**Карточка**

**Тема «Дикие животные»**

Цель: в игровой форме закрепить знания детей о [животных леса](https://www.maam.ru/obrazovanie/zhivotnyj-mir).

Задачи:

- поддержка мышечного тонуса для формирования поддержания осанки;

- укреплять опорно-двигательный аппарат в ходе формирования движений-штампов,

- создать условия для активного проявления интереса ребенка к занятиям физкультурой, удовлетворения от реагирования на предлагаемые двигательные задачи,

- обучать использовать изученный материал в новой ситуации.

Перед началом занятия дети "превращаются" в зайчиков - надевают белые манжеты на руки или ноги. Можно использовать маски, нарисовать носики и т. д.

На входе в спортивный зал детей встречает инструктор по физкультуре.

Игра "Зайка беленький сидит". После слов: "Волк зайчишку испугал, зайка прыг - и убежал" дети - "зайчики" забегают в спортивный зал.

**Разминка "Мы отправляемся в зимний лес"**

- идем как "мышки",

- идем как "медведи"

- перешагиваем через "сугробы - снежки",

- бег в колонне по одному, как "лисички",

- ходьба шагом в колонне по одному, восстанавливаем дыхание.

**Эстафета "Зайчики"**

С морковкой в руках пройти полосу препятствий: прыгнуть из обруча в обруч, обежать фишку, пролезть в обруч.

**Эстафета "Запасливые белочки"**

Дети отгадывают загадку про белочку, после этого проводится игра "Запасливые белочки" - дети находят орешки и шишки, спрятанные под стаканчиками и сортируют их по корзинам.

**Забрасываем припасы в ведра**

Каждая команда забрасывает свои припасы: орешки или шишки.

**Отгадывание загадок про диких животных леса**

Дети отгадывают загадки про медведя, лису, волка. Отгадки появляются на экране.

**Подвижная игра "Волк и зайцы"**

**Массаж "Ежик" в парах**

**Фото на память "Зайчики"**

Дети выходят из зала "как зайчики".

**Карточка**

**Тема: « В гостях у лесных животных»**

Задачи: учить выполнять упражнения легко и ритмично, подражая животным; учить ползать на четвереньках, мягко приземляться по 2 ноги.

Оборудование: мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка, 6 обручей, мешочек с песком 200 гр.

**Ход занятия.**

Ф.И: Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас необычное занятие. Мы с вами побываем в мире животных.

I. Построение в шеренгу.

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит (показывает).

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть (показывает),

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать (прыжки на 2 ногах как зайчики).

Лисичка рыжая плутовка,

Хитрая да ловкая. (ходьба по кругу на носочках ).

Мишенька медведь вперевалочку идёт

По малину и по мёд.

Любит сладкое он очень. (ходьба на внешней стороне стопы по медвежьи).

ОРУ с мячом.

1. «Мяч вверх». И.п. ноги слегка расставлены, мяч внизу, 1-2 – поднимаясь на носки, мяч поднять верх; 3-4 – вернуться в И.п. 7 раз.

2. «Поворот в стороны». И.п. ноги на ширине плеч, мяч перед грудью в вытянутых руках. 1,3 – повернуться вправо; 2,4 – вернуться в И.п. 7 раз.

3. «Положи мяч». И.п. ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1-2 наклоняться вперед, положить(взять) мяч. 3-4 – И.п. 7 раз.

4. «Пружинки» И.п. ноги – пятки вместе, носки врозь, мяч впереди. 3 раза слегка присесть, 4 – И.п. 7 раз

5. «Мяч к груди». И.п. сидя, ноги врозь. 1 – согнуть руки с мячом в локтях, 2- И.п. 7 раз

6. «Посмотри на мяч». И.п. лежа на спине, мяч у груди 1-2 – медленно поднять вверх, посмотреть. 3-4 – И.п. 7 раз

7. «Прыжки вокруг мяча». И.п. о.с. руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны. Перед прыжками в другую сторону небольшая пауза.

Физминутка "Мартышки"

(дети повторяют все то, о чем говорится в стихотворении)

Мы - веселые мартышки,

Мы играем громко слишком.

Все ногами топаем,

Все руками хлопаем,

Надуваем щечки,

Скачем на носочках.

Дружно прыгнем к потолку,

Пальчик поднесем к виску

И друг другу даже

Язычки покажем!

Шире рот откроем ,

Гримасы все состроим.

Как скажу я слово три,

Все с гримасами замри.

Раз, два, три!

II. ОВД (загадки)

1. Она не ходит – скачет.

И в холод и в жару

Ребенка в сумке прячет

Мамаша … (Кенгуру) прыжки на 2 ногах из обруча в обруч

2. Он не зверек, а птица.

Он стужи не боится.

В краю снегов и льдин

Идет смешной … (Пингвин) ходьба с мячом зажатым между коленей

3. Идет спокойно, не спеша -

пусть видят все, как хороша!

Удобна и прочна рубаха,

в которой ходит… (черепаха) ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с мешочком на спине

Ф.И: Молодцы, ребята! А давайте немного поиграем!

Подвижны игры: "Наседка и цыплята"

Цель игры: обучение в игровой форме основным ви­дам движения (ходьба, прыжки), развитие воображения детей.

На игровой площадке натягивают шнур на высоте 40—50 см (между двумя вертикальными стойками, меж­ду двумя деревьями и т. д.). За этим шнуром находится «домик» наседки и цыплят.

Выбирается «Наседка» и "Коршун" из детей, остальные цыплята. "Наседка" первой выходит из «домика» во двор: обходит его, а затем зовет цыплят поклевать зернышки. Цыплята выходят из «до­мика», пролезая под шнур, подбегают к наседке, а потом разбредаются по двору (игровой площадке). Они прыга­ют на двух ногах, садятся на корточки, делают ритмич­ные наклоны головой, изображая, что клюют зерныш­ки. Выпрямляются и вновь приседают. На слова"Коршун" цыплята бегут в домик за шнур, а мама "наседка" пытается защитить своих цыплят.

Игра повторяется несколько раз. Воспитатель наблю­дает, чтобы все дети находились в движении, правильно выполняли прыжки, наклоны, подбадривает их.

"Биз келгенбиз чегетге"

Правила: Из детей выбирается медведь. На одной стороне площадки отмечают домик для деток, на противоположной стороне домик медведя. Медведь садится в домик и делает вид, что он спит.

Пока дети читают текст они изображают как собирают грибы и ягоды и складывают их в корзину.

Как только произнесли слова "на нас глядит" медведь просыпается и бежит догонять деток. Дети убегают в свой домик, где медведь их уже может ловить.

**Карточка**

**Тема: «Пожарная безопасность»**

**Цели**: расширять и закреплять представления детей о поведении в случае пожара и работы пожарных.  
**Задачи**:  
- воспитывать чувство дружбы, сплочённости, работы в команде. Формировать волевые качества (силу, ловкость, находчивость).  
- Совершенствовать уровень физической подготовленности детей.  
**Оборудование:** Атрибуты для проведения эстафет и подвижной игры, сундук, набор пожарного.

**Ход занятия**

*Дети под веселую музыку входят в спортивный зал. Построение, равнение.*  
**Инструктор:** Здравствуйте ребята! У меня для вас есть загадочный сундук. В нем лежат предметы. Сейчас я буду их доставать, а вы будете их называть.  
Из сундука достаем и показываем детям: каску, ведро, топорик, огнетушитель и шланг. Дети по очереди называют предметы.  
**Инструктор:** Правильно. А как вы думаете кому могут принадлежать все эти предметы? *(Ответы детей.)* Вы правы ребята, этими предметами работают пожарные. А кто знает в каких случаях мы можем вызвать пожарных? *(Ответы детей)*. Вы молодцы, всё назвали правильно. А сейчас я предлагаю вам составить из кубиков номер по которому мы будем звонить в пожарную службу.  
Из больших мягких кубиков дети собирают номер 101.  
**Инструктор:** Я вам предлагаю побыть в роли пожарных, вы согласны? *(Ответы детей)*. Тогда направо! На пожарные ученья шагом марш!  
Дети выполняют ходьбу в колонне по одному, переход на бег, бег с поворотом, переход на ходьбу, ходьба с восстановлением дыхания. Перестройка детей в 2 колонны.  
  
**Инструктор:** Каждый день пожарные начинают свой день с разминки.  
На одной ноге постой-ка  
Будто ты пожарный стойкий *(стоят на правой ноге)*  
А теперь постой на левой  
Будто ты пожарный смелый *(стоят на левой)*  
Руку левую к груди  
И огонь скорей туши *(имитируют работу пожарным рукавом)*  
Без подмоги обошлись! *(приседания)*  
Даже детям стало ясно,  
Что с огнём шутить опасно! *(наклоны вправо/влево)*  
Если вдруг опять беда,  
"101" звони всегда. *(прыжки на месте)*  
  
**Инструктор:** Вот мы и размялись. Ребята а как вы думаете каким должен быть пожарный? *(Ответы детей.)* Сильный, ловкий, смелый, умелый. Сейчас мы проверим обладаете ли вы всеми этими качествами. Для этого проведем весёлую эстафету.  
  
**Эстафета «Передай огнетушитель»**  
Дети построены в 2 колонны. В руках огнетушитель, передаем его по очереди назад, последний ребенок с огнетушителем встаёт вперед и так пока первым снова не окажется «капитан» колонны.  
  
**Эстафета «Потуши пожар»**  
По очереди ребята подходят к линии старта берут мешочки с песком и бросают в обруч *(горизонтальная цель)*.  
  
**Эстафета «Лесной пожар»**  
На другом конце зала расставлены мягкие игрушки. Дети бегут, подлезают через дугу, берут по игрушке и возвращаются в свою колонну.  
  
**Инструктор:** Молодцы ребята! А теперь поиграем в весёлую викторину.  
**Весёлая викторина**  
*Условие:*  
Если дети поступают правильно - хлопают,  
Если неправильно – топают.  
**Инструктор:**  
Знаю я теперь, друзья,  
Что с огнем играть нельзя! *(хлопают)*  
Спички весело горят,  
Буду с ними я играть. *(топают)*  
Коля убежал за дом, там играет он с костром. *(топают)*  
Он опасен, Лена знает,  
Утюг больше не включает *(хлопают)*  
Таня с Ниною играют, на печи газ зажигают *(топают)*  
Клим увидел: дом горит,  
Мальчик «101» звонит. *(хлопают)*  
**Инструктор:** Молодцы ребята! Справились со всеми заданиями. Поиграем в игру.  
  
**Игра "Вода и огонь"**  
*Цели:* развивать быстроту реакции, ловкость, внимание, координацию движений; формировать чувство дружбы.  
*Ход игры*  
На расстоянии 10 метров друг от друга чертятся две линии. У одной линии выстраиваются девочки *(Вода)*, у другой – мальчики *(Огонь)*, ведущий между ними.  
По команде «Огонь!» мальчики ловят девочек, по команде «Вода» девочки ловят мальчиков *(тушат пожар)*. Осаленные переходят в команду противника.  
  
**Итог**  
**Инструктор:**  
- Наши учения закончились! Вы выполнили все задания пожарных и достойны вступить в отряд юных пожарных!  
- А вам, ребята, понравились учения пожарных?  
Я рада от души,  
О наших учениях всем расскажи!  
Шалость опасна, ребята, с огнем –  
Огонь может сжечь и квартиру, и дом!  
Спасибо пожарным, а то бы беда!  
Пожарные нас выручают всегда.  
*Релаксация.*

**Карточка**

«**Школа безопасности**»

**Цель:** формировать представление детей о правилах дорожного движения.

**Задачи:**

**Образовательные:** продолжать знакомить детей с правилами дорожного движения; закрепление знаний детей о ПДД, с дорожными знаками.

**Развивающие:** развивать выдержку, ловкость, ориентировку в пространстве. Развитие двигательных качеств и мышления детей.

**Воспитательные**: воспитывать внимание, целеустремленность, чувство товарищества; продолжать формировать у детей чувство ответственности за свое поведение на дороге.

**Оздоровительные:** охрана и укрепление здоровья ребенка через разные формы двигательной активности.

Интеграция образовательных областей.

**Познавательное развитие:** закрепление знаний детей о ПДД, дорожных знаках.

**Социально –коммуникативное развитие:** формирования умения согласовывать свои действия с действиями партнеров, соблюдать в игре ролевые взаимодействия и взаимоотношения, воспитание дружеских взаимоотношений между занимающимися.

**Художественно –эстетическое развитие:** развитие чувства ритма, умение **самостоятельно** переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу, менять движения в соответствии с музыкальными фразами.

**Физическое развитие:** совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности. Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнований, играх – эстафетах.

**Ход занятия:**

Инструктор : Здравствуйте ребята, я пригласила вас в свою **школу безопасности**. Хочу узнать, что вы знаете о **безопасности на дорогах**, знаете ли вы дорожные знаки, и что они означают, и как должны вести себя пешеходы на улице. Но сначала вас проверит и расскажет, то чего вы не знаете, наш гость – инспектор ГИБДД. *(Выходит ребенок, одетый в инспектора и читает стих)*

Это должны знать все!

Чтоб спокойны были каждый день родители,

Чтоб не волновались за рулем водители,

Нельзя на дороге играть и кататься

Если ты хочешь здоровым остаться.

Инструктор по физ –ре: продолжим наше мероприятие. И выполним разминку.

**ОРУ** *«Шуршат по дорогам веселые шины»*

1. «Проверим тормоза».

И. П. ноги слегка расставить, руки перед грудью; 1 – руки в стороны, правую ногу вытянуть вперед, поставить на пятку» 2 – и. п. ; 3 – руки в стороны, левую ногу вытянуть вперед, поставить на пятку. *(по 3 раза)*.

2. *«Заводим моторы»*.

И. П. ноги слега расставить, руки в стороны; 1 – руки перед грудью, 3 – 4 круговых движения одной рукой вокруг другой и говорить р – р – р; 2 – и. п. после двух повторений опустить вниз, пауза. *(6 раз)*.

3. *«Вращаем руль легко, едем далеко»*

И. П. ноги расставит, руки на пояс; 1 – 7 – наклон вперед, вправо, вперед, влево, вперед. *(6 раз)*

4. *«Стоп светофор»*

И. П. ноги вместе, руки вниз; 1 – наклон вперед, руки вперед, ладони перпендикулярно; 2 – и. п. *(6 раз)*.

5. *«Выйдем из машины, разомнем ноги»*

И. П. ноги слегка расставить, руки на пояс; 1 – присесть, руки вперед; 2 – и. п. *(6 раз)*

6. *«Опять поехали машины, зашуршали тихо шины»*.

И. п. ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях, прижать к бокам, кисть сжать в кулак; 8 – 10 подпрыгиваний, продвигаясь в произвольном направлении. Чередовать прыжки с ходьбой *(3 раза)*

Инструктор: ребята отгадайте загадку.

Маленькие домики по улицам бегут.

Взрослых и детишек по городу везут. *(Автобус)*

Инструктор: Что делают автобусы?

Дети: перевозят пассажиров.

Инструктор: вот и наши автобусы везут своих пассажиров.

1. Эстафета *«Автобусы»*. Капитан будет шофером автобуса. Шофер с помощью обруча по одному перевозит пассажиров до зоопарка и едет за следующим пассажиром и так перевозятся все игроки.

Инструктор: Нужно помнить, нужно знать, правила движенья!

Пешеход! Пешеход! Помни ты про переход,

Он похож на зебру, знай, что только переход

От машин тебя спасет!

Какой он называется?

Дети: пешеходный переход.

Инструктор: а какие еще есть переходы?

Дети: наземный, подземный и надземный переход.

2.Эстафета: *«Пешеходный переход»*.

Дети по очереди переходят по пешеходному переходу к зоне отдыха и остаются там.

Инструктор: ребята отгадайте загадку.

Встало с краю улицы

В длинном сапоге

Чучело трехглазое

На одной ноге.

Где машины движутся,

Где сошлись пути –

Помогают улицу

Людям перейти. *(Светофор)*

Инструктор: попав в большой и шумный город можно растеряться. не зная правил светофора, можно попасть под машину.

Заучи закон простой: красный свет зажегся – *«Стой»*,

Желтый скажет пешеходу – приготовься к *«переходу»*

А зеленый впереди, говорит он всем – *«Иди»*.

Проводится игра *«красный, желтый, зеленый»*. Играют две команды по 5 человек. Под музыку дети свободно двигаются по залу. Инструктор показывает по очереди цвета. Красный цвет - замереть на месте, желтый цвет – стоя на месте, хлопать в ладоши, зеленый цвет – продолжают движения. Невнимательные выбывают из игры. Игра проводится 2 – 3 раза.

Инструктор: пешеходы из вас получились хорошие. А теперь посмотрим, какие из вас вырастут водители.

3. Эстафета *«Маневрирование»*.

Дети стоят в двух колоннах у стартовой линии, у каждой команды машина. Нужно объехать с машиной вокруг кеглей, не задевая их.

Разминка для вас – *«Отвечайка»*:

1)На светофоре горит красный свет

Можно идти через улицу? *(нет)*

2) Ну, а зеленый горит вот тогда

Можно идти через улицу *(да)*

1)Леша с Любой ходят парой.

Где идут? *(По тротуару)*

2)Вот дорожная загадка:

Как зовется та лошадка,

Что легла на переходы,

Где шагают пешеходы? *(Зебра)*

1)Где ведут ступеньки вниз,

Ты спускайся, не ленись.

Знать обязан пешеход:

Тут….? *(Подземный переход)*

2)Все водителю расскажет,

Скорость верную укажет.

У дороги, как маяк,

Добрый друг… *(дорожный знак)*

Инструктор по физ –ре: ребята, а что кроме светофоров помогает пешеходам и водителям ориентироваться на дорогах и улицах.

Ответы детей: дорожные знаки.

4. Эстафета *«Дорожные знаки»*.

Дети выстраиваются у стартовой линии. На расстоянии 5 – 6 метров на столе разложены дорожные знаки. Дети делятся на 2 команды, добегает до стойки, **среди** всех дорожных знаков первая команда, должна найти пешеходный переход, а вторая команда автобусная остановка.

Физминутка: *«Пешеходы»*

Постовой стоит упрямый *(ходьба на месте)*

Людям машет: не ходи! *(Движения руками в стороны, вверх, в стороны, вниз)*

Здесь машины едут прямо *(руки перед собой)*

Пешеход, ты погоди! *(Руки в стороны)*

Посмотрите: улыбнулся *(Руки на пояс, улыбка)*

Приглашает нас идти *(Шагаем на месте)*

Вы, машины, не спишите *(Хлопки руками)*

Пешехода пропустите! *(Прыжки на месте)*

Инструктор по: какие вы молодцы, справились со всеми заданиями. Главное, вы растете грамотными пешеходами. Знаете правила дорожного движения. Вы твердо усвоили, что правила нужно не только знать, но надо их и выполнять.

**Карточка**

**Тема:** "**Путешествие в зимний лес**"

Цель: повышение уровня физической и двигательной подготовленности детей в игровой обстановке.

Задачи:

Образовательные:

- упражнять в различных видах ходьбы (обычная, на носках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен, с имитацией ходьбы на лыжах, беге друг за другом.

- укреплять дыхательную систему, развивая координацию движений;

- закреплять технику прыжков из обруча в обруч;

- упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке *(руки на поясе)*.

- упражнять в ходьбе змейкой, с подлезанием под дугу.

Развивающие:

-развивать силу, быстроту, ловкость, уверенность в себе, чувство товарищества, настойчивость.

Воспитательные:

-воспитывать устойчивый интерес к **занятию по физическому развитию**, самостоятельность, доброжелательность.

Создание среды для организации и проведения НОД:

Мультимедийная аппаратура, музыкальный центр, презентация к **занятию**, вязаные снежки, гимнастическая скамейка, обручи, дуга, стойки.

Ход занятия

I .**Вводная часть.**

Снег просыпала зима

На деревья, на дома.

Снег искристый,

Снег пушистый –

На дворе бело и чисто.

- О каком времени года говорится в стихотворении?

- Вы любите зиму?

- А почему все любят зиму?

- А как выглядит земля зимой?

- Какой лес стоит зимой?

- Что нужно сделать, чтобы узнать, как выглядит **зимний лес**?

- Мы отправляемся на прогулку в **зимний лес**.

Дети по лесу гуляли, за природой наблюдали – ходьба друг за другом *(слайд леса)*.

Вот березка стоит, на ребят она глядит - ходьба на носках, руки вверх *(слайд березового леса зимой)*.

Тут медведь в берлоге спит, очень сильно он храпит – ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе *(слайд медведя в берлоге)*

Через сугробы мы шагаем, выше ноги поднимаем – ходьба с высоким подниманием колен *(слайд с сугробами)*.

Я зимы не боюсь, очень быстро пробегусь – бег в колонне друг за другом *(слайд****зимнего леса****)*.

Мы на лыжи дружно встали, и быстрее побежали – имитация ходьбы на лыжах *(слайд лыжников)*.

По дороге **зимней**, гладкой побежали, как лошадки – бег с высоким подниманием бедра *(слайд с лошадкой)*.

Ходьба друг за другом - вот мы шли, шли и на полянку **зимнюю пришли***(слайд****зимней полянки****)*. Посмотрите на лес, как он выглядит? Как изменились деревья с наступлением зимы?

-Сколько снега на полянке! А какие [зимние игры вы знаете](https://www.maam.ru/obrazovanie/zimnij-les)?

А давайте слепим снежки и поиграем с ними! *(имитация лепки снежков)*

**II. Общеразвивающие упражнения.**

Вот молодцы, сколько снежков налепили! А теперь давайте поиграем с ними.

1.«Со снежком хотим играть, холодно его держать, то в одной ладошке, то в другой, подержим мы снежочек свой»

И. п. - основная стойка. 1- передать снежок над головой из одной руки в другую *(5-6 раз)*

2. *«На снежок ты посмотри, да смотри не урони»*

И. п. - ноги на ширине плеч, рука со снежком вытянута вперед; 1- поворот туловища вправо с рукой, 2- переложить снежок в левую руку, 3- поворот туловища влево с рукой, 4- и. п. *(6 раз)*

3. *«Со снежком будем играть, на землю класть и поднимать»*.

И. п. - ноги на ширине плеч, снежок в обеих руках. 1- наклониться положить снежок на пол, 2- выпрямиться, 3- наклон, взять снежок, 4- и. п. *(6 раз)*

4. *«А теперь пойдем вприсядку, ну-ка веселей ребятки!»*

И. п. - о. с., снежок в руках, 1- присесть, руки вытянуть вперед, 2-и. п. *(6 раз)*

5. *«Мы попрыгаем немножко и погреем наши ножки»*

И. п. - о. с. снежок на полу, прыжки на месте, руки на поясе, в чередовании с ходьбой. *(3 раза по 15 прыжков)*

6. *«Зашагали наши ножки, мы погреем их немножко»*

Ходьба вокруг снежка *(3 раза)*

- Ребята, какой чистый воздух на полянке, давайте им подышим! (дыхательная гимнастика- Вдох через нос, на выдохе произносим звук *«ха»*)

Молодцы ребята! Вы не устали? *(ответы детей)*. Тогда поспешим!

III**. Основная часть.**

Смотрите, перед нами широкая река. Мы ее должны преодолеть по узкому мостику. *(ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе)*

- У вас прекрасно получилось! Вот мы с вами и перешли на другую сторону реки.

- А какие здесь сугробы намело! А как их можно преодолеть? Мы их перепрыгнем. *(прыжки из обруча в обруч)*.

- Хорошо получилось. Никто из вас в сугроб не попал. Умницы!

- А вот перед нами густой лес и упавшее дерево. Я думаю, нам бояться нечего, вы ведь дружные ребята. А все вместе мы любые препятствия преодолеем. *(ходьба змейкой вокруг стоек и подлезание под дугой на четвереньках)*.

-Вот здорово у нас получилось!

-Посмотрите, как далеко мы зашли в лес, какая здесь чудесная полянка.

-Поиграем на полянке?

Подвижная игра *«Зайцы и волк»*.

играющие дети изображают зайцев, кто-то из детей – волк. На одной стороне площадки для зайцев отмечают домики или один общий дом. Волк прячется на противоположной стороне – в овраге. Воспитатель говорит:

Зайки скачут скок, скок, скок.

Все на беленький снежок.

И садятся, слушают,

Не идет ли волк.

В соответствии с текстом зайцы выпрыгивают из домиков, разбегаются по площадке, то прыгают на двух ногах, то присаживаются. Как только взрослый произносит слово *«волк»*, волк выскакивает из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать *(коснуться)*. Зайцы убегают в свои домики, где волк уже не может их ловить. Пойманных зверушек волк уводит к себе в овраг. Игра повторяется 2-3 раза.

IV**. Заключительная часть**

- А теперь давайте немножко отдохнем. (Проводится пальчиковая гимнастика *«Ой, Мороз, ой, Мороз»*) :

Дед Мороз, дед Мороз

Щиплет щеки, щиплет нос,

Щиплет уши, щиплет губы,

Забирается под шубы.

Давайте греться,

Раз, два, три,

Все как следует потри:

Щеки, уши, нос и губы,

Пар пошел даже от шубы.

Отдохнули? Нам пора возвращаться домой. Потому что скоро стемнеет, ведь зимой день короче ночи. *(Дети в колонне по одному идут по кругу)*

Вот и закончилось наше **путешествие**.

- Ребята, а где мы сегодня с вами были? А зачем мы ходили в **зимний лес**? А какими мы стали после прогулки?

Похвалить каждого из детей за достигнутые успехи на **занятии**

**Инструктор по МКДОУ №2                                       Магомедова А.М**

**Тема:**

**Т**

**Карточка**

**Тема: «Путешествие в страну Вежливости»**

Цель: сформировать представления детей о нравственных нормах общения и выработать навыки этического поведения.

Задачи:

1.*Образовательные:*

- дать учащимся знания о нравственных понятиях, входящих в представление о воспитанности;

-выработать с учащимися критерии оценки поведения воспитанного человека: уважение и доброжелательное отношение к другим.

2.*Развивающие:*

- включить учащихся в различные элементы деятельности, позволяющие проявить и закрепить навыки этичного поведения.

- развитие и совершенствование основных физических качеств – быстроты ловкости силы и выносливости;

- развитие аналитического мышления, внимания, памяти, дикции, расширение кругозора детей.

3.*Воспитательные:*

- воспитание взаимопомощи, дружеских взаимоотношений во время игры;

-воспитание любознательности, пытливости ума, дисциплинированности.

Оборудование: Мячи, обручи, палки, музыкальное сопровождение.

Ф.И - Здравствуйте, ребята! Я приглашаю вас сегодня немного попутешествовать по одной замечательной стране. Называется эта страна - Вежливость. Ребята, а как вы думаете, где же она находится? (ответы детей)

- За чистым-чистым полем, за высоким лесом, за дальней дорогой есть волшебная страна… Всех чудес в этой стране не перечесть. Здесь на высокой-превысокой башне, в маленькой комнате живет самая вежливая фея на белом свете. Зовут ее – фея Здравствуйте. Нам в сад пришло письмо от нее, в котором она приглашает нас на чай! Но чтобы попасть к фее в гости в страну Вежливости, надо быть добрыми и вежливыми, а также знать волшебные слова. Что это за слова? (ответы детей) Да, вы правы - это обычные, простые, умные, полезные и добрые слова. А волшебными они стали потому, что без них невозможно прожить на свете. А скажите мне, пожалуйста, какие слова надо говорить при встрече? - Ответы детей.

Ф.и- Мы сейчас с вами поучимся здороваться. Послушайте, как мы это будем делать. Музыкальное приветствие (дети здороваются под музыку)

Но, чтобы попасть в страну вежливости, фея решила проверить вас - являетесь ли вы добрыми, вежливыми и воспитанными детьми? Она приготовила нам испытания, которые мы должны будем с вами пройти по дороге в замок Феи.

1 испытание Тест: «Вежливый человек»:

**1.    Выходя из дома, вы:**

а) так хлопаете дверью, что огромная люстра в зале начинает раскачиваться, а случайный прохожий вздрагивает и чуть не падает с ног.

б) придерживаете дверь, чтобы она не хлопнула.

**2.    В узком переходе, в котором невозможно разойтись двоим, вы сталкиваетесь с прохожим, идущим навстречу. Ваши действия:**

**а)** делаете шаг в сторону и пропускаете его

**б)** замираете на месте и тоном, не терпящим возражений, приказываете себе: « Ни шагу в сторону!»

**3.    В толпе, спешащей по своим делам, случайно наступил вам на пятку прохожий, идущий сзади. Вы:**

а) оборачиваетесь, улыбаетесь и произносите: « Ничего страшного. Мне не больно!»

б) немедленно обрушиваете на обидчика поток слов и выражений, среди которых самым безобидным является « медведь неуклюжий»)

**4.    Когда ты встретишь мальчика, который обижает девочку, ты:**

а) толкнёшь его, тоже обидишь;

б) объяснишь ему, растолкуешь словом, поговоришь с ним

в) пройдёшь мимо

**5.    Старушка попросила перевести её через дорогу. Вы:**

**а)** скажете, что вам некогда, что спешите на спортивную секцию или кружок.

**б)** возьмёте её под руку и переведёте через дорогу, соблюдая все правила дорожного движения.

-Итак, какие правила хорошего тона и вежливые слова вы знаете?

Перечислите их. ( до свидания, доброе утро, пожалуйста, до скорой встречи, извините, здравствуйте и т.д.)

- А на чём мы продолжим своё путешествие? (на облаках).

2 испытание станция: Путешествие на облаках

Оглашается спортивная клятва:

от имени участников соревнований торжественно клянемся:

1. Соблюдать установленные правила соревнований, выслушивать их до конца.

2. Уважать соперников; проигрывая, нельзя сердиться и обижаться.

3. Уважать болельщиков, громче них не кричать.

4. Бороться за победу честно.

**конкурс: «Солнышко»**

«Нарисовать» солнышко палками вокруг обруча (от старта обруч на расстоянии 5-7 м); каждый участник кладет палку - лучик и убегает.

3 испытание Станция №3 «Поэтическая»

Отправляемся на станцию **«**Поэтическая». Здесь мы поиграем в *игру «Доскажи словечко»:*

1.Растает ледяная глыба

От слова доброго… (спасибо)

2. Зазеленеет старый пень,

Когда услышит …( добрый день)

3. Мальчик вежливый и развитый

Говорит, встречаясь…(здравствуйте)

4. Когда нас бранят за шалости,

Говорим, прости…(пожалуйста)

**6.** И во Франции, и в Дании

На прощанье говорят…(до свидания)

-Молодцы, вы успешно справились с заданием.

**Конкурс «Белочка собирает орехи»**

На полу разложены обручи так, чтобы из одного можно было допрыгнуть до следующего. Задача белочки –пронести орех – мяч, прыгая с дерева на дерево.

4 испытание Станция «Игровая»

А на следующей станции **« Игровая»** мы поиграем в игру « ***Вежливо – невежливо»***. Если вежливо, то зелёный кружок, если нет – красный кружок.

1. Поздороваться при встрече…

2. Толкнуть, не извиниться…

3. Помочь подняться, поднять упавшую вещь…

4. Не вставая, обратиться к учителю…

5. Взять билет на транспорт у кассира…

6. Не уступить место пожилому человеку…

**конкурс: Конные скачки**

Участники на лошадке добегают до кегли, огибают ее, добегают до команды и передают «лошадку» следующему игроку.

5 испытание Станция «Культура застолья»

Ребята, мы добрались до замка Феи и последнее испытание называется «**культура застолья»**

1. То, что следует есть ложкой очень аккуратно, не хлюпая. Ответ: суп
2. То, что с общей тарелки принято брать руками, а не вилкой. Ответ: хлеб
3. Профессия человека, прислуживающего за столом. Ответ: официант
4. Из какого материала изготовляют салфетки? из бумаги;

**конкурс: Бег парами**

Участники берутся за руки и встают спиной друг к другу, добегают до кегли, меняются местами и продолжают бег.

Подведение итогов конкурсов и всего мероприятия

Правила добрых и вежливых поступков

1. Здоровайся при встрече.  
2. Не груби, даже если сердит.  
3. Проявляй доброжелательность.  
4. Будь вежлив и воспитан.  
5. Старайся быть хорошим, верным другом.  
6. Совершай добрые дела просто так, из хороших побуждений.

7.Призывай окружающих к хорошим взаимоотношениям.

8. Никогда никого не оскорбляй

9. Не пройди мимо распоясавшегося хулигана

10. Береги природу и не дай нарушать ее красоту

Праздник заканчивается вручением сладких призов и дружным чаепитием

Прощание под музыку

**Карточка**

**Карточка**

**Тема: « Веселый этикет»**

**Цель:** Создать условия для систематизации знаний детей о понятии этикет.

Задачи: Учить детей анализировать поступки персонажей на иллюстрации, устанавливать причинно-следственную связь поступков и эмоций.

Формировать у детей правильное понимание нравственных норм и понятий: что такое воспитанность, вежливость, культура, доброжелательность, привычки.

Способствовать развитию мелкой моторики и координации руки.

Воспитывать у детей желание стремиться к соблюдению правил этикета: быть вежливым, культурным, воспитанным, доброжелательным.

**Материал к занятию:** Макет цветка с лицом и съемными лепестками, иллюстративный материал, карточки к игре “Подбери пару”.

**Ход занятия**

**1.Круг радости**

Мы приветствуем сегодня,

Всех, кто в гости к нам пришел,

На уроке «этикета»,

Все собрались малыши!

Мы улыбки дарим людям,

Словно искорки добра,

Для друзей всегда находим

Очень нежные слова!

- С добрым утром, с добрым светом!

-С добрым словом и приветом!

**2. Проблемная ситуация.**

Воспитатель показывает детям желтый круг на стебельке и спрашивает: “Ребята, как вы думаете, что это такое? (Предположительные ответы детей.) Да, это серединка от цветка. А как же называется этот цветок?

Воспитатель обращает внимание детей на мимику цветка, спрашивает: “Что случилось с нашим цветком ? Почему он грустный? (Ответы детей.) Да, ребята, подул сильный ветер, и разноцветные лепестки цветка разлетелись по всей группе.

Ребята необходимо выполнить задания, тогда мы спасем цветок.

Вот голубой лепесток, как он называется? Это лепесток вежливости. Он предлагает нам рассмотреть картинки.

**3.Рассматривание иллюстраций.**

Воспитатель помещает на мольберт картинку, на которой изображено, как девочка угощает мальчика мороженым, и спрашивает: “Как вы думаете, какой диалог мог состояться у детей? Что говорит девочка?” (Возьми, пожалуйста; угощайся, пожалуйста; ешь на здоровье; и т. д.). “Как мог ответить мальчик?” (Благодарю; большое спасибо; мне очень приятно, что ты позаботилась обо мне).

Воспитатель предлагает рассмотреть вторую картинку, на которой изображено, как мальчик предлагает дедушке сесть на сидение в автобусе, и спрашивает: “ Какие вежливые слова говорит мальчик?” (Садитесь, пожалуйста; присаживайтесь, пожалуйста.) “Что ответил дедушка?” (Большое спасибо, благодарю тебя.)

Детям предлагается рассмотреть третью картинку, на которой изображена встреча двух друзей. Воспитатель спрашивает: “Как друзья приветствуют друг друга?” (Привет, здравствуй.) “Как можно приветствовать друга, если встретишь его утром, вечером, днем?” (Ответы детей: доброе утро! Добрый день! Добрый вечер! )

“Молодцы, ребята, вы назвали много вежливых слов, лепесток возвращается к цветку”.

**4. Дидактическая игра**

А вот зеленый лепесток – это цвет травы, листьев деревьев, цвет летней лужайки.

Мы оказались на природе.

«Правила поведения на природе»

**5.Физминутка.**

Мы с тобой проснулись рано,  
Мы шагаем в детский сад.  
Там игрушки, там зверюшки,  
Ожидают всех ребят.

День зарядкой начинаем.  
Здесь танцуем и поем.  
И нисколько не скучаем,  
Очень весело живем.

Надо другу улыбаться –   
Ведь живем одной семьей.  
Чтобы ссориться и драться,  
Нет причин у нас с тобой.

**6. Игра “Подбери пару”**

Лепесток синий. (Дети находят парные картинки, рассказывают, кто из персонажей доброжелательный, а кто нет.)

Воспитатель предлагает детям тоже проявить доброжелательное отношение друг к другу.

**7. Психологический тренинг “Подари улыбку”.**

Детям предлагается встать парами, посмотреть друг другу в глаза и, доброжелательно улыбаясь, произнести добрые слова. По хлопку ведущего дети меняются парами. По окончанию игры дети возвращают лепесток цветку.

**8. Игра с мячом “Назови привычку”.**

А вот и последний лепесток – желтый. Это лепесток привычек.

“Чтобы вернуть лепесток к цветку, поиграем в игру с мячом. Кому ведущий бросит мяч, тот называет, какая это привычка – вредная или полезная”.

Мыть руки перед едой – это полезная привычка.

Чистить зубы перед сном – это полезная привычка

Пользоваться носовым платком – это полезная привычка.

Дразнить и обзывать детей – это вредная привычка.

Грызть ногти – это вредная привычка.

Неправильно держать ложку – это вредная привычка

Воспитатель: “Молодцы, ребята, вы все привычки определили правильно, и последний лепесток возвращается к цветку.

(**Воспитатель незаметно меняет мимику цветку.)**

Ребята, смотрите, как повеселел наш цветок. Он рад, что вы хорошо знаете правила этикета. Давайте назовем их еще раз:

человек должен быть вежливым – показывает голубой лепесток,

человек должен быть культурным – показывает желтый лепесток,

человек должен быть воспитанным – показывает красный лепесток,

человек должен быть доброжелательным– показывает зеленый лепесток,

человек должен иметь только хорошие привычки – показывает оранжевый лепесток.

**9. Практическая деятельность.**

Воспитатель обращает внимание детей на то, что цветок “Этикет” дарит им свои портреты, чтобы дети могли рассказать дома о том, что было на занятии. Сам цветок разноцветный, а портреты не раскрашены. Дети заштриховывают лепестки, самостоятельно вспоминая правила этикета.

**10. Круг «От сердца к сердцу»**

«Все мы дружные ребята,

Мы ребята-дошколята

Никого не обижаем,

Как заботится, мы знаем.

Никого в беде не бросим

Не отнимем, а попросим

Пусть всем будет хорошо

Будет радостно, светло!

- Пусть ваши добрые поступки разлетаются по всей земле, как эти разноцветные лучики. От этого мир станет красивым и добрым.

(подбрасывает вверх лучики).

**Карточка**

**Тема:** «**Школа безопасности**»

Занятие проводилось на открытом воздухе –  на спортивной площадке.

Организационный этап включал в себя: построение детей в шеренгу, разминку. Упражнения выполнены в движении поточным методом, в процессе которых у детей были задействованы все группы мышц.

При переходе к основной части занятия дети использовали общеразвивающие упражнения кругового метода, затем они перестроились в одну колонну парами. Во избежание переутомления и перегрузки детей на занятии Магомедова А.М.  использовала тематическую физкультурную минутку. В ходе занятия проводились тематические эстафеты. Далее в занятии проведена игра *«Красный, желтый, зеленый»*, которая уже была знакома детям.

В заключительной части занятия проведена разминка с вопросами по ПДД – *«Отвечайка»*. Детям она пришлась по душе, она понятна, доступна и проста. На протяжении всего занятия Магомедова А.М. использовала метод пояснения, объяснения и показа. Все этапы занятия были соблюдены в соответствии с методическими требованиями и взаимосвязаны друг с другом.

Обращаясь к детям, использовала доступные вопросы. Считаю, что ей удалось наладить живое общение при взаимодействии с детьми. Учитывала индивидуальные особенности каждого ребенка.

Во время всей образовательной деятельности использовала позитивный психологический настрой, доброжелательный тон.

Методы включают в себя систему приемов, которые объединяются для решения обучающих задач. Использованные приемы: пояснение, указания, показ, игровой прием, художественное слово, поощрение, помощь ребенку, анализ, вводная беседа, направлены на оптимизацию и индивидуальное развитие каждого ребенка.

Я считаю, что выбранная мной форма организации непосредственно образовательной деятельности была достаточно эффективной, динамичной. Соблюдала нормы педагогической этики и такта.

**Карточка**

**Тема:** «**Спортивная одежда**».

Цель: Формирование представлений о значении **одежды для человека**.

Задачи:

Образовательные:

• Помочь понять, что **одежда** защищает человека от жары и холода, ветра и дождя.

• Формировать представления о том: для того чтобы сохранить **здоровье и не болеть**, надо правильно одеваться.

**Развивающие** :

• **Развивать** умение вычленять виды **одежды**, используя иллюстрации с видами **одежды**.

• **Развивать** речь – обогащение активного словаря.

• **Развивать сообразительность**, умение устанавливать связи.

• Закреплять навыки самостоятельной работы.

• **Развивать** творческие навыки детей.

Воспитательные:

• Воспитывать желание оказывать помощь.

Интеграция образовательных областей: речевое **развитие**, познавательное **развитие**, социально – коммуникативное **развитие**, художественное **развитие**, **физическое развитие**.

Форма занятия: беседа

Форма организации: **групповая**

Детская цель: разобраться в различных видах **одежды**, помочь одеть куклу, чтобы она не заболела.

Методы и приё мы:

1. Наглядный: демонстрация куклы, предметных картинок, иллюстраций с временами года, бумажные куклы с **одеждой**.

2. Словесный: создание игровой ситуации, вопросы, беседа.

3. Практический: игра с картинками, продуктивная деятельность *«Одень куклу»*

Материал и оборудование: Три мольберта, иллюстрации предметов **одежды летней**, зимней, **спецодежды**, иллюстрации зимнего и летнего пейзажей, кукла с **одеждой**.

Оборудование: кукла, одежда для куклы, колонка.

Ход занятия.

Дидактические игры: *«Одень куклу»*, *«Что неправильно нарисовал художник»*.

План образовательной деятельности

Деятельность воспитателя Деятельность детей

М. Организационный момент

-Ребята посмотрите, кого я сегодня нашла? *(Высказывания)*.

Цель: создание мотивации на предстоящую деятельность

- Кукла оказалась раздетой *(голой)*. Как вы думаете, ей комфортно? Не холодно без **одежды**?

- Ребята, а что необходимо сделать?

- А если мы пойдём на прогулку, сможет ли кукла пойти с нами в этой **одежде**? Почему?

- Какая **одежда нужна**? А что нужно для того, чтобы кукла не заболела? Ответы, рассуждения детей

Одеть кукле платье.

Дети включаются в беседу, выражают желание помочь кукле.

О. Погружение в игровую ситуацию

Цель: принятие детьми цели предстоящей деятельности

- Так значит, **одежда нужна для здоровья**?

- А любая ли **одежда помогает быть здоровым**?

-А какая?

- А хотите узнать, какая **одежда нужна для здоровья**? *(А что вы хотите узнать)* Мы хотим узнать, какая **одежда нужна**, чтобы быть **здоровым**.

И. Игра *«Разложи****одежду по временам года****»* (на столе приготовлены картинки с разной **одеждой** по количеству детей и картинки со **спецодеждой**).

Цель: подобрать **одежду по временам года**, прикрепить на нужный мольберт.

-Сейчас на улице время года – зима, холодно. А в какое время года тепло и жарко?

На мольберты вывешиваем иллюстрации времена года.

-Ребята, у меня есть картинки с **одеждой** на разное время года, но они случайно перепутались. Не сможете мне помочь. Надо подумать какую **одежду мы одеваем зимой**, а какую летом, и прикрепить на нужный мольберт.

-Давайте вместе проверим, правильно или нет, мы прикрепили картинки?

Обратить внимание на картинку с изображением **спецодежды**. Что это за **одежда**?

-А кто её носит? Кому она нужна?

- Вот видите, ребята, **одежда** человека может рассказать о том, кем он работает. Мы, например, никогда не увидим человека в пожарной форме загорающего на пляже.

-А как **спецодежда помогает сохранять здоровье**?

1-2 ПРИМЕРА

-А как летняя **одежда защищает здоровье**?

-А как зимняя **одежда защищает здоровье**?

Ответы детей –**спецодежда**

Обсуждение по картинкам *(врач-маска, аквалангист-гидрокостюм и маска, маляр-респиратор и т. д.)*.

Ответы детей.

Ответы детей.

Физкультминутка.

Цель: снятие **физического** и эмоционального напряжения

Предлагаю отправиться на прогулку.

На дворе гуляют дети, *(ходьба на месте)*

Шубы, шапки мы надели, (*«надевают»* шубу, шапку)

Ручки в варежках согрели, *(погладить обе руки)*

Бегали, играли *(бег на месте)*

И снежки кидали. *(Лепят и кидают снежки)*.

Замечательно погуляли.

Варежки с ручек мы сняли, (*«снимаем»* варежки)

Шапки **развязали**, шубки мы сняли (*«****развязываем****»* шапку, *«снимаем»* шубку,

Возвращаемся в **группу**. Выполняют двигательные действия под музыку.

Игра *«Одень куклу по сезону»*.

Цель: умение подобрать **одежду** бумажной кукле по сезону и приклеить её.

-А пока мы гуляли, к нам пришли бумажные куклы и просят помочь собраться на прогулку. Только эти куклы живут в разных странах, в одной сейчас лето, а в другой зима.

-Мы сможем с вами им помочь?

-Посмотрите, у нас есть разная **одежда для кукол**. ---Давайте их оденем.

Конечно сможем.

Р. Подведение итогов, деятельности.

Цель: осознание результатов своей деятельности

П. -Что вы сегодня узнали?

-Какое у вас настроение?

-Что понравилось?

-Где мы можем применить полученные знания? **Одежда** защищает человека от жары и холода, дождя и ветра. Чтобы сохранить **здоровье**, не болеть, надо правильно одеваться: это зависит от погоды и [занятия в данное время](https://www.maam.ru/obrazovanie/zanyatiya-po-fizkulture).

Ответы детей.

- Ребята, давайте дорисуем нашим куколкам летний или зимний пейзаж

**Карточка**

**Тема: «Мы — игрушки»**

Цель: совершенствовать умения детей в ползании по горизонтальной и наклонной доске, подлезании под веревку, перелезании через бревно. Развивать двигательные навыки с использованием имитационных движений. Воспитывать интерес к [занятиям спортом](https://www.maam.ru/obrazovanie/zanyatiya-po-fizkulture).

Оборудование: 2 доски, веревка, стойки, бревно, бубен, обручи, *«волшебная»* палочка, палочка с привязанной к ней на нитку бабочкой, **игрушки-сюрпризы по количеству детей**.

Ход Занятия.

1. Вводная часть.

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

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

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

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

*«Раз, два, три – лисою станешь ты!»*

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

*«Раз, два, три – лошадкой станешь ты»*

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

*«Раз, два, три – птичкой станешь ты!»*

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

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

Перестроение.

2. Основная часть.

1. Общеразвивающие упражнения.

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

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

1 – поднять правое плечо;

2 – вернуться в и. п.

3 – поднять левое плечо;

4 –и. п. / 5 – 6 раз.

• *«Раз, два, три – куклой станешь ты»*

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

1 –наклон вправо;

2 – и. п.

3 – наклон влево;

4 –и. п. / 5 -6 раз.

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

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

1 – поднять таз;

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

8 – и. п. /4 раза

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

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

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

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

8 – и. п. / 3 раза

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

И. п. : стоя на четвереньках.

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

2 – переставить обе руки одновременно вперед.

3 – 4 –то же.

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

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

И. п. : стоя, руки вдоль туловища.

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

5 – 8 – ходьба на месте. / 5 -6 раз.

Построение в колонну по одному.

2. Основные виды движений.

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

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

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

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

Дети выполняют подлезание под веревку *(высота 50 см)* *«как котята прогибаем спинку»* *(способ организации поточный)*.

• *«Раз, два, три – медведем будешь ты»*

Дети выполняют перелезание через бревно *«как мишки, которые перелезают через поваленное в лесу дерево»* *(способ организации фронтальный)*.

Все снаряды дети проходят по 2 раза.

Перестроение свободное.

3. Подвижная игра *«Бездомный заяц»*

На полу лежат обручи по количеству детей – это домики для зайцев. Один ребенок – волк, другой – бездомный заяц. Зайцы бегают по залу, как только появляется волк – все бегут в домики, а бездомный заяц убегает от волка. Он может *«подселиться»* в домик к другому зайцу и тот должен будет убегать от волка, и искать себе новый дом. Если волк догнал зайца, то они меняются ролями: волк становится бездомным зайцем, а заяц – волком. Игра продолжается.

4. Заключительная часть.

Построение в круг, сидя на полу, ногами в круг, руки свободно.

Игра малой подвижности *«Поймай бабочку»*.

К концу небольшой палочки привязан шнурок, к которому прикреплена вырезанная из бумаги бабочка. Взрослый находится за кругом, проносит бабочку над кругом детей, держит палочку так, чтобы бабочка *«летала»* над головой детей. Дети хлопают руками над головой, не вставая с места, стараясь поймать бабочку. Игра повторяется 2 раза.

Сегодня мы с вами побывали в чудесном мире **игрушек**. Теперь мы знаем, что **игрушки** бывают не только красивыми, а и ловкими, быстрыми, сильными и выносливыми. На память об этом занятии вы получаете по маленькому сюрпризу *(маленькой****игрушке****)*

использованием мешочка на голове.

Карточка

**Карточка**

**Тема: « День рождения Земли»**

**Цель:** создание у детей радостного настроения, воспитание любви и бережного отношения к природе.

**Задачи:**

- Формировать представление о многообразии природного мира.

**-**Продолжить формирование основ безопасного поведения детей в природе.

**-** Способствовать физическому развитию детей дошкольного возраста.  
- Воспитывать у детей ответственное, гуманное, бережное, эмоционально – положительное отношение к природе и друг к другу.

- Воспитывать смелость, решительность, находчивость, стремление добиваться командных успехов.  
- Доставить детям радость от участия в общем празднике.

**Инвентарь:** «мусор», 2 мусорных ведра, муляжи «бабочки»; корзина с игрушками животных, 1 длинный шнур, 8 кеглей, 2 дуги, 2 обруча,2 ведёрка, 2 корзины с деревянным конструктором по количеству ребят, муляж «гриб».

**Ход праздника**

*Дети по музыку заходят в зал.*

**Инструктор:** Здравствуйте, ребята!

Мы праздник начинаем, зритель, проходи скорей!

На праздник приглашаем всех: и взрослых и детей.

Наша с вами Земля - прекрасная планета, полная чудес и загадок.

Все люди, живущие на нашей планете Земля должны охранять, беречь и преумножать её богатство.

Наша планета – это общий дом. И много лет мы в нём живём! И мы должны беречь этот дом, а наш дом – это солнце, небо, реки, моря, озёра, леса, поля. И даже самый маленький жучок, и паучок, и муравей - жители нашей планеты – Земля!  
*Звучит тревожная музыка! В зал вбегает Кикимора Лесная и кричит!*

**Кикимора Лесная:**Караул! Помогите! Помогите!  
**Инструктор:**Что случилось?  
**Кикимора Лесная:**В лесу несчастье случилась!   
Все звери разбежались,  
Трава не шумит,  
Цветы завяли,   
Птицы перестали петь,  
Ветер не воет,  
Ручей не бурлит…  
**Инструктор:** А ты кто, бабушка!? Кому мы будем помогать?  
**Кикимора Лесная:**Я, Кикимора Лесная – Старожила этих мест!!!   
**Инструктор:** Ребята, поможем спасти лес?  
**Дети:** Да!  
**Инструктор:** Тогда в путь! Ребята, вам предстоит пройти различные испытания, поэтому нужно как следует размяться.

**Танцевальная разминка «Делаем зарядку»**

**Инструктор:** Вот мы и в лесу! Посмотрите, какая грязная поляна, что же здесь произошло, Кикимора Лесная?!   
**Кикимора Лесная:**О природе люди думать перестали.

И лесные жители обижаться стали.

На охоте люди птиц, зверей стреляют.

И деревья все подряд часто вырубают.

Реки засоряют, травы выжигают

И о жителях лесных ничего не знают.

**Инструктор:** Жили люди на планете,

Мамы, папы и их дети.

Бросят люди по бумажке,

Планета станет замарашкой.

Посмотрите, как грязно в лесу.

*Предлагаю разделиться на две команды и собрать мусор.*

**Эстафета «Уберём полянку»**

**Кикимора Лесная:** Спасибо, ребята! Как чисто! Ой, бабочка залетела. *(Уходит в сторонку)*

**Инструктор:**

Смогли вы славно потрудиться,

Пора настала веселиться

Выходите малыши,

Попрыгайте от души!

**Игра «Допрыгни до бабочки»**

*Дети стоят в двух шеренгах напротив друг друга, между ними протягивается веревка, на которой привязаны муляжи бабочек. Дети подпрыгивают и одной рукой стараются дотронуться до бабочки.*

*Под тревожную музыку вбегает****Кикимора Лесная****!:*   
Караул! Какой Кошмар!  
Начинается пожар!  
Туристы костёр разводили и его не потушили!!!  
Все правила забыли!!!

**Эстафета «Спасите животных»**

*Для этого нужно: пробежать между “деревьями” (кеглями), взять одного животного (игрушку)- вынести из огня и вернуться бегом между кеглями назад - положить игрушку в корзину.*

**Кикимора Лесная:** Молодцы ребята, всем животным помогли, выручили всех из беды. А теперь нужно быстро потушить огонь!

**Инструктор**: Ребята, чем можно тушить огонь?  
**Дети:** Песком, водой.

**Эстафета «Потуши пожар»**

*Нужно пролезть с ведром руках под дугу, добежать до «пожара», “вылить воду” - “потушить огонь”. Обратно - бегом по прямой передать ведро следующему участнику*.

**Инструктор:**Молодцы ребята! Дружные, ловкие, смелые, умелые! Много сегодня полезных и добрых дел сделали.

**Кикимора Лесная:** Здорово! Давайте продолжим праздник. Хочу с вами веселиться!

**Инструктор:**Кикимора, становись с детьми в хороводный танец.

**Танцевальная разминка «Лесная зарядка»**

**Кикимора Лесная:** Ребята, а знаете ли вы правила поведения в лесу? Что в лесу можно делать, а чего нельзя? Давайте поиграем в игру. Я буду говорить вам свои действия, а вы отвечайте. Если я буду поступать хорошо, говорим «ДА» и хлопаем в ладоши, если плохо, то «НЕТ» и топаем ножками.

**Словесная игра «Если я приду в лесок»**

Если я приду в лесок и сорву ромашку (нет)

Если съем я пирожок и выброшу бумажку (нет)

Если разведу костёр, а тушить не буду (нет)

Если сильно насорю и убрать забуду (нет)

Если мусор уберу, банку закопаю (да)

Я люблю свою природу, я ей помогаю (да)

**Инструктор:**Ну, теперья не сомневаюсь, что вы никогда не причините вреда Матушке Природе. Будете ее оберегать и любить всем сердцем.

*Снова под тревожную музыку вбегает****Кикимора Лесная:***  
Муравьи дом построили большой,  
Поместились всей семьёй,  
Но пришли ребята в лес -  
Муравейник то исчез!!!  
**Эстафета «Построй домик муравьям»**

*Дети выстраиваются в две команды – колоны; рядом с каждой командой лежит деревянный конструктор по количеству детей; по сигналу первые игроки бегут и начинают строить «дом для муравья», затем бегут обратно и передают эстафету товарищу.*

**Игра «Передай грибок»**

*Под музыку дети передают муляж гриба по кругу, как только музыка прекращается, те, у кого оказывается гриб, выходят в центр круга и выполняют какое то движение, а все повторяют за ним*.

**Кикимора Лесная:** Молодцы, ребята! Много сегодня полезных и добрых дел сделали. С такими детьми я спокойна за свой лес.

**Инструктор:**А ещё ребята хотят рассказать стихи, которые они подготовили ко дню Земли.

Наш дом родной, наш общий дом -

Земля, где мы с тобой живем!

Чудес нам всех не перечесть,

Одно у них названье есть:

Леса, и горы, и моря -

Все называется Земля.

**Кикимора Лесная:** Поздравляю Вас, друзья, с праздником Днем Земли!

Желаю всем расти сильными, крепкими и здоровыми.

Берегите нашу планету, нашу землю, наши воды и поля.

Если чистым будет лес – чище станет вся Земля.

Пора мне возвращаться в свой лес, там без меня никак нельзя! До свидания, ребятня! *(уходит)*а

роз препятствия.

**Карточка**

**Тема: «День Земли»**

Цель: Создать добрый, положительный настрой и радостное настроение детям.

Задачи: Воспитывать организованность, выдержку, уверенность в себе, смелость, активность; гуманное отношение к природе, чувство ответственности за все живое на **земле**.

Развивать быстроту реакции, ловкость, координацию движений.

Оборудование: воздушные шары по числу детей, лепестки ромашки из бумаги,2 зонтика, 10 кеглей, аудио *«Шум леса»*, песня *«Не уроните шарик»*, *«Пусть всегда будет солнце»*, мусор из бумаги.

Звучит легкая музыка шум леса.

Ведущий:

Мы вам расскажем сказку,

А может и не сказку.

А может, это было,

Но вам друзья решать.

Жила-была планета **Земля**

Чиста и красива она была.

И каждую весну встречала **день рожденье**

И этот праздник был всем на удивленье.

(под песню *«Не уроните шарик»*, выходят дети, танцуют).

Ведущий:

Кто-то бросил нам под ноги

Посмотрите, письмецо.

Может, это лучик солнца,

Что щекочет мне лицо?

Может, это воробьишко,

Пролетая, обронил?

Может, кот письмо, как мышку,

мне под ножки заманил?

От кого пришло письмо,

Вам ведь хочется узнать?

Тогда надо постараться,

И загадку отгадать.

Крутится, вертится шарик не зря,

Вертятся с ним и леса и моря.

Я же твержу не во сне – наяву:

*«Если он вертится, то я живу»*. *(****Земля****)*

(Звучит легкая музыка шум леса. В зале появляется- *«Умница»*).

Ведущий: Здравствуй, Умница

Умница: Здравствуйте, мои друзья.

Ведущий: Мы пришли поздравить с днём **рождения**.

Мы хотим пожелать тебе красоты, чтобы ты всегда улыбалась

Умница: Спасибо мои дорогие, а всё ли в порядке у вас в лесу? *(Ответ детей)*. Сейчас я проверю, как вы знаете правила поведения в лесу. Давайте поиграем в игру: *«Если я приду в лесок»*. Я буду говорить вам свои действия, а вы отвечайте. Если я буду поступать хорошо, говорим *«ДА»*, если плохо, то *«НЕТ»*.

Если я приду в лесок и сорву ромашку *(нет)*

Если съем я пирожок и выброшу бумажку *(нет)*

Если хлебушка кусок на пеньке оставлю *(да)*

Если ветку подвяжу, колышек поставлю *(да)*

Если разведу костёр, а тушить не буду *(нет)*

Если сильно насорю и убрать забуду *(нет)*

Если мусор уберу, банку накопаю *(да)*

Я люблю свою природу, я ей помогаю *(да)*

Умница: Спасибо вам, дети! Вы настоящие знатоки и друзья природы. Леса и луга, горы и равнины, реки и озёра откроют вам свои тайны – ведь вы умеете ценить красоту нашей [Земли и беречь](https://www.maam.ru/obrazovanie/den-zemli) **её**.

Ребё нок: Мы хотим, чтоб птицы пели,

Чтоб леса вокруг шумели,

Чтобы были голубыми небеса

Ребё нок: В рощах пташек раздавались голоса.

На полянах расцветали, чтоб цветы.

Чтоб радостно было всем людям **Земли**!

Умница: Вот ромашки, посмотри,

Потеряли лепестки.

Лепесточки вы возьмите

И ромашки соберите.

Эстафета *«Кто быстрее соберет ромашку»*

Дети делятся на две команды. На некотором расстоянии от команд лежит желтый кружок (*«сердцевина ромашки»*). Каждый участник держит лепесток цветка. По сигналу дети по очереди подбегают к кружку и прикладывают к нему свой лепесток. Выигрывает команда, первая выполнившая задание

Ведущий: На планете **Земля** обитает много живых существ. В океанах и морях живут рыбы и морские звери, на суше растут растения, обитают разные животные, живут люди. Всем живым существам нужна чистая вода, чистый воздух, чистая **земля**.

Все мы – люди, животные, птицы, растения – жители **Земли**! Невозможно прожить на **Земле** не только без цветов, но и без птиц и животных!

Подвижная игра *«Птички и клетка»*

Играющие делятся на две **группы**. Одна **группа образует***«клетку»* *(дети становятся в круг, берутся за руки и поднимают руки вверх)*. Другая **группа игроков –***«птицы»*. Птицы влетают и вылетают из клетки. На сигнал *«Хлоп!»* клетка захлопывается, и пойманные птицы

Умница: Молодцы ребятки, а умеете ли вы отгадывать загадки?

1. По синему морю

Белые гуси плывут. *(Облака)*

2. Летит сова

По синему небу,

Крылья распластала,

Солнышко застлала. *(Туча)*

3. Крупно, дробно зачастил,

Всю **землю напоил**. *(Дождь)*

*«Эстафета с зонтиком»*

Дети делятся на две команды. У первых игроков в руках детский зонтик. Нужно оббежать *«змейкой»* поставленные в ряд 5 кеглей и вернуться назад, передать зонтик следующему игроку. Кто быстрей.

(Звучит легкая музыка шум леса. На сцене появляется плохой мальчик Сережка, раскидывая кругом мусор.)

Умница: Постой, Сережа, ты поступаешь очень плохо.

Сережа: Что хочу, то и делаю!

Умница: Лес даёт нашей [планете кислород](https://www.maam.ru/obrazovanie/planeta-zemlya), которым дышит всё живое. Лес – это дом для многих животных и птиц.

Везде ты мусор накидал.

Цветы, траву сорвал, смял.

Теперь ни ягод, ни грибов

Не увидит наш народ.

С лица **земли исчезнем мы**

И вы останетесь одни.

Ведущий:

Ни былинки, ни травинки

Не увидите вокруг.

Выручай, спасай планету

Сережа: Извините меня, зверята,

Не со злом пришёл к вам в лес.

Больше делать так не буду,

А мусор весь я соберу

И на свалку унесу.

Ведущий: А ребята тебе помогут.

*«Раз, два, три. Дружно мусор собери»*.

(Звучит легкая музыка шум леса. Ребята и Сережа вместе убирают мусор. Сережа прощается и убегает.)

Умница:

Берегите, дети **Землю**, берегите,

Дикие цветы в лесу не рвите,

Не топчите кустик **земляники**,

Бабочек руками не ловите!

И тогда солнышко будет светить нам лучами

И птицы будут петь и, цветы цвести

Ведь нет во Вселенной прекрасней нашей **Земли**. *(просмотр презентации)*

Ведущая: Спасибо тебе Умница, ну а нам пора возвращаться в **группу**. До свидания! *(Под музыку дети уходят из зала)*

»3

Цель: Способствовать развитию потребности к здоровому образу жизни у детей.

Задачи:

Обучающие:

- формировать интерес к **физической культуре** и самостоятельной двигательной деятельности;

- упражнять детей в различных видах ходьбы и бега, умению ориентироваться в пространстве, двигаться в разных направлениях;

Развивающие:

- совершенствовать двигательные умения и навыки;

- обогащать двигательный опыт детей разнообразными видами **физических** упражнений и подвижных игр;

- развития навыка ползания по гимнастической скамейке на животе;

- закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре;

- развивать психические процессы: памяти, мышления, внимание;

- способствовать развитию навыков выразительной и эмоциональной передачи игровых образов.

Воспитательные:

- воспитывать взаимопомощь, дружеские отношения, формировать навыки сотрудничества детей друг с другом.

Познавательное развитие:

- расширение представлений детей об окружающей действительности через ознакомление детей с видами спорта;

Социально – коммуникативное развитие:

- расширять и активизировать словарный запас;

- развивать свободное общение со взрослыми и детьми;

Применение современных технологий: игровые, здоровьесберегающие технологии и технологии личностно-ориентированного обучения.

Оборудование: 2 обруча, 2 корзинки, 10 гимнастических палок,2 набора фруктов и овощей, 2 дуги, 4 мяча, по 2 карандаша по количеству детей, запись звуков дождя, магнитофон.

Ход занятия.

I. Вводная часть.

Инструктор: Ребята, к нам в детский сад пришла телеграмма. Вам интересно узнать о кого она?

Ответ детей.

Инструктор: Тогда давайте её прочитаем.

«Здравствуйте, ребята! Сегодня в нашем волшебном лесу состоятся спортивные соревнования, в которых покажут свою силу, ловкость и быстроты лесные жители нашего волшебного леса. Мы приглашаем и вас, ребята, принять участие в состязаниях.»

Инструктор:

Ну, что, ребята, примем приглашение лесных зверей из **сказочного леса**?

Ответ детей.

Инструктор: Чтобы добраться до **сказочного** леса нам нужно пройти многие преграды. Вы готовы?

Ответ детей.

Инструктор: Ну, что ж, мы с вами отправляемся в **путешествие в сказочный лес**.

А сейчас, внимание, равняйсь, смирно! Повернулись, направо! В колонне по одному, за ведущим по залу шагом марш.

Слова [инструктора Движения](https://www.maam.ru/obrazovanie/fizicheskoe-vospitanie)

Мы шагаем друг за другом В **сказочный лес со своим другом**. хобычная ходьба

По тропинке в лес заходим,

Руки за спину кладем

И на пяточках идем. ходьба на пятках

Ты дружней, дружней шагай,

Ножки выше поднимай,

Через кустики и кочки,

Через ветки и пенечки. ходьба с высоким подниманием ног

А теперь мы побежали,

Ручки в кулачки все сжали. обычный бег

Снова дальше мы идем,

Перед нами водоем.

Прыгать мы уже умеем,

Прыгать будем мы смелее. прыжки с продвижением вперед

Мы старательно шагали,

Не споткнулись, не упали,

В **сказочном** лесу мы вдруг оказались. ходьба обычная

Инструктор: Ребята, а вам интересно узнать кто живет в **сказочном**, волшебном лесу?

Закроем мы сейчас глаза,

И скажем нужные слова,

Раз, два мы закружились,

В медвежат все превратились.

**II часть. ОРУ.**

1 упражнение.

Утром Мишенька проснулся,

Мишка к солнцу потянулся.

(И. п. -о. с. Руки в стороны, руки вверх, подняться на носки. Вернуться в и. п.)

2 упражнение.

Медвежата в чаще жили головой своей крутили.

*(И. п. ноги вместе, руки на поясе. Повороты головы в стороны)*

3 упражнение.

Медвежата мед искали,

Дружно дерево качали.

(И. п. -ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны в стороны с отведенной рукой)

4 упражнение.

Вперевалочку ходили

И из речки воду пили.

(И. п. -ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны вперед руками дотронуться до пола.)

5 упражнение.

А потом они валялись, на спине своей качались.

(И. п. -лежа на спине. Ноги прижать к груди, руками обхватить ноги и покачаться.)

6 упражнение.

А потом они плясали,

Вместе дружно приседали.

*(И. п. -о. с. Приседания с выносом рук вперед)*

7 упражнение.

Словно как зайчата прыгают медвежата.

*(И. п. о. с. Прыжки на двух ногах)*

ОВД.

Инструктор: Молодцы! Но в нашем лесу живут не только медвежата.

Закроем мы сейчас глаза,

И скажем нужные слова,

Раз, два мы закружились,

И в зайчат мы превратились.

Зайчики бояться в лесу всех, но очень любят овощи и хотят полакомиться ими.

*«Кто быстрей соберет урожай»*

*(дети выполняют упражнение прыжки на двух ногах с продвижением вперед)*

Инструктор: Молодцы! А еще в нашем лесу живут….

Закроем мы сейчас глаза,

И скажем нужные слова,

Раз, два мы закружились,

И в козлят мы превратились.

*«Попади в воротца»*

(дети на четвереньках, проталкивают вперед к дуге мяч и проползают под дугой)

Инструктор: Здорово все справились с заданием!

Закроем мы сейчас глаза,

И скажем нужные слова,

Раз, два мы закружились,

И в слонят мы превратились.

Проводится игровое задание для профилактики плоскостопия

*«Как слоненок хоботком я беру своей ногой»*

*(дети выполняют захват пальцами ног различные предметы)*

Звучит спецэффект *«Дождь»*

Инструктор: Молодцы, ребята! Но мы с вами немножечко устали. Давайте на полянке полежим и отдохнем.

Звучат музыка *«Звуки леса»*

Инструктор: Ну вот, ребята, спортивные состязания в **сказочном** лесу завершились и пора нам возвращаться домой.

До свиданья добрый лес

Полный **сказок и чудес**.

А теперь пора прощаться,

И в ребяток превращаться. *(спокойная ходьба по залу)*

Рефлексия.

Инструктор: Вот, ребята, мы с вами и совершили **путешествие в сказочный лес**. Если вам было легко выполнять задания, то выберите самое быстрое и выносливое животное – леопарда, а если вам было трудно – выберите черепашки.

|  |
| --- |
| **Карточка**  **Тема «Полет в космос».**    Развивающие:  Продолжать развивать двигательную активность детей;  совершенствовать технику выполнения основных видов движения  Образовательные:  Научить детей ориентироваться в различных игровых ситуациях. Закрепить умение ориентироваться в пространстве, выполнять  дыхательную гимнастику, заботиться о своем здоровье.  Оздоровительные:  Приобщать к здоровому образу жизни.  **Оборудование:** Гимнастические скамейки-2 шт., крупный строительный материал, обручи- 2 шт.  **Ход занятия:**  **Организационный момент:**  - Ребята, сегодня к нам на зарядку пришли гости. Поздоровайтесь!  Воспитатель показывает макет ракеты.  - Что это такое, ребята? Ракета! А для чего она нужна? На ракетах летают в космос! А чтобы узнать, кто ракетой управляет, я вам предлагаю отгадать загадку!           Он не летчик, не пилот        Он ведет не самолет         А огромную ракету         Дети, кто скажите это?     – Космонавт    – Молодцы, космонавт. А вы хотите быть космонавтами? Летать  на ракетах, выходить в открытый космос, посмотреть на нашу планету сверху – вниз?   – Да    – Хорошо, но хочу предупредить: настоящий космонавт должен быть здоровым, сильным, очень выносливым, никогда не унывать, даже если ему очень трудно, т.е. должен быть жизнерадостным, каждое утро делать зарядку и заниматься физкультурой.      - А хотите стать такими? Тогда начнём подготовку?!  **Артикуляционная гимнастика: « Космонавты»**  - Чу - чу - чу, в космос полететь хочу. - Им - им - им, на ракете полетим. - Ды - ды - ды, долетим мы до звезды. - Ой - ой - ой, затем вернёмся мы домой.  **1 часть. Вводная.**   Друг за другом становись, шагом марш. Обычная ходьба друг за другом.  Мы идём на космодром Дружно в ногу мы идём.  Мы походим на носках, Мы идём на пятках. Вот проверили осанку И свели лопатки. Ходьба на носках, на пятках. Побежим ребята дружно Разминаться всем нам нужно. Бег по кругу-2 мин.  Перестроение в две колонны.  **2 часть. Основная:**  **Общеразвивающие упражнения.**  Не зевай по сторонам Ты сегодня космонавт! Начинаем тренировку, Чтобы сильным стать и ловким.  1. «Взлетают вверх ракеты» И.П.о.с. «Салют» -  Руки через стороны вверх 3 хлопка над головой- 6 раз. 2. «Ракета в космосе» И.П. Ноги на ширине плеч, прямые руки над головой, ладони сомкнуть. Наклоны вправо влево назад вперёд. 6 раз. 3. «Космонавты  скафандр надевают, в открытый космос вылетают» (имитация надевания скафандра). 4. «В невесомости летим» Упражнение на равновесии. И.П. о.с. руки в стороны. Поднять то правую, то левую ногу, согнутую в колене 6 раз. 5. Быстро- быстро кружимся на месте, держа руки в стороны, на сигнал «стоп» остановитесь с закрытыми глазами. Кто сумеет удержать равновесие дольше других? Покажите. -2 раза.  - А как вы считаете зрение хорошее должно быть у космонавтов?  (Ответы детей)  - Тогда выполним **гимнастику для глаз**  Мы гимнастику для глаз  Выполняем каждый раз.  Вправо, влево, кругом, вверх, вниз,  Повторить ты не ленись.  Укрепляем мышцы глаза.  Видеть лучше будем сразу.  (дети выполняют движения в соответствии с текстом)   -  Мы готовы к настоящему полёту.  **ОВД:** **-**Ребята, чтобы проверить ваши силы, ловкость, выносливость проведём соревнования. Разделимся на две команды. Команда «Спутник» и команда «Восход».  1 задание: «Чья команда быстрее построит космический корабль?» Команда по очереди берут на выбор фигуры строительного материала, идут по гимнастической скамейке на другую сторону площадки выстраивают постройку. 2 задание:«Чья команда быстрее перевезёт пассажиров»  (бег в паре в обруче). 3 задание:«Кто быстрее к звёздам» (лазанье вверх на гимнастическую стенку). Подведение итогов:  Все ребята молодцы  Постарались от души. Ждут нас быстрые ракеты Для полёта на планеты. - Предлагаю поиграть в игру «Космонавты».  По краям площадки раскладываются обручи-ракеты. Играющих на несколько человек больше, чем ракет. Дети встают в круг и берутся за руки. Идут по кругу, проговаривая текст: Ждут нас быстрые ракеты Для полёта на планеты. На какую захотим,  На такую полетим!  Но в игре один секрет: Опоздавшим места нет!  После последних слов дети разбегаются и занимают ракеты по двое. В паре повернуться спиной друг к другу, плотно прижавшись спинами и затылками, принять красивую позу с правильной осанкой. Опоздавшие выбирают самые красивые парные позы космонавтов.  **3 часть. Заключительная часть (1-2 минуты) .**   Ходьба в спокойном темпе; Восстановление дыхания (восстанавливаем сердечный ритм и дыхание после физических нагрузок, предотвращаем перевозбуждение детей)        Ребята, а теперь представьте, что мы приземлились после полета на цветочное поле! Давайте соберем букет! Наклоняемся, срываем цветочек, нюхаем его, втягивая воздух через нос, выдыхаем ртом со звуком А-а-а-а-а (как вкусно пахнет!)  **Рефлексия:**  - Ребята, вам понравилось наше занятие? - Молодцы у нас ребята: сильные, умелые, дружные, весёлые, быстрые и смелые.  А когда мы подрастём  Ждут нас настоящие ракеты Для полётов на планеты. На какую захотим, На такую полетим. Дети уходят под музыку.  **Карточка**  **Тема: «Путешествие в космос»**    Цель:  сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.  Задачи:  1.     Развивать физические качества детей (выносливость, координацию движений, скоростные качества);  2.     Отрабатывать  выполнение  основных видов движений (ходьба и бег в колонне по одному друг за другом);  3.     Развивать  умение ориентироваться в пространстве, быстро реагировать на смену  основных видов движений.  4.     Развивать умение действовать в коллективе.  5.  Уточнить знания о понятии «космос», «космический корабль»  6.  Воспитывать интерес к космосу.  Оборудование: макет ракеты, книжка-передвижка, мячи по количеству детей,   обручи, дуга (туннель), гимнастическая скамейка, следы, воздушный шарик.                                        I Вводная часть  Дети входят в зал. Останавливаются полукругом возле центральной стены.  **Ф.И**: Здравствуйте, ребята! Посмотрите как красиво у нас в зале. А какой сегодня день?  **Дети** (ответы детей)  **Ф.И**:  Сегодня у нас необычное физкультурное занятие: мы отправимся в далекое путешествие. А куда, отгадайте загадку.  «Чудо птица», алый хвост  Прилетела в стаю звезд.(ракета)  **Дети** (ответы детей)  **Ф.и:** Вы знаете, что за пределами нашей Земли существуют безграничные пространства Космоса.  Самый первый в космосе,  летел с огромной скоростью,   отважный русский парень.  Наш космонавт…(Гагарин)  **Ф.И**: Ребята, вам бы хотелось побывать в космосе? Для того, чтобы стать космонавтом и отправиться в космос, нужно быть сильным и смелым. Ребята, вы сильные? Смелые? Давайте  тогда отправимся в космическое путешествие.  **Дети** :Если сильно захотеть,  Можно в космос полететь.  Становитесь в колонну – идем к звездолетам.  Дети выполняют различные виды ходьбы (на носках, пятках, в полуприседе, змейкой,  бег змейкой, со сменой направления, темпа)  **Ф.И:** Ребята, а сейчас займем места в звездолетах.  **ОРУ**  1. «Проверим ремни»  И. п. – стоя на коленях, руки на поясе,  1- руки в стороны  назад, сед на пятки;  2 - вернуться в и. п. -6-8 раз  2. «Подышим глубже при взлёте»  И. п. – сед с прямыми ногами, руки на коленях;  1-руки в стороны назад, туловище слегка назад;  2-вернуться в и. п. повторить 6-8 раз.  3. «Посмотрим в иллюминатор»  И. п. – сед, ноги врозь, руки вперёд;  1-поворот туловища вправо;  2-вернуться в и. п.;  3-то же влево;  4-вернуться в и. п. 6-8 раз  Посмотри в иллюминатор, друг,  Чудеса одни вокруг.  4. «Состояние невесомости»  И. п. – лёжа на животе, руки в стороны;  1-приподнять голову, ноги, руки;  2-вернуться в и. п. повторить 4-6 раз.  В воздух, как ласточки мы парим,  Из отсека в отсек мы летим.  5. «Пытаемся сесть в кресло»  И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища,  1-сед прямыми ногами  руки вниз;  2-вернуться в и. п. повторить 4 раза.  Садимся в кресло мы с трудом,  Ещё труднее удержаться в нём.  6. «Радость прибытия»  И. п. – ноги вместе, руки на поясе.  Прыжки на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой.  **II. Основная часть**  **Ф.И:** Ребята, посмотрите, вот мы и прилетели в космос.  Впереди юных космонавтов ждет космическое болото.  «Космическое болото».  Необходимо перейти через болото, наступая на следы, разложенные по всему залу.  **Ф.И:**  Космонавты должны быть не только ловкими, но и меткими. Дальше учимся попадать в цель.  «Меткий стрелок». Попасть мячиком в обруч.  **Ф.И:** Чтобы преодолеть все преграды на неизвестной планете вам понадобятся все оставшиеся силы.  «Полоса препятствий».  Детям надо: подтягиваясь на руках, проползти по скамейке, пролезть в туннель, подпрыгнуть и достать рукой до воздушного шарика, привязанного к гимнастической стенке и вернуться назад.  **Ф.И:** Ну а теперь поиграем.  Подвижная игра «Космонавты».   Дети встают в круг, держась за руки. За спинами детей на полу лежат обручи - это ракеты (на 2 меньше чем детей). Когда звучит музыка, участники игры-космонавты начинают двигаться по кругу (ходить, бегать, прыгать…), после прекращения музыки дети быстро занимают свободный обруч-ракету для полета в космос. Космонавты, которым не хватило ракеты, в космос не летят.  **Ф.И:** Какие вы внимательные, как настоящие космонавты!  **III. Заключительная часть**  **Ф.И:** Молодцы, ребята, и правда вы очень быстрые и ловкие!  А сейчас давайте с вами превратимся в звёздочек и полетаем по космическому небу?»  (дети встают в круг, ноги врозь, глаза закрыты, руки поднимают вверх, опускают вниз)  **Ф.И:**  Руки и ноги становятся невесомыми, лёгкими. Сказочная планета осталась позади, мы возвращаемся на землю. Ребята, открывайте глазки, потянитесь к солнышку, улыбнитесь, подарите друг другу кусочек вашего хорошего настроения.                    Вот и подошло к концу наше путешествие.  - Где мы сегодня с вами побывали?  - Ребята, вам понравилось быть космонавтами?  -Кто был первым космонавтом?  -Что нужно делать, что бы стать космонавтом?  -Тогда до новых встреч! |
| **Карточка**  **Тема: « В гости к весне»**    **Цель:** формирование основ положительного отношения к двигательным действиям, расширение представлений о своем теле и способах его тренировки.  **Задачи:**  *Образовательные:*  • Упражнять детей в ходьбе и беге.  • Развивать ритм и темп движений  • Продолжать учить ходить в колонне по одному.  • Формировать правильную осанку во время ходьбы.  • Выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе.  • Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, хват с боков.  • Закрепить умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед.  • Добиваться уверенного и активного выполнения основных движений.  • Учить действовать по сигналу воспитателя во время игры.  • Учить выполнять массаж спины.  *Развивающие:*  • Развивать гибкость, пластику при выполнении общеразвивающих упражнениях  • Совершенствовать двигательные навыки и физические качества,  • Развивать познавательный интерес к своему здоровью;  *Воспитательные:*  • Приобщать к регулярным [занятиям физической культурой](https://www.maam.ru/obrazovanie/zanyatiya-po-fizkulture);  • Воспитывать морально – волевые качества: выдержку, уверенность в себе;  • Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов  • Продолжать формировать эмоционально положительное отношение и интерес к движениям.  • Продолжать формировать эмоционально – положительный интерес к движениям.  Оборудование: Гимнастическая скамейка, 4 лужи, крылья божьей коровки, дождь, солнце, цветы, бубен, музыкальный центр, пианино.  **Ход занятия**  **Вводная часть:**Дети входят в зал под музыкальное сопровождение.  - На месте стой раз, два! Налево! *(перестроение в шеренгу)*  - Физкульт – привет!  - Ребята посмотрите сколько к нам в гости пришло гостей, давайте поздороваемся с ними. *(дети здороваются)*  - Ребята послушайте загадку:  Зазвенели ручьи, прилетели грачи.  В улье пчела первый мед принесла.  Кто скажет, кто знает, когда это бывает? *(детей отвечают «весной»)*  - А по каким признакам мы можем узнать, что к нам пришла весна? *(дети перечисляют признаки)*  - Молодцы знаете! Но вот что-то весны не видно. Я предлагаю отправиться на её поиски. Согласны? *(дети отвечают «да»)*  - Приготовились. Направо. *(перестроение шеренги в одну колонну)*  - На месте шагом марш. В обход по залу шагом марш. *(под музыкальное сопровождение)*  - Идём искать весну. Ходьба по залу. *(0,5 круга)*  - Тянемся к солнцу. Ходьба по залу на носках, руки вверх, ладони повернуты друг на друга. *(0,5 круга)*  - Шагом марш. Ходьба по залу. *(0,5 круга)*  - Ходьба по залу на пятках, руки за спиной. *(0,5 круга)*  - Шагом марш. Ходьба по залу. *(0,5 круга)*  - Ходьба широким шагом, руки на пояс, перешагиваем через лужи. *(0,5 круга)*  - Шагом марш. Ходьба по залу. *(0,5 круга)*  - Бегом марш, как ручеёк. Бег по залу. *(1 круг)*  - Шагом марш, восстанавливаем дыхание, дышим весенним воздухом.  Ходьба. Восстановление дыхания.  **Основная часть:**  - С середины зала в две колонны шагом марш. *(перестроение в две колонны)*  - На месте стой раз два. Налево.  ОРУ (выполнять 4 – 5 раз)  1. «Повороты головы направо и налево вместе с рукой»  И. п. – основная стойка, руки на поясе.  1 – поворот головы направо отвести правую руку в сторону.  2 – И. п.  3 – поворот головы налево отвести левую руку в сторону.  Исходное положение принять, к выполнению упражнений приступить.  2. «Тянемся к солнцу»  И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу.  1-2 руки в сторону, руки вверх хлопок над головой.  3-4 вернуться в И. п  Исходное положение принять, упражнение начинай.  3. Наклоны туловища направо и налево.  И. п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс.  1 – наклон вправо  2 – И. п.  3 – наклон влево  4 – И. п.  Исходное положение принять, к выполнению упражнений приступить.  4. «Хлопки под коленом»  И. п. – основная стойка, руки на пояс.  1 – мах правой ногой хлопок под коленом.  2 – вернуться в И. п.  3 – мах левой ногой хлопок под коленом.  4 – вернуться в И. п.  Исходное положение принять, к выполнению упражнений приступить.  5. «Приседания»  И. п. – основная стойка, руки на пояс.  1 – присели  2 – И. п.  3 – присели  4 – И. п.  6. «Солнечные зайчики»  И. п. – основная стойка, руки на пояс.  Прыжки на двух ногах на месте на счёт 1-8, пауза; повторить ещё раз.  Исходное положение принять, упражнение начинай.  - На месте шагом марш. За направляющим в обход по залу шагом марш. *(Перестроение из двух колонн в одну)*  Ходьба по залу с выполнением дыхательных упражнений.  - На месте стой, раз, два! Налево!  ОВД:  - [Весна нам приготовила много сюрпризов](https://www.maam.ru/obrazovanie/vesna). Посмотрите, дождь идёт. На дороге появляются лужи. Чтобы нам встретить весну придётся пройти под дождём и перепрыгнуть через все лужи *(двумя ногами, руки на поясе)*. А потом мы превратимся в божьих коровок *(крепятся крылья на спине)* и проползём по узкой тропинке *(хват с боков)*.  1. Прыжки на двух ногах через лужи.  2. Ползание по гимнастической скамейке хват с боков.  - Приготовились. Направо. К выполнению упражнений друг за другом приступить *(дети выполняют 2 упражнения, возвращаемся в одну шеренгу)*.  - А весной из тёплых стран возвращаются птицы и начинают вить гнёзда.  - Я предлагаю поиграть в игру «Найди себе гнёздышко».  Подвижная игра «Найди себе гнёздышко»  - В круг скорее вы вставайте  И в игру со мной сыграйте.  **Заключительная часть:**  Самомассаж.  - Солнце гладит наши руки, голову, шею, живот. *(поглаживание рук, головы, шеи, живота)*  - Тает снег. *(присесть, руки опускаются сверху вниз)*  - По дорогам побежали ручейки. *(массаж ног)*  - Начинает появляться трава и греет солнце. Я предлагаю полежать на траве и погреться на солнце *(лечь на спину, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища).*  Релаксационное упражнение «Я на солнышке лежу».  Я на солнышке лежу,  Но на солнце не гляжу.  Глазки закрываем, глазки отдыхают.  Солнце гладит наши лица,  Пусть [весна в окно постучится](https://www.maam.ru/obrazovanie/vesennie-zanyatiya) *(дети лежат в позе «Шавасана» под расслабляющую музыку)*  - Ребята, откройте пожалуйста глаза, сядьте.  - Что вы почувствовали? *(ответ детей)*  - Ребята, вам понравилось путешествие? *(ответ детей)*  - А что вы нового узнали сегодня на занятии? *(ответ детей)*  - Хорошо ребята. А теперь. - Раз, два на свои места вставай.  - Ребята, нам с вами пришло время расставаться, вам пора отправляться в группу, давайте попрощаемся с нашими гостями. *(дети прощаются)*  Дети выходят из зала под музыку.  **Карточка**  **Тема: « Весна»**  Цель:  - улучшать координацию движения;  - способствовать развитию слухового анализатора.  Задачи:  - закреплять новые равновесия в ходьбе по скамейке на носках. Добиваться сохранения правильной осанки;  - обогащать опыт **детей** за счет усвоения метания в вертикальную цель правой *(левой)* рукой способом сверху. Обратить внимание на прицеливание и бросок;  - продолжать упражнять в ползании по наклонной доске вверх-вниз. Обратить внимание на чередующийся шаг;  - развивать элементарные навыки планирования и прогнозирования.  Инвентарь: ленты – по 2 шт. на каждого ребенка, скамейки – 2 шт., обруч с сосулькой, мешочки – по количеству **детей**, ориентир – дорожка, наклонные доски, шапочка кота, карточка-схема, коврики – по количеству **детей**, спокойная музыка.  **Ход занятия.**  Вводная часть.  Инструктор:  К нам [весна шагает](https://www.maam.ru/obrazovanie/vesna),  быстрыми шагами,  И сугробы тают под ее ногами.  Инструктор: Ах, какой сегодня чудесный день. На улице еще холодной, но солнышко уже заглядывает к нам в окно.  А вы хотели бы выполнить разные движения и порадоваться **весне**?  Построение в круг.  Инструктор: Возьмемся за руки, сделаем большой круг, как весеннее солнышко. Порадуемся ему, помашем ладошкой.  Ходьба по кругу с разными заданиями для рук:  - руки в стороны;  • маленький лучик бережно, аккуратно ладошками у солнышка возьмите, и друг за другом по кругу его несите.  - руки вперед;  • любуемся лучиками.  - руки вверх;  • вернем солнышку лучики.  Инструктор: А солнышко нам подарило много солнечных зайчиков. Они рассыпались по всему залу.  - Ходьба врассыпную с разными заданиями для рук:  - руки в стороны;  • шагаем с солнечными зайчиками по разным дорожкам.  - руки вперед;  • любуемся солнечными зайчиками. Переложили их из одной ладошки в другую.  - Бег врассыпную.  Инструктор: Убежали зайчики. Догоняем их, не наталкиваемся друг на друга.  - Бег врассыпную с остановками.  Инструктор: Поймали зайчика. Присели.  - Ходьба спокойная с дыхательными упражнениями.  Инструктор: Полюбуемся **весной**, успокоим дыхание.  *«Оглянись, кругом****весна****»*  Исходное положение: основная стойка руки внизу.  1. поворот вправо;  2. исходное положение;  3. поворот влево;  4. исходное положение.  Инструктор: На повороте делаем быстрый вдох, в исходном положении делаем выдох.  - Перестроение в три колонны.  **Основная часть.**  Общеразвивающие упражнения с лентами. *«Порадуемся****весне****»*  И. п. – основная стойка, ленты в опущенных руках;  1- поднять руки через стороны вверх; 2 – 3 – помахали; 4 – опустили руки.  *«Поиграем с ленточками»*  И. п: - основная стойка. 1, 2, 3 – поднять руки вперед, подуть на ленточки;  4 – в исходное положение.  *«Полюбуемся ленточками»*  И. п: - стоя на коленях, руки с лентами внизу: 1, 2 – сесть на пятки, руки с лентами вперед; 3, 4 – исходное положение.  *«Попрыгаем с лентами»*  И. п: - Прыжки на двух ногах.  Дыхательное упражнение *«Весенний ветерок»*  И. п: - основная стойка 1, 2, 3 – Поднять руки вперед, подуть на ленточки;  4 – в исходное положение.  Основные движения.  Инструктор: **Весной** много журчащих ручейков, постараемся так пройти по мостику, чтобы ноги не намочить.  - Ходьба по скамейке на носках.  Инструктор: **Весна-Весняночка** везде развесила сосульки. Постарайтесь прицелиться, чтобы сбить сосульку.  Берем мешочек в правую руку, правую ногу отставляем назад, прицеливаемся, бросаем мешочек согнутой от плеча рукой.  - Метание вертикальную цель провой *(левой)* рукой способом *«сверху»* : Игровое задание *«Сбей сосульку»* с расстояния 1,5 м.  Инструктор: Все рады **весне**, и кот Васька. Он поднимается по наклонной доске, чтобы погреться на солнышке. Ползем по наклонной доске на четвереньках чередующимся способом – правая рука, левая нога, и левая рука правая нога, как кот Васька. Посмотрите на карточку, на каких четвереньках вы **будете выполнять движение**.  - Ползание по наклонной доске вверх *(вниз)* на четвереньках. Игровое задание *«Все рады****весне****»*  Инструктор: Воробушки тоже радуются **весне**, а кот Васька старается их поймать. Убегаем только на сигнальное слово *«Кот»*  Подвижная игра *«Воробушки и кот»* *(с обручем)*.  Заключительная часть.  Игра: «Джууу-Джуууала»  Рефлексия.  *«*[***Весна пришла***](https://www.maam.ru/obrazovanie/vesennie-zanyatiya)*»*  Инструктор: Закрываем глаза, отдыхаем. Представляем **Весну-Весняночку**.  Дети, как вы считаете, получилось у вас выполнить разные движения и порадоваться **весне**? – ответы **детей**. |

Конец формы