я вижу вы немножко устали. Мы сегодня на занятии мало отдыхали. Не беда, ничего не бывает без труда. Вы на славу потрудились! Вот как вы преобразились! Посмотрите на себя: щечки розовые, глазки веселые, ручки быстрые, ножки резвые. Строимся в колонну и в группу идем.



1. Воспитатель должен постоянно комментировать движения и действия детей, корректировать их, особенно если эти действия однообразны. Например, ходьба, бег и т. п.

2. При выполнении броска мяча об пол желательнее обратить внимание детей на движение мяча, что он делает, а затем уже на действия детей с мячом.

3. Прокатывание мячей друг другу под гимнастической скамейкой — довольно сложное упражнение по организации и выполнению. Необходимо терпеливо добиваться результативности в действиях детей. Очень часто они бросают мяч в никуда, бегут за ним сами, не дожидаясь, когда их товарищ по другую сторону скамейки возьмет мяч.

#### ЗАНЯТИЕ № 78. “УЗНАЙ О СЕБЕ”

(проводится в групповой комнате)

Задачи: 1. Рассказать детям информацию о некоторых частях тела и их функциях.

2. Поощрять желание к движениям, действиям, направленным на совершенствование движений руками, ногами, головой, туловищем и т. п.

*Оснащение занятия:* гимнастические палки, бумажные листочки, а также все, что необходимо для теневого или кукольного театра.

#### Х о д з а н я т и я

**І. В о с п и т а т е л ь.** Сегодня, мои милые, вы узнаете о себе много интересного. Но сначала, дети, сядьте на стулья поудобнее и внимательно посмотрите. Все, что вы увидите, старайтесь запомнить.

*Разыгрывается небольшая сценка кукольного (теневого) театра или действуют картонными фигурками. На сцене появляется мальчик и разговаривает с волшебным зеркалом. В беседе он узнает, что у него есть голова, руки, ноги, спина. Зеркало объясняет мальчику назначение каждой части тела. Но чтобы все они были в порядке (руки — много полезного делать, ноги — бегать, голова — думать), зеркало советует мальчику регулярно зани-*

*маться физическими упражнениями. Благодаря им он вырастет стройным, здоровым, ловким, сильным, быстрым, смелым и умелым.*

Ну, вот и закончился спектакль. Все запомнили, что советовало мальчику волшебное зеркало. Вам, наверное, хочется узнать, все ли у вас в порядке.

**ІІ. В о с п и т а т е л ь.** Вставайте, начнем заниматься.

1. Проверьте свои ножки. Есть они у вас? Могут они ходить? Конечно, могут. Походим вокруг столов и стульев. Вот какие наши ножки, двигаются без усталости, помогают нам все осмотреть, везде побывать успевают. (*Ходьба мимо предметов 1—1,5 мин.*)

2. Наши ножки могут не только ходить, но и бегать. Побежим вокруг столов и стульев, аккуратно пробегаем, друг другу не мешаем. Ловкие и быстрые наши ножки, они могут бегать не только в комнате, но и по дорожкам. (*Бег мимо предметов 1—1,5 мин.*)

3. Наши ножки сильные. Вот сколько груза на себе удерживают: и голову, и живот, и руки, и спину. Присядем на ножки и встанем. Вот какие сильные. (*Приседание на двух ногах, руки на поясе, 6—8 раз.*)

4. Давайте узнаем, что могут наши ручки. О, да они могут так ловко листочки на мелкие части разрывать. Возьмите листы бумаги, разорвите их и бросьте. Бумажные листочки летят на пол. Сколько их! Руками эти кусочки можно быстро собрать. Собирайте и бросайте (*1—1,5 мин.*)

5. А сейчас мы с вами снимем спортивную обувь, поставим в сторонку. И попробуем бумажные листочки ногами собирать. Трудно нашим ножкам, но вы заставляйте их бумажки собирать, как руками. Стараемся, пальчиками захватываем. Вот уже лучше получается (*1—1,5 мин.*)

6. Все бумажки можно руками, а можно ногами сложить в уголок. Подойдите ко мне поближе. Посмотрите на меня, что может делать голова:

наша голова может из стороны в сторону поворачиваться: в левую, правую (*по 4—5 раз*);

головка может наклоняться вперед-назад (*4—5 наклонов*);

головка может много думать и во всем нам помогать, обхватите голову ладонями (*5—7 с*).

7. А теперь возьмем гимнастические палки и попробуем узнать, что может наше туловище: подняли палки вверх,



наклоняемся в левую сторону, выпрямляем туловище, наклоняемся в правую сторону, выпрямляемся (4—5 наклонов);

попробуем, чтобы вместе с палкой наше туловище наклонилось вперед и назад (6—8 раз).

**III. Воспитатель.** Ну, вот! Мы немного о себе узнали. Будем ноги, руки упражнять, чтобы сильными стать.

**!** 1. В упражнении с бумажными листочками необходимо при повторении обращать внимание детей на ловкость рук, включать моменты соревнования: “Кто больше соберет бумажных листочков”.

2. После занятия необходимо обратить внимание детей, что руками мы держим вилку, ложку, карандаш; ногами можем передвигать предметы — мяч, камешек, пруттик; а чтобы не уставать, выполняя действия и руками, и ногами, надо держать туловище прямо.

## ДВАДЦАТЬ СЕДЬМАЯ НЕДЕЛЯ

### ЗАНЯТИЕ № 79. “УЗНАЙ О ДРУГИХ”

(проводится за пределами детского сада)

**Задачи:** 1. Познакомить детей с понятием о возрасте.

2. Учить детей общению со взрослыми.

**Оснащение занятия:** красный флажок, аптечка.

#### Ход занятия

**I. Воспитатель.** Помните, на прошлом занятии вы много узнавали о себе (о своих руках, ногах, туловище) и как много нам надо физкультурой заниматься, чтобы наши ноги, руки были сильными, крепкими. Но, наверное, очень хочется узнать не только о себе, но и о других. Давайте-ка мы сегодня отправимся в путешествие. Такой солнечный выдался весенний денек. Одеваемся и на улицу собираемся.

**II. Воспитатель.** Постройтесь парами. Впереди Володя с красным флажком. Он всех предупреждает, что

идут малыши. Ведь вы еще маленькие. Мы с вами по дорожке идем, на нас смотрят взрослые дяди и тети. Давайте на минуточку остановимся и посмотрим на них. Они похожи на нас с вами? Да! У них есть руки, ноги, голова, туловище. Они такие же, как мы. Вот по улице идут мальчики и девочки! Они старше, чем вы, но моложе, чем дяди и тети.

А сейчас мы скажем волшебное слово “извините” и обратимся к тете с просьбой, что бы она могла нам пожелать.

**Тетя.** Что могу я вам пожелать! Растите, малыши, здоровыми, сильными, радуйте всех своими успехами. В добрый час!

**Воспитатель.** Давайте дружно, все вместе скажем: “Спасибо за добрые слова”. И дальше в путь нам пора. А вот навстречу бабушка идет. Скажем и ей волшебное слово “извините” и сами бабушке что-нибудь пожелаем. Катя, скажи, что бы ты хотела пожелать бабушке в этот день? (*Девочка. Желает бабушке здоровья.*) Молодец, Катя! Видите, как бабушке приятно слышать добрые слова. Всем приятно их слышать, и взрослым и малышам.

Навстречу нам идет дядя. Он улыбается вам. Давайте его спросим, хорошо ли быть взрослым.

**Дядя.** Может быть и хорошо, но маленькими девочками и мальчиками быть очень интересно. Им хочется много увидеть, узнать, вот почему их и называют “почемучками”. А “почемучкам” я отвечаю, чтобы настоящим сильным дядей стать, надо физические упражнения выполнять, не лениться, много трудиться.

**Воспитатель.** Сегодня мы много прошли, встретили хороших взрослых людей, поговорили с ними, много узнали нового. Но самое главное — все советовали физкультурой заниматься.

**III. Воспитатель.** Большой мы путь прошли. Наши ножки устали. Раздеваемся. Потихоньку усаживаемся на стульчики и вспоминаем, кого мы с вами встретили, когда путешествовали по улице.

**!** 1. Интервьюирование прохожих — сложный методический прием. Но в практике, как правило, почти все взрослые отзываются на просьбы детей положительно. Правда, не все в одинаковой степени

могут непринужденно общаться с детьми. Но на помощь должен придти воспитатель: он направляет беседу в нужное русло, помогает детям формулировать ответы, вопросы и дать ответы на вопросы прохорожего.

2. Во время путешествия желательно, чтобы и дети между собой общались.

3. Подобные прогулки с детьми имеют довольно высокую нагрузку, связанную с длительной ходьбой и определенным положением тела. Поэтому желательно проводить такие прогулки не более 30—40 мин.

#### **ЗАНЯТИЕ № 80. “УЗНАЙ ДВИЖЕНИЕ”** (проводится в музыкальном зале)

- Задачи: 1. Учить детей правильно называть движения, которые показывает педагог, затем воспроизводить их за воспитателем и самостоятельно.
2. Развивать быстроту реакции на движущиеся объекты.

*Оснащение занятия:* бумажный мячик на резиночке (леске), скакалка, музыкальное сопровождение.

#### **Х о д з а н я т и я**

**I. В о с п и т а т е л ь.** Мы с вами узнавали о себе, о других. А сегодня будем узнавать движения, которые я буду вам показывать. Но не только надо узнать движение, надо его назвать и суметь выполнять. Интересно, кто сможет это сделать лучше и быстрее, кто хочет стать чемпионом. Ну-ка хором ответьте. Молодцы, все хотите быть спортсменами! Все готовы, идем в зал, будем физкультурой заниматься.

**II. В о с п и т а т е л ь.** Станьте свободно, места много, зал большой и красивый. Внимательно следите за мной, а потом говорите, какое движение я выполняла. Итак, начинается наша физкультурная игра.

*Воспитатель шагает на месте (4—5 с). Дети отвечают: “Вы шагаете”.*

Правильно! Молодцы! Узнали движение. Повторяйте! За мной на месте шагайте (20—30 с).

*Воспитатель выполняет бег на месте (2—3 с).*

Молодцы! Узнали, не ошиблись! Повторяйте за мной, побежали на месте (30—40 с).

*Воспитатель протягивает руки вперед, ладонями вверх и быстро прячет их назад. Удивленно смотрит на детей! Через некоторое время кто-либо из детей говорит: “Ладонки прячутся!”*

Хорошо! Опять узнали! За мной упражнение выполняйте! Ладонки прячьте! (6—8 раз.)

*Воспитатель идет по залу, взмахивая руками. Дети отвечают: “Птички крылышками машут”.*

Узнали очень быстро. Так же быстро по залу, как птички, полетайте, крылышками помахайте (40—50 с).

*Педагог, став на четвереньки, выполняет движения жука. Дети отвечают: “Жук ползет по дорожке”.*

Правильно, жук ползет по дорожке на своих тоненьких ножках. И вы в жучков маленьких превратитесь и тоже ползите по полу. Ох! Сколько жучков! Как хорошо они ползут! Как ловко ножками перебирают, спинки прогибают, движения правильно выполняют (30—40 с).

*Воспитатель ложится на пол. Руки и ноги быстро сгибает и разгибает (2—3 с). Дети отвечают: “Это опять жук, только он на спинке лежит, лапками шевелит”.*

Молодцы! Узнали! Повторите! На спинку ложитесь, ручками, ножками шевелите, жучков изображайте (40—50 с).

Вставайте! Я хочу вас похвалить. Вы сумели меня удивить! Все движения узнали, и все очень хорошо выполняли. Наградой за это вам будет игра, бумажный мячик и скакалка.

**III. В о с п и т а т е л ь.** Бумажный мячик на резиночке скачет! Его надо поймать! Ловите, ловите, бумажный мяч! Ох! Как он пустился вскачь! Кто-то к нему прикоснулся, кто-то его догнал, а он опять убежал! Вот так бумажный мяч, он не хочет в руки к детям попадать (1—2 мин).

А теперь скакалочка хочет с вами поиграть. Змейкой захотела стать. Бежит змейка скакалочка, по полу извивается, ребята пытаются ее догнать, за хвостик ухватить,

а змейка-скакалочка знай себе успевает хвостик свой спасти. Но, чуть-чуть не досмотрела и хвостик оказался у Светы в руках. Ай да Света, молодец! Догнала змейку, успела за хвостик схватить (2—2,5 мин).

Закончены игры, нам пора в группу отправляться, к обеду собираться. А после обеда надо немножко отдохнуть.



1. Упражнения (движения) показывать детям до тех пор, пока большинство из них не назовут его.

2. Правильно назвав упражнение, дети могут сразу же самостоятельно выполнять его. Воспитатель же может продолжать показывать упражнение.

3. Желательно отметить тех детей, которые первыми узнали показанное движение и правильно его выполнили.

4. Не оставлять без внимания и тех, которые не смогли выполнить задание. Следует поработать с ними индивидуально, помочь развитию моторной памяти.

#### ЗАНЯТИЕ № 81. “ПРОБУЮ ЧЕМПИОНОМ СТАТЬ”

(проводится в спортивном зале)

Задачи: 1. Развивать у детей интерес к спортивным состязаниям.

2. Формировать у детей стремление добиться цели (результата) — “добежать”, “перепрыгнуть”, “донести” и т. п.

Оснащение занятия: по 2 перечисленных предмета: флажки, стойки для флажков, большие резиновые мячи; гимнастическая скамейка и стулья.

#### Х о д з а н я т и я

I. В о с п и т а т е л ь. Сегодня у нас с вами серьезные дела. В гости к нам спортивная физкультура пришла. Будем собираться, по спортивному одеваться, пойдем с вами в спортивный зал соревноваться.

II. В о с п и т а т е л ь. Перед соревнованиями мы немножко разомнемся: походим, попрыгаем, добегаем.

1. Пройдем по спортивному залу друг за другом (30—40 с).

2. Пробежим так же друг за другом (40—50 с).

3. Встаньте в большой круг, руки поставьте на пояс. Приседаем и встаем, ноги, руки, спину разминаем, готовимся к участию в соревновании и постараемся победить.

4. А теперь попрыгаем на двух ногах, мягко приземляясь, пяточками не ударяясь.

Ну вот, я вижу, вы готовы показать себя! Встаньте в две колонны. Первое наше соревнование.

По команде “Марш!” каждая пара поочередно бежит с флажками и ставит флажки в стойку. Нужно постараться своего соперника обогнать, чтобы раньше прибежать, чемпионом стать. Кто пробежал, на скамейку сядьте и других подождите. Вот закончено первое спортивное задание. Чемпионы, поднимайтесь на гимнастическую скамейку. Остальные ребята, пожмите им руки. Молодцы! Хорошо бежали.

Перед следующим спортивным заданием мы с вами руки разомнем, чтобы они ловкими стали, ничего не роняли.

5. Встаньте в круг. Ладочки вместе сложите и потрите ими друг о дружку. Горячо им стало. Ладочки вверх поднимите, на них подуйте, остудите и опять их разогрейте (4—5 раз).

Присядьте. Ладочки на пол положите, попеременно правой, левой по полу похлопайте, встаньте. Ладочки отряхните и опять все сначала повторите (4—5 раз).

Выберите каждый себе пару, друг к другу на расстоянии вытянутых рук подойдите, ладошками соединитесь, поочередно руки в локтях сгибая, ладошками упираясь, двигайте их вперед-назад (30—40 с).

Вот наши руки ловкими стали. Мы ими немножко помашем и к следующему спортивному заданию приступим. А оно (загадочно) совсем простое.

Опять в две колонны встаньте. Как и в прошлом задании. Каждому в паре я даю по большому резиновому мячу. По команде “Марш!” нужно мяч донести до стула, положить мяч на стул так, чтобы он не скатился, не упал. Итак, мои юные спортсмены, готовы? Первая пара на старт! Марш! Бегите, кто быстрее! Молодцы! Сели на скамейку, а мы запомним, кто чемпионом стал, кто быстрее прибежал. Следующая пара готова? На старт!

Заканчиваем мячи друг другу передавать. Пора свежим воздухом спокойно подышать. Походим, подышим (1 мин).

III. Воспитатель. Окончено наше занятие. Весь спортивный инвентарь соберем. Скажем лужицам “До свидания” и в группу пойдем.



1. Упражнение “Ходьба по кирпичикам” можно провести в нескольких вариантах: дети выполняют по очереди, выстроившись в колонну друг за другом, — это наиболее организованная форма: дети могут свободно переходить по кирпичикам, в любую сторону, но первоначально желательнее начинать упражнение с первого варианта.

2. При выполнении упражнения “Передача мяча в парах” вначале можно потренироваться в том месте, где нет луж, а уже потом использовать лужицу как препятствие. Можно сразу поставить детей в две шеренги, по разные стороны лужицы, или предложить свободный выбор партнера.

3. Во всех случаях необходимо учитывать условия: количество луж, их длину, ширину, глубину и т. п.

### ЗАНЯТИЕ № 83. “ПОЗНАКОМИМСЯ С ГИМНАСТИЧЕСКИМ МАТОМ”

(проводится в спортивном зале)

Задачи: 1. Познакомить детей с необходимостью использования гимнастического мата при выполнении физических упражнений.

2. Вызвать интерес к выполнению упражнений с начальными элементами акробатики.

Оснащение занятия: 2—3 гимнастических мата (в зависимости от количества детей, наличия данных предметов и т. п.), гимнастическая палочка.

### Х о д з а н я т и я

I. Воспитатель. Сегодня, дети, на занятиях по физической культуре я познакомлю вас с гимнастическими матами. Они похожи на твердые матрацы. На них очень

удобно выполнять любые упражнения: прыгать, кувыркаться и совсем ничего не бояться. Давайте-ка быстрее переодевайтесь в спортивную форму. Нас в спортивном зале гимнастические маты давно ждут! Я вижу, как ваши ножки вас в спортивный зал несут, но вот только руки им слабо помогают, медленно вас переодевают. Наконец, все собрались. Дружным строем пошли в спортивный зал.

II. Воспитатель. Вот, он, гимнастический мат! Давайте его хорошенько со всех сторон рассмотрим, потрогаем, пощупаем, походим по нему, потопаем ногами, похлопаем руками (30—40 с).

1. Попробуем по гимнастическим матам походить. Ходим, ходим, удивительно как легко по этим матрасикам ходить (30—40 с).

2. Давайте побегаем по гимнастическим матам. Мягко, неслышно, удобно, приятно нашим ножкам бегать (40—50 с).

3. Давайте попрыгаем на матах на двух ногах. Хорошо прыгать и мягко приземляться. Прыгаем, прыгаем на гимнастическом мате, мягко ножки на него приземляются, мягко к нему прикасаются (10—12 подскоков).

4. А знаете, дети (загадочно), на матах можно чуть-чуть повалиться. Спинке вашей мягко и приятно (40—50 с).

Самое главное, и это очень важно, — на гимнастических матах выполняют физкультурные упражнения. На них можно прыгать, как в яму с мягким песочком. Вот мы сейчас с вами и попробуем это. Встаньте в колонну друг за другом и по одному прыгаем через гимнастическую полку. Один прыгнул, на гимнастический мат приземлился и бегом в конец колонны. За ним другой прыгает. Все, дети, старайтесь через палку перепрыгнуть и на мат приземлиться (6—8 прыжков).

А теперь сядьте на мат, в “комочек” сворачиваетесь и выпрямляетесь — ноги вытягиваете, а затем опять в “комочек” сворачиваетесь — сгибаете ноги, подтягивая их к груди, голову наклоняете к коленям. Посидите так немножко и выпрямляйтесь (8—10 раз).

Опять в “комочек” свернемся и покочаемся, мягко-мягко, как в качалке, вперед-назад, руками помогаем себе в “комочке” держаться. (Перекаты в группировке вперед-назад; 8—10 раз.)

**III. Воспитатель.** Вот какой чудесный наш гимнастический мат. Еще раз побегаем вокруг него, походим, попрыгаем на нем, попытаемся все вместе поднять его и пронести немного. После такой работы можно и отдохнуть на нем. Присядьте и друг с другом поговорите (30—40 с).

Полежите, отдохните. Не уснули? Вставайте, погладьте гимнастический мат ладошками и за мной в группу пошли.



1. Чтобы дети хорошо поняли назначение спортивного предмета, необходимо как можно чаще употреблять словосочетание “гимнастический мат” и неоднократно предлагать им произносить это словосочетание: “А на чем мы с вами стоим? Подскажите?” и т. д.

2. Особое внимание обратить на умение группироваться. Это один из важных и основных элементов в акробатике. Он помогает быстрому и точному изучению различного рода кувырков.

#### **ЗАНЯТИЕ № 84. “ДЛИННЫЕ ПРУТИКИ”**

*(проводится на групповой площадке детского сада)*

- Задачи:**
1. Показать детям весенний прутик и рассказать о нем.
  2. Упражнять детей в ходьбе на выносливость.
  3. Развивать у детей прыгучесть.

**Оснащение занятия:** прутики по количеству детей в группе.

#### **Х о д з а н я т и я**

**I. Воспитатель.** Дети, переоденьтесь в спортивную форму, которая предназначена для занятий на улице: спортивные штанишки, футболки и обязательно резиновые тапочки (кеды). Вот мы и готовы. Все собрались. Строимся и выходим заниматься на групповой площадке. Там прутики нас ждут.

**II. Воспитатель.** Подходим к прутикам. Берем по одному. Рассматриваем их. Видите, какие они влажные — это их зимушка снегом накормила, ранняя весна водичкой напоила. Скоро, скоро на прутиках покажутся зеленые

листочки, а пока на них набухшие почки. Вот из почки и появится листочек!

1. Разберите прутики, осмотрите их, погладьте руками, к щечкам прижмите (30—40 с).

2. Поднимем прутик правой рукой повыше и походим с ним по площадке, потом то же левой рукой. Вот как прутик к небу тянется, к солнышку (1—1,5 мин).

3. Положим прутик на ладошки, руки вперед вытянем. Ходим по площадке, носим прутик, не роняем, дышать ему позволяем. Легко, хорошо прутику на ваших руках (40—50 с).

4. Положим прутик на спину. Руками удерживаем. Прутик на спине несем и выпрямляемся. Спинка ровная, прямая. Какие у нас дети стройные! (1—1,5 мин.)

5. Прутик в правую руку возьмем, на землю опустим и прутик в колясочку превратим — перед собой прутик везем. Ходим по площадке, колясочку-прутик катаем. То же левой рукой (по 40—50 с).

6. С прутиком приседаем и встаем, прутик опускаем и поднимаем (6—8 приседаний).

7. А теперь с прутиками побегаем. (Свободный бег 1—1,5 мин.)

8. Пусть прутик за нами побегаем. Вы руку назад отведите, прутик назад на землю подальше отставьте и бегите. Ой! Ой! Прутик пытается вас догнать (30—40 с).

9. Попробуйте за прутиком бежать. Прутик вперед выставили и побежали. Догоняйте прутик (40—50 с).

Дадим немножко прутику отдохнуть. Опять поносим его на ладошках. Аккуратно, бережно, осторожно. Прутик помог нам заниматься. Ну вот прутик отдохнул (10—15 с). И опять начинает ребят тренировать, чтобы они были сильными и крепкими.

10. Положите прутик на землю. Будем через прутик перешагивать, туда и обратно, вперед и назад. Можно не поворачиваться при перешагивании (6—8 перешагиваний).

А теперь попрыгаем через прутик: вперед-назад; левым, правым боком; вдоль прутика. Ох! Сколько интересных прыжков прутик увидел! Сложные прыжки дети выполняли (3—3,5 мин).

**III. Воспитатель.** А теперь прутик нам разрешил по нему аккуратно ходить. Ходим по прутику вдоль и

поперек, не падаем. Кто упал, оступился, с прутика сошел и опять по прутуку ходит.

Походили, очень хорошо. Теперь поднимите прутики, вместе их сложите. Ой! Какой веничек получился. Подарим его тете Кате, пусть им дорожки в саду подметает.



1. Занятие должно проходить в хорошем темпе, чтобы дети были постоянно в движении, так как земля еще достаточно холодная. Дети без движений в этот период года быстро замерзают.

2. При выполнении серии прыжков через прутик следует делать интервалы для отдыха, между каждым видом прыжков.

#### АПРЕЛЬ — второй весенний месяц.

Долго шла весна тайком  
От ветров и стужи,  
А сегодня — прямоком  
Шлепает по лужам.

Гонит талые снега  
С гомоном и звоном,  
Чтобы выстелить луга  
Бархатом зеленым.

“Скоро, скоро быть теплу!” —  
Эту новость первой  
Барабанит по стеклу  
Серой лапкой верба...

Содержание последующих занятий, особенно тех, которые проводятся с детьми на улице, в некоторой степени отражено в этом стихотворении. Желательно, как можно больше на занятиях в этом месяце уделять воспитанию у детей чувства нежности, доброты по отношению друг к другу и окружающим и связывать это чувство с весенним пробуждением природы: появлением первой зеленой травы, цветов, листьев на деревьях.

#### ДВАДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ НЕДЕЛЯ

ЗАНЯТИЕ № 85. “САМЫЙ ВЕСЕЛЫЙ ДЕНЬ В ГОДУ”  
(проводится на спортивной площадке)

Задачи: 1. Познакомить детей с понятием “шутка”.  
2. Познакомить детей с упражнениями под девизом “Немножко подурчимся”.

3. Развивать координационные способности детей в игровых ситуациях.

*Оснащение занятия:* костюм клоуна, 2 мяча, шары надувные, большая надувная конфета, носики по количеству детей в группе.

#### Х о д з а н я т и я

I. В о с п и т а т е л ь. Сегодня, мои милые девочки и мальчики, выдался весенний денек. Он не только весенний, но и самый веселый. И к вам на занятие пришел Клоун. Он наш друг, будет с нами заниматься. Только я очень попрошу вас веселого, доброго Клоуна слушать, все выполнять, особенно шутки понимать.

А, кстати, что это за слово “шутка”? Ответь нам, Мишутка (*обращается к плюшевому мишке*). Нет, он не знает. А может ребята мне скажут? (*Пауза.*) Не знают и ребята. Придется Клоуна спросить, ведь он так часто шутит с детьми, взрослыми. Всегда так весело и хорошо после его шуток. Ну-ка, дружок наш веселый, расскажи нам о шутке.

К л о у н. Рассказать я могу, но лучше я сразу покажу. Смотрите, смотрите, какую я большую конфету принес. Сейчас мы обертку развернем и... Ой!.. Пусто. Вот, кто-то пошутил с нами. А вы думали, что правда? А ведь таких больших конфет не бывает. Вот это и есть шутка! А теперь за мной, веселой гурьбой на спортивную площадку. Сегодня я вам шуточные упражнения буду показывать.

II. К л о у н. Встаньте все и наденьте носики, как я.

1. Побегайте по площадке с носиками. Хорошо бежим, носики нам не мешают, друг на друга смотрим, улыбаемся, какие необыкновенные у нас лица. Нашему носу по-настоящему нравится, что мы с ним так шутим. (*Без по площадке 1—1,5 мин.*)

2. Поднимите бумажные носики повыше, на лоб. Ой! Как смешно. Два носа на лице. Кружимся на месте в одну сторону, другую (2—3 кружения в каждую сторону, повторить 3—4 раза).

3. Опять наденьте бумажный носик на свой настоящий и побегайте по площадке в разных направлениях (1—1,5 м).

4. Попробуем бумажным носиком прикоснуться к дереву, к кустикам, к забору. (*Ходьба с заданием 40—50 с.*)

5. А теперь наклонимся к земле с носиком. (*Наклоны вперед 5—6 раз.*)

6. Присядем и носиками травку “поклеем”, как птички. (*Приседания с заданиями 5—6 раз.*)

А вот и надувные шары. Я их вверх поднимаю, а вы попробуйте их носиками ловить и носиками отбивать. Вот, как я, смотрите, друзья (*1,5—3 мин*).

А теперь носики снимите. Я вам помогу их в два ряда поставить. Сами встаньте в две колонны: девочки в одну колонку, мальчики — в другую. В каждой колонне мяч. Носики стоят и ждут, когда с ними шутить начнут. Начинайте по очереди мяч к носикам катить, чтобы мяч подкатился к носу и опрокинул его. Вот так! Мяч катаем, носики сшибаем (*3—4 мин*).

**III. Воспитатель.** Я вас, ребята, уже заждаюсь, вижу, как вам хорошо и весело было с Клоуном заниматься. Но пора собираться в группу идти. Скажем Клоуну “спасибо” за веселое занятие. А носики с собой заберем, домой отнесите и дома со взрослыми пошутите.

**!** 1. Воспитатель объясняет детям: “Шутка — забавная, остроумная, веселая проделка. Шутить — это значит делать что-либо ради забавы, потехи, развлечения. Надо помнить, чтобы шутка не обидела человека, была приятна, доставляла удовольствие и радость”.

2. Заинтересованность детей в выполнении упражнений зависит в большей степени о того, как будет вести занятие Клоун. Эту роль может сыграть и воспитатель, но следует придумать тогда все игровые моменты.

3. Носики желательно делать из бумаги не очень твердой (чтобы дети не могли случайно травмировать друг друга при столкновении) и не очень мягкой (чтобы они не помялись при прокатывании мячей). Закреплять носики лучше всего на тонкой резиночке.

## ЗАНЯТИЕ № 86. “ЛЕНТОЧКА-ПТИЧКА” (проводится на спортивной площадке)

- Задачи:**
1. Обучать детей бегу с предметами в руках.
  2. Учить детей бросать ленточки вдаль правой и левой рукой.
  3. Развивать координационные способности детей.

**Оснащение занятия:** ленточки по количеству детей в группе.

### Х о д з а н я т и я

**I. Воспитатель.** Я рада, что сегодня вместе со мной вас, мои милые дети, приветствует солнышко. Подойдите к окну, посмотрите на солнышко, поздоровайтесь с ним, помащите ему руками. А хотите поближе его увидеть?! Тогда побыстрее спортивную форму надевайте. Молодцы! А теперь за мной шагайте. К солнышку идем, ленточки с собой несем, разноцветные, я их каждому дам. Берите и осторожно несите. Вот мы и пришли на спортивную площадку. Повернитесь лицом к солнышку. Чуть-чуть посмотрите на него. Ох какое яркое! Глазки сами закрываются от большого света. Весной солнышко всегда так ярко светит. Поприветствуйте солнышко ленточками, поднимите их вверх и помащите. Теперь пора заниматься, упражняться, чтобы сильными быть, с физкультурой дружить.

**II. Воспитатель.** Начинаем заниматься!

1. По кругу с ленточками ходим, держим их в правой, затем в левой руке. При ходьбе ленточки взлетают, как птички, вверх-вниз (*3—4 круга*).

2. По кругу с ленточками пробежим. Ленточки вверх поднимаются, вниз опускаются. Ленточки то в правой руке, то в левой. Мягко, плавно движутся наши ручки, как крылышки у птичек (*1—1,5 мин*).

3. Покружимся с ленточками в правую сторону, затем в левую. Кружимся, быстро переставляем ножки. На ленточку смотрим, как она вокруг нас летает (*3—4 кружения в каждую сторону*).

4. Остановитесь. Ленточку вверх поднимите правой рукой. Подуйте на нее. Интересно, чей ветерок сильнее. Дуйте! Дуйте! Ленточки летают (*30—40 с*).

5. Наклонитесь, ленточку низко-низко опустите, выпрямитесь, а теперь ленточку вверх поднимите. Наклоняйтесь и выпрямляйтесь (5—6 раз).

6. Приседаем, а ленточку перед собой в правой руке держим. Рука прямая, ленточку крепко держит. Попробуем в левой руке ленточку держать и присесть (5—6 раз).

7. Мы с вами прыгать умеем. Давайте посмотрим, как ленточки могут прыгать. Ручку вверх поднимаем с ленточкой и быстро опускаем. Прыгает наша ленточка в правой руке. А теперь прыгает в левой руке (30—40 с).

8. Напрыгалась наша ленточка! Хорошо она прыгала! А если нам попрыгать вместе с ленточкой. Прыгаем! Прыгаем! Хорошо! Молодцы! Дружно прыгайте, мягко приземляйтесь. Можете прыгать на двух ногах и на одной, кому как хочется (прыжки 10—12 раз).

Устали немножко детские ножки. Дадим им отдохнуть и опять пустимся в путь (отдых 5—10 с). Отдохнули ножки, отдохнули ленточки.

Давайте попробуем, чтобы наши ленточки самостоятельно летали, мы им будем только чуть-чуть помогать. Встаньте в шеренгу на линию.

Ленточки приподнимите, бросайте их вдаль, из рук выпускайте! Смотрите, как ленточки летят. Как только ленточка опустится, бегите за ней, назад несите и вновь пусть она полетает, то правой рукой бросайте, то левой. Бегите, догоняйте ее. Друг на друга не наталкивайтесь! Будьте внимательны, осторожны (6—8 раз).

III. Воспитатель. Пора нам заканчивать занятие. Ждет нас вкусный обед. Мы все сегодня хорошо позанимались. Много бегали, прыгали и метали. Аккуратно ленточки сверните, в пакет положите, пусть они отдыхают до следующего занятия. Идем мыть руки. Готовимся к вкусному обеду. А про солнышко не забыли? Скажите ему: “Мы поедим, поспим, отдохнем и опять навстречу с тобой придем!”.



1. Ленточки раздавать детям можно по ходу движения или повесить их у двери. Дети будут выходить и сами снимать по одной ленточке.

2. При ходьбе и беге с ленточками обратить внимание на движения рук, они должны быть плавными.

При этом, когда поднимается рука с ленточкой, то же движение делает другая рука без ленточки. Перед метанием ленточки свободно построить детей в шеренгу. Можно не объяснять детям, что такое “шеренга”, и не требовать запоминания этого слова.

## ЗАНЯТИЕ № 87. “БАШМАЧКИ”

(проводится в музыкальном зале)

Задачи: 1. Совершенствовать знания детей о предметах — “большой”, “маленький”, “средний” в процессе двигательной деятельности.

2. Развивать у детей умение попадать точно в цель.

Оснащение занятия: 3 пары башмачков — взрослые, юношеские, детские; 2 маленьких теннисных мяча.

### Х о д з а н я т и я

I. Воспитатель. Я вас, наверное, не удивлю, если что-то покажу. Посмотрите, что у меня здесь (открывает сумку-мешочек и достает башмачки). Сегодня — это не простые башмачки, которые мы на ножки надеваем, с этими башмачками мы сейчас поиграем. С какими башмачками мы поиграем раньше? С маленькими!

II. Воспитатель. Вот они два маленьких башмачка (берет за длинные шнурки в обе руки, правый башмачок в правую руку, левый — в левую).

1. Пойдем по большому кругу за маленькими башмачками. Идут маленькие башмачки, стараются, а детки за ними едва поспевают и тоже стараются идти ровно, хорошо, красиво (1—1,5 мин). Ну, вот и потоптали мы вместе с башмачками, но они еще маленькие. Они под стать вашим ножкам. Значит, у вас еще маленькие ножки. Им нужно много ходить и бегать по дорожкам, чтобы стать большими.

2. Пусть маленькие башмачки отдохнут, а мы с вами побегаем за башмачками, которые побольше. Давайте назовем их “средними башмачками”. Побежим за средними башмачками. Ох! какие они сильные, какие быстрые. Хорошо они бегут и ребят за собой зовут. Ребята стараются, за средними башмачками бегут, не отстают (1,5—2 мин).



3. И ничуть не устали средние башмачки, но мы все равно дадим им отдохнуть. А заниматься будем с большими башмаками. Вот они какие. Каждый пусть подойдет, ножку свою в башмак опустит. Легко вошла нога. Ей в башмаке свободно. Такой он большой (1,5 мин).

4. Все примерили? А теперь возле большого башмака поползаем на четвереньках. Друг друга не толкаем, никого и ничего не задеваем, на большой башмак поглядываем, какой он большой (50 с).

5. Давайте через большой башмак попрыгаем друг за другом, вначале через правый башмак, потом через левый (3—5 раз). Ну, вот напрыгались вдоволь, и нам приятно, и башмак доволен.

А теперь я поставлю башмаки парами на большом расстоянии (4—5 м). А вы встаньте в две колонны: одна колонна напротив башмака, который можно надеть на левую ногу; другая — напротив башмака, который надевают на правую ногу. Всем, кто стоит первым в колонне, я дам по одному маленькому мячу. Нужно бросить мяч, в какой хочешь башмак, но постараться попасть, вот тогда башмак будет радоваться. Тот, кто бросит мяч, за ним побежит, принесет его и передаст другому, а сам назад встанет. Начинаем тренироваться. Я смотрю, кто у нас самый меткий, кто может в башмак попасть? (4—5 мин.)

Молодцы! Хорошо мячи метали, вижу, что вы даже немного устали. Отдыхайте! Я вас буду спрашивать, вы мне отвечать. Какой это башмак: большой или маленький? (1—1,5 мин.)

III. Воспитатель. Все башмачки соберем, в сумку сложим. Запомнили, какие они бывают: если маленькие башмачки — их носят маленькие детки, средние — носят мальчики и девочки, которые в школу ходят; большие башмаки носят тети и дяди.



1. Лучше всего башмачки сделать из твердой бумаги.

2. Постоянно подчеркивать в разных вариантах, какие это башмачки по размеру.

3. Если башмаки выполнены из бумаги, примерять их не надо.

## ТРИДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

### ЗАНЯТИЕ № 88. "ТОЛСТАЯ ВЕРЕВОЧКА"

(проводится в спортивном зале)

Задачи: 1. Ознакомить детей с понятием "толстая" веревочка.

2) Учить детей выполнять упражнения с целью профилактики плоскостопия.

3) Развивать у детей равновесие.

Оснащение занятия: толстая длинная веревка.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Надевайте спортивную форму. Идем с вами сегодня в спортивный зал. Я вам покажу интересный предмет. Думаю, что вы его и сами узнаете. Готовы? Руки вверх поднимите, мне покажите! Головки в разные стороны поверните, друг на друга посмотрите, улыбнитесь! Носики ладошкой потрите! Мочки ушей потихонечку потрогайте. Внимательные дети! У таких все получится! Все они смогут! А теперь вперед за мной шагаем.

II. Воспитатель. Видите, дети, в центре зала лежит что-то. Узнали этот предмет? Да! Правильно, веревка. А какая она: большая, маленькая, толстая, тонкая, как вы думаете? Большая. Правильно сказали. Значит, должны хорошо все упражнения выполнять.

1. Походим вдоль веревки друг за другом (40 с).

2. Пробежим вдоль веревки друг за другом (40—50 с). Вы сказали, что веревка большая, это значит, что она длинная и толстая. Повторите, какая эта веревка! Длинная и толстая! Если она толстая, то по ней легко пройти, пробежать! Давайте попробуем!

3. Идем друг за другом по веревке, не падаем, не толкаемся. (Ходьба — руки в стороны 30—40 с.)

4. Бежим друг за другом по веревке, стараемся с веревки не сходить. (Бег по веревке, руки на поясе 50—60 с.)

Молодцы! Хорошо по веревке прошли и хорошо пробежали, не упали. Ох, какими ловкими мои дети стали. А сейчас попробуем поползти.

5. Ползем вдоль веревки на четвереньках (2—3 раза).

Я вам палочки и веточки раздам. Вы возьмете, в ручеек опустите, пусть палочка плывет, а если она сама не хочет плыть, вы ее веточкой-прутиком подтолкните, помогите. Вокруг ручейка походите, помогите палочке поплавать, чистой весенней водичкой умыться (3—4 мин).

**III. Воспитатель.** Ну, вот и закончилась наша игра. Пора расставаться с живыми ручейками. Пора! Нас ждет дорога в сад. Строимся, улыбаемся, погодой весенней наслаждаемся, дышим воздухом свежим, чтобы здоровыми быть, себя и других любить.

**!** 1. Расстояние от детского сада до намеченного места занятий может быть до 300 м. Идти необходимо с перерывами, останавливаясь по желанию детей. Во время остановки обращать внимание детей на окружающую природу, ее состояние.

2. Если дети хорошо физически подготовлены, во время остановки можно выполнить различные легкие упражнения.

3. При выполнении упражнений у ручья желательно дать возможность детям самим общаться с окружающей природой. Побуждать их к двигательной активности, словами, действиями создавая определенные ситуации по ходу пути.

## ТРИДЦАТЬ ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

### ЗАНЯТИЕ № 91. "ЗНАКОМЫЕ СТОЛИКИ"

(проводится в группе)

**Задачи:** 1. Дать информацию о предметах, которые окружают ребенка.  
2. Формировать двигательные умения и навыки.  
3. Развивать координацию двигательных процессов с помощью окружающих предметов.

**Обснащение занятия:** столы обычной формы, имеющие в группе, тряпочки по количеству детей в группе.

#### Ход занятия

**I. Воспитатель.** Сегодня дождь на улице затянулся. Придется заниматься физкультурой в группе. Сейчас мы с

вами оденем легкую спортивную форму и будем заниматься. Вот вы и готовы! Все одеты по-спортивному. А пока вы одевались, я подумала, а почему бы нам с нашими старыми знакомыми не поиграть, не позаниматься. Вот, например, наши столы. Они такие чистые, умытые, походите вокруг столов, погладьте их руками, какие они гладенькие, беленькие, голубенькие, красные.

Ходим вокруг столов в разных направлениях (1—1,5 мин).

Побегаем вокруг столов в разных направлениях (40—50 с).

Хорошо дети бегали, хорошо ходили. Меня своим хорошим выполнением упражнений приятно удивили.

Попрыгаем вокруг столов на двух ногах. Прыгаем вверх, высоко на двух ногах, пусть столы смотрят, какие крепкие ножки у ребят (12—14 подскоков).

Попробуем со столами поиграть. Пусть они посмотрят, как мы сразу можем стать и большими, и маленькими. Приседаем, головки под стол прячем (никого не видно), встаем, растем. Вот мы какие большие! Выше стола! (8—10 приседаний.)

**II. Воспитатель.** Попробуем под столами проползти, спину мягко прогибаем, стол не задевать. Под столами пролезаем, друг другу не мешаем, нужно под всеми столами пролезть, ничего и никого не задеть (1,5—2 мин).

А теперь вокруг столов встанем. Ладонками по столам хлопаем, а затем ножками рядом с ними топаем. Повторяем, ладонками по столу хлопаем, ножками по полу топаем (40—50 с).

Наклонитесь, лбом осторожно прикоснитесь к столу и выпрямляйтесь (6—8 раз).

Наклоняемся, положим на стол сначала левую щечку, выпрямляемся; затем правую щечку, выпрямляемся (5—6 раз каждой щечкой).

**III. Воспитатель.** А теперь я вам, дети, тряпочки раздам. Вы их в руках держите, меня слушайте и на вопросы отвечайте. Что мы на столах делаем? Правильно! Рисует, лепим, занимаемся. А самое главное, мы за столом сидим. А сегодня мы еще учились между столами ходить, бегать, чтобы не наталкиваться на них, не ударяться. Со

столами мы играли, подлезали, прятались. Я раздала вам тряпочки, аккуратно вытрем столы, приготовим их к обеду.



1. Перед занятиями необходимо проветрить помещение. Проверить столы, особенно с внутренней стороны для безопасности детей, ползающих под столами.
2. Чаще спрашивать детей о назначении других предметов, с которыми они часто встречаются в быту.

### ЗАНЯТИЕ № 92. “КУРОЧКА-РЯБА И СВЯТОЕ ЯЙЦО” (проводится в музыкальном зале)

- Задачи: 1. Познакомить детей с праздником Пасха.  
2. Развивать умение общаться с животным миром.  
3. Учить двигательным умениям и навыкам в прыжках, равновесии.

*Оснащение занятия:* живая курица, крашеные деревянные яйца по количеству детей в группе, 2 гимнастические скамейки.

#### Х о д з а н я т и я

**И. В о с п и т а т е л ь.** Дети, здравствуйте! Сегодня я к вам на занятие пришла не одна. *(В руках большая корзина, закрыта белым льняным полотенцем).* Со мной курочка-ряба! Вот она какая, подойдите, посмотрите! Курочку по голове, по спине я поглажу. Осторожно, нежно, аккуратно. Видите, какие у нее глазки, а какие сережки висят, перышки у курочки разноцветные, рябенькие и кличут ее поэтому курочкой-рябой. Посмотрите, какой у нее клюв. Осторожно, она может больно клюнуть. Курочка-ряба сегодня на занятие принесла деревянные яйца, каждому хватит. Скоро большой праздник! Курочка-ряба настоящих яиц на этот праздник не несет. Праздник называется Пасхой. Все любят этот праздник. Я сейчас курочку-рябу отнесу, а пока меня не будет, вы в корзиночке яйца разберете по одному и хорошо их рассмотрите. *(Уходит. В это время няня наблюдает, как дети разбирают яйца.)*

**II. В о с п и т а т е л ь.** Нравится вам подарок курочки-рябы? Я рада. Попробуем с яйцом поиграть, поносить его, побегать с ним, поворачивать и покатать.

Видите, по обе стороны зала стоят гимнастические скамейки. Когда вы мимо них будете проходить, то яйцо на скамейку положите и по ней его катите, правой ладошкой подталкивая. Катим осторожно, чтобы оно со скамейки не скатилось *(1—1,5 мин).*

Молодцы! А сейчас обеими руками яйцо к груди прижмите и по скамейке осторожно пройдите. Яйцо крепко прижимайте, чтобы оно не упало, из рук не убежало! Идите по скамейкам ровно и красиво *(1—1,5 мин).*

А теперь попробуем присесть пониже и яйца ладошками по полу покатать. Катаем правой ладошкой, левой. Ох, как далеко яйца катятся. Ребята их догоняют, ладошками подталкивают, весело играют *(40—50 с).*

Сейчас потрудней будет — попробуем лбом яйца катать. Ползаем на четвереньках, лбом подталкиваем яйца, вдаль их посылаем и догоняем *(50 с — 1 мин).*

Положим яйца на подоконник. Пусть на них солнышко полюбуется. Сами подойдите к гимнастической скамейке. Головку пониже наклоните и пролезайте под гимнастической скамейкой. Спинки прогибаем, скамейку не задеваем *(3—5 раз).*

На скамейку встаньте и с нее спрыгните, как будто курочка-ряба с жердочки слетает. Летит, вперед наклоняется и мягко приземляется. Внимательно смотрите, куда ны прыгаете. Прыгать нужно только вперед, наклоняться обязательно *(6—8 прыжков).*

Постояйте на скамейке на одной ножке. Вперед смотрите, друг за друга нельзя держаться. Стойте ровно. Теперь на другой ножке постояте *(1—1,5 мин).*

А подарок курочки-рябы на окне лежит. Он скучает без вас. Тоже хочет вместе с вами на скамейке постоять. Возьмите по одному яйцу и вместе с ним на одной ножке постояте. Поднимите правую руку с яйцом вверх, а на левой ноге стойте, правую отведите в сторону, на весу держите. Я считаю: “Раз, два, три, четыре, пять, можно ножку поменять”. Встаньте на правую ногу, поднимите левую руку с яйцом вверх. Стоим, я считаю: “Раз, два, три, четыре, пять. Опять можно ножку поменять” *(4—5 раз).*

**III. В о с п и т а т е л ь.** Давайте яйцо в ладошках покатаем. Какое оно гладенькое да хорошее, какое оно разноцветное. Сколько разных красивых узоров *(40—50 с).*

Встанем на коленки. Яйцо возле себя положим. И покатаем его по полу вокруг себя. Ох! Как оно бежит вокруг нас, как маленький мячик (40—50 с).

Сядем парами, напротив друг друга (расстояние 2—2,5 м) и покатаем яйца друг другу. Ручками посильнее толкаем и принимаем от товарища (40—50 с).

Встаем! Отряхиваемся! Пылинки с яиц сдуваем. Со всех сторон на них дуем. Чистыми в корзинку положим. Я вас, дети, с праздником Пасхи поздравляю! Здоровья, счастья вам желаю.



1. Занятие интересно своей необычностью — появлением живой курицы. Для домашней птицы — это тоже необычная обстановка, неизвестно, как она может себя повести. Поэтому с птицей обращаться надо осторожно. Погладить можно только одному-двум детям, предложив им подойти. Остальное время держать птицу на расстоянии от детей.

2. После того, когда птицу унесли, занятие может проходить под музыкальное сопровождение. Музыка спокойная, легкая, мелодичная.

### ЗАНЯТИЕ № 93. “НА ЖЕЛЕЗНОЙ ГОРКЕ” (проводится на групповой площадке)

- Задачи: 1. Учить детей подниматься по лестнице на железную горку.
2. Учить детей правильно съезжать с железной горки.
3. Развивать у детей смелость, решительность.

Оснащение занятия: тренажер классического, стандартного плана — железная горка (непереносной), устанавливаемый на детских площадках.

#### Х о д з а н я т и я

И. В о с п и т а т е л ь. Здравствуйте, милые дети! Я вижу, вы все улыбаетесь! Вижу, что собираетесь на свежий воздух. Я очень рада. И хочу вам сказать, сегодня нас с вами железная горка будет встречать! Как мы покатаемся на ней! Но чтобы хорошо, весело кататься, надо будет сначала

возле горки поупражняться. Но мои малыши все умеют, все выполнят. Дружно собираемся. Идем в красивом строю, спинки ровные, животики подтянуты, шейки вытянуты, головки приподняты, под ноги не забывайте смотреть, чтобы не споткнуться, никого не задеть. А вот и наша знакомая железная горка.

И. В о с п и т а т е л ь. Напоминаю, что сначала мы будем упражнения выполнять.

1. Вокруг горки ходим в дружном хороводе, взявшись за руки (1—1,5 мин).

2. Вокруг горки побегаем, только станем в колонну. Друг за другом бежим, по сторонам не смотрим, руки к туловищу прижимаем, вперед-назад их посылаем. (Бег в колонне 1—1,5 мин.)

3. Покажем железной горке, как мы можем приседать. Ножки сгибаем и выпрямляем! Железная горка рада, что у ребят так хорошо получается. Приседаем на двух ногах, руки на пояс (6—8 раз).

4. А теперь вокруг горки попрыгаем на двух ногах. В колонне друг за другом прыгаем, вперед продвигаемся, на месте не задерживаемся, прыг-скок вокруг горки, прыг-скок вокруг железной (40—50 с).

Напрыгались! Устали? Чуть-чуть отдохнем. Носятся вверх поднимем, свежий воздух вдохнем. Дышим воздухом чистым, свежим, приятным (5—10 с). Отдохнули! Подышали и в колонну возле горки встанем.

Видите, сколько ступенек у горки. По ним нужно взобраться, а потом спуститься. По одному, друг за другом по ступенькам поднимаемся, а затем спускаемся. Все малыши до верхней ступеньки стараются подняться и аккуратно спуститься. Я чуть-чуть вам помогаю, а в основном только наблюдаю. Вы у меня все сами можете, не бойтесь, смело вверх по ступенькам поднимаетесь, руками крепко за поручни держитесь и вниз сходите (2—3 подхода).

А сейчас мы не только по ступенькам пройдем, но и съедем с горки. Друг за другом аккуратно съезжаем вниз. Не бойтесь, как в кресле, едем с горы. Съезжаем в горы из положения сидя (3—4 раза).

Попробуем с железной горы съезжать на согнутых ногах. Потихоньку, не торопитесь, когда нужно руками за горку ухватитесь (3—4 подхода).

**III. Воспитатель.** Вот и покатались на железной горке. Весело было моей детворе! Вижу, как они подросли, стали смелее и сильнее! Мы будем часто на горке кататься, будем любить железную горку. Научимся хорошо на горку влезать и съезжать с нее. А сейчас скажем железной горке “до свиданья”. И отправимся в группу. Там у нас еще много важных и интересных дел. Ведь день только начался!



1. Необходимо проверить место для занятий. Чтобы не было никаких лишних предметов, особенно обратить внимание на порядок у горки.

2. Проверить исправность самой горки: наличие ступенек, состояние поручней, надежность крепления. Предусмотреть все, что могло бы принести детям травму.

3. Не заставлять детей, если они не хотят, заниматься на горке. Пусть пока наблюдают. Заинтересованность и веселые занятия других детей, несомненно, вызовут у них желание заниматься в последующие дни.

4. Не позволяйте детям демонстрировать свои умения сверстникам без соответствующей разминки.

5. Воспитатель может сам показать, как надо подниматься на горку и съезжать с нее, или предложить это сделать старшему ребенку из другой группы.

6. Можно украсить горку: на вершине или по периметру прикрепить разноцветные флажки, надувные шары, внизу — поставить большие мягкие игрушки (зайца, лису и т. д.). Во время выполнения задания предлагать детям: “Покажи зайке (лисичке), как ты умеешь с горки съезжать...” и т. п.

## ТРИДЦАТЬ ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

### ЗАНЯТИЕ № 94. “РАЗНОЦВЕТНЫЕ ШАРЫ” (проводится на спортивной площадке)

- Задания:
1. Обучать детей удерживать надувной шар за ниточку.
  2. Развивать у детей координационные способности.
  3. Развивать у детей воображение.

**Оснащение занятия:** надувные шары, желательна разнообразная расцветки, на ниточках (длина 30—40 см).

### Ход занятия

**I. Воспитатель.** Здравствуйте, дети! (*Входит в группу с большой связкой разноцветных шаров.*) Я сегодня на занятие пришла с необычным букетом. Он из надувных шаров. Подойдите поближе, посмотрите. Все они на вас глядят, в руки к вам попасть хотят. Одевайтесь в спортивную форму побыстрее. Я устала такой большой букет держать, всем сейчас буду шары раздавать. Только попрошу нести осторожно, они нежные и слабые, если будете сильно прижимать, они лопнут и вам не с чем будет играть.

**II. Воспитатель.** А теперь подойдите, разберите шары. Держите их за веревочку. Постройтесь друг за другом в колонну. Шарик правой рукой вверх поднимите и покажите. Вниз опустите. Шарик несем аккуратно, бережно. Молодцы! Все шары на площадку принесли.

1. Возьмите шарик в левую руку, поднимите и по кругу пройдем, шарик в левой руке несем (30—40 с).

2. Возьмите шарик в правую руку, поднимите, по кругу в другую сторону пройдите (30—40 с).

Молодцы! Хорошо ходили. Посмотрим, могут ли дети также хорошо бегать по кругу с шариками.

3. Возьмите шарик в левую руку за ниточку и побегайте. Шарик повыше поднимаем. Бежим, на шарик иногда смотрим, как он наверху в нашей руке летает, хорошо ему там (30—40 с).

4. Возьмите шарик в правую руку за ниточку и в другую сторону бегите. Бежим, опять на шарик смотрим. И он с нами бежит, любит нас (30—40 с).

5. А сейчас шарик двумя руками возьмите, на головку положите и по площадке с шариком походите. Удобно шару сидеть на голове (30—40 с).

6. Шарик как рюкзачок на спину уложим и понесем его. Шарик и невдомек, что нам совсем не тяжело, а наоборот легко. Так и хочется с ним высоко взлететь (30—40 с).

7. Попробуем шарик из рук выпустить, пусть он немного полетает. Но не забудьте его поймать. Бросаем шарик

вверх, отпускаем, ловим, опять бросаем, можно осторожно ладошкой его подтолкнуть. Поиграйте с шариком кто как хочет. Если шарик улетит, догоняйте его, ловите (3—4 мин).

8. Давайте станем парами. Один из вас в парах свой шарик в сторону положит, а другой будем перебрасывать друг другу. Старайтесь поймать и вновь бросать (30—40 с).

9. Попробуйте шарик друг другу передавать из рук в руки. Он не летает, немного отдыхает (40—50 с).

**III. Воспитатель.** А теперь опять все шарики возьмите, у каждого шар в руке. Они опять готовы резвиться, играть, летать, ребятам радость доставлять. Соберем все шары в одну общую связку и пойдем обедать. Вечером, когда вы пойдете домой, возьмете их и поиграете с ними дома.



1. Занятие направлено на самостоятельные действия детей с предметом.

2. Объяснить, что воздушный шар немного похож на мяч. Предложите подумать, почему шар легко летает, почему мяч тяжелее. После занятий с надувными шарами желательнее провести занятие с мячами большого размера.

3. Необходимо иметь дополнительные шары, чтобы дети смогли спокойно играть, не боясь, что их любимая игрушка лопнет. Но в то же время излишнее их количество приводит к тому, что дети недостаточно осторожно играют с ними. Так что во всем нужна мера.

#### **ЗАНЯТИЕ № 95. “МАЛЕНЬКИЕ МЫ И БОЛЬШИЕ МЯЧИ”** (проводится на спортивной площадке)

- Задачи:**
1. Обучать детей упражнениям общеразвивающего характера с большими мячами.
  2. Развивать у детей умения и навыки в ловле и передаче большого мяча друг другу.
  3. Учить детей попадать большим мячом в висящую корзину.

**Оснащение занятия:** большие мячи по количеству детей в группе.

#### **Ход занятия**

**I. Воспитатель.** Я знаю, что вы еще не забыли, как мы с вами весело играли с разноцветными надувными шарами. А сегодня мы повторим упражнения, но играть будем не с надувными шарами, а с резиновыми большими мячами. Они в мешке лежат, ребят ждут. Переоденьтесь в спортивную форму, подходите, любимый мяч для себя найдите. Крепко его в руках держите. Все готовы! Все в спортивной форме. Все с мячами. Вперед на спортивную площадку.

**II. Воспитатель.** С большими мячами походим. Их в руках, как маленьких деток, покачаем. В разные стороны и даже песенки споем: “А-а, а-а...” (1—1,5 мин).

С большими мячами побегаем, вокруг скамеек, бревнышек. Держим в обеих руках крепко. Кому мяч в руках держать тяжело, к груди его прижимайте. Бегаем, бегаем, помогаем большому мячу в наших руках удержаться (50 с — 1 мин). А теперь с большим мячом упражнения будем выполнять:

1. Мяч вверх поднимаем над головой, вниз опускаем (5—6 раз).

2. Ноги широко ставим, руки с мячом вверх поднимаем. Туловище в разные стороны наклоняем (5—6 раз в каждую сторону).

3. С мячами приседаем, руки с мячом вперед вытягиваем. Встаем, мяч к себе прижимаем (6—8 раз).

4. Мяч об площадку (землю, пол) ударяем и стараемся поймать (1 мин).

5. Положите возле себя мяч. Вокруг мяча попрыгайте на двух ногах. Мяч с места не сдвигайте, осторожно с ним обращайтесь (40—50 с).

6. Мяч ладошкой правой, левой подбивайте (1—1,5 мин). А теперь парами встаньте (расстояние 2,5—3 м). Один мяч положите рядом, пусть отдыхает. Друг другу большой мяч бросайте и ловите. Ловим, бросаем, мягко мяч руками принимаем (1—1,5 мин).

Положите мячи, которыми играли, возьмите другие, которые отдыхали. Повторим это же упражнение (1—1,5 мин).

Пришла пора, начинается игра. Надо мяч в корзину бросить. Это сложно, но все возможно. Я сейчас вам пока-

жу. Вы внимательно смотрите, за мячом следите, как он должен лететь, чтобы в корзину попасть. Повыше, сильнее бросайте. Подходите по одному. Друг другу не мешайте. Старайтесь попасть! Бросайте мяч в корзину из любого положения, как удобно, но только очередь соблюдайте (3—5 мин).

**III. Воспитатель.** Хорошо мы с вами мячи в корзину бросали. Многие дети попадали. Мячи довольны вами. Они желают вам быстрее расти и чаще с ними играть.



1. При выполнении упражнений в парах (ловля и передача большого мяча друг другу) обращать внимание на технику движения: передавать сверху и снизу. Ловить мяч, вытянув руки вперед; приняв, подтягивать руки мягко к себе и направлять партнеру.

2. Соблюдать прием “мяч отдыхает”, что позволит ребенку получить кратковременный перерыв, перейти к другому движению, переключить внимание на другое действие.

3. Броски мяча в корзину выполняются произвольно. Единственное требование — чтобы каждый имел возможность совершить несколько бросков. Предлагать детям соблюдать очередность или лучше, если дети сами будут уступать друг другу свою очередь бросать мяч.

#### **ЗАНЯТИЕ № 96. “ВЕСЕЛЫЙ НАШ ВЕЛОСИПЕД”** (проводится на территории детского сада)

**Задачи:** 1. Обучать детей езде на трехколесном велосипеде.  
2. Ознакомить детей с правилами ухода за велосипедом.

**Оснащение занятия:** велосипеды (желательно) по количеству детей в группе.

#### **Х о д з а н я т и я**

**I. Воспитатель.** Наступила для нас чудесная пора. Весна! Такие чудные весенние деньки! К нам после долгого

зимнего отдыха спешит на физкультурное занятие велосипед. Он вместе с нами будет заниматься. Одеваемся и по ступенькам аккуратно спускаемся. Велосипеды-красавцы уже на улице стоят и ждут ребят. Подходите к ним, рассмотрите их. Сколько у них колес? Покажите, где руль? Найдите педали. Сколько их? Рассмотрели! А теперь возьмите велосипеды за руль и покатаем их по дорожке. Кто как может, кто медленно, кто быстрее. Дорожка у нас широкая, асфальтированная, длинная. Места всем хватит, велосипеды друг на друга не должны наезжать (3—4 мин).

**II. Воспитатель.** Покатали велосипеды? Узнали, как колеса вращаются. Это их цепь в движение приводит. Посмотрите, какая она. А теперь посидите на велосипеде как настоящие велосипедисты. Удобно на них сидеть. На стуле, правда, легче, но на стуле не поедешь, не покатаешься, а на велосипеде можно ездить. Сейчас мы попробуем.

Ноги на педали поставьте, руками за руль возьмитесь. Ногами вращайте педали, сильнее на них нажимайте. С места старайтесь себя сдвинуть. Вот-вот посмотрите, у Гали получается! Как хорошо! Посмотрите. А теперь и вы повторите те же движения. И вперед по дорожке.

Толя, Володя, Коля, Катя, Петя катаются по дорожке самостоятельно. У них очень хорошо получается. Велосипеды их слушаются, ребята умело велосипедами управляют. Мы им не будем мешать, пусть катаются. Остальным детям я помогу, не горюйте, у вас тоже все получится. Кто не хочет кататься, может катать велосипед или помогать другим детям учиться кататься на велосипеде (10—15 мин).

Володя! Ты уже достаточно покатался. Помоги Оксане! Покажи ей, как надо ногами вращать, чтобы колеса велосипеда могли по дорожке бежать.

Сейчас мы с Олей попробуем проехать. Нужно ножки на педали поставить и нажимать, смотреть вперед и велосипед тебя сам повезет.

А ты, Саша, продолжай велосипед катать. Велосипед очень рад. Сегодня ты его катаешь, а в следующий раз он тебя покатает. Это интересная машина. Когда вырастешь, будешь вспоминать, как ты учился на велосипеде кататься. Я уверена, что тебе понравится кататься, ты только не

бойся, он добрый, хороший, красивый. Видишь, он все время рядом с тобой. Может быть попробуешь сесть на него? Ведь это совсем, совсем не страшно.

**III. Воспитатель.** Все ко мне с велосипедами подойдите. Я хочу на вас посмотреть и сказать, чтобы те, кто еще не умеет кататься, не унывали. Велосипед любит смелых, веселых ребят! Им он всегда окажет помощь. А чтобы велосипед еще больше вас любил, подольше смог вас катать, вы за ним должны хорошо ухаживать. Сейчас возьмите в мешочке тряпочки, велосипед от пыли аккуратно протрите. Поставьте его на место. Все так! Порядок у ребят. Осталось только руки и лицо вымыть и пойти обедать.



1. Дать возможность детям самостоятельно обследовать велосипед с помощью наводящих вопросов. Сделать это необходимо даже в том случае, если дети уже успели познакомиться с велосипедом дома.

2. Детям, которые имеют хорошие навыки катания на велосипеде, предложить показать свои умения, особо не подчеркивая их превосходство над другими, а склоняя к показу с целью научить товарища, чтобы и у него так же хорошо получилось.

3. Во время индивидуальной работы с катающим обратиться за помощью к другим сотрудникам детского сада, родителям.

**МАЙ** — третий весенний месяц. Красоту и великолепие этого месяца надо показать детям не только в радостном пробуждении и цветении всей природы, но и в красоте движений, которые осваивают дети на физкультурном занятии.

— Черемуха, черемуха,  
Ты что стоишь бела?  
— Для праздника весеннего,  
Для Мая расцвела.

— А ты, трава-муравушка,  
Что стелешься, мягка?  
— Для праздника весеннего,  
Для майского денька.

— А вы, березки тонкие,  
Что нынче зелены?  
— Для праздника! Для праздника!  
Для Мая! Для Весны!

## ТРИДЦАТЬ ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

**ЗАНЯТИЕ № 97. "А НА ДВОРЕ МЕСЯЦ МАЙ, СКОЛЬКО ХОЧЕШЬ НА УЛИЦЕ ИГРАЙ"**  
(проводится за пределами детского сада)

**Задачи:** 1. Обучать детей упражнениям общеразвивающего характера.  
2. Развивать у детей творческие умения и навыки в процессе двигательной активности на занятии.

**Оснащение занятия:** 3—4 детских байковых одеяла, аптечка, питьевая вода, бумажные стаканчики.

### Ход занятия

**I. Воспитатель.** Я говорю вам, дети, сегодня "здравствуйте!" очень тихо. Попробуйте мне также ответить. Хорошо (*произносит еще тише*), ответьте еще тише. Попробуем немного громче. Молодцы! Хорошо у нас с вами получилось. Так и будем на улице здороваться. Всем будет приятно, что дети спокойно, не выкрикивая, красиво произносят слова. Шептать не надо, а надо спокойно произносить приветствие.

Надо разговаривать ровным спокойным голосом, не заставляя ваших собеседников прислушиваться. Сегодня мы пойдем на улицу. Наденем спортивную форму, шапочки на голову, чтобы солнышко не припекало. Одеяла с собой возьмем. Будем с ними заниматься, отдыхать на них.

**II. Воспитатель.** А вот и наша лужайка. Сейчас мы расстелим одеяла. Садитесь на них. На облачка посмотрите. Плывут, плывут по небу белые облачка, куда-то вдаль. Вздохните, свежим воздухом дышите, на облачка движущиеся смотрите (*2 мин*).

Посидели, отдохнули, а теперь немного поиграем, позанимаемся. Все встали.

1. Вокруг одеял группами ходим. Ходим, ходим, на одеяла не наступаем (*1 мин*).

2. Вокруг одеяла побежали (*1 мин*).

3. Взяли в руки одеяло, поносили его (*40—50 с*).

4. Побегали с одеялом (*40—50 с*).



5. На счет раз положите ровненько одеяла на травку, на два — присядьте и снова встаньте, поднимите одеяла (6—8 приседаний).

6. Положите одеяло на травку. Прыгаем вокруг одеяла на двух ногах в одну сторону, в другую (12—16 прыжков).

7. Покружитесь на месте в одну сторону, в другую, зажмурив глаза (30 с).

8. Прыгаем с травки на одеяло, отталкивайтесь двумя ногами. Старайтесь подальше на одеяло прыгнуть. Двумя ногами с места отталкиваемся, вверх взлетаем и ... хоп! приземляемся. Легко прыгаем! Далеко прыгаем! Мягко приземляемся (8—10 прыжков).

9. Ходим вокруг одеяла, ножками встряхиваем. Не устали наши ножки. Нет, не устали, несмотря на то что так много прошли, пробежали (20—30 с).

10. Поваляемся немножко на наших мягких одеялах. Только шапочки нужно снять:

поворачиваемся и вращаемся в левую сторону, а затем в правую (3—4 раза);

превращаемся в клубочек (*группировка*) и покачаемся на одеяле, вперед-назад, как маленькая качалка. Качаемся, качаемся, это легко и просто (8—10 раз);

попробуем переверачиваться с вами через голову. Только я вам каждому помогу. В колонну все встаньте друг за другом, упражнение выполняем, а я буду помогать (3—4 раза).

**III. Воспитатель.** Закончили заниматься, пора домой нам собираться. Все дети хорошо задание выполняли и одеяла им помогали. Встряхнем одеяла, свернем их и с собой унесем (30—40 с).

Себя осмотрите, шапочки на головку наденьте. Отряхнитесь, потянитесь (30—40 с).

Есть у меня вкусная вода, подходите, воды попейте (1—1,5 мин).

Все готовы в обратный путь. Идем, идем, за руку друг друга ведем. Друг с другом спокойно поговорите, а за столом не забудьте друг другу приятного аппетита пожелать.



1. Предложить детям несколько раз повторить слово “здравствуйте!”, добиваясь того, чтобы они говорили не очень громко, спокойно и внятно.

2. В упражнениях “Бег, ходьба с одеялом” можно предложить девочкам носить одно одеяло, а мальчикам — другое или смешанными группами. Одеяло должно быть натянуто, добиваться этого можно путем различных сравнений: “Посмотрите, девочки, как хорошо мальчики натянули одеяло, как ровненькую дощечку держат”.

3. Приседание с одеялом выполнять, не отрывая рук, стараясь сохранить одеяло натянутым.

4. Во время прыжков на одеяло следить, чтобы не было столкновений. Для этого подумайте, как лучше организовать прыжки: 1-й вариант — дети поочередно в колонне друг за другом выполняют это движение; 2-й вариант — небольшими группами, каждая возле своего одеяла; 3-й вариант — свободное расположение и т. д. При 2-м и 3-м вариантах выполнения упражнения, если детей в подгруппе много, можно положить рядом 2—3 одеяла.

#### ЗАНЯТИЕ № 98. “ПЕСОЧНЫЕ ГОРОЧКИ”

(проводится на групповой площадке)

**Задачи:** 1. Развивать у детей прыгучесть, умение мягко приземляться после прыжка и останавливаться на месте.

2. Развивать у детей творческое воображение в процессе выполнения заданий, движений.

**Оснащение занятия:** совочки (лопаточки) по количеству детей в группе.

#### Х о д з а н я т и я

**I. Воспитатель.** Переодеваемся в спортивную форму. Берем наши любимые совочки (лопаточки). Они нам сегодня помогут заниматься, будут играть с нами. Собираемся, одеваемся, совочки не забывайте. Все готовы?! Совочки вверх поднимите. Покажите! Опустите и за мной на площадку.

**II. Воспитатель.** Посмотрите, песочек большой горкой лежит в стороне от площадки. Вы все к этой горе

подойдите, аккуратно совочком песок набирайте, на нашу площадку несите и маленькую горку сделайте. Носим потихоньку, песок не рассыпаем, каждый себе горку сооружает. Посмотрим, чья горка будет самой крепкой и красивой (2—3 мин). Наконец, соорудили горки. Будем упражнения выполнять.

1. Походим вокруг построенных горок вместе с совочком. Каждый вокруг своей горки (40—50 с).

2. Побегаем в правую (в левую) стороны с совочком вокруг горок (1 мин).

3. Бежим в колонне друг за другом вокруг всех горок, совочком машем, держим его в правой руке, а теперь в левой (40—50 с).

4. Подойдите спокойным шагом к своим горкам. Присядьте возле них, положите совочек и встаньте. Еще раз присядьте, встаньте. Присядьте быстро и так же быстро встаньте. А теперь присядьте медленно и медленно встаньте (6—8 приседаний).

5. А сейчас попрыгаем через наши песочные горки. Смотрите! Я вам покажу! Видите, как высоко я ноги поднимаю, ногами горки не задеваю, чтобы ее не разрушить. Можно чуть-чуть разбежаться, а потом прыгнуть через горку и легко приземлиться. Начинаем! Прыгаем, взлетаем над горками песчаными. Высоко! Приземляемся мягко, как птичье перышко (8—10 раз).

Хорошо попрыгали, полетали. Легко и весело все выполняли, а теперь в центр песочной горки вставим совочек. Как флажок он торчит. Сейчас нам будет немного сложно прыгать, когда на горке вырос совок, как цветок. Но надо постараться прыгать так, чтобы совочек ногой не сбивать. Прыгать надо высоко. Перед прыжком одной ногой отталкиваемся и вверх летим, через свою горку перелетаем, стараемся другим не мешать (6—8 раз).

А теперь вы сами скажите, у кого лучше горка. Походите, посмотрите. Нашли? Конечно, у Оли! И мне понравилась Олина горочка. Все в колонну друг за другом, попробуем прыгать через самую красивую горку, через Олину (3—4 прыжка).

Возьмите совочки из своих горок, песок отнесите в большую кучу песка. Я посмотрю, кто быстрее выполнит это задание, — перенесет песок на место (1—1,5 мин).

**III. Воспитатель.** Хорошо мы сегодня трудились, из песка научились горку сооружать. Отряхните с себя песок, почистите свои совочки. Постройтесь в колонну, мои малыши, и за мной в сад обедать. Идем, под ноги посмотрим, совочки несем.



1. При сооружении горок из песка предварительно предупредить детей, чтобы они строили свои горки подальше друг от друга, иначе им трудно будет выполнять упражнения.

2. Во время переноски песка следить, чтобы дети выполняли задание аккуратно, не разбрасывали песок по сторонам, не ссорились и не толкали друг друга, набирая песок из общей кучи, а самое главное — не забывали, куда нести песок, где их горка.

3. При выполнении приседаний с изменением ритма движений спросите детей, как им удобнее приседать — медленно или быстро. Это позволит им почувствовать разницу в нагрузке.

#### **ЗАНЯТИЕ № 99. “ВЕСЕЛЫЕ БРЕВНЫШКИ”** (проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1. Учить детей принимать устойчивое положение на повышенной площади опоры.  
2. Воспитывать у детей смелость, уверенность, решительность.

**Оснащение занятия:** 2 бревна, горизонтально лежащие и с незначительным наклоном; репродукция с картины И. Шишкина.

#### **Ход занятия**

**I. Воспитатель.** Подойдите ко мне, посмотрите на картину, которую я вам сегодня принесла. Подойдите поближе, присядьте вместе со мной. Видите, у меня на коленях лежит полотно, на нем сказочная картина: в лесу маленькие медвежата с мамой медведицей! Они учатся лазать по деревьям, бревнам. Один забрался на сломанное дерево. Они не боятся высоко подниматься.

Видите, как они занимаются, упражняются. Медведица за ними наблюдает, им помогает. Я сейчас картину повыше поставлю, на большой стул, получше увидите. Все посмотрели, все запомнили (3—5 мин). А теперь строимся парами. На спортивную площадку идем, будем учиться ходить и лазать по бревнам.

**II. Воспитатель.** Вот и наши бревна. Видите! Одно — на двух ногах стоит, а другое — интересное какое! Одна сторона пониже, а другая повыше — наклонное бревно. Как мы будем влезать на него? Но прежде, чем на бревнах ходить и лазать, мы сначала рядом с ними побегаем, попрыгаем, поиграем.

1. За мной мимо бревен идем, колонну ровно ведем! Колонна наша дружная. У всех спины ровные, прямые. Вот какие все красивые (1—1,5 мин).

2. За мной мимо бревен в колонне бежим! Ровно дышим, вперед смотрим! На бревна не натываемся, к бревнам не прикасаемся (40—50 с).

3. Под бревнами пройдем. Под ними наклоняемся. Все стараются. Спинки прогибаем, туловище пониже наклоняем (40—50 с).

4. К бревну лицом повернитесь, руками его коснитесь, положите, крепко прижмите. Приседаем, о бревно опираемся. Оно нам помогает. Приседаем, встаем, за бревно держимся (5—6 раз).

5. Станьте к бревну правым боком, правую руку на бревно положите. Приседаем, левую руку вперед вытягиваем и встаем, левую руку вниз опускаем (5—6 раз).

6. То же повторяем, но только левым боком к бревну поворачиваемся.левой рукой держимся за бревно, правую вытягиваем вперед (5—6 раз).

7. Возле бревна попрыгаем, вперед поскачем. Я смотрю, у кого легко получается. А вот у кого, у Кати. Посмотрите, дети! Как легко прыгает Катя вдоль бревна. На одной ножке, на другой, на двух. За Катей прыгаем, наблюдаем, правильные движения повторяем (8—10 прыжков).

Попрыгали! Чуть-чуть отдохнем! На небо посмотрим. Там тучки плывут, дождик за собой зовут. Вон сколько тучек собралось. Очень нужен дождик, чтобы травка росла, урожай хороший был. Земля очень хочет водички напиться (1 мин).

8. Отдохнули. И снова будем упражнения выполнять. Теперь уже на бревнышках:

по бревну друг за другом влезает, держимся руками, идем по нему на четвереньках (2—3 раза);

опять влезает на бревно, постоит на нем, повернитесь ко мне и спрыгните. Можно и слезть (2—3 раза); опять на бревно по одному взбираемся и по нему идем. Ходим друг за другом осторожно, если покачнулись, не страшно, улыбнитесь и присядьте. А если с бревна слетели — не беда! Опять на него влезайте и по нему ходите. Не бойтесь, далеко не улетите (1—1,5 мин).

А сейчас мы к другому бревну подойдем. Вот оно какое! Наклонное. Вова, покажи, как ты на него можешь взобраться. Мы все посмотрим. Хорошо у него получается! Бревно под ним не качается. А теперь все по одному за Володи влезайте, по бревну вверх проползайте. Руками хорошо держитесь, ногами продвигайтесь. Вспомните, как медвежата маленькие по бревнам лазают, ничего не боятся. Вот и нам тоже не страшно, вы тоже тренируетесь, не бойтесь (1,5—2 мин).

Хорошо лазали мои ребята по наклонному бревну! Похвалить вас всех хочу, а в обед вкусным пирогом угощу.

**III. Воспитатель.** Собираемся! Собираемся! Костюмчики поправляем, отряхиваем. Идем дружно мыть руки. Пирог вкусный нас ожидает.



1. Выполнение упражнений на бревне связано с определенной степенью боязни у ребят. Но привлечение внимания к знакомому и любимому детьми образу, показ картины создают у ребят интерес к этому виду движений. “Я тоже могу как мишка”, — смело заявляет ребенок.

2. При выполнении упражнений на горизонтальном бревне больше уделять внимания движениям, развивающим устойчивость: ходить по бревну, стоять на нем, передвигаться в разные стороны, вперед-назад и т. д.

3. При выполнении упражнений на наклонном бревне организовать страховку. Вначале передвигаться только на четвереньках, придерживаясь руками за снаряд.

## ТРИДЦАТЬ ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

### ЗАНЯТИЕ № 100. "МАЙСКИЕ ЛУЖИЦЫ"

(проводится на дорожках детского сада)

- Задачи:** 1. Упражнять детей с помощью естественных природных средств.  
2. Дать детям возможность почувствовать и ощутить все прелести природы.

**Оснащение занятия:** лужи на асфальте, лужи на земле.

#### Х о д з а н я т и я

**I. В о с п и т а т е л ь.** Первый гром прогремел! Дождь прошел и оставил после себя много луж. Мы сейчас с вами на улицу пойдем. Посмотрим, какие они лужицы, большие, маленькие, где они расположились? На земле, на дорожках нашего сада. Мы с вами узнаем сегодня, как приятно по лужицам ходить, водичка в них, наверно, теплая. Одеваемся, собираемся, на встречу к лужицам спешим.

**II. В о с п и т а т е л ь.** Вот сколько луж на дорожке. Походим вокруг них по дорожке и не замочим наши ножки. Идем друг за другом в колонне вдоль луж (1—1,5 мин). Побегаем вокруг луж по дорожке (40—50 с). Присядьте, загляните в лужицу, увидели себя, небо, деревья, облака. И встаньте (6—8 раз).

Попрыгаем вдоль луж на двух ногах, одной ногой, на другой — правой, левой (1 мин).

Попробуйте перепрыгнуть через лужицу. Сначала разбегитесь и прыгните, но в лужицу не попадайте, осторожно (5—6 раз).

А теперь снимите обувь, в сторону поставьте. Встаньте парами, каждая пара у своей лужицы.

1. Попробуйте затащить своего товарища в лужу, и нужно сопротивляться, но только не злиться, не обижаться, а весело играть и смеяться (1—1,5 мин).

2. Побегайте, постоит в лужицах, которые находятся на земле. Можно постоять вдвоем, втроем. Ух, как хорошо в лужице стоять. Солнышко лужицы согрело, да земля теплая. Стоим в лужице, закаляемся и все улыбаемся (40—50 с).

3. Побегайте, попрыгайте. Постоите в лужице на правой ножке. Можно друг другу помогать, старайтесь в лужице устоять (20—30 с).

4. Снова побегайте, попрыгайте. И опять в лужице постоит, только теперь на левой ножке. Стоим, руки в стороны поставили, не падаем, ножка левая крепкая нас держит (20—30 с).

5. А сейчас подойдите к лужицам на асфальтированных дорожках, по ним походите, побегайте, попрыгайте (1—2 мин).

6. Присядьте и руками по теплой водичке похлопайте. Молодцы! Не бойтесь водички. Она теплая, дождевая. Скоро солнышко и ветер лужицы высушат. Торопитесь с лужицами поиграть, по ним хорошо бегать, ходить (1—2 мин).

7. Вижу, как чудесно вы с лужицами играли. И все, все маленькими мурзиками стали. Предстоит нам большая работа, но мы ее выполним с охотой. В группу пойдем, переоденемся а потом все вместе дружно постираем свою форму. Идем, идем, друг на друга смотрим, какие мы смешные, как нас лужица разукрасили. Переодеваемся (3—5 мин).

**III. В о с п и т а т е л ь.** Соберите свои вещи. Будем их стирать. Стираем, стараемся, вспоминаем, как по лужицам ходили, бегали, играли. Я, конечно, могу кому-нибудь помочь, но лучше, если каждый сам свой костюм постирает. Я помогу вам выжать. А теперь повесим наши вещи на длинную веревку. Пусть висят, на солнышке высыхают, на следующее занятие нас поджидают (5—6 мин). А мы чистые, опрятные пойдем за стол.



1. Необходимо детей и родителей, особенно родителей подготовить к проведению подобного занятия. Чаще всего родители против того, чтобы дети бегали по лужам, не понимая, сколько радости может принести такое занятие и сколько здоровья получит каждый ребенок от такого общения с природой.

2. Желательно, чтобы костюмы для таких занятий были простыми, не притягательными.

3. Важно, чтобы дети приняли участие в процедуре стирки своих вещей, смогли оценить труд родителей, испытать радость собственного труда.

4. Не заставляйте детей против их желания играть в луже. Пусть наблюдают со стороны. В данном занятии все построено на желании, интересе ребенка.

5. Следить за тем, чтобы шалости детей не выходили за пределы дозволенного; нельзя толкать друг друга, брызгать друг на друга водой из лужи. Предупредить об этом детей, стараться создавать ситуации, исключая подобные шалости.

#### ЗАНЯТИЕ № 101. "РОЖДЕНИЕ ОДУВАНЧИКА" (проводится за пределами детского сада)

- Задачи:
1. Развить выносливость детей в ходьбе.
  2. Закаливать детский организм воздушными ваннами.
  3. Развивать у детей заинтересованное отношение к природным явлениям.

Оснащение занятия: аптечка, вода для питья, одеяла.

#### Х о д з а н я т и я

I. В о с п и т а т е л ь. Сегодня, дети, мы с вами снова отправимся заниматься физкультурой на нашу волшебную поляну. Там сейчас на ней необыкновенные вещи происходят, расцветают одуванчики. Мы с вами посмотрим внимательно, как это происходит. Строимся парами, за руки друг друга берите и пойдем. Шапочки на головке поправьте. Дружно, красиво шагаем по дороге, друг с другом спокойно разговаривайте, друг друга не обгоняйте.

(Во время пути.) Устали? Отдохнем! Посмотрим кругом. Много домов, высокие дома. На большие корабли похожи. В них много окон, балконов и дверей. Постояли, посмотрели, отдохнули и дальше пойдем.

II. В о с п и т а т е л ь. А вот и наша волшебная полянка! Вся зеленая от травушки-муравушки, а сколько на ней желтых цветов. Какие они красивые, как приятно пахнут.

1. Походим, понюхаем. К каждому цветочку наклонимся, поздороваемся, каждый цветок поприветствуем. Каждый цветок погладим (спокойная ходьба по полянке 3—4 мин).

2. Давайте одеяла расстелим, сандалии, тапочки снимем и сядем на одеяла поудобнее. Сидим и смотрим, как по небу облака бегут белые, красивые, друг друга догоняют, обгоняют (2 мин).

3. Я предлагаю вам встать и как облака друг за другом побегать, поиграть. Бегаем, играем, друг друга догоняем (1—1,5 мин).

Давайте, дети, вспомним, а зачем мы на полянку сегодня пришли. Ну-ка быстро, вспоминайте, малыши. Вспомнили? Правильно! Мы хотели посмотреть, как появляется одуванчик. Подойдите поближе к желтенькому цветку. Вот он какой красивый. А этот цветок уже спрятал свои желтые перышки. Он отцвел. А появились белые пушинки. (Показывает на другой цветок.) Теперь у него не желтая шапочка, а пушистая, легкая, ветерку послушная. Дунул ветерок и нет пушистой шапочки. Остался только стебелек. Но вы не расстраивайтесь. Каждая пушинка на землю упадет, и из нее опять желтый одуванчик появится. (Наблюдение и беседа 3—4 мин.)

4. А теперь побегайте по полянке, разлетайтесь как пушинки одуванчика. Полетайте легко и весело мимо желтых цветов, мимо пушистых одуванчиков (1—1,5 мин).

5. Устали. Походите! Когда вы бегали, то много пушинок стяхнули. Вон сколько летает. А возле тех, которые еще стоят, присядьте, на них посильнее подуйте. Пусть они разлетятся (30—40 с).

6. Поползаем вокруг одуванчиков, желтеньких цветов. Посмотрим, нет ли на них жучков! Ползаем, на четвереньках передвигаемся (1—1,5 мин).

7. Поползали, в травке, в одуванчиках, в цветах испутились. Хорошо! Здорово! Очень детям весело! Но пора уходить. Нас ждет обед. Собираемся, одеваемся, в сад направляемся (3—5 мин).

III. В о с п и т а т е л ь. Идем парами. Маленький букет из желтых цветов несем. На каждый столик по одному цветочку поставим. Попробуем его нарисовать.



1. Дать детям возможность свободно играть на поляне, общаться друг с другом и с природой. Не разрешать бездушно рвать луговые растения и траву.

2. Предложите детям только в конце прогулки собрать небольшой букет.

## ЗАНЯТИЕ № 102. "КТО ДАЛЬШЕ ПРЫГНЕТ"

(проводится на спортивной площадке)

- Задачи:
1. Приобщать детей к занятиям с элементами спорта.
  2. Пробуждать у детей желание добиваться определенных результатов.
  3. Развивать у детей стремление выполнять упражнение лучше, брать пример со своих сверстников, хорошо выполняющих упражнение.

**Оснащение занятия:** грабли, лопата, прыжковая яма, флажки, маленькая медаль.

### Х о д з а н я т и я

**I. В о с п и т а т е л ь.** Здравствуйте, дети! Сегодня у нас с вами состоится соревнование. Да, да! Соревнование. Повторите это слово, незнакомое оно. Соревнование — это когда надо дальше прыгнуть, быстрее пробежать, обязательно стараться друг друга обогнать. Сегодня будем с вами прыгать, кто дальше. Это и есть соревнование. Итак! На площадку идем, соревноваться начнем, кто дальше прыгнет, кого мы лучшим прыгуном назовем.

**II. В о с п и т а т е л ь.** Но прежде, чем начать соревноваться, нам с вами надо немножко размяться. Будем упражнения выполнять, себя разогревать.

1. Друг за другом по кругу походим на носочках, на пяточках (50 с — 1 мин).

2. Друг за другом ко кругу побегаем (1 мин).

3. В круг станем большой, повернемся в круг, будем в кругу упражнения выполнять:

на счет раз — руки вверх поднимаем, к небу тянемся, на два — вниз наклоняемся, земли касаемся (5—6 раз);

приседаем, руки вперед вытягиваем, встаем, руки вниз опускаем, спинку ровно, красиво держим. На раз — приседаем, на два — встаем, выпрямляемся (6—8 раз);

ногу левую поднимаем, в колене сгибаем, к себе прижимаем, руками помогаем, затем опускаем; правую ногу поднимаем, также прижимаем, опускаем (по 4—6 раз);

прыгаем на двух ногах, мягко, красиво, высоко. Очень стараемся прыгать. У нас сегодня серьезные прыжки будут (10—12 подскоков);

а теперь хорошо подышим: руки вверх поднимем — вдохнем, опустим — выдохнем. И еще раз вдыхаем-выдыхаем (6—7 с).

4. Закончена разминка. Пора к яме с песком пойти и начинать прыгать. Будем прыгать друг за другом в колонне. Видите, флажки стоят в яме: впереди синий, за ним желтый, потом зеленый, а потом красный. Кто допрыгнет до красного флажка, того мы назовем лучшим прыгуном (5—7 прыжков с разбега).

5. А теперь прыгаем по одному. Слушайте внимательно, кого я назову. Прыгает Галя! Очень хорошо. Галя до желтого прыгнула флажка. Следующий... и т. д.

**III. В о с п и т а т е л ь.** Закончены соревнования. Кто победил вы уже знаете Это Саша. Он допрыгнул до красного флажка. Ему мы надеваем маленькую медаль. Поздравим Сашу с первой спортивной победой. Остальным ребятам хочу пожелать так же далеко прыгать, как Саша. Вы все хорошо прыгали, на следующем занятии еще дальше будете прыгать. Закончено занятие. Идем отдыхать.



1. Обязательно напомнить детям технику выполнения прыжка (в зависимости от вида его). Если прыжок с места, то отталкиваться надо двумя ногами, если с разбега, то отталкиваться — одной ногой.

2. Место отталкивания определить приблизительно. Конечно, желательно, чтобы дети сразу приобщались отталкиваться от планки, но это для малышей трудно.

3. Дети в этом возрасте еще не понимают, что такое победа в соревновании. Может быть это и хорошо. Нет агрессивного накала а есть пока интерес к выполнению движения, к получению результата.

## ТРИДЦАТЬ ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ

### ЗАНЯТИЕ № 103. "ЧЕЙ МЯЧИК ДАЛЬШЕ МОЖЕТ ЛЕТАТЬ"

(проводится на спортивной площадке)

- Задачи:
1. Обучать детей метанию предметов в даль.
  2. Прививать интерес к соревнованиям.
  3. Формировать мотивы деятельности.

**Оснащение занятия:** маленькие мячи по количеству детей в группе, 14—15 железных разноцветных флажков.

### **Х о д з а н я т и я**

**I. В о с п и т а т е л ь.** Сегодня, дети, для вас в этой корзинке много маленьких мячей. Подойдите, посмотрите, как они в корзинке лежат, к вам в руки просятся. Берите по одному мячу, а то корзина тяжелая, без вашей помощи мне ее на площадку не донести. Каждый возьмите по мячу, к себе прижмите. Ну, вот! Корзинка опустела. Идем на спортивную площадку, мячи с собой несем. Поиграем с ними и посмотрим, как они могут катиться, прыгать и даже летать.

**II. В о с п и т а т е л ь.** Сначала выполним упражнения с мячами.

1. Поднимем руки с мячом вверх, высоко-высоко. Походим, мячи поносим. Ой, как интересно, мячи маленькие, а выше нас. Вверху им все видно (*ходьба 1 мин*).

2. Прижмем мячи к груди, побегаем с ними по всей площадке. Мяч прижимаем крепче, чтобы он от нас не убежал (*бег 40—50 с*).

3. Мячи возле себя положите, присядьте, правой рукой мяч толкните. Покатился мяч, догоните его и опять толкните (*8—10 приседаний*).

4. Мячи в правую руку возьмите и рукой вместе с мячом поворачивайте, как бы большой круг прямой рукой нарисуйте. (*Вращение мяча прямой правой рукой 3—4 раза вперед, 3—4 раза назад.*)

5. То же сделайте левой рукой. Все-все стараются левой рукой сильнее вращать в одну сторону — вперед, потом в другую — назад (*3—4 раза в каждую сторону*).

6. Попробуем мячами махать. Мячи вверх поднимите. И кистью руки помашите. Сначала правой кистью машем, перекаладываем мяч в левую руку и левой кистью машем (*50 с — 1 мин*).

7. А теперь мячи хотят полетать. Давайте будем их вверх бросать и ловить. Бросаем и ловим (*1 мин*).

8. Возьмите мяч в правую руку, крепко-крепко держите, руку в сторону назад отведите и сильно махните вперед, а мяч в руке держите. Сложное задание. Но вы постарайтесь его выполнить. Вы у меня молодцы! (*5—6 раз*).

Походили с мячами по площадке. А сейчас мы с вами узнаем, чей мяч дальше может летать. Хотите? Тогда за мной к линии метания. На линию встаньте и по очереди метайте. Кого я назову, тот и будет бросать. Внимательно за мячом следите, где он приземлится. Я на месте падения мяча разноцветный железный флажок воткну в землю. Начинаем. Первый в полет запускает свой мяч Дима. Вот он куда приземлился. Далеко улетел. Дима, возьми свой мяч и встань с другого конца шеренги. Следующая Галя метает, сильнее мяч бросай и т. д.

**III. В о с п и т а т е л ь.** Хорошо наши мячи летали. Флажками мы отмечали место приземления. Дальше всех улетели мячи у Пети, Коли, Машеньки. У других ребят мячи тоже далеко летали. Мы потренируемся и все мячи у нас будут еще дальше летать.



1. В упражнениях 4—5 следите, чтобы дети выполняли рукой полное круговое вращение. А для этого и помогает образное восприятие: “Нарисуем большой круг нашей рукой”. В отдельных случаях можно подойти к ребенку, его рукой провести полную амплитуду движения.

2. Движение кистью — важный элемент в метании предмета. Необходимо обязательно показать, как выполнять это движение, сравнить его с моментом положения руки во время прощания, когда говорим “до свидания”.

3. При метании мяча вдаль следует показать детям, как занять правильную исходную позицию (ноги пошире, одна нога впереди, другая чуть в стороне, туловище при замахе наклонено вперед).

### **ЗАНЯТИЕ № 104. “ЯБЛОНИ В ЦВЕТУ”** (проводится в яблоневом саду)

- Задания:**
1. Обратить внимание детей на цветение яблоняного сада.
  2. Проводить занятие в естественных природных условиях.
  3. Создавать положительное эмоциональное состояние от общения с природой.

*Оснащение занятия:* венки из искусственных яблоневых цветов по количеству детей в группе.

### **Х о д з а н я т и я**

**I. В о с п и т а т е л ь.** Сейчас я вам раздам красивые веночки. Они сделаны из материала. Веночки сплетены из нежных бело-розовых цветочков. Так цветет яблоня в саду весной. Сегодня мы пойдем в наш небольшой яблоневый сад. Вы увидите большие цветущие букеты перед вами. Эти букеты — цветущие яблоневые деревья. Когда цветочки розовые отцветут, то сначала появятся маленькие зеленые яблочки, потом они вырастут большими и будут вкусными яблоками. Все веночки наденьте, в зеркало на себя посмотрите. Хороши. Постройтесь за мной и в сад идем посмотреть, как яблоньки цветут, а ветры им песенки поют.

**II. В о с п и т а т е л ь.** Вот мы и в сад пришли.

1. К яблоньке подойдем, за руки возьмемся. Пойдем в дружном хороводе в левую сторону, в правую. Водим хоровод вокруг яблоньки, а яблонька смотрит на нас, радуется, что шапочки-веночки на нашей голове похожи на ее цветочки (1—2 мин).

2. Снимите с головы веночки, положите их аккуратно на ноги своих. Каждый вокруг своего веночка бежит в одну сторону, в другую (1—1,5 мин).

3. Наклонитесь, веночек поднимите, яблоньке покажите и опять вниз наклонитесь, веночком земли коснитесь. Наклоняемся, травушки и земли касаемся, опять выпрямляемся (наклоны 6—8 раз).

4. Веночек в правую руку возьмите, руки в стороны. Кружимся с веночком в правую сторону (30—40 с).

5. Веночек в левую руку возьмите, руки в стороны. Кружимся в левую сторону (30—40 с).

6. Покружитесь, на месте остановитесь. Веночки перед собой положите. Вокруг веночков на двух ногах попрыгаем, мягко по травушке ножки прыгают (10—12 прыжков). Ближе к яблоньке не приближайтесь, корни яблоньки беречь надо, ими они яблоньку питают. Так что помните — нельзя возле яблоньки близко бегать и играть.

7. На яблоньку посмотрите. Какая она высокая, красивая, большая, вся в цвету. Очень скоро цветочков у яб-

лоньки не станет. На смену цветочкам появятся маленькие яблочки, а когда они вырастут, станут большими, вкусными, наступит яблочная пора. Все будем есть вкусные яблоки. Отдохнули, свежим воздухом в яблоневом саду подышали. Хорошо! Легко! (1,5—2 мин.)

8. А теперь попробуем подпрыгнуть и рукой коснуться яблоневой веточки. Только чур, за веточку не хватать, ее легко можно сломать. Надо только подпрыгнуть и ладошкой прикоснуться (7—9 подпрыгиваний).

9. Опять веночки на головку наденем. Станем в дружный хоровод. Еще раз возле яблоньки хороводом походим, песенку ей споем. Все, все красиво в хороводе идем и поем (2—3 мин).

**III. В о с п и т а т е л ь.** Вот и закончено наше занятие в яблоневом саду. Скажем яблоньке “до свиданья”. Пусть растет, пусть на ней много будет яблок. А мы за ней будем ухаживать, поливать. Расти, яблонька.



1. Воспитателю необходимо психологически готовить себя к таким занятиям, чтобы эмоционально передать детям то настроение, которое создает яблоневый сад.

2. Одновременно с воспитанием чувства прекрасного формировать у детей умение выполнять физические упражнения, используя природное окружение и тем способствуя оздоровлению организма ребенка.

### **ЗАНЯТИЕ № 105. “РАЗНОЦВЕТНЫЕ МЕЛКИ РИСОВАТЬ К НАМ ПРИШЛИ”**

*(проводится на дорожках детского сада)*

**Задачи:** 1. Развивать у детей ловкость рук.

2. Развивать у детей прыжковую выносливость.

3. Формировать самостоятельность в выполнении двигательных действий.

*Оснащение занятия:* разноцветные мелки.

### **Х о д з а н я т и я**

**I. В о с п и т а т е л ь.** Спешу вам сообщить, что сегодня на занятие я пришла с цветными мелками. Подойдите,



посмотрите, потрогайте и ответьте, что мы будем с ними делать? Правильно, молодцы! Сегодня мы будем на асфальтированных дорожках что-то интересное рисовать. Все переоделись, все готовы? Раздаю мелки, аккуратно их несите, в рот не берите, бумажку потом развернем, когда на место занятия придем.

## II. Воспитатель. Соберитесь все возле меня.

1. Вначале нарисуем маленький кружок. Нарисовали? Встаньте в него двумя ногами. На месте походите. Тесно в таком кругу (10—15 с).

2. Нарисуйте круг побольше так, чтобы маленький кружок в нем поместился. Походите в двух кругах на месте (10 с).

3. А сейчас из маленького в большой переходите, перебегайте. Быстро это делайте, из одного круга в другой перебегайте (30—40 с).

4. Рисуем третий большой, большой круг. И два маленьких круга в нем, интересно будет бегать нам и даже прыгать. Нарисовали большой круг? Начинаем прыгать в трех кругах. Ну-ка, кто лучше и быстрее. Правда, наши круги немножко кривые. Ну, ничего, все равно бегать, прыгать в них очень интересно.

5. А давайте из большого круга сделаем солнышко. Круг уже есть, к нему лучики солнечные нарисуем. Один лучик, другой, третий и т. д. А теперь через каждый лучик нашего солнышка будем переступать, ноги повыше поднимаем (40—50 с).

6. Жарко! Лучики согревают. Чтобы не обжечься, давайте прыгать через каждый лучик на двух ногах, на лучик не наступайте (10—12 прыжков).

7. А сейчас каждый присядет и в своем солнышке отдохнет. Свежим воздухом подышим, посмотрим, как красиво вокруг, все цветет, зеленеет (10—15 с).

8. Отдохнули. Мы сейчас друг к другу в гости будем ходить. Повыше ножки поднимаем, друг другу в гости заходим. Аккуратно переступаем, на лучики не наступайте (30—40 с).

9. Попробуем не шагать в гости, а прыгать, как лесные зверюшки “прыг-прыг” друг к другу в “солнышко”. Прыгнем, стараемся, друг друга не толкайте (10—20 прыжков

из разных положений: на одной ноге, на двух, повернувшись боком, и т. д.).

III. Воспитатель. Напрыгались, устали! Но зато как чудесно на асфальте рисовали и что удивительно — на своих рисунках упражнения выполняли. А сейчас рисуйте, что вы хотите, что вам нравится (5—6 мин).



1. Обязательно мелки надо заворачивать в бумажку.

2. По возможности предлагать детям рисовать самостоятельно. Тем, у кого не получается форма круга, оказать помощь, обыгрывая это.

## ТРИДЦАТЬ ШЕСТАЯ НЕДЕЛЯ

### ЗАНЯТИЕ № 106. “ЖИВАЯ ВОДИЧКА ИЗ КРЫНИЧКИ” (проводится на площадке детского сада)

- Задачи:
1. Приобщать детей к водной среде.
  2. Ознакомить детей с закаливающими процедурами.
  3. Оздоровливать детей с помощью естественных природных средств.

Оснащение занятия: ведра по количеству детей в группе, 3 больших ведра с водой, нагретой на солнце.

### Ход занятия

I. Воспитатель. Скоро, скоро жаркое лето наступит. Последний месяц весны — май нам скажет “до свиданья” и умчится лето встречать. Мы должны к лету подготовиться, закалиться, с водой подружиться. Сегодня с вами маленькие ведрышки будут заниматься. Видите, они в углу стоят, дожидаются вас. Подходите, по одному ведрышку берите и в строй становитесь. Постройтесь в колонну. Длинная получилась колонна.

II. Воспитатель. Ведрышки несите в правой руке.

1. К кранам подойдите, в ведерко воды наберем немножко. С водой в ведерке походим (2 мин).

2. Давайте еще водички добавим. Больше ее стало в ведре. Побегаем осторожно, старайтесь водичку не разливать (1—1,5 мин).

3. Покружимся, правую руку с ведром в сторону отведем. Кружимся в правую сторону. Ой, ой, водичку не проливайте (20—30 с).

4. Покружимся в левую сторону, ведро в левой руке. Ведро нам кружиться помогает (20—30 с).

5. Поставьте ведро на землю, поближе к травке. Опустите руки в ведро, зачерпните воду ладонками и на травку выплесните (40—50 с).

6. Ничего в ведре не осталось. Вся водичка травушке досталась. Будет она расти еще лучше. Побежим и еще водички наберем. Возле травки присядем, встанем, на травку всю водичку выплеснем. Хорошо травке. Пьет водичку, радуется, нас благодарит (приседание 40—50 с).

7. А сейчас будем с вами закаляться, свеженькой, холоденькой водой обливаться. Снимаем шапочки, маечки, в трусиках остаемся. Давайте и сандалии снимем, пока вы их не замочили. Все аккуратно на скамеечку сложите. Начнем закаляться:

подойдите, водички наберите и ножки облейте. Ух, как хорошо ножкам, свежо. Они любят холодную водичку (10—20 с);

побежали, водички из большого ведра набрали в свое ведро и на животик ее вылили. Испугался животик, но ничего. Это очень хорошо (10—15 с);

подойдите к другому, большому ведру, водички наберите и на грудь себе вылейте (5—10 с);

еще раз подойдите к большому ведру, водички наберите, друг другу на спинки вылейте (5—10 с). Молодцы! Молодцы! Не боимся воды!

Ведрышки свои поставьте, ведки аккуратно возьмите и быстро за мной в группу побежали. Там нас наше полотенце ждет, оно нас высушит (5—10 с).

**III. Воспитатель.** Хорошо в группе. Полотенце нас давно ждет. Все переодеваемся. Вытираемся! Я смотрю, кто быстрее переоденется. Трусики мокрые няне отдайте (2—3 мин).

Ну, вот, подошли ко мне. Все чистые, пригожие, веселые. Вижу, понравилось вам сегодня наше занятие.



1. Организация этого занятия требует большого внимания. Желательно, чтобы на площадке были трава, цветы, можно поливать и просто дорожку.

2. Много времени уходит на переодевание после обливания. Пусть это вас не смущает, ведь ребята занимаются в необычных условиях.

3. Приготовить для каждого полотенце. Показать, как нужно растирать тело.

4. Для обливания приготовить воду в больших ведрах, пусть она постоит на солнце. Для ног воду лучше брать из-под крана.

5. Если кто-то из ребят не пожелает обливаться — не заставляйте, предложите им встать в сторонку и посмотреть, как другие дети будут обливаться.

#### **ЗАНЯТИЕ № 107. “НА ЗЕЛЕННОЙ ТРАВУШКЕ”**

*(проводится на площадке, где есть чистая трава)*

**Задачи:** 1. Обучать детей общеразвивающим упражнениям с элементами акробатики.

2. Провести игру “Травушка-муравушка”.

**Оснащение занятия:** 3—4 одеяла.

#### **Х о д з а н я т и я**

**I. Воспитатель.** Здравствуйте, дети! Я знаю, что вы очень любите на улице гулять. Вот и сегодня я предлагаю вам на улицу пойти, на травке физкультурой позаниматься. Переодеваемся в спортивную форму, друг за другом строимся в колонну. Вова, Галя, Миша, берите одеяла. На травке, на зеленой муравке порезвимся, погуляем и позанимаемся.

**II. Воспитатель.** Вот мы и пришли. Чистая травка, зеленая перед нами расстилается. Ждала нас травка. Мы рады встрече с травушкой-муравушкой.

1. Улыбаемся и на травушке занимаемся:

ходим по травушке враспынную, ножки высоко поднимаем, опускаем, одну, другую поднимаем и опускаем. Пусть наши ножки в траве отдыхают, у нас сил набираются (1—1,5 мин);

побегаем по травушке, быстро, быстро (1—1,5 мин);  
походим опять по травушке, туловище пониже наклоняем, травушку ладошкой правой, а потом левой погладьте и снова выпрямитесь. Ходим, наклоняемся, гладим травушку и выпрямляемся (40—50 с);

в следующем упражнении попробуйте попрыгать по травке, как кузнечики. Быстро прыгаем вперед. Прежде чем прыгнуть, надо присесть, а потом прыгнуть вперед — хоп! Хоп-хоп — прыгают веселые кузнечики, хоп-хоп — по травушке зеленой (40—50 с).

2. Попрыгали. Хорошо! Можно теперь на травке чуть-чуть посидеть и песенку спеть. (Дети поют знакомую песню 20—30 с.)

3. Песенку спели. На травке посидели, а теперь попробуем на травке поиграть, повеселиться. Ляжем на травку спинками в ряд, вот так! Все переворачиваемся, катимся, ой, как весело, травка смотрит на нас, а мы переворачиваемся со спинки на бочок, потом на животик, опять на бочок (30—40 с).

4. Мы переворачивались в одну сторону, а теперь так же в другую. Переворачиваемся, друг на друга не накачиваемся, друг другу не мешаем (30—40 с).

5. Сидим на травке, сидим, высоко в небо глядим. Как интересно облака плывут. Они такие удивительные. Вон облачко на белого зайчика похоже, а это на собачку пушистую. Много разных облачков (50 с — 1 мин).

6. На спинку ложитесь, ножки высоко вверх поднимайте, их прямыми подержим и опустим (8—10 раз).

7. На спинке лежим, ножки поднимаем, за голову их опускаем. Ножки прямые за голову сами опускаются и травки касаются (6—8 раз).

8. Перевернитесь, на животик ложитесь, головку вверх поднимите, ножки тоже, попробуйте ножками головку достать. Вот здорово! Корзинка получилась (6—8 раз).

9. А теперь предлагаю на одеялах покувыркаться. Кто хочет, встаньте в колонну друг за другом. Я буду вам помогать, не бойтесь (кувырки вперед 2—3 раза).

III. Воспитатель. Хорошо дети кувыркались. Можно после таких сложных упражнений поиграть. Называется игра “Травушка-муравушка”. Нужно по травушке пройти и муравья найти. Кто найдет, позовите всех пос-

мотреть. Но в руки его не берите. Ходим осторожно, медленно, спокойно (1—1,5 мин).



1. Необходимо проверить площадку, убрать посторонние предметы.

2. Упражнения желательно выполнять в легких спортивных закрытых костюмах.

#### ЗАНЯТИЕ № 108. “СТУПЕНЬКИ”

(проводится на ступеньках детского сада)

Задачи: 1. Развивать координационные способности детей.  
2. Воспитывать у детей выносливость.  
3. Развивать у детей силу воли, физическую стойкость.

Обснащение занятия: ведра (маленькие) с песком, мешочки с песком, птичьи перья по количеству детей в группе.

#### Х о д з а н я т и я

I. Воспитатель. Каждый день, мои малыши, мы с вами ходим по ступенькам и в детском саду, и дома. Ступеньки можно увидеть везде. Вспомните! Как мама вас предупреждает идти по ступенькам осторожно: “Смотри под ноги, Вовочка”, — говорит мама. А когда нужно сойти со ступенек, взрослые волнуются еще больше. Чтобы взрослые не волновались, будем сегодня тренироваться в ходьбе по ступенькам. Одевайтесь в спортивную форму. Выходите на крыльцо по одному.

II. Воспитатель. Встаньте у перил, свежим воздухом дышите.

1. Подышали, пора тренироваться:

друг за другом по ступенькам аккуратно идем, за перила держимся, на каждую ступеньку встаем. Ходим по ступенькам вверх, спускаемся вниз, друг на друга не натапливаемся (1—1,5 мин);

попробуем по ступенькам вдвоем подняться и опуститься. Друг за друга держимся, поднимаемся и спускаемся (40—50 с);

попробуем через одну ступеньку по одному подниматься, а при спуске — на каждую ступеньку шеступать (1 мин).

2. А сейчас попробуем с вами подниматься с грузом: возьмите ведро с песком правой рукой. Держим его в руке, поднимаемся и спускаемся (50 с — 1 мин);

ведерко в левой руке вверх и вниз несем. Кто хочет, может за перила держаться, но лучше выполнять, не держась за перила. На себя надо надеяться, на свои крепкие ножки (1 мин);

ведерки с песком на место поставьте, на ступеньки сядьте, чуть-чуть посидите. Сидим, друг на друга глядим, улыбаемся (40—50 с).

3. А внизу у ступенек мешочки лежат, они тоже с песком. Мы мешочки берем, на головку их кладем, руками придерживаем, вверх и вниз несем. Хорошо у детей получается. Спинки ровные, ножки и ручки сильные (1—1,5 мин).

4. Мешочки возле ведер положите, перышки в конверте возьмите, каждый по одному перышку несет. Ой, как легко! Это не ведерки с песком. Несем перышки, на каждую ступень наступаем и спускаемся. Молодцы, ребята! (1 мин.)

**III. В о с п и т а т е л ь.** А теперь после трудной работы можно поиграть. Игра называется “Перышко летит, на меня глядит”. Перышки высоко поднимаем и выпускаем из рук, смотрите, как они летят. Можно на перышко подуть, пусть полетает, а вы его ловите.



1. Использовать на занятии детские ведерки. Песок насыпать в зависимости от возможностей ребенка тоже не одинаково.

2. Если ребенок оступился, не торопитесь его поднимать, пусть он проанализирует, почему это случилось. Порой именно боль заставляет подумать, как правильно действовать. Пусть ребенок сам добьется нужного результата. Вот почему трудом дети достигают больше, чем талантом, способностями.

3. В конце занятий напомнить детям, чтобы они с родителями тоже ходили по ступенькам.

**ИЮНЬ.** Занятия проводятся на групповых, спортивных площадках и т. д. Именно эта пора года благоприятна для закаливания детей природными средствами (прогретой землей, травой, росой). Воспитатель может познакомить детей со следующим рассказом: *Сегодня Митя проснулся очень рано, чтобы встретить первый день лета. В доме все еще спали. Он выглянул в окно. На голубом небе сияло теплое солнышко. Оно заглядывало в окно и весело, приветливо улыбалось. Мите показалось, что солнышко с ним здороваётся и он ответил на приветствие: “Здравствуй, солнышко!”. Потом стал быстро одеваться и тормошит маму: “Мама, скорей пойдём на улицу! Ты же обещала, что сегодня мы будем утренней росой умываться, а если опоздаем — роса исчезнет!”. Вдвоем они быстро спустились по ступенькам и побежали к зеленому коврику из живой травы. На траве еще поблескивали утренние росинки. Так приятно было их собирать на ладошку и умывать ими лицо! А потом Митя с мамой сняли тапочки и побегали по росистой травушке-муравушке. Было хорошее, бодрое настроение. Очень хотелось петь, прыгать, радоваться. Митя взглянул на небо и поблагодарил солнышко за тепло, за росу. А мама сказала, что тот, кто рано встает и с солнышком беседы ведёт, получает самый главный подарок от природы — здоровье*

Желательно оговаривать с детьми заранее основные моменты, процедуры, настраивать их на положительный лад, обращать внимание на то, что вы считаете нужным, важным, необходимым для ребят

## ТРИДЦАТЬ СЕДЬМАЯ НЕДЕЛЯ

### ЗАНЯТИЕ № 109. "НАСТУПИЛО ЛЕТО, ВСЕ ТЕПЛОМ СОГРЕТО"

(проводится на групповой площадке)

- Задачи:
1. Способствовать адаптации детей к ходьбе босиком по отдельным предметам (прутикам, скакалочкам, мелким камешкам).
  2. Развивать у детей умение сохранять равновесие.
  3. Приобщать детей к трудовым действиям.

Оснащение занятия: прутики, длинная скакалка (веревка), мешочек с мелкими камешками.

#### Х о д з а н я т и я

**I. В о с п и т а т е л ь.** Наступило лето! Поглядите, дети: все кругом согрето! Всем тепло и хорошо. А чтобы легче было упражнения выполнять, давайте сандалики снимем. В сторонку их поставьте и босиком по тепленькой земле пройдите.

1. Друг за другом по теплой земле ходим. Вам хорошо, тепло, приятно. И не страшно совсем, что ножки иногда на что-то твердое наступят. Ножки у вас ничего не боятся. (*Ходьба 1—1,5 мин.*)

2. Дети хорошо ходили по земле, ножки согревали, здоровье себе добывали. А сейчас попробуем не ходить, а побегать. Я буду очень внимательно смотреть, как ваши пяточки и пальчики с землей соприкасаются, как они от бега согреваются. (*Бег 1—1,5 мин.*)

3. Попробуем на коленочки встать и себя солнышку показать. Ручки за спинку положите, шейку вверх поднимите, головку назад отклоните, спинку прогните, хорошо вздохните. (*Стоя на коленях, руки за спиной, прогибание с отклонением головы назад 6—7 раз.*)

4. Ножки по земле ходить не боялись. А интересно, ручки смогут по земле походить? Попробуем! Станьте на четвереньки, пусть по площадке наши ручки, наши ножки походят. (*Передвижение по площадке на четвереньках, 1—1,5 мин.*)

Встаньте! Ладонками друг о друга похлопайте. Слетели с ладошек все песчинки и пылинки. А чтобы следующее

упражнение начать выполнять, надо потрудиться, с дерева (кустика) прутик сорвать. Я знаю, какое дерево нам разрешило прутики сорвать, идемте за мной. Вот это дерево! Сначала опустим его. Тянем, тянем! Наконец сорвали прутики. На площадку идем, прутики несем (*1—1,5 мин.*)

Вот это дерево! Попробуем прутик у дерева взять. Будем тащить, как репку. Тянем, потянем! Видите, просто так ничего не бывает, в жизни все трудом добывают. Ну, наконец, сорвали (*два-три*) прутика. На площадку идем, прутики несем (*1—1,5 мин.*)

5. Положите прутики и по прутикам попробуйте ходить. Ходим, ступаем аккуратно. Осторожно, ручки в стороны отводим. С прутиков стараемся не сходить, только по прутикам друг за другом ходить (*1—1,5 мин.*)

6. По прутикам можно не только ходить, но и бегать, попробуем по прутикам осторожно побегать. Прутики ласковые, зелененькие, листочки мы с прутиков убрали (*1 мин.*)

7. По прутикам мы с вами ходили, бегали, а сейчас попробуем через прутики перепрыгивать. Одной ножкой оттолкнемся и на две приземлимся. Оттолкнемся, прыгаем, приземляемся. Ножкам нашим хорошо. Мы их укрепляем, от земельки силу получаем (*6—8 прыжков*).

8. Поднимите прутики с земли, на скамеечку их отнесите. Чуть-чуть с прутиками посидите, отдохните (*1—1,5 мин.*)

**II. В о с п и т а т е л ь.** Смотрите, дети, на площадке скакалочка лежит, длинная такая. И так просит, чтобы вы по ней вперед-назад босиком походили.

1. Друг за другом по скакалочке ходим. Спинку ровно держите, ручки в сторону отведите (*1—1,5 мин.*)

2. А теперь я вас попрошу еще одно гадание выполнить. В этом мешочке у меня камешки лежат. Я их из мешочка высыплю на землю, а вы по камешкам походите. Вы ребята сильные, ножки ваши умелые, попробуйте пальчиками ног камешек захватить и его по площадке поносить (*1—1,5 мин.*)

**III. В о с п и т а т е л ь.** Сложное задание было, но вы справились с ним хорошо.

А сейчас посмотрим, как ручки будут трудиться. Надо камешки собрать и в мешочек их сложить. Все трудятся, никто у нас не ленится.

Все сложили, все убрали. А что еще нужно нам сделать? Ну-ка, на ножки и ручки посмотрите и к крапикам бегите, да сандалики с собой берите.



1. Чтобы дети смелее ступали по земле босиком, воспитателю нужно самому начать это упражнение. С детьми, для которых это совсем непривычно, надо пройти за руку.

2. Воспитатель должен подбадривать детей, чтобы они чувствовали себя легко, свободно, чтобы их движения не были скованными при соприкосновении босых ног с предметами, расположенными на земле (крупным песком, мелкими камешками и т. д.).

3. При ходьбе по прутикам детям надо почаще напоминать, что ходить они должны только по прутикам и на землю не наступать, равновесие соблюдать.

#### ЗАНЯТИЕ № 110. "НА ТРЕНАЖЕРАХ"

(проводится на групповой площадке, где имеются тренажеры)

- Задачи:
1. Развивать у детей ловкость, силу.
  2. Воспитывать у детей смелость, волю.
  3. Формировать у детей положительное отношение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Оснащение занятия: тренажеры, предназначенные для лазанья, подтягивания, перелезания, мяч.

**И. Воспитатель.** Пока еще солнышко не сильно пригревает, мы с вами позанимаемся физическими упражнениями. Я давно заметила, что все дети хотят быть здоровыми, сильными, ловкими, смелыми. Все в спортивную форму наряжаются, все с хорошим настроением на занятия собираются. Строимся в красивую колонну. Приятно на вас смотреть. Бодро шагаем друг за другом, силу идем развивать, сноровку приобретать.

**II. Воспитатель.** Прежде чем на тренажерах начнем заниматься, нужно нам с вами немножко размяться. Походим, побегаем, попрыгаем тогда и на тренажерах

все очень хорошо будет получаться. Итак, начинаем разминаться.

1. По площадке друг за другом походим, высоко поднимая ногу, то правую, то левую, хорошо сгибая ноги в коленях. Ходим важно, как петушки (1 мин).

2. По площадке друг за другом побегаем. Из колонны во время бега не выходить, смотреть на впередибегущего. Когда будете бежать, не забывайте ручки, согнутые в локтях, вперед-назад посылать (1—1,5 мин).

3. Спокойно походите и на вытянутых ладошках солнышко носите (30—40 с).

4. Вместе с солнышком в ладошках присядьте, солнышко не уроните, встаньте, ладошки не опускайте (8—10 приседаний).

5. Совсем несложно на правой ножке поскакать и левую не обижать. Вот так и скакать — три раза на одной, три раза на другой (15—18 подскоков).

6. Много воздуха в ладошки наберите и сильнее сожмите. Кулачок покажите и разожмите (12—15 быстрых, резких сжатий).

7. На ладошки подуйте, друг на друга взгляните и улыбнитесь.

Все, все к тренажерам с улыбкой на лице идем. Вот он какой тренажер. На горочку похож, из железных трубочек сделан, дуга с перекладинками.

8. Вначале по тренажеру вверх поднимаемся, ножками упираемся, ручками держимся. Как только наверх подниметесь, аккуратно поворачивайтесь кругом и вниз спускайтесь. По одному друг за другом поднимайтесь. Не надо бояться, я стою рядом, когда вам нужно будет повернуться, я помогу. Хорошо у вас получается, ребята. (Сделать 3—5 подходов.)

9. А теперь давайте под этим тренажером чуть-чуть посидим, отдохнем. Все уместились, как в маленьком домике! (30—40 с.)

10. Встаньте, за мной к другому тренажеру подойдите. Он тоже из стальных трубочек сделан. Трубочки перекладинки на деток сверху смотрят и говорят: "Прогните свои ручки вверх, ухватитесь за нас, покачайтесь вперед-назад". Подтянитесь, ножки от пола отрывайте и себя качайте. Подпрыгните и трубочку перекладинку достаньте. Про-

буйте, друг другу помогайте, ручки не отпускайте, крепко держитесь. Чуть-чуть покачайтесь — отдохните. И опять повторите, не спешите, друг на друга смотрите (5—6 подходов).

Вижу, вы немножко устали. Ну, конечно, это сложные упражнения. И выполнили вы их правильно и хорошо. Посмотрите! Какими сильными вы стали!

**III. Воспитатель.** А еще с вами хочет поиграть чудесный мяч. Ну, никак нельзя ему отказать! Я буду мяч в кого-нибудь из вас бросать, а вам от мяча надо будет убежать (1—2 мин).

Не научились мы еще от мяча убежать. Очень легко было мячу вас догонять. Надо нам почаще с мячом тренироваться, чтобы такой же ловкости набраться. А сейчас пора на обед, руки моем, вытираем и обедать собираемся.



1. Включать в занятия тренажеры (но не более трех) в зависимости от физической подготовленности детей.

2. Так как занятия на тренажерах требуют много физических сил с упором на статическую выносливость, необходимо давать задания на расслабления, связанные со свободными движениями.

3. В упражнениях на тренажерах можно организовывать демонстрацию лучших движений. Это и отдых для других детей, и одновременно обучение.

4. Организовать страховку детей во время выполнения упражнений на тренажерах.

#### **ЗАНЯТИЕ № 111. "ПЛАВАЮЩИЕ МЯЧИ"** (проводится в переносном бассейне)

- Задачи:**
1. Адаптировать детей к водной среде в процессе игры с мячом.
  2. Приобщать детей к самостоятельным навыкам плавания.

**Оснащение занятия:** переносной бассейн, большие мячи по количеству детей в группе.

#### **Ход занятия**

**I. Воспитатель.** Наденьте, дети, резиновые шапочки. Возьмите по одному резиновому мячу и внимательно меня послушайте. Мы с вами на нашу площадку идем. Там стоит большой резиновый бассейн. Сегодня мы в нем будем заниматься. На скамеечке оставьте одежду, полотенца, а в тапочках к бассейну идем.

**II. Воспитатель.** Снимите тапочки. Вместе с мячами в бассейн аккуратно входите. Все вошли? Молодцы! Начинаем заниматься, с мячами упражняться.

1. По краешку бассейна с мячами друг за другом идите. Мячи солнышку показываем (1 мин).

2. Присядем, мячи положим на воду. Мячами по воде проводим в левую сторону, в правую (6—8 раз).

3. С мячами поиграем, за ними быстро походим и ладошкой правой руки их подгоняем, пусть по водичке побегает (50 с). То же, ладошкой левой руки (50 с). Мячки по воде движутся, а дети за мячиками.

4. Можно мяч к грудке прижать, на него лечь и покаяться, только крепко-крепко за мяч держитесь, из рук его не выпускайте. Попробуем так упражнение выполнять (3—4 мин).

5. А теперь попробуйте мячик под воду спрятать. Не хочет прятаться? А вы его ручками посильнее прижмите, ну-ну, подтолкните. Не прячется? (1 мин).

6. Попробуйте вместе с мячиками под воду спрятаться. Ну, же! Смелее! Головку опускайте под воду и быстренько вставайте. Вот, видите, с вами мячику не страшно прятаться. Ох! Как охотно он это делает. Может, еще попробуем. Давайте! (1—1,5 мин.)

**III. Воспитатель.** А теперь, дети, из бассейна по одному аккуратно друг за другом выходите. Мячи в корзину сложите. И на резиновую дорожку станьте. Няня полотенце вам даст, его на плечи накиньте, немножко постоит (1—2 мин), ножками потряхивая. Вот ножки просохли, тапочки одевайте, себя полотенцем растирайте, со скамеечки вещи свои забирайте. Девочки с синей заходят в красный грибок — переодеваются, мальчики заходят в белый грибок — переодеваются (10 мин).

Все оделись? Все сложили? Оставляем только мокрые трусики на скамеечке. Шапочки отжимаем. Говорим водичке “До свидания”.

Нам пора идти обедать и отдыхать, а завтра, если будет так тепло, мы придем сюда опять.



1. Если бассейн маленький, занятия можно проводить подгруппами по 4—5 человек.

2. Занятия с детьми в бассейне требуют четкой организации. Необходимо все предусмотреть и чтобы занятие было интересным, увлекательным и полезным для здоровья детей.

3. Переодеваться дети могут в группе и на улице. Грибки-раздевалки можно сделать с помощью простыней.

## ТРИДЦАТЬ ВОСЬМАЯ НЕДЕЛЯ

### ЗАНЯТИЕ № 112. “ЛЯГУШОНОК ПАФ” (проводится в переносном бассейне)

Задачи: 1. Приобщать детей к занятиям плаванием.  
2. Создавать условия для формирования умений и навыков в плавании.

Оснащение занятия: лягушонок (игрушка), 2 резиновых надувных круга, мячи.

#### Х о д з а н я т и я

I. В о с п и т а т е л ь. Я вас приветствую, мои милые дети. И сообщаю, что сегодня у нас опять занятия в переносном бассейне. Вы рады моему сообщению? Тогда побыстрее собирайтесь. Ничего не забывайте: шапочки, трусики, полотенце. Все нам понадобится. У кого мешочки собраны, становитесь в строй. А сегодня у нас на занятиях будет новый герой — лягушонок Паф. Он ждет вас с нетерпением, чтобы показать, как он может в воду входить, и даже прыгать. Так что поторапливайтесь на встречу с удивительным лягушонком.

II. В о с п и т а т е л ь. Наденьте шапочки, снимите маечки, кофточки. Аккуратно все положите на скамеечку,

к резиновой дорожке подходите, тапочки снимайте и становитесь на резиновую дорожку. Прежде чем приглашать лягушонка, мы с вами должны подготовиться к встрече, выполнить несколько упражнений.

1. Ручками в разные стороны поворачивайте. На меня смотрите, за мной повторяйте, можете сами придумать движения. Ручками вращаем, друг друга неударяем, не задеваем (20—30 с).

2. Приседаем, ручки вперед вытягиваем, встаем — ручки вниз опускаем (6—8 раз).

3. Ножки ручками растираем, левую, правую, стараемся ножки растирать, чтобы в воде легче было двигаться, играть (30—40 с).

Ой! Что это возле меня запицало? А вот и он появился, лягушонок Паф. Смотрите, какой он забавный, зелененький, маленький и на большом резиновом шнуре. Он хочет вам показать, как будет в воду прыгать. Смотрите! Смотрите? Вот и в воде лягушонок.

4. По одному прыгаем в воду. Ну, вот и все дети в воде (1 мин).

5. Походите за лягушонком. Видите, как он спокойно по воде на зеленом шнуре идет, и вы за ним (1 мин).

6. Побегайте по воде за лягушонком, попробуйте его догнать. Лягушонок может убежать. Бегаем по воде за лягушонком, догоняем его! Ох! Какой он быстрый? (1—1,5 мин.)

Устал лягушонок! Хочет отдохнуть, посидеть на бортике. Очень хочет посмотреть, как ребята упражнения с мячами могут выполнять.

7. С мячами по воде походите. Мячи вверх, высоко держим (1 мин).

8. С мячами в воде покружитесь, мячи сверху держите. В левую сторону, в правую (30—50 с).

9. На мячах покатаемся. Крепко мячи к груди прижимаем. На мяч ложимся, не боимся, мяч ведь не тонет, под воду без детей не прячется (3—4 мин).

10. Мяч в руки возьмите и круги “рисуйте” мячом по воде. Поворачиваемся, мяч мягко по водичке скользит. Мяч кружок “рисует”, а водичка стирает (1—1,5 мин).

11. Спрячемся с мячом под воду, пусть лягушонок увидит, какие мы смелые, воды не боимся, можем вместе с



мячиком под воду спрятаться. Быстро прячемся и показываемся (1—1,5 мин).

Очень понравилось лягушонку Пафу, как дети упражнение выполняли, прыгали, ныряли. И хочет лягушонок с детками еще поиграть. Дети будут с мячом уплывать, убегать, а Паф будет их догонять. Кого Паф догонит, тот из воды выходит. Начинаем! Ох! Надо убегать! Ох! Надо Пафу догонять. Ох! Надо всем весело играть! (2—3 мин.)

III. Воспитатель. Умеют дети убегать! Умеют дети в воде играть! И даже Паф, такой быстрый и ловкий, не может их догнать. Но время настало с Пафом попрощаться! Да, да, Паф, детям пора на обед отправляться. Ты можешь здесь сидеть, других детей дожидаться, а нам надо быстро собираться, вытираться, одеваться.



1. Не все дети могут прыгать в воду. Не надо заставлять и уговаривать их. Радостные лица занимающихся привлекают их внимание. В этот момент и предложить им войти в бассейн, дать им интересное задание.

2. Следить, чтобы дети в воде все время были в движении. Даже при очень теплой погоде, без движения дети могут переохладиться. При появлении “мурашек” сразу же прекращать занятия.

#### ЗАНЯТИЕ № 113. “НА ВСТРЕЧУ С МЯЧОМ”

(проводится на спортивной площадке)

Задачи: 1. Развивать у детей координацию движений ног.  
2. Ознакомить детей с элементами игры в футбол.

Оснащение занятия: резиновые мячи по количеству детей в группе (лучше детские кожаные футбольные мячи).

#### Ход занятия

I. Воспитатель. Здравствуйте, дети! Начинается новый день. Я думаю, что он для вас будет веселым и интересным, если вы будете много и охотно двигаться, бегать, играть. Вот и сейчас мы с вами отправимся на спортивную площадку. Там нас ждут мячи. Они необыкновенные.

Одевайтесь и становитесь в колонну. Все готовы? За мной на спортивную площадку шагаем.

II. Воспитатель. Видите, дети! Сколько мячей возле меня лежит. Подойдите, посмотрите, какие они, мягкие или твердые? Резиновые или кожаные? Легкие или тяжелые? (1 мин.)

А теперь мне все о мяче расскажите. Правильно, мяч — твердый. Мяч — резиновый? Подумайте! Так, мяч сделан из кожи, мяч легкий. Ах! Вы хотите сказать, что не тяжелый и нелегкий. Молодцы! А какого цвета мяч? Белый и черный. Угадали. Мяч в белые и черные клеточки. Этот мяч называется футбольным. А игра как называется? Правильно, футбол. Вот с этим мячом мы будем играть.

1. Возьмите по мячу, положите его возле себя. Поставьте правую ногу на мяч на счет раз, на счет два — снимите, на счет три — левую, на счет четыре — снимите. Продолжаем, упражнение выполняем, ножки на мяч ставим и снимаем (8—10 раз).

2. Вокруг мячей побегайте в левую сторону, в правую. Бегайте, вначале в одну сторону, затем в другую (1 мин.).

3. Ножку правую высоко поднимаем и через мяч перешагиваем — раз, поворачиваемся кругом — левую ножку высоко поднимаем, через мяч перешагиваем — два. Перешагиваем одной ногой — раз, другой ногой — два. Ножки над мячами летают и усталости не знают (8—10 раз).

4. Ноги широко стоят, вот так! Руки на поясе. Прыгаем через мяч вперед, мяч не задевая, поворачиваемся кругом и опять прыгаем (8—10 прыжков).

5. Возле мяча низко приседаем, лобиками мяча касаемся и быстренько встаем (6—8 раз).

6. Правой ножкой мяч толкаем и передвигаемся за ним. Внимательно следите, куда направляется мяч, туда и вы. Ножки руководят мячом, подсказывают ему, куда нужно катиться. То же левой ножкой сделайте. Подумайте, какой ножкой легче мяч катить, какая ножка лучше мячом управляет и усталости не знает (2—3 мин.).

Попробуйте посильнее ударить по мячу ножкой и бегом за ним. Скоро вы станете хорошими футболистами (2—3 мин.).

А вот и ворота перед нами стоят. Видите, как они раскрашены, почти как мячи. На них белые и черные полосы. В эти ворота ногами нужно забрасывать мяч. Я вам сейчас покажу, а вы потом будете сами играть. Ну, вот как легко, как интересно! Можно много раз упражнение повторить. Забрасывайте мяч в ворота (3 мин).

Я вижу, как вы старались, как хорошо с футбольным мячом наигрались. Можно немножко отдохнуть и на мячик еще раз взглянуть. Запомнить, как вы с ним играли (30 с).

**III. Воспитатель.** А сейчас, ребята, маечки снимите, спинки солнышку покажите и чуть-чуть позагугайте (2—3 мин). А я вам интересную сказку расскажу.



1. Для данных упражнений детские футбольные мячи вполне подходят. Если нет таких мячей, можно использовать резиновые среднего размера. В этом случае нужно показать настоящий футбольный мяч.

2. Следить, чтобы дети правильно посылали мяч ногой вперед. Обязательно предлагать выполнять упражнения и одной ногой, и другой.

3. Показать, как посылать мяч ногой в ворота. Приобщить к показу наиболее подготовленного ребенка.

#### **ЗАНЯТИЕ № 114. “СИЛЬНЫЙ, СЛАБЫЙ ВЕТЕРОК”** (проводится на групповой площадке)

**Цели:** 1. Развивать у детей силу мышц рук и спины.  
2. Формировать творческие способности детей.

**Оборудование:** полотенца по количеству детей в группе.

#### **Ход занятия**

**I. Воспитатель.** Сегодня мы с вами будем заниматься физкультурой на групповой площадке. Возьмем с собой знакомый предмет — полотенце. Каждый свое полотенце возьмите и встаньте в строй. А теперь все за мной на площадку. Там мы будем упражнения с полотенцами выполнять.

**II. Воспитатель.** Что мы делаем с этим предметом, который называется полотенцем? Правильно — вытираем лицо, тело, ножки, ручки, ушки, глазки, носики, головку, спинку — все, все. А сегодня мы с этим чудесным предметом будем упражнения выполнять.

1. Растянем полотенце во всю длину, вверх его поднимем и друг за другом в колонночке по площадке походим. Красиво идем, полотенце несем. Спинки ровные у всех (ходьба 30—40 с).

2. Полотенце в толстую веревочку сверните, вокруг себя на поясе, как ремешок, пристегните и побегайте в колонночке друг за другом (40—60 с).

3. Полотенце вдвое сложите, ножки пошире поставьте, поклонитесь, полотенцем в вытянутых руках вперед-назад помашите, как мамы, когда белье полощут, и выпрямитесь. Опять повторяем упражнение: наклоняемся, “полощим-полощим” полотенце, выпрямляемся (8—10 раз).

4. Полотенцем сильный ветерок делаем, а потом слабый. Посмотрите как! Полотенце растягиваю в длину, в обеих руках держу и сильно им машу. Какой сильный и теплый ветерок. А вот теперь я медленно машу. Какой мягкий и нежный ветерок, почти не чувствуем его (8—10 раз).

5. С полотенцем приседайте, а ручки держите перед собой. Хорошо у ребят получается. Кончики полотенца свешиваются, ребята приседают и встают и совсем не устают (8—10 раз).

Сделаем из полотенца книжечку, на головку ее положим и походим с нею спокойно, красиво, аккуратно (30—40 с).

А сейчас мы на одном конце полотенца крепкий узел завяжем. Кто не сможет, я помогу, но постарайтесь сами. Возьмем полотенце за конец, где нет узелка, и метнем его правой ручкой далеко, на травку (5—6 раз). То же левой ручкой (3—4 раза).

Станем на травку, постараемся полотенце вверх бросать и посмотрим, как парашютики из полотенца на землю будут возвращаться (5—6 раз).

Хорошо дети вдаль, вверх полотенца метали, даже немножко устали. Узелок на полотенце можно развязать. Полотенце на травку расстелить и с закрытыми глазами на нем полежать (1—1,5 мин). Помечтать.

**Ш. Воспитатель.** Отдохнули, помечтали, вставайте. Полотенце с травки поднимайте. Все полотенца в корзиночку сложите. Полотенца вместе с ребятами трудились, их сейчас няня стирает, высушит и погладит. Завтра полотенца к вам чистыми придут. Мы с вами тоже идем умываться и на обед собираться.



1. Желательно проводить занятия с маленькими полотенцами.
2. Полотенце после занятий не пригодно к дальнейшему использованию, следовательно, необходимо в этот день иметь дополнительные комплекты.
3. Помогать ребятам завязывать на конце полотенца узел, но не очень сильно, так, чтобы он не развязывался при броске. Не следует спешить оказывать помощь. Пусть попробуют самостоятельно завязать и развязать узел.

## ТРИДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ НЕДЕЛЯ

### ЗАНЯТИЕ № 115. "ПЕСОЧНЫЕ КВАДРАТИКИ" (проводится на групповой площадке)

- Цели:** 1. Развивать у детей прыгучесть.  
2. Учить детей прыгать в длину с места и с разбега.

**Обснащение занятия:** прыжковые ямки с песком, по количеству детей в группе, три флажка — красный, зеленый, желтый.

### Х о д з а н я т и я

**I. Воспитатель.** Сегодня я хочу вам предложить попрыгать в интересные песочные квадратики. Они расположены возле спортивной площадки. Мы еще с вами никогда не пробовали там заниматься. побыстрее соберитесь. Трусикки спортивные, маечки надевайте. Все готовы к занятиям. Как всегда за мной колонной к месту занятий шагаем, не шалим, друг друга не толкаем (2—3 мин).

**II. Воспитатель.** Вот мы и подошли к песочным квадратикам.

1. Наклонитесь, посмотрите, какой песочек в квадратиках. А очерчены квадратики деревянными дощечками. Все они расположены на одной линии. Здесь хорошо упражняться, чтобы научиться прыгать легко, далеко, высоко. Но прежде, чем мы начнем прыгать, надо ножки, ручки размять, себя подготовить. Выполним следующие упражнения:

пройдем колонной друг за другом вдоль всех песочных квадратиков (2 раза);

пробежим вдоль всех песочных квадратиков (2—3 раза);

пробежим, обегая квадратики "змейкой" (2 раза);

обойдем квадратик, возле которого стояли (30 с);

присядем возле квадратика и встанем (6—8 раз);

попрыгаем вокруг квадратика на двух ногах (1—2 раза);

попрыгаем вокруг квадратика на правой ножке, на левой (по 2—3 раза).

2. А вот теперь начнем прыгать в квадратный песочек, отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляться на них (6—8 прыжков).

В песочном квадратике можно чуть-чуть посидеть, отдохнуть и даже что-нибудь из песка построить (1—1,5 мин).

Сейчас прыгаем в квадратик, отталкиваясь одной ногой, а приземляться будем на две. Я вам покажу, смотрите. Одной ногой отталкиваюсь, а приземляюсь на обе. Прыгайте легко, как птички (6—8 раз).

3. Хорошо прыгали, хорошо движения выполняли. А если мы попробуем в большую, настоящую песочную яму прыгать. Хотите? Конечно, да! Мои ребята готовы всегда! За мной, к яме для прыжков в длину. Я в нее флажки поставлю. Кто хочет, будет прыгать до флажков. Самое большое расстояние до красного флажка, чуть поменьше до зеленого и совсем небольшое до желтого. Но еще одно правило есть: отталкиваться надо вот от этой деревянной планочки. Пробуем друг за другом к флажкам полетать (2—3 раза).

**III. Воспитатель.** Много сегодня прыгали, ножки устали. Мы сейчас ножки на скамеечку усадим, пусть они чуть-чуть отдохнут. Подойдите к скамеечке, сядьте на трав-

ку, ножки поднимите и положите на скамеечку (1—2 мин). Ножки отдыхают, а мы на них смотрим. Ножки отдохнули, теперь вставайте, отряхивайтесь и идем обедать.



1. Следить за техникой прыжка. Привлекать к показу детей, хорошо выполняющих задания.

2. Количество прыжков на занятиях зависит от уровня физической подготовленности детей. Желательно учитывать индивидуальные возможности, желающих не останавливать, давая им возможность попрыгать.

3. После прыжков необходимо давать упражнения на расслабление мышц ног.

#### ЗАНЯТИЕ № 116. "ЦВЕТОЧНАЯ КЛУМБА" (проводится возле цветочных клумб)

- Задачи:
1. Формировать умение детей самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения.
  2. Развивать творческие способности детей при выполнении двигательных действий.
  3. Формировать у детей чувство прекрасного, умение замечать красоту в окружающей природе.

Оснащение занятия: природные условия, живые цветы, магнитофон.

#### Х о д з а н я т и я

**I. Воспитатель.** Я хочу вас обрадовать, дети! Мы сегодня с вами будем заниматься физическими упражнениями возле красивой цветочной клумбы. Посмотрим, какие цветы растут на нашей клумбе. Смотрите на них, наслаждайтесь ими. Запоминайте их и старайтесь быть похожими на них. А поможет вам увидеть красоту цветов музыка. Отправляемся на музыкальную полянку к цветам.

**II. Воспитатель.** К большой клумбе подойдите, в круг станьте, за руки возьмитесь.

1. Музыку слушаем и водим хоровод в правую сторону. Смотрим, какие цветочки на клумбе растут (50 с — 1 мин).

Ведем хоровод в другую сторону. Цветочки растут, распускаются, детям улыбаются, нежные, лучистые, милые, золотистые (1 мин).

Станьте к клумбе правым боком. Положите левую руку на плечо впереди стоящему. Идем, на цветочки смотрим, правой ручкой в сторону цветочков машем, приветствуем их (1 мин).

Повернитесь кругом. Положите правую руку на плечо впереди стоящему, идем, на цветочки смотрим, левой ручкой цветочкам машем (1 мин).

Повернитесь к клумбе лицом, за руки возьмитесь. Ближе, близко к ней подойдите, наклонитесь к цветочкам, понюхайте и отойдите (5—6 раз).

Возле клумбы присядем в хороводе, посмотрим, какие красивые цветы, встанем, руками цветам помашем (6—8 раз).

2. А сейчас, дети, будьте очень внимательны. Музыка будет играть, а вы будете цветы изображать.

"Колокольчик". Ручки вперед вытяните, кисти рук вниз опустите и быстро ими потрясите, вправо, влево, навстречу друг другу "дзинь-дзинь-дзинь" (30—40 с).

"Анютины глазки". Ручки в локтях согните, ладошки, с растопыренными пальчиками возле глаз приставьте. Вверх ручки поднимите, вниз опустите, в стороны отведите и вновь руки в локтях согните (1 мин).

"Ромашка". Ручки в стороны, пальчики растопырены. Кружимся вправо, наклоняемся влево; кружимся влево, наклоняемся вправо (1 мин).

А сейчас к клумбе подойдите, хорошенько все цветы рассмотрите. Подумайте, каким цветком быть хотите и его изобразите (2—3 мин).

**III. Воспитатель.** Ну, вот и закончились наши занятия на музыкальной полянке. Думаю, что вам понравилось в цветочки превращаться. А цветочкам очень приятно было вами любоваться. Помашем цветочкам ручками и отправимся на обед.



1. Заранее приготовить музыкальное сопровождение, доступное детям и соответствующее содержанию занятиям.

2. Изображение цветов произвольное. В рекомендациях изложено видение автора.

**ЗАНЯТИЕ № 117. “БЫСТРЫЕ ЛОШАДКИ”**  
(проводится на дорожках детского сада)

- Задачи:** 1. Развивать у детей беговую выносливость.  
2. Учить детей передвигаться в различных условиях.  
3. Формировать умение владеть предметом.

**Оснащение занятия:** деревянные лошадки по количеству детей в группе, воротики.

**Х о д з а н я т и я**

**I. Воспитатель.** Дети! Посмотрите, на чем к вам я сегодня приехала. На деревянной лошадке прискакала. Вас тоже лошадки ждут. Они недалеко, за дверью! Проходите, лошадок берите, на улицу выходите. Ну вот, какая конница у меня. В шеренгустройтесь. Немного разомнемся, а потом поскачем по дорожкам детского сада.

Ножки, как лошадки, попеременно поднимаем, в коленях огибаем (6—8 раз).

Головку в стороны сильно поворачиваем, вверх-вниз опускаем (9—10 раз).

Хвостики вверх поднимаем, вниз опускаем.

**II. Воспитатель.** А сейчас задание для лошадок будет посложнее.

1. Нужно вокруг детского сада проскакать и не устать. (2—4 мин).

2. Хорошо и много дети скакали, лошадки хорошие! Дети не устали. Все в шеренгу встаньте. Я пройду проверю, у всех ли лошадки в порядке. У всех! Погладьте лошадку по гривке, по головке (2 мин).

3. Дети, попробуйте на лошадках через воротики промчаться. Головку понижее наклоняем, через воротики пробегаем (2—3 раза).

4. Попробуем через кустики пробраться. Головку наклоните понижее. Веточки одной рукой придерживайте, аккуратно проходите, лошадкой не зацепитесь (2 мин).

**III. Воспитатель.** Я хочу посмотреть, чья лошадка быстрее бежит. Станьте парами. По моей команде первая пара бежит и т. д.

Закончено соревнование. Лошадок ждет другая детвора, а мы с вами идем умываться и другими делами заниматься.



1. Расстояние, которое должны пробежать дети, устанавливается воспитателем в каждом отдельном задании, но в любом случае не должно превышать 20—30 м.

2. Если эстафета проводится в парах, то победитель определяется в каждой паре. Может быть проведен и другой вариант соревнования — командный.

3. Кустики, через которые проходят дети, необходимо проверить. Желательно, чтобы было много листьев, отсутствовали сломанные ветки.

**СОРОКОВАЯ НЕДЕЛЯ**

**ЗАНЯТИЕ № 118. “ЦВЕТОК АЛЕНЬКИЙ”**  
(проводится за пределами детского сада)

- Задачи:** 1. Развивать у детей выносливость при ходьбе.  
2. Учить детей быть внимательными к окружающей действительности, замечать необычное в обычных ситуациях.  
3. Формировать у детей положительное отношение к образному восприятию слов и действиям в процессе двигательной деятельности.

**Оснащение занятия:** стандартная аптечка, питьевая вода, аленький цветочек, рисунок аленького цветка и других цветов.

**Х о д з а н я т и я**

**I. Воспитатель.** Добрый день, милые дети! Сегодня наше занятие будет проходить в волшебном парке, где много высоких красивых деревьев, много кустарников, много цветов, где птицы песни поют, где веселые жучки и паучки живут. Задача наша очень не простая — нам нужно с вами в этом волшебном парке отыскать маленький аленький цветочек. Вот он на рисунке у меня. Все ко мне подойдите и на аленький цветочек на рисунке взгляните. Аленький цветок похож на утреннюю зорьку, которая появляется на небосклоне и нежно озаряет все вокруг. Кто найдет аленький цветок, кому повезет? Я думаю, что это удастся тому, кто будет внимательным и старательным.

Итак, в поход за аленьким цветочком. Шапочки с собой возьмем (2—3 мин).

**II. Воспитатель.** Идем парами (30—40 м). Друг другу помогаем. Скоро, скоро покажутся деревья большие, кустики пушистые. А у деревьев кроны, как настоящие зонтики, они спрячут нас от солнышка, которое так сильно припекает.

1. Сделаем маленькую остановку. Присядем на травку пушистую, отдохнем (2—3 мин). И опять в поход за аленьким цветочком пойдем. Скоро, совсем скоро увидим мы деревья и кусты (30—40 м).

2. А вот и наш волшебный парк! Дети, ко мне поближе подойдите. Еще раз на рисунок посмотрите и отправляйтесь искать аленький цветочек. Идем, наклоняемся. Ой, уже кто-то его нашел. Ребята! Посмотрите, какой Володя цветок нашел. Этот колокольчик — синий. А мы с вами какой ищем? Аленький. Продолжаем искать, а колокольчик положим в корзинку, отнесем в группу и в водичку поставим. А сейчас ищем аленький, смотрите внимательно, он очень маленький, его можно не заметить, не узнать, попробуем под кустиками поползать, под веточками, листочками, под маленькими лепестками поискать. Ходим, ищем, не стоим и во все глаза глядим (1—1,5 мин). А вот и Галя нашла цветок. Белый, с желтой серединкой. Ну же, называйте сами. Это ромашка. Посмотрите, дети, а на ней букашка. Так еще один цветок нашли, но не аленький. Продолжаем искать. Мне кажется, он находится под березкой. Идем к березке цветок искать. Нет его здесь! А может под той елочкой, у которой много иголочек? Тоже нет! А может под большой сосной? Где же нам можно найти маленький аленький цветок? Среди больших деревьев и кустов его нет (3—5 мин).

Подойдем к ручейку. Ручеек журчит. Послушайте, дети, как он журчит и что-то нам говорит. Он хочет нам сказать, что скоро аленький цветочек будет по нему проплывать. Давайте чуть-чуть подождем и в ручеек руки окунем (3—5 мин).

Смотрите, смотрите, плывет цветок. Но ошибся ручеек — то не аленький цветок, это белая лилия, с большими лепестками, красивая и гордая, как белая лебедь плывет.

Помашем ей ручками и дальше отправимся искать аленький цветок.

Подойдем с вами к сказочной избушке. Поднимемся по ступенькам друг за другом. У избушки много дверей и нет окон. А посреди избушки! Дети, посреди избушки стоит стол, а на нем — на нем в маленькой вазочке наш аленький цветок стоит. По одному друг за другом мимо аленького цветка проходите, на него смотрите и в другую дверь выходите. Аккуратно по ступенькам спускайтесь (5 мин).

Все посмотрели, где аленький цветок живет. Все дети будут счастливыми, все дети будут красивыми, все дети будут здоровыми. Все очень старались. А теперь с аленьким цветочком прощайтесь. Нам предстоит еще длинный путь. Наши ножки по дороге тоже нужно в ручеек обмакнуть, лицо водичкой освежить, а кто очень хочет пить — ко мне подходите, стаканчик берите.

Отдохнули! Водичкой себя освежили! Свежим воздухом подышали. Отправляемся в обратный путь. На цветок аленький с вами посмотрели. В детский сад придем, чуть-чуть отдохнем и цветок аленький рисовать начнем (15 мин).

**III. Воспитатель.** Ну, вот и детский сад. Малыши много прошли. Не вижу, чтобы вы устали, а вижу, что вы много увидели и узнали. Чуть-чуть отдохнем и на обед с вами пойдем (2—3 мин).



1. Воспитатель заранее готовит маршрут такого путешествия. Проверяет его, чтобы встречающиеся деревья, предметы соответствовали запланированному содержанию.

2. Желательно, чтобы подобные занятия проводил воспитатель не один. В этом случае один взрослый проводит занятие, второй — только наблюдает за детьми, третий помогает, например, незаметно опускает цветок в ручей и т. д.

**ЗАНЯТИЕ № 119. "ВЕСЕЛАЯ СТЕНОЧКА"**  
(проводится на спортивной площадке)

**Задачи:** 1. Обучать детей метанию предметов в цель.  
2. Развивать координационные способности детей при выполнении упражнений в метании.

**Оснащение занятия:** большая (3 x 2 м) высота от земли 1 м, доска на двух ножках из фанеры с различными рисунками, мячи хоккейные по количеству детей в группе.

### Х о д з а н я т и я

**I. Воспитатель.** Я вам в мешочке принесла любимые спортивные предметы — хоккейные мячики. Спортивную форму надевайте, к мешочку подходите и мячи разбирайте. Крепко их держите, по одному берите. Сейчас на площадку с вами пойдем и мячи метать начнем (2—3 мин).

**II. Воспитатель.** Постройтесь в шеренгу. Вижу, как красиво вы умеете стоять, головку прямо держать, ножки в коленках не сгибать. Прежде чем я открою вам секрет, куда наши мячики будут летать, мы с вами немножко с мячиками поиграем.

1. Походим по площадке, вверх их подбрасываем и стараемся поймать. Выходите из шеренги, свободно ходите, мячики не высоко подбрасывайте и ловите (1—1,5 мин).

2. Ручки назад заложите, мячики к лопаточкам на спинке прижмите и побегайте по площадке. Удобно мячи на спинке сидеть и вокруг все видеть. Хорошо ребята бегают (1—1,5 мин).

3. С мячиками покружимся, в левую сторону, в правую (1 мин).

4. Попробуем мяч левой рукой бросать, но из рук не выпускать, только назад руку отвести, замахнуться и оставить мяч в руке (5—6 раз).

5. То же правой рукой выполняйте, мяч из рук не выпускайте. Я могу вам показать, смотрите и делайте, как я. Попробуйте, мяч бросайте, но из рук не выпускайте (5—6 раз).

А сейчас открою вам секрет. Подойдем поближе к этой доске, которая похожа на школьную доску. Посмотрите, сколько здесь предметов на ней нарисовано. Вот мячик! Вот корзиночка! Вот ведро! Вот обруч (кольцо)! Ой, сколько всего! Станьте, как вам удобно, напротив доски и бросайте мяч правой рукой, левой, постарайтесь попасть. Я на детей буду внимательно смотреть, и вы, дети, смотрите, куда ваши мячи будут лететь. Ой! Володя в корзиночку

попал! Катин мяч совсем с площадки убежал! Не заметила, кто в ведро мяч бросил! Все стараемся мячами в предметы попадать, я буду к детям подходить и помогать. Очень важно детям знать, как предметы в цель метать. А сейчас я очерчу линию для вас. Попробуем с линии метать и также попадать (2 м расстояние до доски). Еще одну линию черчу для тех, кто попадает, кто хорошо метает (3 м расстояние до доски, 8—10 раз).

**III. Воспитатель.** Закончили метать. Можно с мячиками поиграть. Можно их ногами по травке покатать. Побегать за ними, друг другу ногами передавать. Можно мячик ногами вокруг предметов обводить и за ним ходить (3—4 мин).

Поиграли с мячиками! Хорошо у вас получалось. Закончили играть, нам пора обедать и спать.



1. Рисунки на щите выполняются по усмотрению воспитателя, чтобы ребенку было удобно метать.

2. Обычно на подобных щитах рисуют зверей, людей, предметы, в которые не стоит попадать, так например, в кошку, собаку стоит ли бросать? Лучше, если это будут неодушевленные предметы.

3. Упражнение 4 (II часть занятия) — довольно сложное, так как надо сделать замах, но удерживать мяч в руке. Это упражнение формирует правильное действие с мячом во время метания, ведь основной элемент движения — это четкий замах. Показать его детям в игровой форме.

### ЗАНЯТИЕ № 120. “ТАНЦУЮЩИЕ ЦВЕТЫ” (проводится на спортивной площадке)

- Задачи:** 1. Воспитывать положительное отношение детей к выполнению движений под музыкальное сопровождение.  
2. Развивать у детей чувство ритма.

**Оснащение занятия:** венки из цветов (из ромашек — для девочек; из васильков — для мальчиков) по количеству детей в группе; музыкальное сопровождение (фонозапись).

## Ход занятия

**I. Воспитатель.** Дети, сегодня нашу спортивную форму мы дополним еще нарядами лета. Я попрошу мальчиков надеть веночки из васильков, а девочек — из ромашек. Девочки, наденьте юбочки. Можно на себя в зеркало посмотреть. Станьте парами (василек и ромашка). Красиво парами идем! Не узнайте ребят! Все стройны и красивы, как цветы.

**II. Воспитатель.** Солнышко приветствует детей, травушка радуется, деревья веточками деткам машут, тоже их приветствуют.

1. А сейчас мы с вами попробуем играть, танцевать и упражнения под музыку выполнять.

Присядьте поглубже. Так! Музыка звучит, а я мимо красивых цветочков хожу, всех обхожу, всех огляжу (30—40 с).

“Васильки” остаются сидеть, а “ромашки” встают и мимо всех “васильков” проходят (30—40 с).

“Ромашки” приседают, “васильки” встают, всех “ромашек” обходят (30—40 с).

“Васильки” приседают, “ромашки” мимо всех “васильков” пробегают, ручки в стороны поднимают (30—40 с).

“Ромашки” приседают, “васильки” всех “ромашек” оббегают, ручки на поясе (30—40 с).

“Васильки” парами становятся, руки вверх поднимают, как воротники. Ручеек получился. “Ромашки” друг за другом колонночкой по “ручейку” бегают (1 мин).

“Ромашки”, парами станьте, руки вверх поднимите, ручеек сделайте. “Васильки”, по ручейку друг за другом колонночкой бегите (1 мин).

2. “Васильки”, в шеренгу станьте. “Ромашки”, в другую шеренгу станьте перед “васильками”.

Бережно двумя руками веночек с головы снимаем и надеваем (30—40 с).

Веночек высоко над головой держим, руки прямые. Наклоняемся в левую сторону, в правую (30—40 с).

Кружимся в левую сторону, веночки вниз-вверх поднимаем, опускаем (30—40 с).

То же, в правую сторону (30—40 с).

3. Красиво дети все выполнили, очень хорошо себя показали. Музыка слушали внимательно, упражнения

выполняли старательно. А сейчас чуть-чуть поиграем, посмотрим, какие цветы умеют бегать быстрее.

Вот команда “васильков” — она уже готова. Вот команда “ромашек” тоже готова. Нужно будет с веночком на голове до скамеечки добежать, по скамеечке ладошкой похлопать и опять прибежать и в конец колонны стать. Я вам буду помогать, в путь-дорожку отправлять. Пока “ромашки” или “васильки” не вернутся назад, следующему в команде нельзя бежать. Прежде чем соревнования начинать, надо детям показать. (*Воспитатель показывает.*) Вот теперь можно начать. Все готовы? Бежит первая пара (2—3 мин).

**III. Воспитатель.** Закончили играть. Я включаю музыку опять. Дети могут танцевать (2—3 мин).



1. Воспитателю необходимо заранее предусмотреть, когда нужно показать движения, когда использовать музыкальное сопровождение. Желательно данное занятие повторить, может не полностью, а частично.

2. Музыка необходимо подобрать и записать заранее.

3. При проведении эстафеты необходимо учитывать, что дети этого возраста не всегда понимают технологию проведения первого соревнования, они не могут представить конечный результат игры — кто победит. Не усваивают сразу, что нужно дождаться впередистоящего и только потом бежать, после бега стать в конце колонны и т. д. Все это надо еще и еще раз объяснять, но так, чтобы не пропал у ребят интерес к игре.

**ИЮЛЬ.** Самый разгар лета, когда земля теплом согрета. На Беларуси этот месяц называют липень от слова “липа”. Липа это дерево, которое лечило, обувало и кормило людей, оберегало их дома от молний. Молнии особенно опасны в этом летнем месяце. Запах цветущей липы всегда напоминал о том, что скоро пора сено косить. Тяжело и жарко работать взрослым в это время на поле, огороде, но очень важно. Отсюда и народные пословицы и поговорки:



— Кто в июле на поле потеет, того в зиму печка греет.

— Что летом уродится, то зимой пригодится.

## СОРОК ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

### ЗАНЯТИЕ № 121. “ЗАБАВНЫЕ СКАМЕЕЧКИ”

(проводится на спортивной площадке)

- Задачи: 1. Развивать у детей умение сохранять равновесие.  
2. Развивать координационные способности детей.  
3. Воспитывать чувство смелости.

Оснащение занятия: гимнастические стационарно укрепленные скамейки, веточки, 2 мягкие игрушки.

#### Х о д з а н я т и я

I. В о с п и т а т е л ь. Сегодня физкультурные занятия у нас с вами будут на спортивной площадке на гимнастических скамейках. Они деревянные. Будем на них тренироваться, упражняться, по гимнастическим скамейкам бегать и ходить, переступать и через игрушки переползать. Послушали меня, запомнили, что будем с вами делать? А теперь собирайтесь, одевайтесь и за мной на площадку дружной гурьбой (3—4 мин).

II. В о с п и т а т е л ь. Постройтесь в шеренгу. Подровняйтесь!

1. Попробуем повернуться направо. Получилось! Молодцы! А теперь налево? Тоже получилось. Стоим в шеренге! Вот так шеренгой к скамеечке идем, руки на скамеечку кладем, поворачиваемся кругом и к другой, стоящей напротив, скамеечке идем. Точно так же руки кладем (4—6 раз).

В колонночку станьте, друг за другом вдоль скамеечки бежите. Бежим, бежим, на скамеечку глядим, скоро, скоро на них встанем (1—1,5 мин).

На скамеечку все встаньте, личико мне покажите. Правую ножку согните в колене, на одной левой постоит (3—4 с, 5—6 раз).

То же левой ногой (3—4 с, 5—6 раз).

На скамеечку колонной станьте, подойдите к концу скамеечки, затем спрыгните. По одному спрыгиваем, друг за другом движемся, не опаздываем, друг друга не подгоняем, не толкаем. Я в конце скамеечки стою, я вас поддерживаю (2—3 раза).

Хорошо ребята по скамеечке прошли, хорошо они себя пронесли. Прыгаем со скамеечки, мягко приземляясь, не ударяясь.

2. А сейчас попробуем на скамеечке по одному пройти и через предметы переступить.

На нашем пути медвежонок пушистый сидит, дорожку вам не уступает. Переступите его аккуратно, обойдите, не толкайте, ножку выше поднимайте (2—3 раза).

Появился на скамеечке еще один герой — козлик бородатый. Переступаем через Мишку в мягких штанишках, через козлика бородатого и спрыгиваем со скамеечки (3—4 раза).

А еще прутик к нам пришел. Он нас сам нашел. Когда по скамеечке пройдет, всех героев перешагнете, тут и прутик наготове ждет вас в конце скамеечки, я его на весу держу. На край скамеечки проходите, через прутик летите, мягко на землю приземляйтесь, как парашютики (2—3 раза).

А теперь вокруг площадки походите, камешек найдите, его на скамейку положите. Ох! Как много предметов на скамеечке сейчас и всех их нужно переступать. Попробуйте, проходите, переступайте, колени повыше поднимайте (2—3 раза).

III. В о с п и т а т е л ь. А теперь начнем игру “Попробуй устоять”. Все дети на одной ножке стоят, правой или левой, ручки в стороны. Я считаю один, два, три, четыре, пять — иду вас прутиком сдвигать. Кто не удержался, на скамеечку садится. Кто устоял, тот продолжает играть и на счет один, два, три, четыре, пять на другой ножке стоять (2—3 мин).



1. В процессе занятий следить, чтобы дети не толкали друг друга, давали возможность впередиидущему правильно выполнять соответствующее движение.

2. Желательно, чтобы дети постепенно упражнялись в равновесии: стояли, как петушки, курочки, аисты и т. д.

3. В свободное от занятий время предлагать детям продолжить игру и дать им возможность побегать, попрыгать, ползать.

#### ЗАНЯТИЕ № 122. "ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ ВЕРЕВОЧКУ" (проводится на спортивной площадке)

- ЦЕЛИ: 1. Обучать детей прыжкам в длину с разбега.  
2. Развивать у детей прыгучесть.  
3. Прививать положительное отношение к самостоятельному выполнению упражнений.

Оснащение занятия: длинная веревка, 2—3 скакалочки.

#### Х о д з а н я т и я

I. В о с п и т а т е л ь. Вы у меня скоро настоящими спортсменами станете. Так хорошо загорели! Ручки стали крепкими, ножки сильными. Вот и сегодня мы с вами на спортивную площадку идем, чтобы здоровье получить и прыгать научиться. С собой длинную веревочку и скакалочки возьмем. Ну как, мои малыши, готовы? По порядку выходим на спортивную площадку (2—3 мин).

II. В о с п и т а т е л ь. Прежде чем прыгать, нужно ножки и ручки размять.

1. Положите длинную веревочку, а за ней скакалочки, как продолжение веревочки. Какая длинная дорожка получилась. Станьте на эту дорожку и пройдите по ней колонночкой (2—3 раза).

2. А теперь пробегите, с веревочки не сходите, бегайте (2—3 раза).

3. Возле веревочки присядьте и попробуйте так через веревочку перешагнуть, а теперь повернитесь кругом и снова на корточках перешагните (6—8 раз).

4. Станьте перед веревочкой, двумя ногами оттолкнитесь и через веревочку перепрыгните, повернитесь кругом и опять перепрыгните (8—10 раз).

5. Веревочка со скакалочками змейкой лежит, пробегите по ней (5—6 раз).

6. Вдоль веревочки-змейки попрыгайте на одной ножке, на другой (40—50 с).

7. Веревочку в ручки возьмите, походите с ней, помашируйте веревочкой в стороны и затем вверх ее поднимите (30—50 с).

А сейчас веревочку возьмем и к колышкам ее привяжем в ямке с песочком. Самое главное упражнение будем выполнять, через высокую веревочку прыгать. Легко было прыгать, когда веревочка на земле лежала, а теперь она высокой стала. Посмотрите, как я через высокую веревочку перепрыгну. Попробуйте, дети, по одному прыгать так, как я. Разбегитесь посильнее и прыгайте через веревочку.

Прыгаем через веревочку, стараемся. Не надо останавливаться перед ней, ножку повыше поднимаем, через веревочку перелетаем.

Попробуем веревочку повыше поднять. Кто сможет, ребята, перепрыгнуть? Пусть Галя нам покажет. Ох? Хорошо у нее получилось. Давайте, дети, прыгать за Галей, повторяйте, у кого не получается — не унывайте (6—8 прыжков).

III. В о с п и т а т е л ь. Напрыгалась моя детвора. Поиграть настала пора. Возьмите скакалочку, запрягите кого-нибудь лошадкой и покатайтесь на ней. Можно длинную веревочку взять и сделать большую упряжку. Всех ребят усадить и покатать. Когда "лошадка" устанет, другую можно запрячь (3—5 мин).



1. Чтобы дети не останавливались перед поднятой веревочкой, нужно вначале ее просто положить на землю, а затем поднимать все выше и выше. Дети быстро привыкают к высоте, потом уже и просят поднять повыше, иногда даже переоценивают свои силы и возможности.

2. Дети могут самостоятельно выполнять игровые элементы, но в целом им еще трудно самостоятельно организовывать свою двигательную деятельность. Необходимо помогать или объяснить каждый элемент движения.

**ЗАНЯТИЕ № 123. “ОБРУЧ НА ДОРОЖКЕ”**  
(проводится на дорожках детского сада)

- Цели:** 1. Развивать у детей быстроту двигательной реакции.  
2. Учить детей выполнять упражнения с обручем в движении.  
3. Развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и предметам спортивного назначения.

**Обснащение занятия:** обручи по количеству детей в группе.

**Х о д з а н я т и я**

**I. Воспитатель.** Здравствуйте, дети! Приготовьтесь заниматься с очень интересным предметом. Как только на дорожку детского сада попадем, сразу же этот предмет с вами назовем. А пока нужно побыстрее в спортивную форму переодеваться, чтобы поскорее физическими упражнениями заняться (3 мин).

**II. Воспитатель.** Вот они красные, зеленые, синие у стенок стоят и на вас глядят. Назовите этот спортивный предмет, круглее его здесь предмета нет. Что это? Забыли? Колесо? Так, похоже на колесо. Круг — согласна, что кругом можно назвать. А лучше всего, я попытаюсь вам подсказать — мы с вами будем обручем его называть.

1. Возьмите обруч в руки, походите с ним, понесите его, покатайте (1,5—2 мин). Ну, вот как много вы об обруче узнали.

2. Сейчас мы с ним позанимаемся немножко. Представим, что обруч стал окошком. Будем в окошко заглядывать, поднимать его вверх, опускать до уровня плеч, вперед отводить, к себе прижимать (1 мин).

4. Обруч поставьте на дорожку. Приседаем, в обруч заглядываем, поднимаемся — смотрим вверх на солнышко. Обруч, как солнышко, солнышко, как обруч. Приседаем, встаем, солнышко к себе зовем (6—8 раз).

5. А сейчас мы с вами обруч превратим в руль, который машиной управляет и нас катает. Обруч двумя руками удерживаем. Вращаем его вправо-влево и движемся, как

машинки, “Би-би-би” говорим. Легко по дорожке ехать, бежать. Машинки друг за другом едут, дети машинкой управляют, усталости не знают (1 мин). Хорошо мы с вами покатались. А теперь, машинки, остановитесь.

6. Внимательно следите за моими движениями. Я обруч на дорожку поставлю, рукой его держу и пролезть в него хочу. Попробуйте! Не получается? Не расстраивайтесь. Положите обручи на дорожку и подойдите ко мне. Я свой обруч подержу, а все дети друг за другом в мой обруч пролезайте (1—1,5 мин).

7. Теперь опять свое упражнение повторите. Обруч с дорожки поднимите. Поставьте его прямо и проходите в него. Молодцы! Уже получается, особенно у тех детей, кто старается (1 мин).

8. А сейчас мы обруч по дорожке будем катать и его догонять. Катаем обруч, догоняем, катаем, догоняем. Подтолкните ладошкой и за ним по дорожке. У кого обруч падает, поднимите его и опять катиться заставьте, а сами догоняйте обруч (1—1,5 мин).

9. Давайте с вами украсим нашу елочку обручами. Нужно это делать аккуратно, чтобы веточки у елочки не сломать. Не все обручи на елочке разместились, остальные вокруг елочки положим. Красиво как! Слово Новый год летом. А сами станем в круг (2—3 мин).

**III. Воспитатель.** Хоровод веселый наш обручам посвящаем. Интересный предмет — обруч. С обручем мы дружим и обещаем: почаще с ним играть, упражнения выполнять, силу, ловкость, сноровку приобретать. А теперь хоровод превратим в колонну. Дружно друг за другом в детский сад идем, много-много бодрости с собой несем.



1. Особое внимание уделить своей разговорной речи: ее образности, интонации. Представьте обруч ребенку так, чтобы у него появился интерес заниматься с ним.

2. Не требуйте от детей правильно все сразу выполнять. Самостоятельные исследования для них очень важны, пусть пробуют сами находить варианты, которые дадут им возможность достичь требуемого результата.

3. Проводите большую индивидуальную работу с каждым ребенком, например, одному можно сказать — обруч повыше поднять; другому — достаточно глазами подсказать; третьего — надо за руку взять и вместе с ним обруч подержать и т. п.

## СОРОК ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

### ЗАНЯТИЕ № 124. "ГОЛУБАЯ ВОДИЧКА"

(проводится у ручья, искусственного водоема)

- Задачи:
1. Проводить закаливание детей в естественных условиях природы (солнце, воздух, вода).
  2. Приобщать детей к занятиям по плаванию.
  3. Формировать у детей умения и навыки обращения с водной средой.

*Оснащение занятия:* аптечка стандартная, камешки, надувные игрушки, одеяла, вода питьевая.

#### Х о д з а н я т и я

**I. В о с п и т а т е л ь.** Стоит теплая июльская погода. Нам сегодня с вами предстоит с водой поиграть, себя пловцами показать. В купальники переодевайтесь, ничего не забывайте (мыло, полотенце, мешочки с одеждой). За мной осторожно по ступенькам сбегайте.

**II. В о с п и т а т е л ь.** Видите, дети! Какой чудесный детский сад у нас. Прямо в саду, под большими ветвистыми ивами, находится ручеек. Положим на скамеечку свои вещи и подойдем к ручейку.

1. Наклоняемся, ручку правую опускаем и ею в ручейке болтаем, левую опускаем, то же движение повторяем (1—1,5 мин).

2. К солнышку ладошки поверните, их под солнышком согревайте. Поворачивайте ладошки в разные стороны, вращайте. Вот, видите, и высохли ваши ладошки.

3. Опять к ручейку подходим, наклоняемся, водичку в ладошки набираем, водичкой личико умываем. К солнышку личико поворачиваем. Шейкой в левую, правую сторону вращаем. Ротик открываем, свежим воздухом дышим (1—2 мин).

4. Тапочки, сандалики снимаем, подальше от ручья их отодвигаем. Правую ножку в воду опускаем и ею болтаем, на песочек выбегаем, ножку согреваем (1—1,5 мин).

5. Бежим к ручейку, левую ножку в воду опускаем, в голубой водичке ножкой левой болтаем, на песочек выбегаем, ножки согреваем (1—1,5 мин).

6. Осторожно, друг за другом заходим в ручеек. Ходим, наклоняемся, смотрим внимательно, что на дне ручейка есть: листики от деревьев, песочек желтенький, мелкие камешки.

Походите, камешки соберите, наверх их положите, возле ручейка. Пусть камешки на солнышке погреваются, пусть позагорают (1—1,5 мин).

7. А мы с вами по ручейку походим, побегаем, на надувных уточках покатаемся. Оседлайте уточек и катайтесь (3—5 мин).

8. Кто хочет, может окунуться. День такой теплый, прекрасный. Солнышко всем улыбается, все и всех согревает, здоровья всем желает. С вами даже теплый ветерок гуляет, ласкает вас, бегать вам по водичке помогает (5—7 мин).

**III. В о с п и т а т е л ь.** Уточки пусть плавают, веточки ивушки им песенки поют, а ребят на обед наши повара зовут. Хватит нам с вами заниматься, хватит у ручейка развлекаться. Всех, всех детей прошу наверх подняться. Из ручейка выходим, полотенце берем, вытираемся, ушки-ушки вытираем, к грибоккам бежим, трусики мокрые снимаем, сухие надеваем (5 мин).

А камешки? Как же мы о них забыли. Прощу вас, дети, камешки взять и в воду побросать. Бросаем, бросаем. Пусть камешки на дне лежат и ждут вашего следующего прихода.



1. Ручеек может быть неглубоким, небольших размеров и периодически наполняться водой из-под крана. Его можно оборудовать облицовочными плитками под естественные формы ручья.

2. У ручья в летнее время можно проводить много разных занятий. Общение с природой: солнцем, водой и свежим воздухом доставляет детям особую радость, дает возможность испытать удивительное чувство —

единения с природой. И какие положительные качества развиваются в ребенке трудно сказать и определить, но то, что в нем формируется нечто прекрасное и здоровое в данный момент очевидно.

#### **ЗАНЯТИЕ № 125. "ЗОЛОТЫЕ РЫБКИ"** (проводится около водоема, ручья)

- Задачи:** 1. Формировать умения и навыки, приобщающие ребенка к плаванию.  
2. Воспитывать у детей смелость, решительность, волю в необычной для ребенка среде.

**Оснащение занятия:** игрушки золотые рыбки по количеству детей в группе, надувные круги, аптечка.

#### **Х о д з а н я т и я**

**I. Воспитатель.** Вам понравилось, дети, заниматься в ручейке? Я очень рада. Сегодня тоже хочу вам предложить в водичке побыть, с нею поиграть и золотых рыбок с собою взять. Подходите ко мне, рыбок разбирайте. Все они блестят, к ребятам в руки спешат. Рассмотрите их чешуйку желтую, погладьте, не уроните, крепко держите, к ручейку несите (3—4 мин).

**II. Воспитатель.** Рыбок возле ручейка положите.

1. Прежде чем с водичкой начать играть, нам нужно с вами ручки и ножки размять:

станем свободно на теплый песочек и на месте по нему пройдем, потопчемся, пальчиками ног песчинки соберем (30—40 с);

бег по песочку, на месте, коленочки высоко поднимая, себя подгоняя, друг друга не толкая (30—40 с);

покружимся в разные стороны на желтом песочке, мягком, золотистом (30—40 с);

попрыгаем на песочке на двух ногах. Песочек как бы вас кверху толкает, вы взлетаете высоко, мягко приземляемся (8—10 подскоков);

а сейчас ручками поворачиваем. Ручки к солнышку поворачиваем. Попеременно вращаем правой ручкой, левой вперед-назад (6—10 вращений);

ручки к бокам прижимаем, плечиками кружочки рисуем вперед-назад (6—8 вращений в каждом направлении).

2. Вот мы и готовы с золотыми рыбками играть. Прошу вас в воду их опустить и за ними наблюдать. Опустите на дно, поднимите и мне покажите (5—6 раз).

С рыбкой по ручейку походите, рыбку по воде поводите. Пусть золотая рыбка порадует, как ребята ее плавать учат (1 мин).

С рыбкой по ручейку побегайте. Рыбка все время на воде лежит, ребята ее ручкой удерживают. Рыбке помогают быстро по воде передвигаться а сами едва успевают за рыбкой угнаться (1—1,5 мин).

С рыбкой под воду спрячьтесь, в воде на рыбку посмотрите и быстренько встаньте. Кто не хочет с головой под воду нырять, может голову наверху держать, но это так неинтересно. Лучше головку под воду спрятать, с рыбкой встретиться (2 мин).

Все дети под воду голову опускали, все с рыбкой под водой встретились. А сейчас пусть рыбки на дне лежат, а все дети в кругу стоят. За руки возьмитесь, присядьте все вместе, под водой спрячьтесь, друг на друга под водой посмотрите и встаньте (2—3 раза).

3. Наступило время, дети, поплавать, как настоящие спортсмены. Плавайте, спокойно на воду животиком ложитесь, ничего не бойтесь (2—3 мин).

**III. Воспитатель.** Выходите из воды, полотенце берите, себя в порядок приводите. Кто готов, побегайте, поиграйте, позагорайте. Ушки, ушки вытирать не забывайте.



1. Не забывайте почаще детям напоминать, чтобы уши насухо вытирали.

2. В зависимости от условий и количества детей в группе занятия можно проводить по подгруппам, особенно, когда предусмотрено обучение плаванию и ребенок должен принять горизонтальное положение на воде.

#### **ЗАНЯТИЕ № 126. "АКРОБАТИКА НА ТРАВЕ"** (проводится на чистом травяном массиве)

**Задачи:** 1. Обучать детей отдельным элементам акробатических упражнений в естественных условиях.

2. Развивать у детей гибкость при выполнении отдельных видов акробатических упражнений.

*Оснащение занятия:* чистый травяной массив.

### **Х о д з а н я т и я**

**I. В о с п и т а т е л ь.** Сегодня с вами мы идем на зеленый лужок. Пока еще травка свежа, ее омыла чистая роса и солнышко с ветром осушили, мы можем на ней позаниматься, покувыркаться, поупражняться. Мои милые дети, начинаем на занятия собираться. Трусички спортивные, маечки надеваем, на занятия сами собираемся. Все проверяем. Тапочки, носочки все надеваем (*3—4 мин*).

**II. В о с п и т а т е л ь.** Вот мы и на травке. Прошу тапочки, носочки снять.

1. По чистой травке ходите и побегайте. Идем, бежим, опять идем и т. д. (*1,5—2 мин*).

2. Находились, набегались и не утомились. Ложитесь на травку, на спину, ножки прямые поднимите, всем покажите, носочки оттяните, на солнышко взгляните и опустите. Опять все сначала повторите (*6—7 раз*).

3. Со спинки на животик перекатитесь. Ручками о травку опирайтесь, ручки в локтях согните, туловище приподнимаем, от земли отрываем, ручки выпрямляем, ножки к травке прижимаем, глазками на солнышко глядим, головку обязательно кверху поднимаем, спинку прогибаем. Упражнение повторяем: к земле, к травке прижимаемся, от травки отжимаемся. Интересно, хорошо, легко (*6—8 раз*).

4. На спинку перекатывайтесь, ручки и ножки согнутые вверх поднимайте и давайте с набежавшим ветерком играть, его как мяч отбивать. Одновременно руками и ногами (*8—10 раз*).

5. На правый бочок ложитесь, левую ножку назад согните и на спинку положите, можно на лопаточку, и выпрямляйте. Продолжаем на правом боку лежать, упражнение выполняя, ножкой до лопаточки дотянуться стараемся (*6—8 раз*).

На левый бочок, дети, ложитесь, то же упражнение правой ножкой выполним (*6—8 раз*).

6. Опять на спинку ложимся, ножки прямые вверх поднимаем и опускаем их за головку. Ох! Как хорошо дети

выполнили упражнение, какие чудные движения. Они детям здоровье и радость дают и от всяких болезней оберегают (*6—8 раз*).

Пришла пора покувыркаться нам, друзья. В колонночку станьте. Я Володю попрошу помочь мне детям упражнение показать. Смотрите внимательно, как надо приседать, как ручки расставлять, в комочек собираться, не расслабляться, а затем головку спрятать к коленям и кувыраться. Вот так.

Пробуем по одному. Без меня не кувырчайтесь, я очень хочу видеть, как вы упражнение выполняете (*4—5 подходов*).

**III. В о с п и т а т е л ь.** Хорошо мы с вами покувыркались на травке. Станьте друг за другом, ладошками друг другу спинки потрите, посильнее, спинке будет приятно и хорошо (*1—1,5 мин*).

Славно мы потрудились. Нас ждет обед и отдых.



1. Дети впервые на этом занятии встречаются с сочетанием движений бег-ходьба. Нужно, чтобы они почувствовали переход с ходьбы на бег и обратно. Лучше всего одновременно с детьми выполнять это упражнение, комментируя действия: “Идем, идем по мягкой травке, начинаем быстрее идти и ... побежали. Бежим, бежим быстро, стараемся, а теперь медленнее, еще медленнее и пошли ...”

2. При выполнении кувыркков на траве желательно подстраховать детей, чтобы они ощутили положение своего тела при кувырке.

3. Перед самым началом занятий еще раз проверить чистоту площадки.

## **СОРОК ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ**

### **ЗАНЯТИЕ № 127. “АЛЬПИНИСТЫ”**

*(проводится на территории детского сада)*

- Задачи:**
1. Воспитывать у детей выносливость при выполнении заданий.
  2. Развивать координационные способности детей.
  3. Знакомить детей со спортивными терминами.

**Оснащение занятия:** длинные толстые веревки, книжка, палатка.

### Х о д з а н я т и я

**I. В о с п и т а т е л ь.** Дети! Я хочу вам сообщить, что сегодня занятия по физической культуре будут необычно проходить. Есть такое интересное слово альпинисты. Повторите! Получилось. Альпинисты — это спортсмены, которые лазают по горам. Это очень сильные, очень смелые люди. Горы высокие, большие, а альпинисты маленькие. Они поднимаются на вершины гор. Я сейчас открою книжку, а вы ко мне подходите и смотрите, как тети и дяди, одетые в спортивную форму, поднимаются на горы. Гора — больше чем самый большой и высокий дом. Иногда кажется, что гора до неба достает. Когда станете большими, обязательно побывайте в горах, узнаете много интересного и важного для себя, а самое главное — себя испытаете на силу, волю, трудолюбие, выносливость. Альпинисты в горы высоко поднимаются и с горы спускаются по длинным толстым веревкам. Вот мы с вами тоже сегодня попробуем быть похожими на альпинистов. Ну, вот и все, книжку я закрываю, рассказ свой прекращаю, пора нам за дело приниматься, альпинистскими упражнениями заниматься. Постройтесь в колонночку по одному. За мной шагайте, представьте, что вы уже чуть-чуть альпинистами стали (5—7 мин).

**II. В о с п и т а т е л ь.** А вот и наша палатка. У альпинистов почти такая же, в ней они живут, отдыхают перед восхождением на гору.

1. Мы с вами возле палатки походим, побегает, попрыгаем (2—3 мин).

2. Ручки разомнем: отожмемся на руках, упираясь ногами о землю из положения упора, животом книзу; то же животом кверху, ноги согнуты в коленях (8—10 раз).

3. Хорошо дети отжимались, хорошо упражнялись. Попробуем сейчас альпинистами стать и по веревке передвигаться. Одним концом веревка крепится за палатку, другим за угол дома. Веревка висит невысоко, вам дотянуться до нее легко. Попробуйте по веревке передвигаться, руками перебирать. Не получается. Ничего. Я сейчас каждому из вас помогу. Вы только руками успевайте, веревочку перебирайте, я вас крепко держу, не отпускаю (1—2 раза).

4. Сейчас, дети, попробуйте сами по веревочке спуститься. По лесенке поднимайтесь, а потом, как вам удобнее, по веревочке спускайтесь. Веревочка постепенно вниз сбегает. Она вверху закреплена за ступеньки, а внизу за колышек палатки. Поднялись по ступенькам, со ступеньки — хоп, за веревочку ухватитесь и вниз скатитесь (3—4 раза). А чтобы ручки не натирать, когда съезжаете вниз, ручками надо быстро перебирать, а то придется нам летом варежки надевать.

5. А вот другая длинная веревка, прямо на стене висит. Нужно двумя руками сильно за нее ухватиться и попытаться взобраться по стеночке, а веревочка будет помогать, а я буду всех ребят держать. Думаю, вам, ребята, захочется в горах побывать, когда станете большими (2—3 раза).

**III. В о с п и т а т е л ь.** Закончены все упражнения, которые мы с вами хотели выполнить. Не все сумели, не все смогли, но для начала вы молодцы! Очень старались, никто не отказался ползать по веревке. Я уверена, что многие из вас очень хорошо все сделают в следующий раз. А теперь на ладошки подуйте, в холодную воду их опустите, спокойно переодевайтесь, к обеду собирайтесь.



1. Данное занятие по содержанию имеет особую степень трудности для детей: необычность ситуаций, сложность движений, новизна информации. Однако подобные занятия в системе физического воспитания детей необходимы.

2. Воспитателю также сложно проводить такое занятие, оно требует от воспитателя много физических сил, так как каждого ребенка нужно по несколько раз поддержать при выполнении упражнений.

3. Занятие можно упростить, сохранив количество упражнений.

### ЗАНЯТИЕ № 128. "ЛЕСНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ" (проводится в парке)

- Задания:**
1. Развивать координационные способности детей.
  2. Развивать у детей силу, выносливость.
  3. Приобщать детей к использованию естественной среды.

*Оснащение занятия:* аптечка, лесные тренажеры.

### **Х о д з а н я т и я**

**І. Воспитатель.** Встаньте! Я на вас посмотрю. Да, вы уже подросли у меня. Ну, если вы так быстро растете, вам и сила нужна. А найти мы ее с вами попробуем в лесу, где живут большие сильные лохматые деревья. Вот мы к ним сегодня пойдем и силу у них возьмем. Они нам подскажут, как сильными стать, усталости не знать. Постройтесь парами, за мной далеко идите, друг с другом разговаривайте.

**ІІ. Воспитатель.** А вот наша знакомая поляна.

1. Вначале мы по ней пройдем. Хороша полянка, осторожно — елка. Обязательно под ноги смотрите, в ямку ногой не попадите (1—1,5 мин).

А вот сейчас и ямки нам пригодятся. Будем с вами бегать и через ямки прыгать. Перепрыгиваем ямки, которые на полянке (1—1,5 мин).

2. А вот и большая яма. В нее спускаемся, из нее выбираемся. Не надо бояться, надо только подумать, как быстрее из ямки выбраться. Я ребятам помогу, вам руку подам (3—5 мин).

3. Я познакомлю вас, дети, с большим лесным тренажером. Видите, как интересно выросло дерево — на верблюду похоже, два горба и голова. По одному на верблюдику влезает, по нему на четвереньках проползаем и с хвостика верблюда спрыгиваем. Хорошо сползаем с верблюжьей спинки, не сваливаемся, с хвостика слезаем, друг другу не мешаем (5 мин).

4. Вы, наверно, немножко устали. Много шли, много упражнялись и мало отдыхали. Я всем разрешаю на бревнышке поваленом посидеть и меня послушать. Я вам расскажу, где верблюды живут. Они живут в пустыне, где много песка и мало воды, вот поэтому и носят с собой два горба, куда прячут воду. Без воды в пустыне нельзя. Там очень горячее солнце. Когда придете домой, попросите взрослых рассказать вам все, что они знают о верблюдах. На следующих занятиях друг другу расскажете (2—3 мин).

5. Отдохнули? А теперь по бревнышку, на котором сидите, походите друг за другом. Ручками выполняем дви-

жения разные, ножками тоже. Я смотрю, кто больше движений знает, кто хорошо запоминает (5—6 раз).

6. Через бревнышко можно попрыгать. Нужно разбежаться, ножки легко поднять и над бревнышком пролететь. “Летаем” через бревнышко, усталости не знаем.

7. Попробуем бревнышко с места сдвигать, силу развивать. Не можем сдвинуть бревнышко с места. Ничего, все равно сила развивается, все ребята стараются (2—3 мин).

**ІІІ. Воспитатель.** Закончено наше занятие. Дети хорошо занимались, все у них получалось. Сейчас потихонечку в детский сад возвращаемся. По дорожкам идем не пылим, ножки поднимаем, не спотыкаемся. Скоро у ворот сада будем, еще чуть-чуть осталось нам пройти. Там на скамеечках посидим, на небо поглядим. Оно такое красивое.



1. В связи с продолжительным переходом и затрской физической сил не рекомендуется заниматься более чем на 2—3 тренажерах.

2. До занятий поляну необходимо осмотреть, тренажеры лесные проверить, подготовить. Особое внимание обратить на состояние тренажеров, опробовать их воспитателю самому.

### **ЗАНЯТИЕ № 129. “МАЛЕНЬКИЕ РЫБОЛОВЫ”**

*(проводится у ручья)*

**ЗДАЧИ:** 1. Развивать у детей ловкость рук.

2. Формировать у детей трудовые навыки.

*Оснащение занятия:* резиновые, надувные небольшие рыбки; обыкновенные сачки для ловли бабочек по количеству детей в группе.

### **Х о д з а н я т и я**

**І. Воспитатель.** Доброе утро! Очень рано мы сегодня свой день начинаем. Наше занятие по физической культуре называется “Маленькие рыболовы”. А дети знают, что взрослые на рыбалку очень рано уезжают, рыбу надо ловить, когда она еще спит, а когда рыбка проснулась,



считайте, что она вам только улыбнулась, хвостиком вильнула, брызгами обдала и в волне пропала. Вот и мы с вами попробуем резиновых и надувных рыбок половить. Собираемся, тапочки надеваем, вместо удочек сачки берем и на рыбалку идем.

**II. Воспитатель.** Настоящие рыбаки, прежде чем начать рыбку ловить, всегда чуть-чуть покряхтят, поразминаются, а уж потом за дело принимаются. Мы с вами также поступим.

1. Сачки вверх поднимем, с ними походим. Вот они какие, пока еще сухие (1—1,5 мин).

2. Сачок двумя руками держим (горизонтально), на месте стоим, вверх сачок поднимаем, вниз опускаем, много раз выполняем, чтобы рыбку поймать, надо спинку укреплять (6—8 раз).

3. Рыбаку приходится много стоять, надо ножки укреплять. Присядем — сачок вперед, встанем — сачок опустим. Выполняем приседания, укрепляем ножки, долго им придется стоять, долго им придется ждать, пока рыбка начнет клевать (6—8 раз).

4. Осталось только аккуратно сачком в разные стороны помахать. Машем — сачок в левой руке, машем — сачок в правой руке. Хорошо разминаемся, к рыбкам в гости собираемся.

А теперь дружно, но тихо-тихо подходим к ручью и начинаем рыбную ловлю. Ловить рыбок надо тихо, нельзя кричать, можно их напугать, рыбки уплывут. Станем в ряд, начнем рыбок ловить. Кто поймал, возле себя положите и продолжайте ловить приговаривая: “Ловись, ловись, рыбка и маленькая и большая” (7—9 мин).

Давайте подсчитаем, кто сколько рыбок поймал. Считаем все дружно. У Димы — 5, у Оли — 3, у Гали то же — 3, у Васи — 2. Ох! Как много детей по 2 рыбки поймали, у Жени и Кати по одной. Молодцы! Никто без рыбок не остался. Все хорошо потрудились. Но лучший рыболов — Дима. Мы Диму поздравляем, удачи ему во всем желаем.

**III. Воспитатель.** Понравилось вам рыбу ловить? Я очень рада. Когда папа поедет на рыбалку, попросите, чтобы он вас взял с собой, вы покажете ему, как умеете

рыбу ловить, каким помощником в этом деле ему можете быть. А теперь нам надо в столовую спешить. Там на столе жареная рыба в тарелке лежит, нас дожидается.



1. Рыбок необходимо заготовить побольше. Детям у ручейка нужно разместиться так, чтобы они не мешали друг другу.

2. Напоминать почаще, что на рыбалке нельзя громко разговаривать.

3. Объяснить, что рыбу ловят удочкой настоящие рыбаки. А здесь сачки превратились в удочку. Можно показать настоящую удочку.

## СОРОК ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

### ЗАНЯТИЕ № 130. “БРОВКА”

(проводится на дорожках детского сада)

**Задочи:** 1. Развивать у детей прыгучесть, умение сохранять равновесие.

2. Учить детей спускаться с различного рода небольших возвышений.

**Оснащение занятия:** мел, бровка у дорожки.

### Ход занятия

**I. Воспитатель.** Мне сегодня и идти за вами в группу не пришлось. Вы сами прибежали на занятия. Подойдите поближе к этому бруску. Вы знаете, как он называется, что его взрослые называют бровкой? Видите, как этот бетонный брус отделяет дорожку, на которой мы стоим, от травяного коврика. Бровка всегда высокая, бровка всегда что-то от чего-то отделяет. Мы сегодня будем заниматься и постоянно к бровке обращаться.

**II. Воспитатель.** Станьте на бровку шеренгой ко мне лицом. Вот какие вы высокие!

1. А теперь сделайте шаг правой ногой с бровки на дорожку — раз, а на счет два, не поворачиваясь кругом, с левой ноги возвратитесь на бровку. Продолжаем упражнение выполнять — сходить с бровки и опять на нее вставать (8—10 раз).

2. Попробуйте на бровке на носочках постоять. Раз — подняться, два — опуститься, руки на поясе (6—8 раз).

3. На бровке на правой ножке постоит, левую в колене согните и к себе (к груди) прижмите. На счет раз — левую ножку к себе прижмите, на счет два — опустите. Упражнение повторяем — поднимаем, опускаем (6—8 раз).

4. То же, только на левой ножке стоим, а правую сгибаем. Делаем, делаем, усталости не знаем (6—8 раз).

5. Попробуем на бровке глубоко присесть и с бровки не упасть. На счет раз — приседаем, на счет два — встаем. Руки вперед вытягиваем, когда приседаем, а потом опускаем (6—8 раз).

6. А сейчас попробуем с бровки спрыгивать на двух ногах и запрыгивать на нее так же. Спрыгивать легче, запрыгнуть труднее (6—8 раз).

7. Спрыгиваем с бровки на левую ногу, а затем правую представляем; так же назад, только больше надо оттолкнуться, чтобы взлететь (6—8 раз).

8. То же выполняем другой ногой. Запоминаем, что нам часто приходится так сходить с бровки, со ступенек и надо аккуратно и мягко наступать (6—8 раз).

9. А теперь осталось по бровке на носочках походить друг за другом в колонночке, руки в сторону поставьте. Хорошо идем (2 раза).

10. Попробуем друг за другом побегать. Тяжело, ножки так и убегают с бровки, то одна соскользнет, то другая (6—8 раз).

11. Попробуем на бровке покружиться влево, вправо. Хорошо дети кружатся на носочках, руки вверх поднимают, в стороны разводят (1—1,5 мин).

**III. В о с п и т а т е л ь.** Почаще нам по бровке надо ходить, тренироваться, не забывать, что бровки часто будем в жизни встречать. Очень важно с бровок сходить так, чтобы лицо, колени не ушибить. Ну, а сейчас я вас отпускаю на групповую площадку. Отдыхайте, загорайте, но не забывайте, дети, упражняться с бровками, соревноваться.



1. В связи с тем что в занятиях много статических упражнений, после занятий дать детям немножко порезвиться, побегать.

2. Следить за движениями детей, когда они спускаются с бровки на землю, напоминать, чтобы делали это мягко, легко, грациозно.

## ЗАНЯТИЕ № 131. "У ОГРАДЫ"

(проводится у ограды детского сада)

**Задачи:** 1. Ознакомить детей с упражнениями на растягивание мышц плечевого пояса и ног.

2. Расширить внимание к предметам, окружающим ребенка, с целью использования их для физического развития.

**Оснащение занятия:** железная ограда в пределах детского сада.

### Х о д з а н я т и я

**I. В о с п и т а т е л ь.** Прошу вас всех одеть легкие маечки с длинными рукавами и спортивные штанишки (брючки). Сегодня мы с вами будем заниматься у ограды детского сада. Очень часто вы, ожидая родителей, прижимаетесь к ней, ручками беретесь за ее прутья железные, перекладины и совсем не догадываетесь, что ее можно использовать как тренажер.

**II. В о с п и т а т е л ь.** К ограде подойдем. Потрогаем ее руками. Она железная и окрашена в черный цвет. А вы бы в какой цвет окрасили ограду (белый, красный, зеленый, голубой). Я с вами согласна. На фоне зеленой листвы черная ограда тоже хорошо смотрится.

1. Пройдем с вами вдоль ограды. Идем, идем! Какая длинная ограда — вдоль всего детского сада. (Ходьба 30—40 м.)

Вдоль ограды пробежим, друг за другом в колонночке на ограду поглядим (40—50 м). Высокая какая!

К ограде подойдем, вдоль нее станем, ручками за ограду возьмитесь, спинками ко мне повернитесь. На шаг от ограды отойдите и ножками назад будем махать. Правой — раз, приставить — два; левой — раз, приставить — два (10—12 раз).

К оградe спинками станьте, прижмитесь к ней, за ограду ручками держимся. Ножками опять начинаем махать, правую вверх-вперед поднимите и задержите, опустите; левую вверх-вперед поднимите и задержите, опустите (8—10 раз).

К оградe правым боком станьте, правой ручкой за ограду ухватитесь. Ножку левую в сторону отведите и опять назад ее поставьте. Ножка левая легко в сторону взлетает, ей левая ручка помогает, она вместе с нею упражнение выполняет (6—8 раз).

То же повторяем, только нужно повернуться другим боком (левым) к оградe. Правую ножку отведите и опустите (ручка правая вместе с ножкой взлетает). Все выполняюT, ножки с ручками в стороны-вверх взлетают (6—8 раз).

2. А сейчас после большого труда отдохните. Повернитесь к оградe лицом, носики в отверстие оградy просуньте, посмотрите, что на улице делается. Можно ручку просунуть правую, можно левую. Рассмотрите ограду. Она состоит из прутиков. Прутики образуют рисунки: кружочки, палочки, звездочки, треугольнички, длинные, короткие. Ой! Чего тут только нет! Посмотрели. Отдохнули! Еще немножко с вами потрудимся. Осталось интересное упражнение у нас. Вы все хорошенько ограду осмотрели? Все перекладинки увидели? Что ж, я рада, что вы такие внимательные (2—3 мин).

3. Будем по этим перекладинкам вверх забираться. Станьте в колонночку по одному. Я всем деткам помогу. До самого верха оградy не надо залезать, вы можете упасть. Начинает Петя. Дети, смотрите, как Петя правильно ножки переставляет, на железные кружки наступает, ногами хорошенько упирается, руками крепко себя удерживает. Молодец, Петя! Так же осторожно спускайтесь вниз. Дети друг за другом по одному на ограду залезают, ножками перебирают, ручками себе помогают. Хорошо упражнение выполняете.

III. Воспитатель. Все полазали по оградe. Вам интересно было узнать, что на оградe можно упражнения выполнять. Дети хорошо занимались, упражнялись. Только чур! Без меня и родителей на ограду не влезать. Когда подрастете, сами сможете все упражнения выполнять без помощи взрослых. Походите, свежим воздухом подышите, ножками и ручками легонько помашите. К оградe прислонитесь. Отдохните.



1. При выполнении махов ногами вперед, назад следить, чтобы дети ноги в коленях не сгибали, по возможности носочки оттягивали.

2. При комментировании упражнений следите за интонацией в голосе, особенно в тот момент, когда детям надо на какое-то время удержать статическое положение, например, поднять ногу и задержать ее на мгновение, т. е. зафиксировать положение. Нужно сделать паузу, а потом продолжить объяснение.

3. Учить детей влезать на ограду на первом занятии можно только по одному. На последующих занятиях можно разрешать лазать двоим, предлагая задание на соревнование, кто выше и т. д.

#### ЗАНЯТИЕ № 132. “У ЗНАКОМОГО РУЧЬЯ”

(проводится у ручья)

- Задачи: 1. Закалять детей естественными природными средствами.  
2. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам.

Оснащение занятия: ведра маленькие по числу детей в группе.

#### Х о д з а н я т и я

I. Воспитатель. Хорошо греет солнышко с утра. На занятия физкультурой идти пора. Солнышко нам предлагает с водичкой поиграть. Пока мы с вами собираемся, солнышко водичку будет нагревать. С собой захватим такие предметы: полотенце в пакетик положим, трусики, резиновую шапочку, а еще ведерко, на котором нарисована коровка. Готовы, малыши, на свежий воздух выходить, готовы с солнышком, водой и свежим воздухом дружить? Вижу, что готовы! Вперед, за мной!

II. Воспитатель. Пакетики положите, сандалики снимите. Ведерко пустое возле себя поставьте.

1. Босиком вокруг ведерка походите в правую сторону, в левую (1 мин).

2. Побегаем вокруг ведерка в правую сторону, в левую. Хорошо бегают ребята! Босиком приятно по земельке пробежаться, силушки набраться (40—50 с).

3. Вокруг ведерка попрыгаем на двух ногах в правую сторону, в левую. Прыгают дети мягко, ножки сами от земли отскакивают, так и поднимают детей вверх, к солнышку. Вон, какие крепенькие, сильненькие ножки. Прыг, да прыг! Прыг, да скок под небесный потолок! (40 с.)

4. А сейчас ведерочко поднимем. Идем с вами к большому ведру. В ведерочко водички набираем и цветочки вокруг ручейка поливаем. Носим водичку, не разливаем, цветочки поливаем (1—1,5 мин).

5. Набираем в ведерочко водички побольше. Ставим ведерочко в круг. Каждый стоит возле своего ведра. Ручки в ведро опускайте и брызгайте друг на друга. Веселый дождик получается. Ну, вот! Опустели ведерки. Оставьте их возле ручья, а сами окунитесь в забавном ручейке, походите, посидите, поплескайтесь. Водичка теплая, солнышком нагретая (7—9 мин).

**III. Воспитатель.** Закончить нам занятие пора, выходить из ручья. Хорошо, что вы с водичкой подружились, сразу все приободрились. Стройные, веселые. Переодевайтесь, хорошо вытирайтесь, на обед собирайтесь.



Очень важно настроить детей на то, что их будут обрызгивать. Можно предлагать им закрывать глаза, отворачиваться, руками закрываться и т. д.

**АВГУСТ.** В этом месяце жара уже спадает. Появляется много интересного для ребенка. Еще недавно был желтый цветок, а уже огурец; еще недавно был желтый цветок, а уже помидор. Есть и яблоки, и груши, есть и виноград, и большой круглый, как шар, арбуз, волшебный арбуз — внутри красный, сочный и вкусный. Сколько же много всего и даже конфет не надо, не надо шоколада и мороженого. Только бы суметь все увидеть и все попробовать. Месяц, когда собирают урожай. А чтобы все вырастить, собрать, нужно иметь силу, сноровку, выносливость. Надо упражняться, физкультурой заниматься.

## СОРОК ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ

**ЗАНЯТИЕ № 133. “ЧТО ДЕЛАТЬ  
ДЕТВОРЕ, КОГДА СИЛЬНЫЙ ДОЖДИК НА ДВОРЕ”**  
(проводится в группе детского сада)

**Задачи:** 1. Развивать у детей ловкость рук.  
2. Формировать у детей правильную осанку.  
3. Учить детей заниматься физическими упражнениями в разных условиях.

**Оснащение занятия:** тарелочки, яблоки по количеству детей в группе.

### Х о д з а н я т и я

**I. Воспитатель.** День сегодня дождливый такой, солнышко ушло к себе домой, по небу не гуляет, детишек не развлекает. Зато дождик с тучками пришел, все вокруг замочил, всех разогнал. Все по домам сидят, под зонтиками прячутся. А травка и цветочки радуются, а деревья умываются, а грибочки в лесу от восторга шляпки надевают и хвоянки собирают.

**II. Воспитатель.** А мы с вами тоже грустить не будем, за работу примемся: себя укреплять, силу, ловкость приобретать.

1. Станьте у стеночки. Спиночки проверим, ровные ли у вас? Да! Подойдем с ровными спиночками на свои места, за столки сядем. Смотрим, какие у нас спиночки, прямо сидим, удобное положение на стульчике занимаем. Опять встаем, к стеночке идем и т. д. (6—8 раз).

За столками станьте, стульчики отодвиньте и все предметы обегите. Бегаем аккуратно, не задеваем, все предметы обегает. Девочки хорошо обегают, мальчикам помогают, мальчики девочкам дорогу уступают (50 с).

Под столками попробуем проползти, вокруг ножек проползти и на стул аккуратно встать, постоять и опять упражнение выполнять (40—50 с).

Ладонки на столки положите, присядьте, а головку под столки спрячьте. А теперь встаньте — вот вы где. Спинку выпрямляем, локоточки соединяем (50 с — 1 мин).

2. А вот и тарелочки с яблоками появились. Дети не удивились! В августе пора яблокам появиться на столе.

Каждый по яблоку берет и по столу из одной руки в другую на своей стороне катает (30—40 с).

А сейчас яблоко на краешек стола пригоняем, сами присаживаемся на четвереньки, одной рукой яблоко подталкиваем, а другой рукой пытаемся ловить. Ловим яблоки, стараемся (1—2 мин).

3. А теперь положите яблоко на тарелочку и с ним пройдите по группе вокруг всех столов. Медленно идем, яблочко на тарелочке несем (1 мин).

Так же можно с яблочком на тарелочке пробежать. Яблоко не надо ладошкой прижимать. Старайтесь тарелочку ровно держать (1—2 мин).

А теперь за обеденный стол сядьте. Тарелочку перед собой поставьте: головку к тарелочке с яблочками наклоните и на яблочко лобик положите (6—8 раз).

Так же, только левой (правой) щечкой к яблочку прикоснитесь (по 6—8 раз).

III. В о с п и т а т е л ь. Ребята, с яблочками к крану подойдите, помойте их, за стол сядьте и яблоко не спеша ешьте. Приятного аппетита, дети!



Упражнения можно выполнять в обычной форме, но желательно переодеваться, чтобы не нарушать заведенный порядок. Когда дети в спортивной форме, это их настраивает на выполнение упражнений.

#### ЗАНЯТИЕ № 134. “ВЕСЕЛЫЙ ОГОРОД И ЧТО НА НЕМ РАСТЕТ”

(проводится на групповой площадке)

- Задания:
1. Рассказать детям, что растет на огороде.
  2. Учить детей рассказывать о тех или иных овощах.
  3. Формировать у детей умение создавать образы овощей в движении.

Оснащение занятия: бумажные шапочки с разными овощами: лук, морковь, чеснок, картошка, свекла, капуста, помидор, огурец по количеству детей в группе.

I. В о с п и т а т е л ь. Видите, дети! Сколько я вам шапочек бумажных принесла, а на них нарисованы разные овощи. Узнавайте! Я вам показываю, а вы громко произносите. Все, что я вам показала, а вы назвали — все это растет на огороде. Все это мы с вами кушаем. Сейчас вы оденете спортивную форму, а я шапочки вам раздам. Подумайте, какой на шапочке овощ нарисован. Что вы можете о нем сказать, как вы можете его изобразить (4—5 мин).

II. В о с п и т а т е л ь. А вот и наша групповая площадка, а недалеко от нее грядка.

1. Сейчас мы к грядке подойдем и с грядки свежий лук сорвем. Узкая шапочка лука все расскажет о нем. Начинай, Коля, помогай, Вася, — лук горький, от него глазки слезятся. Кулачками протрем глаза, ладошками помашем на глазки, глазкам плакать не даем! Что вы знаете еще о луке? Я добавлю — чтобы не болеть, простуды не бояться — надо на зиму луком запастись. Все спортсмены лук едят — он полезен и для маленьких ребят (3—5 мин).

2. Вот на грядке морковка, а на ней божья коровка. Обе какого цвета — одинакового красного! Морковка — цвета божьей коровки. У морковки крапинки, у божьей коровки — точки. Где наши морковки? Вот они: Катя и Галя. Идите сюда, расскажите, как часто вы морковку едите, какая она на вкус? Сладкая! Я добавлю, что морковка полезна для маленьких ребят, кто морковку по утрам съедает, тот хорошо видит, много знает, от болезней себя спасает. У морковочки зелень (ботва) пушистая — ручки в стороны разведите, кистями помашите. Ботва от ветра во все стороны качается, земляшки касается — наклоняемся, земляшки касаемся, ручки нежно вверх-вниз опускаем, резные листочки зеленые морковкины изображаем (3—5 мин).

3. А сейчас я чесночок вырываю. У кого шапочки с изображением чеснока? Валя, Сережа, идите сюда, расскажите нам о чесноке. Только знайте, что он жжет и его можно чуть-чуть на хлеб натирать и зубки от болезней спасать. Я добавлю, что белый чесночек сам как зубок. А еще он помогает нам избавиться от насморка и простуды. А теперь ротики открывайте, зубки покажите, ротики закрывайте, ручки вместе соединив, вверх поднимите. Еще раз повторите.

4. А вот наша любимая картошка. Из нее делают лепешки, мы их называем драниками. Осенью часто к нам на ужин заглядывает картошка. Без нее никак нельзя, это наша с вами национальная еда. Кто у нас в шапочках-картошках? Ох, как много! Сразу пять ребят, попросим их картошечку изобразить, круглую и большую. Картошечка идет, переваливается — поставим ручки на пояс, идем по кругу, с ноги на ногу переступаем, картошечку изображаем. На травку присядем, в комочек сворачиваемся и вперед-назад на спинке катаемся. А теперь скажите, какая картошка? Смотрите на нее и говорите так: круглая, большая, вкусная, серая, на землю похожая. А еще добавлю, про картошку есть песенка интересная и музыка веселая, а еще картошку бульбой называют, жаль, что дети этого не знают. Я включаю наш магнитофон. Споем песенку о бульбе. Всех ребят приглашаем танцевать, картошечку-бульбу изображать. Все, все дети танцуют! Прыгают, кружатся, приседают, ножками притопывают, ручками хлопывают (6—7 мин).

III. Воспитатель. Закончено занятие. Остались на грядке свекла, огурец, помидор и капуста, пусть еще подрастут, следующего нашего занятия подождут. А мы овощи с собой возьмем, на тарелочку положим, в группу принесем. Пусть на столике стоят, напоминают нам, какие мы овощи едим, какие витамины в них, чем они полезны.



1. Подготовить шапочки, рассчитывая на разные размеры головы. Заранее уточнив, кто какую роль будет играть. Спрашивать у детей на занятиях, кто чем хочет быть не стоит, ибо в данной ситуации они хотят быть одновременно всем. Лучше, если воспитатель сам определит, какая кому шапочка нужна.

2. По содержанию занятие статично, поэтому дать детям возможность подвигаться побольше, когда они изображают овощ в движении.

3. В заключение сказать детям: чтобы быть сильными, ловкими, смелыми, красивыми, быстрыми, здоровыми, нужно кушать овощи и фрукты — самые прекрасные продукты.

#### ЗАНЯТИЕ № 135. “ОВОЩИ И ФРУКТЫ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ — ЛУЧШИЕ ПРОДУКТЫ” (проводится на групповой площадке)

- Цели: 1. Учить детей изображать в движении предметы и явления природы.  
2. Развивать у детей воображение, привлекать их внимание к предметам и явлениям, улучшающим физическое состояние.

Оснащение занятия: бумажные шапочки с рисунками овощей и фруктов: свекла, капуста, помидор, огурец, яблоко.

#### Ход занятия

I. Воспитатель. И опять продолжаем с вами нашу игру — овощи и фрукты вспоминать. Где они растут? Как они растут? Чем полезны и важны для вас, для маленьких детей, чтобы каждый из вас подрастал побыстрее. Чтобы каждый имел силу, быстроту, сноровку, а еще умную головку. Я попрошу детей, которые уже свои овощи изображали, чтобы они шапочки свои взяли. Вы помните их. И те ребята, которые не успели нам о себе рассказать, т. е. о своих шапочках рассказать, прошу их шапочки надевать. У Руслана шапочки нет, мы ему сегодня подарим шапочку, а на ней яблочко. Ну, вот все шапочки надеты. Я на вас с аппетитом смотрю, я с вами на занятия иду, я вас к нашей грядке веду.

II. Воспитатель. Сейчас мы вокруг грядки и площадки пойдем.

1. Покажем грядке и площадке, как мы нарядились (1—1,5 мин).

2. Покажем грядке, покажем площадке, что настоящие овощи сидят, а бегать, ходить и прыгать не могут. А дети могут бегать. Смотрит грядка, смотрит площадка, как дети дружно друг за другом колонночкой бегут (1—1,5 мин).

3. А теперь поближе к грядке подходим. Разговариваем со свеклой, наклоняемся, руки в стороны разводим. Здравствуй, свеколка, свеколушка, свекля! До чего же хороша ты и красна. До чего же ты, свеколушка, сладка. Мы взрослых слушаем, свеколушку кушаем (2—3 мин).

Ребята-свеколушки, подойдите ко мне. Расскажите нам, свеколушки, есть ли у вас листочки. Есть! Вот они какие — на тонких стебельках, большие. Вместе со свеколушками приседаем, ручки кверху поднимаем, а свеколушки листочки свои повыше поднимают, всем ребятам показывают. Приседаем, встаем, смотрим и запоминаем. Свеколушка красная, бордовая, круглая, а листья зеленые с бордовыми прожилками (2 мин).

4. Подойдем поближе, наклоняемся над грядкой пониже. Что это белое такое? Много одежек на нем. Капуста! Угадали! Капусту признали. Много, много у капусты одежек и нет у нее застежек. Ко мне, шапочки-капусты, подойдите. Расскажите, часто ли вы капусту едите. Вы говорите, она хрустящая, беленькая и зелененькая такая, а еще у нее кочерыжка есть. Капусту все любят и едят, она полезна не только для ребят, вон как жучки ее хотят. Так и ползают вокруг нее. И мы, как жучки, на четвереньках аккуратно по грядке вокруг капусты обойдем, а потом с вами ручки отряхнем (3—4 мин).

5. А это что за красавец перед нами. Так важно висит и на нас глядит. Молодцы, дети! Сразу узнали. Сензор-Помидор! Возле помидора присядем, руки за голову поставим, встаем, руки на пояс опускаем. Покажем сензору-Помидору нашу зарядку. Пусть знает, что не зря для нас вырастает, мы его едим, сок пьем и весело живем (2—3 мин). А где наши сензоры-Помидоры? Подойдите ко мне и ответьте: вы всегда красными бываете? Нет! Еще и зелеными! Правильно! Я добавлю, еще и желтыми. Помидоры надо есть! А теперь отдаем помидору честь (прикладываем руку правую к шапочке) и дальше игру продолжаем (30—40 с).

6. Ой, кто-то на грядке такой важный и длинный лежит! Это — правильно ответили — огурец! Это — огурец-молодец! Вкусно пахнет, так и просится в рот. А что ребята знают о нем. Так! Он зеленого цвета! Вкусный, длинный. Так! Соленый и кислый, когда его солят или маринуют зимой. Из желтых цветочков получается. А еще добавлю, огурец наш аппетит повышает, пищу помогает переваривать и вообще дружно со всеми продуктами живет. А как украсит огород! Попробуем руками в воздухе огурец рисо-

вать. За мной движения повторяйте. Руки вверх поднимаем, в стороны разводим, продолговатый круг руками изображаем, листочки к нему справа, слева прижимаем, цветочки на носик цепляем и опять повторяем (4—5 мин).

7. Пойдем к нашему дереву. Оно недалеко от грядки стоит, а на нем яблоки висят. Попробуем дотянуться. Не достать. Надо нам еще расти, чтобы дотянуться до яблок. Они еще зеленые пока. Пусть немножко повисят, созреют и к нам потом на стол придут. А Руслан нам о яблоке расскажет. Яблоко зеленое, круглое, растет на большом дереве. Яблоко получается из цветочка. Цветочек опадает, а после цветочка яблоко вырастает. А я добавлю: в яблоках много витаминов, они детям здоровье улучшают, когда созревают. Яблоки лучше есть перед едой. А сейчас мы попробуем до яблока доставать, разбегаться, прыгать и под яблонькой скакать (4—5 мин).

III. Воспитатель. Попрыгали? Устали! Присядем под яблонькой, отдохнем! Послушаем, как птички на веточках поют. Они тоже яблочек ждут. Как только яблочки созреют, птички тоже их клевать начнут. Ну, вот и закончились наши огородные дела. Много узнала наша детвора. На обед идем, ручки моем, шапочки снимаем, аккуратно их в стопочку кладем.



1. Помогать детям рассуждать о значимости каждого овоща, фрукта, дополнять, выслушивать, комментировать, поддерживать, обобщать.

2. Упражнение можно выполнять возле грядки, а можно возвратиться на площадку, а потом к грядке. Все зависит от места расположения, возможностей, творческого подхода педагога.

## СОРОК ШЕСТАЯ НЕДЕЛЯ

ЗАНЯТИЕ № 136. "НОЖКИ УКРЕПЛЯЕМ,  
НОЖКАМИ МЯЧИ КАТАЕМ"  
(проводится на спортивной площадке)

Задачи: 1. Укреплять у детей мышцы ног.

2. Знакомить детей с техникой ведения футбольного мяча.
3. Формировать у детей положительное отношение к выполнению двигательных задач.

*Оснащение занятия:* мячи маленькие футбольные по количеству детей в группе.

### Х о д з а н я т и я

**I. В о с п и т а т е л ь.** На спортивной площадке вас ждут футбольные мячи. Собирайтесь поскорее. Скучно им одним лежать, им бы с детьми поиграть. Веселей, веселей шагаем, ножки в ходьбе укрепляем, ведь мячи у нас футбольные.

**II. В о с п и т а т е л ь.** Вот и площадка. Возьмите по одному мячу.

1. Сегодня будем упражнения с мячами выполнять, а потом в настоящий футбол играть.

Поставьте правую ножку на мяч, снимите; поставьте левую, снимите. Ставим на мяч поочередно то правую, то левую ножку и снимаем (6—8 раз).

Мяч лежит, а мы вокруг мяча обежим в одну сторону, в другую (30—40 с).

На мяч правую (левую) ножку поставьте, ножкой по мячу вращаем, мяч на месте по земле катаем (30—40 с).

К мячу спинкой повернитесь. Приседаем на мяч, как на стульчик, встаем (6—8 раз).

Мяч ножкой по площадке катаем, правой ножкой, можно левой, катаем, какой удобно, катаем, догоняем, ножкой подталкиваем, следим, куда мяч, туда и мы за ним (2—3 мин).

2. На травку сядьте. Мяч двумя ногами удерживаем, ножки вверх поднимаем и опускаем. Крепко мяч ногами удерживаем. Крепко его ножками прижимаем, не выпускаем. Ножки с мячом вверх поднимаем, вниз опускаем (5—6 раз).

На травку ляжем. Мяч ножками крепко держим. Ножки сгибаем в коленках, мяч к себе приближаем. Сгибаем ножки с мячом, выпрямляем, сложное упражнение с вами выполним (5—6 раз).

Отдыхаем. Ножки сгибаем в коленях и на мяч ставим. Смотрим на небо, как там облака гуляют, как резвятся и упасть не боятся (1 мин).

3. Встаем. Мячи берем. Воротики расставляем и в воротики мячи забрасываем. С линии мячи бросаем. Я вам ее начертила. За линию не заходить. Мяч кладите и по мячу ногой бейте. Старайтесь в ворота попадать. Готовьтесь! Будем сегодня в футбол играть (5—6 мин).

4. А сейчас мячи все на место сложим. Воротики уберем, площадку освободим. Попробуем с вами в футбол играть, мяч в ворота загонять. Чур! Руками мяч не брать, только ножкой играть. Один мяч на поле. Двое ворот. В красные ворота девочки мяч загоняют, в зеленые — мальчики. Начинаем играть, друг другу мяч передавать, в ворота его загонять (4—5 мин).

**III. В о с п и т а т е л ь.** Закончена игра. Не совсем хорошо получилась она. Будем мы еще играть, упражняться. А дома с папой, мамой позанимайтесь.



1. Ребятам сложно овладеть техникой ведения мяча ногой, так как их движения не достаточно координированы. Поэтому нужно предлагать детям тренироваться в этом виде движения.

2. В двухсторонней игре командами можно привлечь взрослых. В каждой команде — по взрослому, они руководят игрой, а дети воспринимают это с большим интересом и увлеченно играют.

3. В этом возрасте для детей важна игра, ее процесс, а не достижение технического мастерства.

### ЗАНЯТИЕ № 137. "МЯЧ В ВЫСОКОЙ КОРЗИНЕ" (проводится на спортивной площадке)

- Задачи:**
1. Развивать у детей силу и ловкость рук.
  2. Развивать у детей умение действовать мячом по типу игры в баскетбол.

*Оснащение занятия:* детские баскетбольные мячи по количеству детей в группе.



## Х о д з а н я т и я

**I. В о с п и т а т е л ь.** Опять на спортивную площадку идем, но сегодня другие мячи с собой берем. Ответьте мне: с какими мячами вы на прошлом занятии играли? Молодцы! Вспомнили, с футбольными. И куда мы ими попадали? Правильно, в маленькие ворота. А сегодня мы мяч будем в корзину бросать и называется он баскетбольным. Мячи на площадке лежат, ждут не дождутся ребят.

**II. В о с п и т а т е л ь.** Пройдите мимо мячей, посмотрите. Резиновые мячи лежат. Цвет коричневый. На деток глядят. Берите их по одному. По площадке с ними ходите, хорошенько на них посмотрите (1 мин).

1. Ко мне подойдите. Присядьте, мячи возле себя положите. Поворачиваем мяч ладонками в разные стороны: в левую, в правую (30—50 с).

2. Встаньте, мячи с земли поднимите. Ручки в локтях согните назад, мячи на спинку положите и побегайте с мячами, как с рюкзаками (1—1,5 мин).

3. Присядьте, мячи возле себя положите, ладонками по мячу хлопайте, правой ладонкой, левой. Хорошо хлопаете, слышу, как мячики звенят, ребятам “спасибо” говорят, что они с ними играют (40—50 с).

4. Встаньте. На месте стоим, мяч опускаем на землю и ловим. Бросаем посильней, чтобы он отскочил побыстрее и к вам в руки попал, вас сразу нашел (50 с — 1 мин).

5. В две шеренги станьте. Одна шеренга (показывает), мячи возле себя положите. Другая — свои мячи бросайте двумя руками от груди детям, стоящим напротив. Вы должны постараться их поймать и потом бросить обратно. Старайтесь мячи друг другу точно в руки передавать, мяч не должен убежать (1,5—2 мин).

6. Хорошо мяч друг другу бросали, хорошо принимали. Посмотрите, сколько маленьких корзиночек на площадке висит. Подойдем посмотрим на них. Ой! Да у корзиночек доньшка нет. Из нее вылетит любой предмет! Такая это корзиночка: посмотрите! Я бросаю мяч в нее, а он вылетает. Я бросаю мяч в корзину сверху, а он вылетает снизу. Бросю сверху — получаю снизу. Дети! Попробуйте все так сделать, попробуйте мяч в корзину бросать (4—5 мин).

7. Интересные корзины висят, много радости они доставили ребятам. А сейчас мячи вверх подбрасывайте и ловите их осторожно ручками. Бросаем мяч вверх, ловим. Убегает мяч, в руки не хочет к нам попасть. Надо, надо ручками стараться мяч поймать. Надо, надо упражняться, мяча не бояться. Кто занимается, кто старается, кто упражняется, у того всегда получается (2—3 мин).

**III. В о с п и т а т е л ь.** Мячи на место положите. В шеренгу станьте, мячам “до свидания” скажите. Не забудьте дома с мячом поиграть, ладошкой его подбивать, учиться мяч передавать. Папу, маму просите с вами поиграть.



1. Если нет детских баскетбольных мячей, их можно заменить обычными резиновыми. Но желательно хотя бы показать баскетбольный мяч детям.

2. Если отдельные упражнения совсем не получаются, такие как набивание мяча, ловля мяча, передача, замените упрощенным движением. В дальнейшем задание можно усложнить.

3. Не требуйте эффективного результата от каждого ребенка. Работайте индивидуально с каждым. Но не забывайте тех, кто успешно все выполняет.

## ЗАНЯТИЕ № 138. “АВТОМОБИЛИСТЫ”

(проводится на дорожках детского сада)

**Задачи:** 1. Приобщить детей к техническим видам спорта.  
2. Развивать у детей координационные способности.  
3. Формировать у детей положительное отношение к элементам соревновательных действий.

**Оснащение занятия:** 2 детских автомобиля.

## Х о д з а н я т и я

**I. В о с п и т а т е л ь.** Сегодня мы с вами немножко разомнемся. Сделаем несколько упражнений, а потом ... потом для вас приготовлен небольшой сюрприз.

**II. В о с п и т а т е л ь.** Постройтесь в шеренгу. Послушайте команду. Равняйся! Повторите! Вам понравилось

это слово? А действие? Видите, какими вы сразу стали ровными, подтянутыми? Следующую команду произношу, выполнять ребят прошу. Напра-во! Хорошо и правильно повернулись, правда Оля с Катей чуть опоздали. А теперь... нале-во! Какая чудная шеренга!

1. Теперь попрошу вас присесть и в таком положении походить от одной бровки до другой (2—3 раза).

2. Встаньте, ножками встряхните, друг на друга взгляните.

На правой ножке до бровки доскачите, а обратно на левой (2—3 раза). Старайтесь на свои места вернуться, и ножку на дорожку не опускайте. Ножками встряхните, друг на друга взгляните.

3. Ручки согните перед собой, кулачки сильно сожмите. Ручками то в одну сторону, то в другую вращаем, как будто руль держим (40—50 с).

Вот мы и размялись! А сейчас подойдите к началу дорожки, там два флажка стоят. Я вас по парам распределяю, у флажков в колонночки поставлю. И открою сюрприз. Вот он, под веточками березы замаскирован — это машинки, новые, блестящие, сверкающие. Сегодня мы на них прокатимся. Поставим машинки у флажков. Первая пара садится в машинку. Как только я скажу “поехали”, начинайте ехать по дорожке прямо до флажков, которые в конце дорожки. Как сможете, так и разверните машинку и едьте обратно. А в машинки другая пара детей сядет, другая поедет. Все поняли? Готовы? Поехали! (15—20 мин.)

III. Воспитатель. Хорошо мы с вами на машинках покатались. Жаль, что некоторые ребята отказались, но зато они внимательно смотрели. Обещаете, что в следующий раз усядетесь в машины? Подойдите, посмотрите, какие они, так и хочется кататься и с машинками не расставаться.



Почти все дети в этом возрасте быстро овладевают техникой езды на машинке. Самое главное, чтобы ребенок не боялся. Машинки можно представить в виде сюрприза и показать их внезапно перед самым действием. Если у ребенка нет навыка вождения машины, можно провести его, подсказывая, как действовать ногами и руками.

## СОРОК СЕДЬМАЯ НЕДЕЛЯ

### ЗАНЯТИЕ № 139. “КОЛЮЧКИ”

(проводится на территории детского сада)

Задачи: 1. Учить детей использовать в играх семена растений.

2. Развивать у детей ловкость, быстроту двигательных реакций.

Оснащение занятия: пучки колючек по количеству детей в группе, 3 одеяла.

### Х о д з а н я т и я

I. Воспитатель. Сегодня я принесла на занятие вот такие колючки. Подойдите ко мне, посмотрите, какие они, к рукам прилипают, к одежде. Похожи на бордовые пуговицы. С ними можно играть, из них можно всякие рисунки выложить. Я все утро ходила колючки собирала. Я знаю, что многие из вас боятся их, а они совсем не страшные, не кусаются, просто прилипают. Я к каждому из вас подойду и по одной колючке прилеплю. Как брошечка висит колючка, бордовая среди зеленых лепестков. Мы будем с колючками заниматься, играть. Но, чур, друг друга не обижать, колючки в лицо и волосы не бросать (3—4 мин).

II. Воспитатель. Подойдите все сюда. Вот висят три одеяла. Начнем занятия.

1. Очертите линию. Встаньте около нее. Колючки в одеяла бросайте, стараться так бросить, чтобы колючка приклеилась. Бросаем правой ручкой, затем — левой (5—6 мин).

2. Подойдите к одеялу поближе. На него колючками накладывайте рисунок. “Рисуем” круг, треугольник, человека-огуречика, дерево, мяч и др. Можно вдвоем, втроем рисовать (4—5 мин). Ах! Какие интересные рисунки получились. Придется следующий раз соревнования организовать.

3. А теперь попробуем колючки в цель бросать, но в какую? Давайте друг в друга попадать. Только в волосы, в голову, в лицо не бросать. Если не будете правила игры соблюдать, игру прекратим. Начнем играть. Друг в друга

бросаем, в спинку, грудки, ножки, ручки попадаем, лицо закрываем, головку защищаем, друг от друга убегаем, друг друга догоняем. Кто быстрее? Кто сильнее? Кто точнее бросит? (6—7 мин).

**III. Воспитатель.** Набегались? Хорошо дети играли. Колючки им помогали. Все пригожие, румяные. Надо нам колючки все собрать, осмотреть себя, других, колючки снять. Все колючки в целлофановый пакет сложить, затем высушить. Пригодятся голову мыть. Идем умываться, к обеду собираться.



1. В конце занятия можно еще разложить одеяла и всем вместе выложить большой дом, куклу, паровоз и т. д.

2. Следить за техникой метания, подсказывать движения индивидуально.

#### **ЗАНЯТИЕ № 140. "ПАЛОЧКА-СКАКАЛОЧКА"** (проводится на спортивной площадке)

- Задания:** 1. Расширить внимание детей к действиям с различными предметами.  
2. Учить детей манипулировать предметами, достигая определенного эффекта.

**Оснащение занятия:** эстафетные палочки и короткие скакалочки по количеству детей в группе.

#### **Ход занятия**

**I. Воспитатель.** Сегодня нам с вами придется сложные задания по физкультуре выполнять. Вместе с нами в наши сложные движения будут палочки и скакалочки играть. Дети, постройтесь в колонночку, подравняйтесь и за мной — на площадку. Медленно бежим, под ноги глядим, друг друга не толкаем, друг друга уважаем (2—4 мин).

**II. Воспитатель.** Разберите по маленькой палочке. Вот она какая гладкая, небольшая, как толстенький длинный карандаш.

1. Легко в ручке умещается, палочка эстафетной называется. Будем, будем с эстафетной палочкой упражнения выполнять, будем, будем эстафетную палочку развлекать.

На ладошки палочку положите, ручки выпрямите и с палочкой походите. Друг за другом в колонке идем, палочку на ладошках, на выпрямленных руках несем (40—50 с).

Медленно бежим, палочку из одной руки в другую перекладываем. Палочку не теряем. Медленно друг за другом пробегаем. Палочку то в одной руке, то в другой держим (50 с — 1 мин).

Лицом ко мне повернитесь, палочку левой рукой вверх поднимите, опустите, в правую ручку переложите, вверх поднимите. Палочка вверх взлетает, ей правая, левая рука помогает (8—10 раз).

С палочкой пониже присядьте, руки с палочкой вперед вытяните, встаньте, палочку над головой подержите. Приседаем, палочку вперед посылаем, встаем, палочку над головой держим (6—8 раз).

С палочкой по всей площадке свободно бегаем, играем, палочку вверх бросаем, ловить не забываем (1—1,5 мин).

2. Палочки развлекались, а скакалочки в это время скучали. Пусть палочки полежат, а скакалочки повеселят ребят. Палочки положите, скакалочки возьмите.

Со скакалочками походите, их за собой по земле поводите. Скакалочки, словно змейки, за ребятами идут, дети их хорошо, ласково ведут (40—50 с).

Скакалочку впереди будем держать и от скакалочки убежать. Убегаем, спинками вперед. Ох! Как тяжело бежать наоборот! (1 мин)

Повернитесь ко мне, скакалочку вперед-назад переносим аккуратно, друг друга не задевая. На месте стоим, а скакалочка над нами летает, устали не знает (8—10 раз).

Попробуем через скакалочку перепрыгивать, ножками подпрыгивать. Ох скакалка трудная какая, нас прыгать заставляет, нам пока она не помогает, мы сами будем прыгать стараться, чтобы ловкими детьми скакалке показаться (1,5—2 мин).

Напрыгались, устали! Скакалочке "спасибо" скажем. Посидите со скакалочкой, отдохните (40—50 с) и опять за работу принимайтесь.

3. Привяжем скакалочку к палочке. Побегаем с палочкой и скакалочкой. Скакалочка палочку везет, а сейчас,

наоборот, палочка скакалочку везет (*медленный бег 2—3 мин*).

Попробуем на палочку скакалочку накрутить. Ручками накручиваем скакалочку на палочку. Можно друг другу помогать (*2—3 мин*).

Отвяжем скакалочку от палочки. Все предметы аккуратно на место положим, пусть лежат, ожидают других ребят. Вам интересно было с палочкой и скакалочкой играть? Я очень рада! Не забудьте дома вместе с мамой, папой эти упражнения повторить.

**III. Воспитатель.** А теперь ручки мыть идем, полотенце с собой берем. После такого труда вкусной будет для нас еда.



1. На занятии несколько сложных заданий: вращение скакалки вперед-назад, привязывание скакалки к палочке. В первом случае нужно обыгрывать действия детей: “Скакалочка над головой летает, как птичка, порхает, ручки ей помогают” и т.д. Во втором — некоторым детям необходима помощь. Дайте им время самим выполнить задание, но и не расслаблять ожиданием других ребят, тех, кто справился с этим заданием.

2. Во всех упражнениях обращать внимание на осанку.

#### **ЗАНЯТИЕ №141. “ПОКАЗАЛИСЬ ОБЕЗЬЯНКИ НА ЛЕСНОЙ ПОЛЯНКЕ”**

(проводится в парке)

- Задачи:**
1. Обучать детей лазанью по веревочной лестнице.
  2. Обучать детей лазанью по канату, веревочке.
  3. Обучать влезанию на дерево.

**Оснащение занятия:** 2 каната, веревочная лестница, толстая веревка, дерево, аптечка.

#### **Ход занятия**

**I. Воспитатель.** Сегодня мы идем на занятие в парк. Там на лесной полянке нас ожидают веселые обезьян-

ки. Ну-ка, быстрее собирайтесь, ну-ка, быстрее одевайтесь. Парам становитесь.

**II. Воспитатель.** Вот мы и пришли.

1. А где же наши обезьянки? А вот и они. Не бойтесь, к ним подходите, с ними дружите.

Побегаем с обезьянками в кругу. Ох, как весело бежим, на обезьянок глядим. Чудные, веселые обезьянки, счастливые, с ребятами играют, ребят забавляют (*1—1,5 мин*).

Попрыгаем, как прыгают обезьянки. Ох, как интересно прыгают обезьянки, на четвереньки стали и с рук на ноги перепрыгивают (*6—8 раз*). (*Дети стараются, не у всех получается. Обезьянки детям помогают, детей прыгать заставляют.*)

2. А вот обезьянки к лестнице веревочной подошли и мы за ними идем. Обезьянки по лесенке ловко влезают и слезают. И мы попробуем так. *Дети стараются, по одному влезают и слезают, обезьянки им помогают (2—3 раза).*

Лесенка веревочная убежала! Ее обезьянка вверх на дерево убрала. А сама по канатику спустилась, ее подружка на другом канатике разместила. Детей приглашают по канатикам ползать. А дети и рады этому. Лазают вверх вниз, обезьянки им помогают (*2—3 раза*).

Ой, а еще что это такое, с дерева потихоньку обезьянки веревочку спускают. Как они на ней чудесно раскачиваются, катаются, как на качелях. Мы тоже так попробуем. Будем кататься по очереди на канатиках, на веревочке (*3—5 мин*).

3. Все канатики и веревочки обезьянки вверх подняли. *Обезьянки спускаются с дерева и приглашают детей на пенечках посидеть, на высокие деревья посмотреть (1—1,5 мин).*

Отдохнули, дети. А обезьянки опять нам задание дают. Предлагают на дерево невысоко забраться и оттуда сверху все осмотреть. Дети, по одному залезаем, осторожно на сучки ступаем. Обезьянки им помогают (*4—5 мин*).

**III. Воспитатель.** Дети! Подойдите все сюда поближе. Обезьянки вам что-то сказать хотят. “Дорогие ребята! Мы рады были с вами заниматься, упражняться, но пришел час, пора расставаться! Вам нужно в обратный путь отправляться. Счастливого пути!”



1. Заранее подготовить “обезьянок” для занятий. Ими могут быть взрослые, дети школьного возраста и т. д.

2. Проверить место занятий, место крепления канатов, веревочной лестницы и т. д.

3. Организовать страховку, по возможности предусмотрев все обстоятельства.

## СОРОК ВОСЬМАЯ НЕДЕЛЯ

### ЗАНЯТИЕ № 142. “ВЕСЕЛЫЕ ПЕНЕЧКИ”

(проводится на лесной полянке, в парке)

Задачи: 1. Развивать у детей прыгучесть в естественных условиях.

2. Прививать детям положительное отношение к самостоятельному выполнению движений.

3. Учить детей попаданию в цель.

*Оснащение занятия:* пенечки, кубики разноцветные по количеству детей в группе, шишки, аптечка.

#### Ход занятия

**I. Воспитатель.** Опять отправляемся в наш чудесный лесок. Там пенечки нас ждут, много интересного нам расскажут, с нами поиграют, нас позабавлят. Ребятам знакома дорожка, по которой мы пойдем. А с собой возьмем на полянку разноцветные кубики. Чего им в группе лежать без дела, кубикам тоже хочется погулять. Каждый берет по кубику. По дороге кубики не теряем, к пенечкам их несем.

**II. Воспитатель.** Вот наша знакомая полянка. Вот пенечки. На каждом пенечке двое ребят могут уместиться.

1. По двое на пенечки садитесь. Начинаем!

По парам, за ручки возьмитесь, пенечки обойдите (30 с). Так же пенечки обегите (30—50 с).

На пенечки по одному вставайте, друг другу помогайте, ошпа сходите, друг другу помогайте, ручку подайте (6—8 раз).

По одному с пенечка друг за другом спрыгивайте. Друг другу не мешайте, когда надо помогайте (6—8 прыжков).

2. А теперь друг за другом возле пенечка, как жучки, поползаем. Я за каждой парой смотрю, лучшую потом назову. Дети все стараются, все упражняются. Всех так и хочется похвалить (1,5—2 мин в правую сторону, в левую).

Через пенечки переползаем, животиками на пенечки ложимся. Ой, как хорошо получается, животик на твердом пенечке размещается (3—4 раза).

3. А теперь, дети, по лесу походим, шишек себе соберем. Походите, поищите, посмотрите, обязательно найдите шишки для следующего задания (4—5 мин).

4. Молодцы! Много шишек нашли! Положите на пенечек свой кубик. В кубик шишечкой бросайте и его сбивайте. Друг другу место уступайте. Каждому хочется метким стать. Чтобы чаще попадать, нужно постоянно упражнение выполнять (8—10 бросков каждому).

5. Хорошо попадали! Шишечки соберем, в кучу их сложим. Следующий раз придет, а шишечки тут как тут и опять метать их в цель начнем. А сейчас ручки вверх поднимем и красиво, как бабочки, полетаем (1—1,5 мин).

**III. Воспитатель.** Закончили летать! Закончили метать. Закончили играть. Идем с вами кушать и спать.



1. Учить детей выполнять упражнения парами: друг другу помогать, предметы подавать, уметь терпеливо ждать, когда кто-то выполняет движение.

2. Особое внимание обращать на технику метания в цель. Замечать, когда ребята попадают. Отмечать даже тех, у кого не получается.

### ЗАНЯТИЕ № 143. “БЫСТРЫЕ ЛОШАДКИ БЕГУТ БЕЗ ОГЛЯДКИ”

(проводится на дорожках детского сада)

Задачи: 1. Развивать выносливость детей при беге на скорость.

2. Учить детей обходить предметы, не наталкиваясь на них.

*Оснащение занятия:* лошадки по количеству детей в группе, стойки.

## Ход занятия

**I. Воспитатель.** Давно мы с вами на лошадках не катались, давно с лошадками не встречались. Сегодня мы на лошадках по дорожкам сада покатаемся, в беге поупражняемся, ножки укрепим, себя развеселим. Разбейте лошадок. Пока мы их в руках несем, но скоро оседлаем и помчимся на них в царство быстрых и смелых (3—5 мин).

**II. Воспитатель.** Оседлали лошадок. В шеренге лошадки и ребята стоят. Ждут команд.

1. Повернитесь, лошадки и ребята, на-право и потихоньку, полегоньку друг за другом идите. Легко на лошадках идти. Идут лошадки, идут ребята (30—40 с).

Лошадки хотят пробежать, у лошадок ноги быстрые. Ой, и любят же лошадки бежать. Бегут лошадки, бегут ребята. Хорошо ребятам на лошадках (1 мин).

Лошадки бежали, немного устали, остановились, копытцами застучали. Перебирают ножками на месте, им помогают ребята, с ножки на ножку переваливаются. Хорошо ребятам, хорошо лошадкам (10—12 раз).

Опять побежали лошадки, а на них ребята. Но надо не просто бежать, а шаг галопа выполнять. Галопом скачут лошадки, галопом скачут ребята. Все стараются и даже немножко улыбаются. Веселый и дружный отряд (50 с — 1 мин).

2. А теперь перед лошадками — трудная задача: нужно препятствия преодолеть. Вместе с лошадками преодолевают препятствия и ребята. Хорошо-то как получается. Высоко над препятствием поднимают ножки лошадки, хорошо поднимают ножки ребята (3—4 подхода).

3. Лошадки в ряд стоят (шеренгой), а ребята на них сидят, гривки им гладят, хвалят лошадок (1—2 мин). Хорошо лошадки потрудились, хорошо препятствия перепрыгивали.

4. Надо нам лошадкушек покормить. Сходим с дорожки на травку. Скоро осень наступает, травка сеном станет. Ребята наклоняются, травку рукой берут, лошадкам корм дают.левой рукой, правой. Сытые лошадки! Довольные ребята! Можно опять задание выполнять (2—3 мин).

5. Много препятствий на дорожке стоит, лошадкам нужно их объехать, обойти. Выполняйте, ребята, задание,

управляйте своими лошадками. Все стараются, лошадки не спотыкаются. Радуются ребята, радуются лошадки (2—3 мин).

6. Подойдите, ребята, к ручью, напоите лошадок. Вкусную водичку пьют лошадки, смотрят на них ребята (1—2 мин).

7. Станьте все, ребята, на дорожку с лошадками в ряд. Посмотрим, чья лошадка быстрее бежит. Лошадок вскачь пустим по моей команде. Приготовились, лошадки! Марш! Пустились в путь ребята (2—3 раза).

**III. Воспитатель.** Хорошо бегали лошадки, а еще лучше ребята. Подставьте головки, поглажу ребяток, поглажу лошадок! Ножки у всех быстры, головки умны! Дети молодцы! Лошадки в сад бегут, их на ужин зовут. И нам пора, ждет нас вкусная еда.



1. Препятствия должны быть подготовлены заранее и стоять за пределами дорожки.

2. Количество препятствий, их форма зависят от желания воспитателя. Лучше всего использовать невысокие деревянные заборчики, искусственные дома и т. д.

3. Следить, чтобы дети не уставали и обязательно отдыхали.

## ЗАНЯТИЕ № 144. "ЦЕЛЛОФАНОВЫЙ МЕШОЧЕК, В НЕМ ПЕСОЧЕК"

(проводится на групповой площадке)

**Цели:** 1. Развивать у детей силовые качества.

2. Формировать у детей умения к трудовым действиям.

**Оборудование занятия:** целлофановые пакеты по количеству детей в группе, сопочки.

## Ход занятия

**I. Воспитатель.** Сегодня заниматься будем с вами с мешочками и сопочками. И вы их сейчас раздам. Осто-

рожно, не порвите мешочки, а пока положите в них совочки. Постройтесь в колонночку. Идем на нашу групповую площадку. Много в нашей песочнице песка, возле нее еще больше. Мы весь песочек соберем в песочницу. Любите с песочком играть, строить домики, башенки из него?

**II. Воспитатель.** Вот мы и пришли.

1. Прежде чем работать начать, несколько упражнений с вами выполним. Косточки разогреем! Тогда и работать будем быстрее.

Возле песочницы за мной пробежим. Бежим по мягкому песку. Песочек под ногами шуршит, ребятам говорит: “Пробегайте, не забывайте меня потом в песочницу положить” (1—1,5 мин).

Аккуратненько по планочке песочницы пройдем. Руки в стороны разведем. Песочек внизу, мы по планочке друг за другом идем а песочек нам помогает, если мы оступимся, он свои мягкие ручки подставит (1—1,5 мин).

Примем положение упора к песочнице лицом, о планочку двумя руками держимся, ножками о песочек упираемся. Отжимаемся, ручки сгибаем, туловище опускаем, силу свою проверяем (6—8 раз).

На планочку песочницы станьте, по стойте, руками, как крылышками, взмахните и вниз опуститесь, на мягкий песочек приземлитесь (4—5 раз).

2. Возьмите целлофановый мешочек, а в нем совочек. Достаньте совочек, набираем в мешочек песочек. Песочек за песочницей лежит, так и ждет, когда в мешочек попадет. Набрали песочек в мешочек.

Несем мешочек с песочком в левой (правой) руке, обойдем вокруг песочницы (2—3 раза).

Мешочек в обе руки возьмите, поднимите его, настоящими силачами стали (5—8 раз).

С мешочком присядьте, встаньте. Не устали? Еще раз присядьте, встаньте (5—6 раз).

Мешочек в руках крепче держите, из рук его не выпускайте. Будем с мешочком кружиться. Кружатся песчинки, радуются, и детям интересно (40—50 с).

На спинку мешочки положите, их по всей площадочке походите, а потом их все вместе сгрузим. Ой, сколько мешочков! Ой! Сколько в них песочка. Мешочки возьмите и

аккуратно высыпайте песок в песочницу. Много, много стало в песочнице песка. А вокруг песочницы какая чистота!

**III. Воспитатель.** Соберите мешочки, положите в них совочки. Скоро, скоро в песочницу придем. Скоро, скоро домики строить в ней начнем. А пока нам на другое занятие пора.



1. Следить, чтобы дети не бросали песок друг на друга.

2. Показать детям, как насыпать песок в мешочек. Старайтесь это занятие превратить в игру.

3. Чтобы занятие прошло интересно, обыгрывайте действия с песком, как с живым существом: золотистый, мягкий, желтенький, песочек говорит, под ногами шуршит и т. д.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Общие условия психолого-педагогической системы "Очарование"	5
Практические занятия	13

### I КВАРТАЛ

#### Первая неделя

Занятие № 1. "Есть ли у дождика ножки"	13
Занятие № 2. "Песочек в ладошках"	15
Занятие № 3. "Нарядное дерево"	16

#### Вторая неделя

Занятие № 4. "Паучок"	19
Занятие № 5. "Осенние листочки"	21
Занятие № 6. "За бумажными змейками"	23

#### Третья неделя

Занятие № 7. "Мягкий песочек, мягкий прыжочек"	25
Занятие № 8. "Совочек-дружочек"	26
Занятие № 9. "Сблела, облака, вы по небу плывете, а куда?"	28

#### Четвертая неделя

Занятие № 10. "Прутик и кнутик"	31
Занятие № 11. "Доброе утро!"	32
Занятие № 12. "Трудолюбивая мегелочка"	34

#### Пятая неделя

Занятие № 13. "По линиям, по линиям"	37
Занятие № 14. "По прутикам, по веревочкам"	39
Занятие № 15. "Малыши лягушатами стали"	40

#### Шестая неделя

Занятие № 16. "Мой любимый, звонкий мяч"	43
Занятие № 17. "На прогулку мы идем по переулку"	45
Занятие № 18. "Ступеньки вверх, ступеньки вниз"	46

#### Седьмая неделя

Занятие № 19. "Необыкновенный мяч"	48
Занятие № 20. "Сам с усами"	50
Занятие № 21. "По лесенке-стремянке"	52

#### Восьмая неделя

Занятие № 22. "Листочки собираем, за ветерком наблюдаем"	54
Занятие № 23. "Не бояться, удержаться"	56
Занятие № 24. "Ну-ну!"	58

#### Девятая неделя

Занятие № 25. "Огонек-уголек"	60
Занятие № 26. "На большом ковре"	62
Занятие № 27. "У рябины, у рябинки"	64

#### Десятая неделя

Занятие № 28. "Маленькие гномики"	65
Занятие № 29. "Крепкие ручки"	68
Занятие № 30. "Язык-язычок"	70

### Одиннадцатая неделя

Занятие № 31. "Поздняя осень"	72
Занятие № 32. "Шашки"	73
Занятие № 33. "Первый снег"	75

### Двенадцатая неделя

Занятие № 34. "Каштанчики"	77
Занятие № 35. "Ледовая лужица"	79
Занятие № 36. "Прокатимся на ножках"	80

### II КВАРТАЛ

#### Тринадцатая неделя

Занятие № 37. "Познакомимся с инеем"	83
Занятие № 38. "Карусель"	86
Занятие № 39. "Волшебное ведро"	88

#### Четырнадцатая неделя

Занятие № 40. "Подвешенные мячики"	90
Занятие № 41. "Сладкая вершина"	92
Занятие № 42. "Хорошо хороводили"	95

#### Пятнадцатая неделя

Занятие № 43. "Карусель"	97
Занятие № 44. "Микрофончики"	99
Занятие № 45. "Летающие тарелочки"	101

#### Шестнадцатая неделя

Занятие № 46. "Стеклянные шары"	103
Занятие № 47. "В гостях у еловой веточки"	105
Занятие № 48. "Что можем, покажем"	107

#### Семнадцатая неделя

Занятие № 49. "В гостях у Деда Мороза"	110
Занятие № 50. "Страдания Зайки-поскакайки"	112
Занятие № 51. "Волшебные варежки"	114

#### Восемнадцатая неделя

Занятие № 52. "Маленькие ежата, маленькие ребята"	116
Занятие № 53. "Маленькие работчики"	118
Занятие № 54. "Ах вы сани, мои сани!"	119

#### Девятнадцатая неделя

Занятие № 55. "Снеговичок"	120
Занятие № 56. "Маленькие мячики"	122
Занятие № 57. "Ловкие детишки"	124

#### Двадцатая неделя

Занятие № 58. "Кого хочешь покатаю"	126
Занятие № 59. "Ледяная горка"	127
Занятие № 60. "Кружащиеся снежинки"	128

#### Двадцать первая неделя

Занятие № 61. "Большой шнур"	131
Занятие № 62. "Деревянные дощечки"	133
Занятие № 63. "И кто это горочку построил?"	134

#### Двадцать вторая неделя

Занятие № 64. "Карандаши цветные"	136
Занятие № 65. "На собственных ножках"	138
Занятие № 66. "Деревянные лопаточки"	139



<b>Двадцать третья неделя</b>	
Занятие № 67. "Клюшка-игрушка" . . . . .	141
Занятие № 68. "Эх, зимушка-зима, спортивная она" . . . . .	143
Занятие № 69. "Вратарская маска" . . . . .	144

<b>Двадцать четвертая неделя</b>	
Занятие № 70. "Масленичка" . . . . .	146
Занятие № 71. "Зимние забавушки" . . . . .	148
Занятие № 72. "Вкусные блинчики" . . . . .	149

### III КВАРТАЛ

<b>Двадцать пятая неделя</b>	
Занятие № 73. "Стульчики-вертульчики" . . . . .	154
Занятие № 74. "Разноцветный коврик" . . . . .	157
Занятие № 75. "Хрустящие дорожки" . . . . .	159

<b>Двадцать шестая неделя</b>	
Занятие № 76. "Мячик на подоконнике" . . . . .	161
Занятие № 77. "Мяч в спортивном зале" . . . . .	163
Занятие № 78. "Узнай о себе" . . . . .	166

<b>Двадцать седьмая неделя</b>	
Занятие № 79. "Узнай о других" . . . . .	168
Занятие № 80. "Узнай движение" . . . . .	170
Занятие № 81. "Пробую чемпионом стать" . . . . .	172

<b>Двадцать восьмая неделя</b>	
Занятие № 82. "Весенние лужицы" . . . . .	174
Занятие № 83. "Познакомимся с гимнастическим матом" . . . . .	176
Занятие № 84. "Длинные пруты" . . . . .	178

<b>Двадцать девятая неделя</b>	
Занятие № 85. "Самый веселый день в году" . . . . .	180
Занятие № 86. "Ленточка-птичка" . . . . .	183
Занятие № 87. "Башмачки" . . . . .	185

<b>Тридцатая неделя</b>	
Занятие № 88. "Толстая веревочка" . . . . .	187
Занятие № 89. "Спортивный городок" . . . . .	188
Занятие № 90. "Живые ручейки" . . . . .	190

<b>Тридцать первая неделя</b>	
Занятие № 91. "Знакомые столики" . . . . .	192
Занятие № 92. "Курочка-ряба и святое яйцо" . . . . .	194
Занятие № 93. "На железной горке" . . . . .	196

<b>Тридцать вторая неделя</b>	
Занятие № 94. "Разноцветные шары" . . . . .	198
Занятие № 95. "Маленькие мы и большие мячи" . . . . .	200
Занятие № 96. "Веселый наш велосипед" . . . . .	202

<b>Тридцать третья неделя</b>	
Занятие № 97. "А на дворе месяц май, сколько хочешь на улице играй" . . . . .	205
Занятие № 98. "Песочные горочки" . . . . .	207
Занятие № 99. "Веселые бревнышки" . . . . .	209

<b>Тридцать четвертая неделя</b>	
Занятие № 100. "Майские лужицы" . . . . .	212

Занятие № 101. "Рождение одуванчика" . . . . .	214
Занятие № 102. "Кто дальше прыгнет" . . . . .	216

<b>Тридцать пятая неделя</b>	
Занятие № 103. "Чей мячик дальше может летать" . . . . .	217
Занятие № 104. "Яблони в цвету" . . . . .	219
Занятие № 105. "Разноцветные мелки рисовать к нам пришли" . . . . .	221

<b>Тридцать шестая неделя</b>	
Занятие № 106. "Живая водичка из крынички" . . . . .	223
Занятие № 107. "На зеленой травушке" . . . . .	225
Занятие № 108. "Ступеньки" . . . . .	227

### IV КВАРТАЛ

<b>Тридцать седьмая неделя</b>	
Занятие № 109. "Наступило лето, все теплом согрето" . . . . .	230
Занятие № 110. "На тренажерах" . . . . .	232
Занятие № 111. "Плавающие мячи" . . . . .	234

<b>Тридцать восьмая неделя</b>	
Занятие № 112. "Лягушонок Паф" . . . . .	236
Занятие № 113. "На встречу с мячом" . . . . .	238
Занятие № 114. "Сильный, слабый ветерок" . . . . .	240

<b>Тридцать девятая неделя</b>	
Занятие № 115. "Песочные квадратки" . . . . .	242
Занятие № 116. "Цветочная клумба" . . . . .	244
Занятие № 117. "Быстрые лошадки" . . . . .	246

<b>Сороковая неделя</b>	
Занятие № 118. "Цветок аленький" . . . . .	247
Занятие № 119. "Веселая стеночка" . . . . .	249
Занятие № 120. "Танцующие цветы" . . . . .	251

<b>Сорок первая неделя</b>	
Занятие № 121. "Забавные скамеечки" . . . . .	254
Занятие № 122. "Прыжки через веревочку" . . . . .	256
Занятие № 123. "Обруч на дорожке" . . . . .	258

<b>Сорок вторая неделя</b>	
Занятие № 124. "Голубая водичка" . . . . .	260
Занятие № 125. "Золотые рыбки" . . . . .	262
Занятие № 126. "Акробатика на траве" . . . . .	263

<b>Сорок третья неделя</b>	
Занятие № 127. "Альпинисты" . . . . .	265
Занятие № 128. "Лесные тренажеры" . . . . .	267
Занятие № 129. "Маленькие рыболовы" . . . . .	269

<b>Сорок четвертая неделя</b>	
Занятие № 130. "Бровка" . . . . .	271
Занятие № 131. "У ограды" . . . . .	273
Занятие № 132. "У знакомого ручья" . . . . .	275

<b>Сорок пятая неделя</b>	
Занятие № 133. "Что делать детворе, когда сильный дождик на дворе" . . . . .	277

Занятие № 134. “Веселый огород и что на нем растет” . . .	278
Занятие № 135. “Овощи и фрукты для физического развития детей — лучшие продукты” . . . . .	281
<b>Сорок шестая неделя</b>	
Занятие № 136. “Ножки укрепляем, ножками мячи катаем.”	283
Занятие № 137. “Мяч в высокой корзине” . . . . .	285
Занятие № 138. “Автомобилисты” . . . . .	287
<b>Сорок седьмая неделя</b>	
Занятие № 139. “Колёчки” . . . . .	289
Занятие № 140. “Палочка-скакалочка” . . . . .	290
Занятие № 141. “Показались обезьянки на лесной полянке”	292
<b>Сорок восьмая неделя</b>	
Занятие № 142. “Веселые пенечки” . . . . .	294
Занятие № 143. “Быстрые лошадки бегут без оглядки” . .	295
Занятие № 144. “Целлофановый мешочек, в нем песочек”	297

Учебное издание

Глазырина Лариса Дмитриевна

**ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
С ПРИМЕНЕНИЕМ НЕТРАДИЦИОННЫХ МЕТОДОВ  
ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ**

**Пособие для педагогов дошкольных учреждений**

Зав. редакционно-издательским отделом *Г. И. Бондаренко*

Редактор *Н. Н. Лицькова*

Технический редактор *Ю. С. Сергачев*

Корректор *Э. Б. Звонарева*

Компьютерная верстка *О. М. Кульбицкой*

Подписано в печать 23.03.2000. Формат 84×108<sup>1/32</sup>. Бумага офсетная.

Гарнитура школьная. Офсетная печать. Усл. печ. л. 15,96.

Уч.-изд. л. 13,96. Тираж 3 000 экз. Заказ 1177

Научно-методический центр учебной книги и средств обучения  
Министерства образования Республики Беларусь. Лицензия Л13 № 146  
от 05.01.98. 220013, Минск, Б. Хмельницкого, 3.

Отпечатано с оригинал-макета заказчика. Барановичская укрупненная  
типография. 225320, Барановичи, Советская, 80.