

Сентябрь
Занятие №1
«Здравствуй, мой любимый зал!»

Задачи:

Оздоровительные:

- укреплять мышцы стопы;
- способствовать формированию полного выдоха при выполнении дыхательного упражнения.

Образовательные:

- упражнять в ходьбе по извилистой дорожке, перешагивая через предметы, сохраняя равновесие, свободно балансируя руками;
- упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед и на месте с поворотом вокруг себя. Добиваться от детей энергичного отталкивания двумя ногами;
- уточнить умение прокатывать мяч в воротца двумя руками, добиваясь прицеливания;
- развивать переключаемость внимания в подвижных играх.

Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:

- побуждать к проявлению положительного отношения к подвижным играм, бодрого жизнерадостного настроения.

Оборудование:

Извилистая дорожка: 2 штуки (L=2м, h=20см, L=3м, h=15см).

Мячи диаметром 15см: 10 штук.

Мешочек: с прямой дорожкой (карточки – модели подвижных игр «Прокати в ворота!», «Найди свой домик по цвету!»).

Длинная верёвка (3-4 метра) с привязанными лентами, расстояние между лентами 50см – по количеству детей.

Круги цветные диаметром 15см – по количеству детей.

Музыкальное сопровождение (весёлая мелодия), игрушка Спортик

Содержание	Темп, дозировка	Организационно-методические приемы	Примечание
1	2	3	4
Вводная часть			
Построение стайкой.		Взрослый: - Здравствуй, зал, Любимый зал! Очень долго ты нас ждал!	

<p>Построение в колонну по одному по росту (с помощью воспитателя).</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы.</p> <p>Бег на месте с переходом в движении и наоборот.</p>	<p>1,5 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Мы пришли к тебе играть, Бегать, прыгать, мяч катать! Дети, поздороваемся со Спортником! В ладошки похлопаем, ножками потопаем! Указание: – Все в колонну дружно встали и по залу зашагали! А, Спортник, посмотрит, как вы умеете выполнять движения.</p> <p>- Друг за другом мы шагаем – наши ноги укрепляем!</p> <p>Указание: – Под тихую музыку – бег на месте, под громкую – бег по залу по разным дорожкам</p>	<p>По ходу вводной части индивидуальные указания.</p>
---	-----------------------------	--	---

Основная часть

<p>Подвижная игра «Пройди – не упади!».</p> <p>Подвижная игра «По ровненькой дорожке».</p> <p>Подвижная игра «Прокати в ворота!» (из и.п. сидя).</p>	<p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Взрослый вместе со Спортником: – По извилистой дорожке зашагали наши ножки! Указание: – Выше ноги поднимаем, мячики не задеваем! (на слова «По камешкам...» – дети прыгают на двух ногах с продвижением вперёд, а на слова «В ямку бух!» – прыжок с поворотом). Указание: – Отталкиваемся в прыжке сильно двумя ногами!</p> <p>Указание: – Каждый берёт мяч, встаёт на дорожку напротив воротиков, стараемся прокатить мяч по дорожке ровно и закатить в воротики!</p> <p>Указание: – Каждый выбирает себе цветной домик – круг. Кладём их по краям зала! По окончании музыки каждый быстро занимает свой домик!</p>	<p>Выкладываются извилистые дорожки разной длины (L=2м, 3м) и разной ширины (15см и 20 см) с мячами в кругах – ориентирах.</p>
--	---	---	--

Подвижная игра «Найди свой домик по цвету!».	3 раза		Индивидуальное поощрение. Индивидуальная похвала. Спортник выполняет вместе с детьми, старается.
Заключительная часть			
Игровое упражнение на дыхание «Шар». Рефлексия.	3 раза	<p>Взрослый : – Надуваем быстро шарик! Он становится большой! Шарик лопнул! Воздух вышел: Стал он плоский и пустой! Взрослый: – Вот мы и поиграли со Спортником в нашем любимом зале в разные интересные игры. Спортник: – А кому, в какую игру больше понравилось играть? Ответы детей Почему ты выбрал эту игру? Как здорово, что в нашем зале так много интересных игр. Приходите играть! Дети прощаются с залом и уходят в группу.</p>	<p>Дети соединяют пальчики обеих рук; начиная с мизинца.</p> <p>Хлопок в ладоши; Произносят звук «ш-ш-ш!»; Плотно сжать ладони.</p>

Занятие №2

«Путешествие в осенний лес»

Задачи:

Оздоровительные:

- продолжать укреплять мышцы стопы;
- развивать дыхательную мускулатуру, увеличить подвижность грудной клетки.

Образовательные:

- продолжать упражнять в равновесии в ходьбе по извилистой дорожке, сохраняя интервалы;

- упражнять в прыжках на двух ногах на месте, с поворотом, со сменой положения ног. Добиваться энергичного отталкивания двумя ногами;
- продолжать закреплять умение прокатывать мяч друг другу между предметами, добиваясь прицеливания и сохранения направления;
- развивать настойчивость в достижении результата;
- уточнить правила поведения в лесу.

Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:

- учить радоваться себе и другим в процессе выполнения физических упражнений.

Оборудование:

Осенние листья (разноцветные) – по количеству детей, мячи диаметром 20см – на подгруппу детей, два шнура: по 3 метра.

Содержание	Темп, дозировка	Организационно-методические приемы	Примечание
1	2	3	4
Вводная часть			
Построение в колонну по одному по росту.		Взрослый: - Дети! Посмотрите, какие красивые осенние листочки! Они приглашают нас в осенний лес! - Вам они понравились? Хотите, снимите поиграть? – ответы детей.	В середине зала листья разбросаны полянкой. Взрослый обобщает ответы детей.
Ходьба обычная.	20 сек	Указание: – Тогда каждый выбирает себе понравившийся листочек и строимся в колонну по росту! А как необходимо вести себя в лесу? – ответы детей.	
Ходьба на носках.	20 сек	Указание: – Шагаем друг за другом в колонне с листочками, по тропинке в лес!	
Ходьба на пятках. Ходьба на наружном своде стопы.	20 сек	Указание: – Спрятали листочек за голову, идём на пятках! Указание: – Шагаем по лесу как мишки косолапые!	
Ходьба с высоким подниманием колен.	20 сек	Указание: – Шагаем по высокой траве, высоко поднимая колени!	

<p>Ходьба обычная.</p> <p>Бег на месте, в движении, с поворотом.</p> <p>Ходьба по кругу с постепенным замедлением.</p> <p>Дыхательное упражнение «В лесу»: 1-2: поднять руки вверх – глубокий вдох; 3-4: полный выдох.</p>	<p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>35 сек</p> <p>15 сек</p>	<p>Указание: – Шагаем в колонне друг за другом, листочек держим в вытянутой руке и близко друг к другу не подходим! Взрослый: – Вот мы пришли на лесную полянку! Остановились, положили листочки! Прислушались к звукам осени!</p> <p>- Выполняем бег на месте, около листочка!</p> <p>- По хлопку выполняем бег с поворотом!</p> <p>Указание: – Шагаем друг за другом, замедляем ходьбу.</p> <p>- После дождика на солнце, Пахнет клюковка в кустах.</p> <p>Указание: – На выдохе произносим «А-а-ах-х».</p>	
--	---	---	--

Основная часть

<p>ОРУ «Любимые упражнения» см. ниже (комплекс №1).</p> <p>ОД: Ходьба по извилистой дорожке между осенними листьями.</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя со сменой положения ног.</p>	<p>3 раза</p> <p>3 раза по 10 прыжков в чередовании с</p>	<p>На лесной полянке выполним свои любимые упражнения! Взрослый: – Шагаем по лесу между осенними листочками, не наступаем на них, близко друг к другу не подходим!</p> <p>- Остановились каждый около листочка!</p> <p>- Прыгаем на двух ногах, около листочка на месте!</p> <p>Сильно отталкиваемся и приземляемся на две ноги!</p> <p>- С поворотом вокруг себя!</p> <p>- Прыгаем – ноги в стороны, вместе!</p> <p>- Шагаем на месте!</p>	<p>Листья лежат на расстоянии 50 см друг от друга.</p> <p>Индивидуальная помощь.</p> <p>Контроль за прыжками, смотреть за</p>
--	---	---	---

<p>Прокатывание мячей друг другу между листьями с расстояния 2 метра.</p>	<p>ходьбой 3 раза по 6 прыжков. По 5 прокатываний каждый.</p>	<p>- Покатаем на полянке мячики друг другу в необычные воротики из листьев! - Чтобы мячики не раскатились по полянке, а оказались в руках друг друга, их необходимо прокатывать по прямой дорожке точно в воротики! Указание: – Мяч отталкиваем двумя руками посильнее! Взрослый: – А как хорошо играть в лесу с листочками! Возьмите каждый по листочку и положите по краям, чтобы на полянке стало чисто. Указание: – На сигнал «Идите гулять!» – гуляем по осеннему лесу. На сигнал «Домой!» – каждый бежит к своему домику – листочку</p>	<p>состоянием детей</p> <p>Метод фронтально-групповой. Пока дети берут мячи, взрослый проверяет расстояние между листьями, кладёт шнуры – ориентиры на расстоянии 2 метра от листьев. Индивидуальная похвала, поощрения. Во время ходьбы дети имитируют сбор грибов, ягод</p>
<p>П/игра «Найди свой домик по цвету своего листочка!».</p>	<p>3 раза</p>		

Заключительная часть

<p>Спокойная игра «Эхо».</p>	<p>3 раза</p>	<p>- Садимся на полянку! Послушаем в лесу эхо! Ты кричал– оно молчало. Ты молчал – оно кричало. (имя ребёнка) – ты сейчас в лесу, Ну – ка глазки открывай, кто позвал тебя? Узнай! - Вот и закончилась наша прогулка в осеннем лесу с листочками!</p>	
<p>Рефлексия</p>		<p>Как много разных интересных движений мы выполняем в лесу! А какие движения вам больше всего понравились? А</p>	

		Серёже (Оле), кто понравился из детей, в выполнении движений? А вы бы хотели ещё выполнить эти движения? – ответы детей	Индивидуальные опросы
--	--	---	-----------------------

Занятие №3
(на воздухе)

«Листопад, листопад! Листья разные летят!»

Задачи:

Оздоровительные:

- способствовать повышению сопротивляемости организма на занятиях на воздухе.

Образовательные:

- уточнить умение сохранять равновесие при ходьбе по извилистой дорожке, сохраняя интервалы;
- совершенствовать умение прокатывать мяч друг другу между предметами с помощью движений туловища. Продолжать добиваться прицеливания и сохранения равновесия;
- развивать слуховое и зрительное восприятие в играх и игровых упражнениях.

Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:

- воспитывать положительное отношение и интерес к движениям на воздухе.
- воспитывать направленность в достижении цели.

Оборудование: листья: два букета, листья: берёза, рябина, дуб, грибы, корзинка, кубики (пенёчки): 6 штук, мячи диаметром 25 см: на подгруппу детей, воротики.

Содержание	Темп, дозировка	Организационно-методические приемы	Примечание
1	2	3	4
Вводная часть			
Ходьба обычная.	30 сек	Взрослый: - Листопад, листопад! Листья под ноги летят! – подбрасывает листья вверх. - Зашагали наши ножки! По лиственной дорожке!	Держит в руках букет из осенних листьев. Листья

Ходьба на носках.	20 сек	Прямо по дорожке топ, топ, топ! Ну-ка, веселее! Топ, топ, топ! На носках, на пятках, топ, топ, топ! На месте побежали, топ, топ, топ! А теперь быстрее по дорожкам, топ, топ, топ! Ну-ка, веселее, топ, топ, топ! Снова зашагали, топ, топ, топ! Шли, шли, шли – на полянку мы пришли! Указание: – Перешагиваем через листочки! Не наступаем на них!	разбрасываются по участку далеко друг от друга.
Ходьба на пятках.	20 сек		
Бег на месте.	20 сек		
Бег врассыпную.	20 сек		
Переход на обычную ходьбу врассыпную.	30 сек		
Ходьба с перешагиванием через листья	30 сек		

Основная часть

Ходьба между листьями.	1,5 мин	Указание: – Гуляем между листочками, ловко обходим листочки, не наталкиваемся друг на друга! Взрослый: – Ребята, а куда вы попали? Вам нравится в лесу? – ответы детей. И мне нравится в лесу. - Тогда будем играть на полянке в игру «По ровненькой дорожке!»».	Способ фронтально-групповой. Индивидуальная похвала. Поощрение
П/игра «По ровненькой дорожке».	3 раза		
Игровое упражнение «Прокати мяч в ворота!» на расстоянии 1,5 метра.	по 5 раз		
П/игра «Найди свой домик!».	3 раза	Указание: – Покатаем мячи друг другу между пенёчками, присев на корточки! Мальчики катят мячи девочкам по сигналу «Покатили!». - Катим мячи по прямой, точно в воротики! Взрослый делит детей на группы – домики. В каждом домике – разные листья по форме и цвету. На сигнал: «Идём гулять!» – шагаем по разным дорожкам, не наталкиваемся друг на друга! На сигнал «Домой!» – все бегут к своим листочкам!	

Заключительная часть

Спокойная игра «Найди	1 раз	Взрослый: – Здесь на полянке под листочками прячутся	
-----------------------	-------	--	--

<p>гриб!».</p> <p>Рефлексия.</p>		<p>грибы. А сможете ли вы их найти? Дети находят грибы, складывают их в корзинку и уносят в группу.</p> <p>- Ребята, а вам понравилось в лесу? Почему? Что было интересного? – ответы детей.</p>	<p>Грибы деревянные или плоскостные, грибы – муляжи.</p>
----------------------------------	--	--	--