

ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Неделя 1

Занятие №1

«В гости к зайке»

Задачи:

Оздоровительные:

- формировать представления детей о собственном теле, сравнивая с телом животного;
- побуждать называть части тела, соотносить свое имя с собой телесным.

Образовательные:

- уточнять способы выполнения ходьбы и бега «стайкой»;
- упражнять в ходьбе и беге по ограниченной площади;
- совершенствовать умение подпрыгивать на двух ногах на месте;
- обогащать двигательный опыт в прокатывании мяча двумя руками вдоль от черты.

Воспитательные:

- воспитывать положительное отношение к своему физическому «Я»;
- содействовать проявлению эмоционального отклика на выполнение знакомых движений.

Оборудование: игрушка заяц на резинке, корзинка с морковками, дорожка (ширина 20см, длина 2,5 -3м), мячи и круги-ориентиры по количеству детей (диаметр 25 и 30см), корзинка с цветами настроений, релаксационная музыка.

Содержание	Темп, дозировка	Организационно-методические приемы	Примечание
1	2	3	4
Вводная часть			
Построение «стайкой»	10с	Взрослый: Длинное ухо, Комочек пуха, Прыгает ловко, Любит морковку. Отгадайте, к кому мы пойдём в гости? Чем порадуем Зайку? Педагог берет корзинку с морковкой.	

<p>Ходьба «стайкой» в прямом направлении за взрослым. Бег обычный «стайкой» за взрослым. Ходьба с дыхательными упражнениями</p>	<p>15-20с 25-30с 10с</p>	<p>Все за мной идут, все к Зайке придут (перечисляет детей поименно.) Мы шагали, мы шагали, а сейчас бегом к Зайке побежали. Указание на дыхание.</p>	
---	---------------------------------------	--	--

Основная часть

<p style="text-align: center;">ОРУ (общеразвивающие упражнения) (см. ниже комплекс утренней гимнастики №1) Построение в круг по ориентирам.</p> <p style="text-align: center;">ОД (основные движения) Ходьба и бег по ограниченной площади (ширина 20см, длина 2,5 - 3м) Подпрыгивание на двух ногах на месте Прокатывание мяча двумя руками вдаль от черты</p>	<p style="text-align: center;">3 раза</p> <p style="text-align: center;">10 раз x3</p> <p style="text-align: center;">3 раза</p> <p style="text-align: center;">2 раза</p>	<p>Взрослый: На полянку прибежали И зайчонка увидали! Познакомимся с Зайкой. Зайка прыгает, а вокруг сколько Маленьких веселых зайчат! А на месте не стоят, очень двигаться хотят! И зайчик Коля, и зайчик Миша!</p> <p>- По любимой дорожке зайчики зашагали! Шагали, шагали и бегом побежали!</p> <p>Указание о толчке и мягком приземлении.</p> <p>Наш Зайка любит игру «Догони мяч». Покатали! Не мешаем друг другу, каждый встает в своей домик, чтобы мячик катился по своей дорожке!</p> <p>Зайчик на резинке у воспитателя в руках. Вот он, вот он, Зайка,</p>	<p style="text-align: center;">Игрушка</p> <p style="text-align: center;">Разместить цветные дорожки</p> <p style="text-align: center;">Показать, как держать, класть, брать, переносить, метать мяч</p>
---	--	---	--

Подвижная игра «Догони Зайку»		Попробуй догоняй-ка	
Заключительная часть			
Релаксация «Зайки на полянке»	1 мин	Расслабление под музыку Взрослый: Поиграем в игру «превращалки» («Зайки» становятся детьми) Глазки все сейчас открыли И в ребяток превратились! Скачут, скачут зайки на зеленой лужайке! Вот какие зайки скачут на лужайке!	
Рефлексия «Подари цветок Зайке»	1 мин	Украсим Зайкину полянку. Выбираем цветочки любого цвета. Как вы думаете, заяка обрадовался?	

Занятие №2

«Наши помощники»

Задачи:

Оздоровительные:

- способствовать формированию привычки заботиться о своем теле ;
- развивать интерес и желание выполнять гигиенические навыки, необходимые для сохранения здоровья.

Образовательные:

- обогащать двигательный опыт за счет усвоения ходьбы по извилистой дорожке;
- побуждать выполнять прыжки на двух ногах на месте со взмахом рук;
- побуждать прокатывать мяч двумя руками вдаль от черты;
- расширять представление о себе как об источнике желаний и действий, о частях тела и их назначении.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к языку движений;
- побуждать познавать себя через двигательные действия.

Оборудование: извилистая дорожка (длина 2,5-3м, ширина 20см), из ткани, шнур (длина 5м), мячи по количеству детей (диаметр 18см), муляжи морковок по количеству детей, музыка для релаксации, игрушка заяка.

Содержание	Темп, дозировка	Организационно-методические приемы	Примечание
1	2	3	4
Вводная часть			
<p>Построение «стайкой»</p> <p>Дети оказывают зайке ходьбу по своим дорожкам.</p> <p>Поднимание рук. Игровое упражнение.</p> <p>«Достань бабочку»: Подпрыгивание на 15 см. Ходьба «стайкой» в прямом направлении за взрослым и зайкой. Бег обычный «стайкой» за взрослым. Игра «Найди свое место!». Ходьба и построение в круг по ориентирам.</p>	<p>По самочувствию.</p> <p>25-30с</p> <p>25-30с</p> <p>2 раза</p> <p>30с</p>	<p>Взрослый: Зайка Ушастик пришел, чтобы узнать, для чего нам нужны ножки и ручки и что они умеют делать! Дети, вы знаете, для чего нужны нам ножки? Чтобы бегать по дорожке, Чтобы в парке погулять, По тропинке скакать, С ловким мячиком играть. Дети ручки все подняли И тотчас же все узнали: Ручки могут все достать, Можно в ручках подержать и игрушку, И травинку, и тяжелый стул за спинку! Взрослый держит за палочку бабочку, а дети ее достают. Зайка. А мои лапки умеют ходить! Взрослый. Дети, а наши ножки умеют ходить? Покажем Зайке! Ножки шагают, а ручки помогают!</p> <p>Дети, каждый бежит по своей дорожке!</p> <p>По сигналу «Найди свое место!»</p>	
Основная часть			

ОРУ (см. ниже комплекс утренней гимнастики №1)		Взрослый. Друг за другом бежим по дорожке! Взрослый стоит в начале колонны.	Поточный способ.
<p style="text-align: center;">ОД (основные движения)</p> <p>Ходьба по извилистой дорожке</p>	3 раза	Какие помощники помогают нам шагать по извилистой дорожке? Правильно, ноги!	
Прыжки на двух ногах на месте со взмахом рук	10 раз подскоки, 10с – ходьба на месте, повторить 3-4 раза	Покажем зайке, как помогают ручки подпрыгнуть ножкам высоко! Хорошие помощники у наших ребят.	Индивидуальная похвала
Прокатывание мяча двумя руками вдаль до предмета (зайчика)	3 раза	Построимся у ориентира (шнур). Взрослый показывает и. п. и толчок двумя руками от себя.	Фронтальный способ
<p>Подвижная игра «Зайка серенький сидит»</p> <p>Зайка серенький сидит И ушами шевелит Вот так и вот так Он ушами шевелит. Вот так и вот так Он ушами шевелит.</p>	2 раза	Покажите зайке, какие у вас быстрые ножки! Взрослый хвалит детей.	
<p>Зайка серенький сидит Хвостик зайка шевелит Вот так и вот так Хвостик зайка шевелит.</p>			

<p>Вот так и вот так Хвостик зайка шевелит.</p> <p>Зайка маленький устал Зайка маленький поспал Вот так и вот так Зайка маленький поспал. Вот так и вот так Зайка маленький поспал.</p> <p>Зайка маленький поспал Зайка лапанышки размял Вот так и вот так Зайка лапанышки размял. Вот так и вот так Зайка лапанышки размял.</p> <p>Зайке холодно сидеть, Надо лапанышки погреть. Вот так и вот так Надо лапанышки погреть! Вот так и вот так Надо лапочки погреть!</p> <p>Зайке холодно стоять, Зайке надо поскакать. Вот так и вот так Зайке надо поскакать. Вот так и вот так Зайке надо поскакать.</p>			
Заключительная часть			
Релаксация	«Найди	Взрослый. А у меня для зайки морковка есть, давайте	

морковку» (под музыку). Рефлексия.	1 мин	поищем, где она? Дети находят морковку, угощают зайку. Взрослый. Какие замечательные у вас ножки, ручки. Как они помогли вам бегать, прыгать! Погладим свои ручки, ножки, спасибо им скажем! И зайка тоже хвалит свои лапки.. Молодцы!	
---------------------------------------	-------	---	--

Занятие №3
«Поиграем с зайчиком»
(игровое, на воздухе).

Задачи:

Оздоровительная: содействовать охране и укреплению здоровья детей.

Образовательные:

- формировать представления о собственном теле, сравнивая его с телом животного;
- закреплять навыки ходьбы и бега «стайкой» за взрослым;
- упражнять в прыжках на двух ногах на месте;
- закреплять умение прокатывать мяч по прямой.

Развивающая: побуждать проявлять желание повторять движения персонажа, играть с ним.

Оборудование: игрушка заяц на резинке, мячи по количеству детей (диаметр 25см), дорожка начерченная на земле.

Содержание	Темп, дозировка	Организационно-методические приемы	Примечание
1	2	3	4
Вводная часть			
Построение «стайкой»		Взрослый: Дети, какой зверек зимой белый, а летом серый? У кого длинные уши и короткий хвост? Дети отвечают. А вот и сам заяц к нам пришел, чтобы поиграть с нами. Посмотрите, какие у него длинные-длинные ушки! А как заяц умеет двигаться по лесу?	

Ходьба «стайкой» за «зайчиком» по прямой.	30с	Дети отвечают. Дети, заяка приглашает всех вас погулять. Хотите? Тогда шагаем за зайкой!	
Бег «стайкой» за «зайчиком» по прямой.	20с	Побежали за зайчиком! У него быстрые лапки, а у нас быстрые ноги!	
Ходьба «стайкой» обычная	30с	Шагаем за зайкой! Спинки держим прямо!	
Основная часть			
Прыжки на двух ногах на месте.	4 раза	Взрослый. Ноги держим вместе, спинки прямо, весело прыгаем «как зайки»!	Индивидуальное поощрение
Ходьба по дорожке.	4 раза	Пойдемте по дорожке в лес к зайкиному домику! С дорожки не сходить, а то заблудитесь!	
Прокатывание мячей от себя вдаль.	2 раза	Дети, а заяка нам мячи приготовил. Покажем ему, как мы умеем мячи катать далеко-далеко!	
Подвижная игра «Догони зайку»	2 раза	А заяка захотел поиграть в догонялки. Догоним зайку все вместе!	
Заключительная часть			
Игра малой подвижности «Зайка маленький сидит»	1 раз	Взрослый. Встанем возле зайки и покажем ему еще одну игру! Понравилось(имена детей) с зайчиком гулять? Внимание! Дорожка впереди извилистая! Молодцы, у вас, как у зайки, ножки быстрые, ручки ловкие	Поощрение, похвала. Обращение к каждому.

Сентябрь
Комплекс утренней гимнастики №1:
«Мы зайки» (без предметов)

Части	Содержание ОРУ	Темп, дозировка	Организационно-методические указания
I	Построение «стайкой». Ходьба и бег «стайкой» за воспитателем	15с 25с	Воспитатель: Поиграем, зайки? Хотите?
II	<p>ОРУ:</p> <p>«Погреем лапки на солнышке» И.п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1-2- руки вперед, поворачивая ладони вверх; 3-4- прятать руки за спину. «Хлопни по лапкам» И.п.: ноги врозь, руки на поясе. 1-2- наклон вперед вниз, хлопнуть по коленям; 3-4- выпрямиться, руки на пояс «Зайчики большие и маленькие» И.п.: о.с., руки на поясе. 1-2- присесть, 3-4- встать. «Зайки-попрыгайки» И.п.: ноги слегка расставлены, руки вниз</p> <p>«Поудем на лапки» И.п.: о.с., руки вниз</p>	<p>5 раз, темп средний</p> <p>5 раз, темп средний</p> <p>4 раза, темп средний</p> <p>8 прыжков, 8 шагов, темп быстрый, повторять 2 раза 6 раз, темп медленный</p>	<p>Сказать: «Горячо!» Сохранять устойчивое положение</p> <p>Сказать: «Хлоп!»</p> <p>Встав, сказать: «Маленькие зайчики-большие зайчики»</p> <p>Положение рук может быть различное; прыжки чередуются с ходьбой; рыгать легко, мягко, дыхание произвольное. Выдох на поднятые «лапки»</p>
III	Ходьба обычная.	20 сек	Воспитатель: Лапки зайчики разняли, а теперь все зашагали!