УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Н.С. Огородник

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**МБДОУ «Целинный детский сад № 1 «Ромашка»**

**Образовательная область «Физическая культура»**

 Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих *специфических задач:*

\* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

\* накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

\* формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;

\* воспитывать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями;

\* использовать разнообразные средства повышения двигательной активности детей на занятиях по физической культуре и в самостоятельной деятельности.

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Тема занятия** |
| Сентябрь | 1,2 Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. |
| 3,4 Упражнять воспитанников в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем. |
| 5,6. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. |
| 7,8 Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. |
| Октябрь | 9,10.Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. |
| 11,12 Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. |
| 13,14 Упражнять воспитанников в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. |
| 15,16 Упражнять воспитанников в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнении в равновесии. |
| Ноябрь | 17,18 Упражнять воспитанников в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. |
| 19,20Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. |
| 21,22 Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. |
| 23,24. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. |
| Декабрь | 25,26 Упражнять воспитанников в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. |
| 27,28 Упражнять воспитанников в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. |
| 29,30 Упражнять воспитанников в ходьбе и беге остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. |
| 31,32 Упражнять воспитанников в ходьбе и беге врассыпную, развивать ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе на доске. |
| Январь | 33,34 Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. |
| 35,36 Упражнять воспитанников в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. |
| 37,38 Упражнять воспитанников в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивая ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. |
| 39,40 Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять воспитанников в ползании под дугу, не касаясь руками пола; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. |
| Февраль | 41,42 Упражнять воспитанников в ходьбе и беге вокруг предметов; развивая координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. |
| 43,44 Упражнять воспитанников в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер. |
| 45,46 Упражнять воспитанников в ходьбе и беге переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, не касаясь руками пола. |
| 47,48 Упражнять воспитанников в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии. |
| Март | 49,50 Упражнять воспитанников в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. |
| 51,52 Упражнять воспитанников в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. |
| 53,54 Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять воспитанников в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками; в ползании на повышенной опоре. |
| 55,56 Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. |
| Апрель | 57,58 Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. |
| 59,60 Упражнять воспитанников в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. |
| 61,62 Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. |
| 63,64 Упражнять воспитанников в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. |
| Май | 65,66 Повторить ходьбу и бег врассыпную; развивать ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. |
| 67,68 Упражнять воспитанников в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. |
| 69,70 Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке. |
| 71,72 Упражнять воспитанников в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии. |

**Методическое сопровождение**:

Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», М-2012г.

**Образовательная область «Здоровье»**

 Содержание образовательной области „Здоровье" направлено на достижение

целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через

решение следующих задач:

• сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

• воспитание культурно - гигиенических навыков;

• формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

 Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для

систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.

 Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.

Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих

процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).

 Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное

проветривание.

 Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать их

пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.

 Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут.

При наличии условий организовывать обучение детей плаванию.

Воспитание культурно-гигиенических навыков

 Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания.

 Приучать детей следить за своим внешним видом. Продолжать формировать умение правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком.

 Формировать элементарные навыки поведения за столом: правильно пользоваться

столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

 Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

 Дать представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных

продуктах, полезных для здоровья человека.

 Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения

вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы

организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

 Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

 Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций,

приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.

 Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

*Закаливающие мероприятия во второй младшей группе*

* Ежедневная утренняя гимнастика (весеннее – осенний период на улице);
* Точечный массаж по методике Уманской до или после завтрака;
* Полоскание полости рта после завтрака, обеда, ужина.;
* Физкультминутки во время НОД, профилактика нарушения зрения;
* Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю;
* Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем (с октября по апрель);
* «Чесночные» кулоны;
* Фитонциды (лук, чеснок) в эпидемиологический период;
* Прогулки: дневная 10.20-12.25; вечерняя 16.10-18.30;
* Оптимальный двигательный режим;
* Дыхательная и бодрящая гимнастики;
* Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа;
* Элементы обширного умывания;

**Методическое сопровождение:**

С.Н. Теплюк «Занятия на прогулке с малышами» Москва 2005г. Мозаика-Синтез

**Формы организации двигательной активности**

**Утренняя гимнастика** – это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм человека положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом.

 ***Утренняя гимнастика способствует***:

- устранению некоторых последствий сна (отечность, вялость, сонливость

 и т.д.);

- увеличению тонуса нервной системы ребенка;

- усилению работы всех органов и систем организма (сердечно-сосудистой,

 дыхательной, систем желез внутренней секреции и других);

- оздоровлению организма в целом;

- развитию физических качеств и способностей детей;

- закреплению двигательных навыков.

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ.

Утренняя гимнастика должна проводится до завтрака, в течении 10-12 минут на воздухе или в помещении ( в зависимости от экологических и погодных условий). В течении всей утреней гимнастики, проводимой в зале, форточки и фрамуги остаются открытыми, дети занимаются в облегченной одежде, если теплый пол, то можно босиком, это полезно.

Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы. Они должны быть предварительно разучены на физкультурных занятиях и хорошо знакомы детям.

Утренняя гимнастика, предупреждает нарушение осанки и деформации скелета, плоскостопие, хорошо укрепляет весь организм и повышает сопротивляемость его к различным заболеваниям. Следует помнить, что разнообразные движения, выполняемые ребенком, воспитывают у него ряд жизненно необходимых навыков в ходьбе, беге, метании и т.д., потребность в занятии физическими упражнениями. Дети становятся более подвижными и ловкими, выполняют движения согласованнее и точнее.

## Сюжетный комплекс «Курочки»

**I.** Ходьба и бег друг за другом (2р по 10сек), ходьба на носках. Построение в круг.

**II.** ОРУ

1. «Курочки машут крыльями». И.п. ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать «ко-ко», опустить. Д-6 раз.
2. «Курочки пьют воду». И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться. Д-6 раз.
3. «Курочки клюют зерна» И.п. ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Д-6 раз.
4. «Курочки ищут червячка». И.п. сидя, ноги врозь, руки на поясе. Наклониться вперед, руки вытянуть вперед, ищем червячка, выпрямиться. Д-6 раз.
5. «Сильные крылья». И.п. ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны, взмах всей рукой и кистью – большие крылья, опустить. Д-6 раз.
6. «Курочкам весело» И.п. ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на месте на 2-х ногах в чередовании с ходьбой. Д- 2 раза по 6 раз.

**III.** Перестроение из круга. Бег быстрый. Игровое упражнение «Найдем цыпленка» (Воспитатель заранее прячет игрушку и предлагает детям найти ее),

**Подвижные игры**

**Игра** — относительно самостоятельная деятельность детей и взрослых. Она удовлетворяет потребность людей в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил.

**Подвижная игра** относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Подвижные игры являются одним из вспомогательных средств в занятиях спортом.

Ярко выражаемая в подвижных играх деятельность различных анализаторов создает благоприятные возможности для тренировки функций коры головного мозга, для образования новых временных как положительных, так и отрицательных связей,
увеличения подвижности нервных процессов.

 Это положительно сказывается на усвоении занимающимися отдельных спортивно-технических приемов и их сочетаний, создает предпосылки к более успешному овладению тактическими действиями, а также подтверждает, что занятия подвижными играми содействуют воспитанию воли, выдержки, дисциплинированности и других качеств, необходимых каждому для достижения успехов в спорте.

1. **Догони мяч**
2. **Догони меня**
3. **Огуречик-огуречик**
4. **Догони мишку**
5. **У медведя во бору**
6. **Найди свой домик**
7. **Бегите ко мне**
8. **Солнышко и дождик**
9. **Воробушки и автомобиль**
10. **Лохматый пес**
11. **Птички и птенчики**
12. **С кочки на кочку**
13. **Трамвай**
14. **Поймай комара**
15. **Поезд**
16. **Ты, собачка, не лай**
17. **Волк и зайцы**
18. **Птички и дождик**
19. **Мы – веселые ребята**
20. **Машины едут**
21. **Мой веселый звонкий мяч**
22. **Кто быстрее до флажка**
23. **Снежинки и ветер**
24. **Поедем в лес**
25. **Кот и мыши**
26. **Берегись, заморожу**
27. **Птички – раз! Птички – два!**

**Спортивные развлечения**

**«В гости к Леснику».**

**Цель.** Упражнять детей в различных видах бега, прыжках на обеих ногах, совершенствовать умение исполнять движения по сигналу, развивать координацию движений, ловкость, память. Воспитывать внимание, храбрость, любовь ко всему живому.

**Оборудование.** Пеньки (стульчики), мяч, желтые листья, шапочки на головки детей (для разных игр).

**Ход занятия**

(Воспитатель приглашает детей на прогулку в лес, в гости к Леснику. Обещает, что там на малышей ждет немало интересных испытаний. Говорит, что в лесу дети будут не только детьми, но и зверюшками, и птичками. Идут в лес. Встречают Кота).

- Добрый день, Котик-Мурчик. Ты на кого тут охотишься?

(Кот отвечает, что охотится здесь на мышей, но нигде их не видно, и он очень расстроен).

- Так, может, ты не очень ловкий, поэтому и поймать не можешь. Хочешь, мы проверим твою находчивость? Детки сейчас вдруг станут «мышками» (надевают шапочки), а ты попробуй поймай. (Игра «Кот и мыши». Кот ловит 2-3 детей). О, ты, Котик, не такой и ленивый, можешь мышку поймать, а воробья сможешь поймать?

- Да, могу, я их очень люблю. Но сначала позавтракаю мышками.

- Нет, Котик, отпусти, пожалуйста, мышек, потом позавтракаешь, мышки же ненастоящие — это детки из детского сада. Ты говоришь, что воробушков любишь?

- Да, люблю, но они так высоко летают, и я не знаю, смогу ли поймать их. Может, ваши дети и воробушками могут стать? Я бы хотел попробовать еще и воробья поймать.

- Можем мы, дети, воробушками стать?

- Ну конечно же, можем, только ты глаза закрой и подожди минутку. (Кот закрывает глаза, дети быстро надевают шапочки «воробушков»).

Кот. О, где же мыши делись? Только воробушки вокруг меня скачут. (Пытается поймать).

- А ты, Котик, не спеши, мы сейчас увидим, какой ты умелый. Сядь вот посередине круга и сиди тихонько, притворись, что спишь, а дальше увидим.

(Игра «Воробьи и кот». Кот ловит 2-3 воробушков).

Кот. Ну и вкусный у меня сегодня будет завтрак, такие красивые воробушки.

- Котик, а тебе не жалко маленьких? Мы понимаем, что ты голоден, но воробушки так красиво чирикают на деревьях. Мы тебя пирожками угостим. Мы идем в гости к Леснику и гостинцы ему несем, вот и с тобой поделимся.

- О, конечно, я отпущу ваших друзей-воробушков. Если есть вкусные пирожки, то чего еще можно желать?

(Дети угощают Кота пирожками и идут дальше. Встречают Козу, которая лежит расстроена на поляне).

- Козочка наша дорогая, козочка наша милая, что случилось с тобой? Почему глазки у тебя грустные?

- Ой, горе мне, были у меня козлята, такие хорошие и веселые, и смешные, а потом выросли и ушли далеко в лес, но что-то долго не возвращаются. Я волнуюсь, Волка ли они не встретили в лесу? А я так любила с ними играть.

- Не переживай, козочка, закрой глаза и подожди минутку, а что потом будет, посмотрим.

(Дети надевают шапочки козлят).

- Ой, радость какая, козлята мои вернулись (Поет). Хорошо козлятам на лужайке прыгать, играть, драться, рожки наставлять.

(Игра «Козлята и волк». Волк ловит 2-3 козлят).

- Волчик, отпусти козлят, пожалуйста.

- А я голоден очень, вы меня разбудили своим меканьем и я вспомнил, что не завтракал еще сегодня.

- Этому горю можно помочь. Мы тебя пирожками угостим. Попробуй, какие вкусные.

(Дети угощают Волка пирожками. Волк благодарит, отпускает козлят и убегает в чащу. Идут дальше).

Воспитатель. Дети по лесу гуляют, листья желтые собирают.

(Игра «Дети в лесу»).

- Устали немножко ваши ножки? Отдохнем немножко. На пенечки садитесь, поспите.

(Слышно «кар-кар»).

Воронята крепко спят,

В гнездах все сидят,

А проснуться на заре,

Будут каркать во дворе.

Кар-кар — песенка моя.

Кар.

(Надевает шапочки воронят детям. Игра «Воронята»).

- Ворона, полети к Леснику, предупреди о нашем приходе, а мы тебя за это пирожками угостим.

(Идут дальше. На другой поляне лежит красивый, большой Мяч).

- Ой, посмотрите, Мячик заблудился и грустный такой. Что с тобой, мячик, произошло?

(Слышен голос с магнитофонной пленки).

- Дети меня здесь прошлый раз оставили, и никто со мной не играет, деток не видно и не слышно. Прибежала Лисичка — понюхала меня и побежала дальше, а когда Кабан свои клыки показал, то я совсем испугался, думал, конец мне, а тут и голоса ваши услышал. Кабан дальше в лес побежал, а я вас жду. Поиграйте со мной, пожалуйста.

- Конечно, мячик, поиграем. Дети очень любят тебя в ворота катить.

(Игра «Покати мяч в ворота»).

(Забирают мяч с собой и идут дальше. Встречают Лесника).

- Добрый день, дорогие друзья. А я уже знаю о вашем приходе, Ворона предупредила. Далекая трудная дорога ко мне. Вы сумели всем помочь. А сейчас я хочу увидеть, как вы знаете цвета. Вот возьмите цветочки разного цвета (2-3 цвета) и садитесь на пенечки (стульчики) с прикрепленными цветочками тех же цветов.

(Игра «Найди свой домик»).

- Ой, Лесник, мы тебе гостинцев принесли, посмотри, какие красивые, румяные пирожки. (Открывают корзину, а там всего один пирожок). Прости нам, Лесник, все пирожки раздали дорогой к тебе, тебе только один остался, нам так неудобно, мы же тебе полную корзину несли.

- Спасибо вам, дорогие друзья, я не сержусь на вас. Я знаю обо всех ваших приключениях, вы никого в моей лесу не обидели, а, напротив, всех пожалели и угостили, а мне хватит и одного пирожка. За ваши добрые и отзывчивые сердца я вас тоже угощу, заходите ко мне в избушку, отдохните часок.

(Дети заходят, Лесник угощает их чаем и печеньем. Лесник поет).

Сквозь окошко в комнату

Ясно светит солнышко.

Очень рады малыши,

Хлопают в ладоши.

(Игра «Солнышко и дождик»).

- Спасибо тебе, Лесник, за гостеприимство, за интересно проведенное время у тебя, а теперь нам пора возвращаться домой.

(Дети благодарят и возвращаются домой).

- Ровные у нас дорожки …

(Игра «По ровненькой дорожке»).

**«Ешь капусту ешь морковку будешь сильным, будешь ловким»**

***Праздник здоровья.***

Ведущий: Сегодня мы собрались на праздник здоровья. Что такое праздник? (Веселье, музыка, подарки, хорошее настроение.) Ребята, я хочу еще раз произнести чудесное слово «здравствуйте». Чаще говорите это удивительное русское слово «здравствуйте» мамам, папам, родственникам, друзьям и прохожим, И вы почувствуете, как у них поднимается настроение, К у вас, ребята, тоже поднялось настроение.. Дело в том, что слово «здравствуй» — особенное, Когда мы его произносим, то не только приветствуем кого-то, но и желаем ему здоровья, В слове «здравствуйте», как и в слове «здоровье» много звуков («в», «з» э «д», «р»), которые дают нам заряд бодрости.

1-й ребенок»

Здравствуйте! — ты скажешь человеку.

Здравствуй! — улыбнется он в ответ,

 И, наверно, не пойдет в аптеку,

И здоровым будет много лет,

Ведущий. Какими еще словами можно поприветствовать друг друга и пожелать добра?

2-й ребенок,

 Добрый день! —- тебе сказали,

 Добрый день! — ответил ты.

 Вас две ниточки связали

 Теплоты и доброты.

Ведущий: Давайте, ощутим теплоту друг друга. Закроем глаза и представим, как теплота распространяется по всему телу. А теперь откроем глаза и постараемся почувствовать и передать это тепло соседу путем прикосновения ладошки или поглаживания по руке, можно обняться, и тогда цепочка доброты передастся от одного ребенка к другому. В наших сердцах стало так много доброты. Так пусть же она останется с вами навсегда.

 Песня: «Дорогою добра»

З-й ребенок

 Воскресенье наступает

 Всем покоя не дает.

 Всех с постели поднимает

 И на улицу зовет.

4-й ребенок

Воскресенье - день чудесный,

Отдохнуть пришла пора-

Будь то зимний день

Иль летний начинается - игра.

Игра « Чем здоровый человек отличается от больного»(кто больше признаков назовет)

Ведущий. Вы назвали главные отличия лица здорового человека от больного, Вы знаете, ребята, почему еще в стране болезней все болеют? Потому что едят жирную пищу, любят все острое, соленое и много едят сладкого. А в стране здоровья здоровячки едят овощи, фрукты и нежирные продукты.

Чтобы зубы не болели

Вместо пряников, конфет,

Ешьте овощи и фрукты,

Вот ребята наш совет!

Выступление зубного врача….

Ведущий. Ребята, вот о чем я забыла. Сегодня утром в наш детский сад пришёл почтальон Печкин и принес письмо от дяди Федора.

Печкин: Ребята, надо выручать друзей дяди Федора. Поедем в Простоквашиио?

«Дорогие, ребята! В этом году в Простоквашиио небывалый урожай овощей и фруктов. Очень прошу вас приехать и помочь Матроскину и Шарику его собрать. Я учусь в школе в первом классе. Уроков задают, много. Приехать в Простоквашиио не могу. Заранее вам благодарен, ваш, друг дядя Федор».

Дети соглашаются

Дети встают «паровозиком» и под музыку песни «Паровоз». Дети «паровозиком» «заезжают» в зал из другой двери. Видна стрелочка указателя, на которой написано «Простоквашиио».

 Ведущая. А вот и Простоквашиио, Какая деревня красивая! Кругом лес, рядом поле и речка. А вот и Матроскин с шариком нас встречают.

 Матроскин и Шарик (хором). Здравствуйте, ребята!

Дети здороваются.

Матроскин. Вы зачем пожаловали к нам в Простоквашиио?

Ведущая. Нам Печкин принес письмо от дяди Федора. Дядя Федор просит, чтобы мы вам урожай помогли собрать.

Шарик. Матроскин, ты посмотри, как много у нас помощников! Ну, мы теперь мигом со всем урожаем управимся.

Ведущая. А наши ребята сейчас покажут, кат надо собирать урожай?

Песня-танец «Огород-хоровод»

Ведущая. Вот и собрали весь урожай.

Матроскин. А сейчас мы будем готовить обед.

Чищу овощи для щей.

Сколько нужно овощей?

Три картошки, две морковки,

Луку полторы головки,

Да петрушки корешок,

Да капусты кочанок.

Потеснись-ка ты, капуста,

От тебя в кастрюле густо!

Раз, два, три — огонь зажжен,

Кочерыжка, выйди вон!

Игра «Рассортируй овощи и фрукты»

Шарик. Дело мы сделали, теперь и поиграть можно.

Матроскин. Хорошо бы, ребята, потрудились. Молодцы!

Шарик. сводил бы ты ребят в сад да показал, какие у нас растут фрукты.

А я пока пойду Мурку подою. (Уходит.)

Исполняется песня.

Шарик. Ребята, посмотрите, я уже набрал большую корзину Фруктов.

Печкин; (удивляется). Шарик, посмотри, какие у тебя Фрукты - это овощи и фрукты.

Шарик. Очень даже фрукты!

Ведущая. Ребята, давайте посмотрим, чего больше набрал Шарик овощей или фруктов.

(считают, смотрят, что собрал Шарик)

Ведущая. Шарик, ты, наверное, собирал фрукты и овощи с закрытыми глазами?

Шарик. Как это?

Ведущая. А давай Шарик тебе покажут родители.

Игра «Собери овощи и фрукты с закрытыми глазами» (играют родители)

 - этап «Перенеси овощи и фрукты»

 2 – этап «Сделай салат»

конкурс «Пословицы»

(Нужно вспомнить пословицы, которые бы относились к теме «физкультура и спорт». Выигрывает та команда, которая последней назовет пословицу.)

Игра «неуловимый шарик». (Каждому ребенку привязывают к ноге воздушный шарик. Нужно раздавить чужой шар, но при этом сохранить свой)

Жюри подводит итоги. Вручаются медали, призы победителям.

(Прибегает Матроскин.)

Матроскин. Ой, беда! Мурка, корова наша, пропала!

Ведущая. Ребята, куда же могла Мурка пойти? Может, она пошла на поле?

Дети отвечают. А может, Мурка пошла на речку? Спросим у тучки.

Дети исполняют песню «Дождик»

Ведущая. Тогда давайте поищем Мурку на лугу?

Дети исполняют песню «Кто пасется на лугу?

(В зал заходит, танцуя, корова Мурка,)

Ведущая. Правильно, коровы.

Пейте, дети, молоко — Будете здоровы!

Матроскин обнимает корову. А вот и моя любимая корова Мурка. У Мурки такое вкусное молоко. Хотите попробовать? Подходит к корове, чтобы ее подоить, но она лягается.) Ребята, она плясать хочет. Давайте похлопаем ей.

(Корова исполняет произвольный танец).

Печкин: Пьют, конечно, молоко, молоко коровы

Ведь известно всем, что в нём сила я здоровье.

Меньше шоколада конфет и мармелад,

Прочей разной сладости — в ней зубкам мало радости!

Ведущая. Хорошо нам с вами, да в детский сад возвращаться, пора.

(Матроскин выносит банку с молоком и дарит ведущей.)

Матроскин. Вот вам коровье парное молочко. Это не то, что в магазине — натуральное!

Шарик. А я вам собрал целую корзину фрукты. Кушайте на здоровье!

Ведущий. Вот и кончился наш праздник, у нас поднялось настроение еще и потому, что мы сделали доброе дело: рассказали Печкину Шарику и Матроски и ну, что надо делать, чтобы сохранить свое здоровье, А они угостили нас молоком фруктами. Пожелаем гостям здоровья!

 [**"Ленивый башмачок".**](http://50ds.ru/detsad/sport/9819-fizkulturnoe-razvlechenie-dlya-detey-2-y-mladshey-gruppy-lenivyy-bashmachok.html)

**Цель:** Повышение [интереса к](http://50ds.ru/logoped/2889-ispolzovanie-proektnogo-metoda-v-protsesse-raboty-po-formirovaniyu-u-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-lyubvi-i-interesa-k-rodnomu-gorodu.html) двигательным действиям. Укрепление здоровья детей.

**Задачи:**

1. [Закрепление](http://50ds.ru/logoped/4538-konspekt-frontalnogo-kombinirovannogo-zanyatiya-logopeda-i-psikhologa-na-zakreplenie-proydennogo-materiala-po-teme-glukhie-i-zvonkie-soglasnye.html) полученных знаний, умений и навыков в области физической культуры
2. [Развитие физических качеств](http://50ds.ru/sport/8089-razvitie-fizicheskikh-kachestv-i-emotsionalno-volevoy-sfery-detey-67-let-cherez-igru.html): ловкости, скорости координации движений. Повышение физической подготовленности. Закрепление навыков самообслуживания (обувания – разувания).
3. [Воспитание навыков](http://50ds.ru/vospitatel/470-vospitanie-navykov-bezopasnogo-povedeniya-v-lesu-u-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta.html) правильного поведения; интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

**Форма мероприятия:** Игровая.

**Оборудование:** [Спортивный](http://50ds.ru/sport/5252-muzykalno-sportivnyy-prazdnik-s-roditelyami-kazakom-slyt--zdorovym-byt.html) (музыкальный) зал, аудиоаппаратура, аудио CD , куб h = 15 – 20 см – “пенёк”, шнур или канат, ребристая дорожка, пылесос.

**Предварительная подготовка:**

* Разучить упражнения. Записать CD для музыкального сопровождения.
* Подготовить необходимое оборудование.

**Действующие лица:** Ведущий, Башмачок, Пылесос. (Весь текст может произносить ведущий, перевоплощаясь по ходу сценария в других действующих лиц: Пылесоса и Башмачка)

**Ход развлечения**

***Под музыку******детки входят в зал, продвигаются змейкой, обходя пеньки, садятся на стульчики и разуваются.***

**Ведущий:**

В царстве, скажем, тридевятом,
В государстве тридесятом
Жил ленивый Башмачок…
Лечь любил он на бочок.

Всё под стульчиком лежал,
На зарядку не бежал,
Обуваться не хотел,
Никаких не делал дел.

Туфелька – его сестрица
Была в танцах мастерица.
С ней соседские сандалии
И плясали и играли.

А веселые сапожки
Ловко прыгали на ножки.
Трудились даже валенки,
Хоть и были маленьки.

Как-то старый Пылесос
Задал Башмачку вопрос:
– Ты чаво-й-то здесь залег?
Ты – ба поиграл, сынок.

– Не умею, не хочу…
– В раз тебя я проглочу!
Разозлился Пылесос
И до Башмачка пополз.

Башмачок как закричит: – Помогите!
От пузатого злодея защитите!”

Тут ботинки прибежали
И сандалии прискакали.
Все сапожки, туфли, тапки
Поспешили из – под лавки.

– Дядя-дядя Пылесос
Башмачок наш не дорос.
Что расправу-то чинить.
Нужно Башмачок учить
И ходить, и обуваться,
И плясать, и упражняться.

– Я чаво-й-то не пойму
Трудно что-ля самому?
Прыг на ножку, застегнулси,
Не ленилси и обулси ?

– Что ты, дяденька, ворчишь.
Башмачок еще малыш.
Нам ребятки по дороге.
Башмачок учить помогут.

**Ведущий:** Детки, поможем Башмачку ходить, прыгать, бегать ? Тогда для начала поиграем .

***Игра “Найди свой башмачок”*** *под музыку*

*(Ставим по одной туфельке в центр круга. Пока звучит музыка, детки бегают по кругу и в произвольном направлении. Как только музыка закончилась, по сигналу ведущего: “Найди свой башмачок!”, детки разбирают свои туфельки.)*

***Садимся на стульчики и обуваемся****.*

**Ведущий:**

Что ж, ребятки, в путь дорожку.
Все сандалии на застежках?
Как по **узенькой дорожке**Зашагали наши ножки.
Топ-топ, топ-топ
Зашагали наши ножки.

***Ходьба по прямой ребристой поверхности*** *из различных И.П.: – О.С., руки в стороны;*

*О.С., руки на пояс, продвижение в сторону под музыку*

**Ведущий:**

А за нами Башмачок.
Глянь, а впереди **пенек**…
Башмачок опять печалится:
– У меня не получается.

– Не капризничай, дружок,
Полезай-ка на пенек.
Посмотри-ка на ребят.
Сам попробуй. Будешь рад.
Прыг – скок, прыг – скок
Сам попробуй. Будешь рад.

***Прыгаем с кубика – “пенька”*** *под музыку*

**Ведущий:**

– Впереди у нас **овраг**.
–Не смогу пройти я так.
Хнычет маленький башмак.
– Мы тебе покажем как.

Над оврагом **по веревке**Ходим мы без остановки.
Вот так, вот так
Ходим мы без остановки.

***Ходим по веревочке*** *под музыку*

**Ведущий:**

Походили, потрудились,
А теперь остановились.
Пусть же ножки отдохнут
Ну, хотя бы 5 минут.

***Детки разуваются, лежат на ковре****, закрыв глаза, потягиваются, отдыхают под музыку*

– Что ж сознаюсь вам, друзья –
Был ленив немного я.
Обуваться не умел,
Не умел и не хотел.

А сегодня понял я –
Без друзей никак нельзя!
Нужно очень потрудиться,
Чтоб чему-то научиться.
Буду очень я стараться
Сам на ножку обуваться.

Хоть и выбился из сил,
Вам я песню сочинил.
В хоровод всех приглашу
И спою вам, и спляшу.

***Обуваемся. Приплясываем в хороводе***

***Садимся на коврик****.*

**Ведущий:**

– В царстве, скажем, тридевятом,
В государстве тридесятом.
Нынче весело живут,
Все танцуют, и поют...

С вами мы пойдем домой.
Башмачок возьмем с собой.
Дома мы его поучим,
Чтоб умел он еще лучше

Обуваться, разуваться.
Знаю, будет он стараться.
Мы разделим с ним за это
Шоколадную конфету.

***Строимся, уходим*** *под муз.*

**Физкультминутки в кружковой работе**

**- физкультминутка «Листки».**

*Координация речи с движением*

Листья осенние тихо кружатся *(Кружатся на цыпочках, руки в стороны),*

Листья нам под ноги тихо ложатся *(Приседают),*

И под ногами шуршат, шелестят, *(Движения руками вправо-влево),*

Будто опять закружится хотят *(Поднимаются и кружатся).*

**- физкультминутка «Журавлики»**

(Приседания с хлопками.) Журавлики-кораблики Летят под небесами;

(Шаги на месте со взмахами рук.) Все серые и белые, С длинными носами.

Лягушечки-квакушечки, Коль живы быть хотите, (Прыжки, каждый раз с поворотом на 90°, всего на 360° в одну и затем в другую сторону.)

То поскорей от журавлей В болото уходите.

Лягушки На болоте две подружки,

Две зеленые лягушки, Утром рано умывались,

Полотенцем растирались. Ножками топали.

**- Хороводная игра «Лети, листок, ко мне в кузовок».**

**Осень в гости к нам пришла,
Дождь и ветер принесла**
*(дети берутся за руки и идут по кругу)*

**Ветер дует, задувает,
С веточек листы сдувает.**
*(Поднимают руки вверх и качают ими из стороны в сторону)*

**Листья на ветру кружатся
И под ноги нам ложатся.**
*(Дети разбегаются, кружатся и приседают)*

**Ну а мы гулять пойдем
И листочки соберем.**
*(Ребята опять собираются в кружок)*

Выбранный ведущий выходит на середину круга с корзиной и говорит: « Рябиновый листок, лети в мой кузовок»
Ребята в руках которых листочки рябины, подбегают и кладут их в корзинку. Водит тот, кто первым без ошибки опустил свой листок в корзину.

**- Физкультминутка «Рябинка».**

На холме стоит рябинка,

Держит прямо, ровно спинку. (Потягивания - руки вверх.)

Ей не просто жить на свете —

Ветер крутит, вертит ветер. (Вращение туловищем вправо и влево.)

Но рябинка только гнётся,

Не печалится — смеётся. (Наклоны в стороны.)

Вольный ветер грозно дует

На рябинку молодую. (Дети машут руками, изображая ветер.)

**- физкультминутка «Дети любят рисовать».**

«Дети любят рисовать».

Вот мы взяли краски в руки. Руки в «замок», вращательные движения

И не стало в доме скуки.

Чтобы было веселей Хлопки в ладони.

Яркой краски не жалей!

Это правда! Встали, рывки руками перед грудью.

Ну чего же тут скрывать?

Дети любят, очень любят рисовать! Повороты туловища вправо-влево, руки на поясе.

На бумаге, на асфальте, на стене

И в трамвае на окне.

Это что же за зверюшки Руки на поясе, наклоны туловища вперёд.

Много ног, одна макушка?

То ли зверь – сороконог, Прыжки на месте.

То ли очередь в ларёк?

Это правда! Хлопки в ладоши.

Ну чего же тут скрывать?

Дети любят, очень любят рисовать! Прыжки на месте.

На бумаге, на асфальте, на стене Хлопки в ладоши.

И в трамвае на окне!

**- Физкультминутка «Вот какой веселый пляс…».**

Вот какой веселый пляс Поочередно ноги поставить на пятку, вперед, руки на пояс.

Начинается у нас!

Полуприсед с поворотами туло­вища направо-налево.

Не стоит никто на месте,

Нога на пятку в сторону, руки согнуты в стороны, то же с дру­гой ноги.

Все танцуют с нами вместе,

Приседая и вставая, колени вправо-влево («твист»).

Все ногами топают,

Притопы ногами, руки на пояс.

Все в ладоши хлопают!

Два хлопка перед собой. Два хлопка о колени.

Вот веселые дела —

Руки вытянуть в стороны, про­гнуться.

Школа наша в пляс пошла!

Притоп правой, левой ногой, руки на пояс.

**- физкультминутка «Разминка».**
Чтоб головка не болела,
Ей вращаем вправо-влево. (Вращение головой.)
А теперь руками крутим —
И для них разминка будет. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)
Тянем наши ручки к небу,
В стороны разводим. (Потягивания — руки вверх и в стороны.)
Повороты вправо-влево,
Плавно производим. (Повороты туловища влево и вправо.)
Наклоняемся легко,
Достаём руками пол. (Наклоны вперёд.)
Потянули плечи, спинки.
А теперь конец разминке. (Дети садятся.)

**- физкультминутка «Были бы у елочки ножки» К. Чуковский.**

Были бы у елочки ножки,  *Легкий бег на месте.*

Побежала бы она по дорожке.

Заплясала бы она с нами, *Пружинистые полуприседания с поворотами туловищавправо- влево.*

Застучала бы она каблучками. *Притопы ногами.*

Закружились бы на елочке игрушки — *Круговое движение вокруг себя.*

Разноцветные фонарики, хлопушки. *Вращение кистей рук, поднятых вверх.*

Завертелись бы на елочке флаги *Взмахи руками влево-вправо над головой.*

Из пунцовой, из серебряной бумаги. *Встряхивание кистями рук перед собой.*

Засмеялись бы на елочке матрешки *Активные хлопки в ладоши.*

И захлопали б от радости в ладошки...

**- физкультминутка «Разноцветные стихи»**

Вот уже подряд два дня, (Сидя за столом, разминаем кисти рук.)
Я сижу рисую. (Встряхиваем руками.)
Красок много у меня -
Выбирай любую. (Хлопки в ладоши.)

Я раскрашу целый свет (Руки в стороны.)
В самый свой любимый цвет: (Повороты туловища влево-вправо.)
Оранжевое небо, (Встали, руки вверх.)
Оранжевое море, (Присели, руки вниз.)
Оранжевая зелень, (Встали, руки в стороны.)
Оранжевый верблюд. (Руки на пояс.)
Оранжевые мамы (Прыжки на левой ноге.)
Оранжевым ребятам (Прыжки на правой ноге.)
Оранжевые песни (Прыжки на двух ногах.)
Оранжево поют! (Хлопки в ладоши.)
Вдруг явился к нам домой (Руки вверх.)

**- физкультминутка «Салют»**

Вокруг все было тихо. Встать прямо, руки опустить.

И вдруг - салют! Салют! Поднять руки вверх.

Ракеты в небе вспыхнули Раскрыть пальчики веером,

И там, и тут! помахать руками над головой Влево – вправо.

Над площадью, над крышами, Присесть, встать, руки

Над праздничной Москвой с раскрытыми пальчиками

Взвивается все выше поднять вверх ( 2-3 раза)

Огней фонтан живой.

На улицу, на улицу легкий бег на месте

Все радостно бегут,

Кричат: " Ура!" Поднять руки вверх, крикнуть " «Ура»

Любуются Раскрыть пальчики веером,

На праздничный салют! руками над головой Влево – вправо.

**- физкультминутка «»Какого цвета лето?» И. Земская.**

(«Песенка с продолжением», ел. И. Земской, муз. В. Богданова)
— Лето... Лето... Лето. (Хлопки в ладоши.)
Какого оно цвета?
Ну-ка, скажи, ну-ка, опиши!

— Нежно-зеленого, как в траве кузнечик. (Прыжки на месте.)
Желтого, желтого, как песок у речек.
Голубое, синее, самое красивое.
Вот какое лето!
— Лето... Лето... Лето... (Хлопки в ладоши.)
Еще какого цвета?
Ну-ка, скажи, ну-ка, опиши!
— Яркого, жаркого, как лихая пляска! (Приседания.)
Звездного, звездного, как ночная сказка!
Светлое, зарничное, сладко-земляничное.
Вот какое лето!
— Лето... Лето... Лето... (Хлопки в ладоши.)
Еще какого цвета?
Ну-ка, скажи, ну-ка, опиши!
— Красного, красного, как на мачты флаги! (Махи руками над головой.)
Гордого, ясного, как слова присяги!
Дружное и братское, наше октябрятское.
Вот какое лето! (Хлопки в ладоши.)

**Условия для самостоятельной двигательной активности**

**Физкультминутки**

**изкультминутка. А в лесу растёт черника**
А в лесу растёт черника,
Земляника, голубика.
Чтобы ягоду сорвать,
Надо глубже приседать. (Приседания.)
Нагулялся я в лесу.
Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте.)

**Физкультминутка. Аист**
(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)
— Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу. (Аист отвечает.)
— Топай правою ногою,
Топай левою ногою,
Снова — правою ногою,
Снова — левою ногою.
После — правою ногою,
После — левою ногою.
И тогда придешь домой.

**А над морем — мы с тобою!**
Над волнами чайки кружат,
Полетим за ними дружно.
Брызги пены, шум прибоя,
А над морем — мы с тобою! (Дети машут руками, словно крыльями.)
Мы теперь плывём по морю
И резвимся на просторе.
Веселее загребай
И дельфинов догоняй. (Дети делают плавательные движения руками.)

**А сейчас мы с вами, дети**
А сейчас мы с вами, дети,
Улетаем на ракете.
На носки поднимись,
А потом руки вниз.
Раз, два, три, четыре —
Вот летит ракета ввысь! (1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.)

**А теперь на месте шаг**
А теперь на месте шаг.
Выше ноги! Стой, раз, два! (Ходьба на месте.)
Плечи выше поднимаем,
А потом их опускаем. (Поднимать и опускать плечи.)
Руки перед грудью ставим
И рывки мы выполняем. (Руки перед грудью, рывки руками.)
Десять раз подпрыгнуть нужно,
Скачем выше, скачем дружно! (Прыжки на месте.)
Мы колени поднимаем —
Шаг на месте выполняем. (Ходьба на месте.)
От души мы потянулись, (Потягивания — руки вверх и в стороны.)
И на место вновь вернулись. (Дети садятся.)

**Физкультминутка. А часы идут, идут**
Тик-так, тик-так,
В доме кто умеет так?
Это маятник в часах,
Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)
А в часах сидит кукушка,
У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)
Прокукует птичка время,
Снова спрячется за дверью, (Приседания.)
Стрелки движутся по кругу.
Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)
Повернёмся мы с тобой
Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)
А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)
Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)
А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят! (Бег на месте.)
Если их не заведут,
То они совсем встают. (Дети останавливаются.)

**Физкультминутка. Бабочка**
Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)
Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)
Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)
Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)

**Бегут, бегут со двора**
Бегут, бегут со двора (Шагаем на месте.)
Гулять, гулять в луга: (Прыжки на месте.)
Курка-гарабурка-каки-таки, (Хлопаем в ладоши.)
Утка-поплавутка-бряки-кряки, (Топаем ногами.)
Гусь-водомусь-гаги-ваги, (Приседаем.)
Индюк-хрипиндюк-шулты-булды, (Хлопаем в ладоши.)
Свинка-топ стоспинка-чахи-ряхи, (Топаем ногами.)
Коза-дерибоза-мехе-беке, (Приседаем.)
Баран-крутороган-чики-брыки, (Хлопаем в ладоши.)
Корова-комол а-тпруки-муки, (Топаем ногами.)
Конь-брыконь-иги-виги. (Шагаем на месте.)

**Физкультминутка. Белки**
Белки прыгают по веткам.
Прыг да скок, прыг да скок!
Забираются нередко
Высоко, высоко! (Прыжки на месте.)

**Будем в классики играть**
Будем в классики играть,
На одной ноге скакать.
А теперь ещё немножко
На другой поскачем ножке. (Прыжки на одной ножке.)

**Физкультминутка. Будем прыгать и скакать!**
Раз, два, три, четыре, пять!
Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)
Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)
Раз, два, три.
Наклонился левый бок.
Раз, два, три.
А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)
И дотянемся до тучки.
Сядем на дорожку, (Присели на пол.)
Разомнем мы ножки.
Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)
Раз, два, три!
Согнем левую ножку,
Раз, два, три.
Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)
И немного подержали.
Головою покачали (Движения головой.)
И все дружно вместе встали. (Встали.)

**Будем прыгать, как лягушка**
Будем прыгать, как лягушка,
Чемпионка-попрыгушка.
За прыжком — другой прыжок,
Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)

**Ванька-встанька**
Ванька-встанька, (Прыжки на месте)
Приседай-ка. (Приседания.)
Непослушный ты какой!
Нам не справиться с тобой! (Хлопки в ладоши.)

**Вверх рука и вниз рука**
Вверх рука и вниз рука.
Потянули их слегка.
Быстро поменяли руки!
Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)
Приседание с хлопками:
Вниз — хлопок и вверх — хлопок.
Ноги, руки разминаем,
Точно знаем — будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.)
Крутим-вертим головой,
Разминаем шею. Стой! (Вращение головой вправо и влево.)

**Физкультминутка. Весёлые гуси**
(Музыкальная физкультминутка)
(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)
Жили у бабуси
Два весёлых гуся:
Один серый,
Другой белый,
Два весёлых гуся.
Вытянули шеи —
У кого длиннее!
Один серый, другой белый,
У кого длиннее!
Мыли гуси лапки
В луже у канавки.
Один серый, другой белый,
Спрятались в канавке.
Вот кричит бабуся:
Ой, пропали гуси!
Один серый,
Другой белый —
Гуси мои, гуси!
Выходили гуси,
Кланялись бабусе —
Один серый, другой белый,
Кланялись бабусе.

**Весёлые прыжки**
Раз, два — стоит ракета.
Три, четыре — самолёт.
Раз, два — хлопок в ладоши, (Прыжки на одной и двух ногах.)
А потом на каждый счёт.
Раз, два, три, четыре —
Руки выше, плечи шире.
Раз, два, три, четыре —
И на месте походили. (Ходьба на месте.)

**Ветер**
Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише.
Деревцо всё выше, выше. (Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)

**Ветер веет над полями**
Ветер веет над полями,
И качается трава. (Дети плавно качают руками над головой.)
Облако плывет над нами,
Словно белая гора. (Потягивания — руки вверх.)
Ветер пыль над полем носит.
Наклоняются колосья —
Вправо-влево, взад-вперёд,
А потом наоборот. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)
Мы взбираемся на холм, (Ходьба на месте.)
Там немного отдохнём. (Дети садятся.)

**Ветер тихо клен качает**
Ветер тихо клен качает,
Вправо, влево наклоняет:
Раз — наклон и два — наклон,
Зашумел листвою клен. (Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево.)

**Вечером**
Вечером девочка Мила (Шагаем на месте.)
В садике клумбу разбила, (Прыжки на месте.)
Брат ее мальчик Иван (Приседания.)
Тоже разбил... стакан! (Хлопаем в ладоши.)

**Видишь, бабочка летает**
Видишь, бабочка летает, (Машем руками-крылышками.)
На лугу цветы считает. (Считаем пальчиком.)
— Раз, два, три, четыре, пять. (Хлопки в ладоши.)
Ох, считать не сосчитать! (Прыжки на месте.)
За день, за два и за месяц... (Шагаем на месте.)
Шесть, семь, восемь, девять, десять. (Хлопки в ладоши.)
Даже мудрая пчела (Машем руками-крылышками.)
Сосчитать бы не смогла! (Считаем пальчиком.)
(Г. Виеру)

**Вместе по лесу идём**
Вместе по лесу идём,
Не спешим, не отстаём.
Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте.)
Тысяча цветов вокруг! (Потягивания — руки в стороны.)
Вот ромашка, василёк,
Медуница, кашка, клевер.
Расстилается ковёр
И направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)
К небу ручки протянули,
Позвоночник растянули. (Потягивания — руки вверх.)
Отдохнуть мы все успели
И на место снова сели. (Дети садятся.)

**Во дворе растёт подсолнух**
Во дворе растёт подсолнух,
Утром тянется он к солнцу. (Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)
Рядом с ним второй, похожий,
К солнцу тянется он тоже. (Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)
Вертим ручками по кругу.
Не задень случайно друга!
Несколько кругов вперёд,
А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)
Отдохнули мы чудесно,
И пора нам сесть на место. (Дети садятся.)

**Во дворе стоит сосна**
Во дворе стоит сосна,
К небу тянется она.
Тополь вырос рядом с ней,
Быть он хочет подлинней. (Стоя на одной ноге, потягиваемся — руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге.)
Ветер сильный налетал,
Все деревья раскачал. (Наклоны корпуса вперёд-назад.)
Ветки гнутся взад-вперёд,
Ветер их качает, гнёт. (Рывки руками перед грудью.)
Будем вместе приседать —
Раз, два, три, четыре, пять. (Приседания.)
Мы размялись от души
И на место вновь спешим. (Дети идут на места.)

**Вот летит большая птица**
Вот летит большая птица,
Плавно кружит над рекой. (Движения руками, имитирующие махи крыльями.)
Наконец, она садится
На корягу над водой. (Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед.)

**Вот под елочкой**
Вот под елочкой зеленой (Встали.)
Скачут весело вороны: (Прыгаем.)
Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)
Целый день они кричали, (Повороты туловища влево-вправо.)
Спать ребятам не давали: (Наклоны туловища влево-вправо.)
Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)
Только к ночи умолкают (Машут руками как крыльями.)
И все вместе засыпают: (Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)
Кар-кар-кар! (Тихо.) (Хлопки над головой в ладоши.)

**В понедельник**
В понедельник я купался, (Изображаем плавание.)
А во вторник — рисовал. (Изображаем рисование.)
В среду долго умывался, (Умываемся.)
А в четверг в футбол играл. (Бег на месте.)
В пятницу я прыгал, бегал, (Прыгаем.)
Очень долго танцевал. (Кружимся на месте.)
А в субботу, воскресенье (Хлопки в ладоши.)
Целый день я отдыхал. (Дети садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)

**Вы достать хотите крышу**
Потянитесь вверх повыше —
Вы достать хотите крышу. (Потягивания — руки вверх.)
Раз, два, три,
Корпус влево поверни.
И руками помогай,
Поясницу разминай. (Повороты туловища в стороны.)
Руки в стороны потянем (Потягивания — руки в стороны.)
И на место снова сядем. (Дети садятся.)

**Выполняем упражненье**
Выполняем упражненье,
Быстро делаем движенья.
Надо плечи нам размять,
Раз-два-три-четыре-пять. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)

**Выросли деревья в поле**
Выросли деревья в поле.
Хорошо расти на воле! (Потягивания - руки в стороны.)
Каждое старается,
К небу, к солнцу тянется. (Потягивания — руки вверх.)
Вот подул весёлый ветер,
Закачались тут же ветки, (Дети машут руками.)
Даже толстые стволы
Наклонились до земли. (Наклоны вперёд.)
Вправо-влево, взад-вперёд —
Так деревья ветер гнёт. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)
Он их вертит, он их крутит.
Да когда же отдых будет? (Вращение туловищем.)

**Вышел зайчик**
Вышел зайчик погулять.
Начал ветер утихать. (Ходьба на месте.)
Вот он скачет вниз по склону,
Забегает в лес зелёный.
И несётся меж стволов,
Средь травы, цветов, кустов. (Прыжки на месте.)
Зайка маленький устал.
Хочет спрятаться в кустах. (Ходьба на месте.)
Замер зайчик средь травы
А теперь замрем и мы! (Дети садятся.)

**Вышел клоун**
Вышел клоун на арену, Поклонился всем со сцены, Вправо, влево и вперед... Поклонился всем как мог. (Поклоны.)

**Физкультминутка. Вышли мышки**
Вышли мышки как-то раз (Ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне.)
Поглядеть, который час. (Повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами.)
Раз, два, три, четыре (Хлопки над головой в ладоши.)
Мышки дернули за гири. (Руки вверх и приседание с опусканием рук "дернули за гири".)
Вдруг раздался страшный звон, (Хлопки перед собой.)
Убежали мышки вон. (Бег на месте или к своему месту.)

**Вышли уточки на луг**
Вышли уточки на луг,
Кря-кря-кря! (Шагаем.)
Пролетел веселый жук,
Ж-ж-ж! (Машем руками-крыльями.)
Гуси шеи выгибают,
Га-га-га! (Круговые вращения шеей.)
Клювом перья расправляют. (Повороты туловища влево-вправо.)
Ветер ветки раскачал? (Качаем поднятыми вверх руками.)
Шарик тоже зарычал,
Р-р-р! (Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой.)
Зашептал в воде камыш,
Ш-ш-ш! (Подняли вверх руки, потянулись.)
И опять настала тишь,
Ш-ш-ш. (Присели.)

**Физкультминутка. Головой качает слон**
Раз, два, три — вперёд наклон,
Раз, два, три — теперь назад. (Наклоны вперёд, назад.)
Головой качает слон —
Он зарядку делать рад. (Подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад.)
Хоть зарядка коротка,
Отдохнули мы слегка. (Дети садятся.)

**Головою три кивка**
Раз - подняться, потянуться, (Потянулись.)
Два - согнуться, разогнуться, (Прогнули спинки, руки на поясе.)
Три - в ладоши три хлопка, (Хлопки в ладоши.)
Головою три кивка. (Движения головой.)
На четыре - руки шире, (Руки в стороны.)
Пять - руками помахать, (Махи руками.)
Шесть — на место сесть опять. (Присели.)

**Физкультминутка. Гриша шел**
Гриша шел — шел - шел, (Шагаем на месте.)
Белый гриб нашел. (Хлопки в ладоши.)
Раз-грибок, (Наклоны вперед.)
Два - грибок, (Наклоны вперед.)
Три - грибок, (Наклоны вперед.)
Положил их в кузовок. (Шагаем на месте. Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)

**Две веселые лягушки**
Видим, скачут по опушке
Две веселые лягушки,
Прыг-скок, прыг-скок,
Прыгай с пятки на носок. (Дети изображают в движении лягушек.)

**Две птички**
Летели две птички,
Собой невелички.
Как они летели,
Все люди глядели.
Как они садились,
Все люди дивились. (Воспитатель предлагает детям изобразить этих птичек, как они летели, садились, опять летели. Дети повторяют слова вместе за педагогом.)

**Физкультминутка. Дети едут на машине**
Дети едут на машине, (Ходьба в парах, держась за плечи впередистоящего.)
Смотрят на дорогу —
Слева — постовой стоит, (Повороты туловища влево-вправо.)
Справа — светофор горит.

**Дети с палками идут**
Раз, два - вперед нагнуться. (Наклоны вперед.)
Три, четыре — быстрей чуть-чуть!
Приподняться, подтянуться, (Руки вверх, потянулись.)
Глубоко потом вдохнуть. (Руки опустили, вздохнули.)
Раз, два — назад прогнуться, (Прогнулись назад.)
Не сгибать колен ничуть.
Раз, два, три, четыре,
Взмах руками, ноги шире! (Руки на пояс.)
Дети с палками идут, (Ходьба на месте.)
Ровно палки все несут.
Раз, два, три, четыре!
Палки дружно положили,
Стали бегать и скакать, (Прыжки.)
Ну, довольно, палки взять!

**Дети с палками идут** (продолжение)
Снова с палками идут,
Ровно палки все несут.
Палки дружно положили,
Снова бегать и скакать!
Стали палки поднимать,
Стали палки опускать,
Поднимать и опускать,
Поднимать и опускать.
Стали дети наклоняться,
Стали дети выпрямляться,
Наклоняться, выпрямляться,
Наклоняться, выпрямляться.
Стали дети приседать,
Потом вместе все вставать,
Приседать, потом вставать,
Приседать, потом вставать.
Снова с палками идут,
Ровно палки все несут.
Потом палки положили,
Раз, два, и три, четыре! (По ходу стихотворения выполняются те или иные движения, которые показывает воспитатель.)

**Физкультминутка. Дети утром рано встали**
Дети утром рано встали,
За грибами в лес пошли. (Ходьба на месте.)
Приседали, приседали,
Белый гриб в траве нашли. (Приседания.)
На пеньке растут опята,
Наклонитесь к ним, ребята,
Наклоняйся, раз-два-три,
И в лукошко набери! (Наклоны.)
Вон на дереве орех.
Кто подпрыгнет выше всех? (Прыжки.)
Если хочешь дотянуться,
Надо сильно потянуться. (Потягивания — руки вверх.)
Три часа в лесу бродили,
Все тропинки исходили. (Ходьба на месте.)
Утомил всех долгий путь —
Дети сели отдохнуть. (Дети садятся.)

**Для начала мы с тобой**
Для начала мы с тобой
Повращаем головой. (Вращение головой в стороны.)
Поднимаем руки вверх,
Плавно опускаем вниз.
Снова тянем их наверх.
Ну, дружочек, не ленись! (Дети поднимают прямые руки над головой, потом опускают их вниз и отводят назад, потом снова вверх, потом снова вниз и т. д.)

**Для начала мы с тобой**
Для начала мы с тобой
Крутим только головой. (Вращения головой.)
Корпусом вращаем тоже.
Это мы, конечно, сможем. (Повороты вправо и влево.)
А теперь мы приседаем.
Мы прекрасно понимаем —
Нужно ноги укреплять,
Раз-два-три-четыре-пять. (Приседания.)
Напоследок потянулись
Вверх и в стороны. Прогнулись. (Потягивания вверх и в стороны.)
От разминки раскраснелись
И на место снова сели. (Дети садятся.)

**Дождь!**
Дождь! Дождь! Надо нам
Расходиться по домам! (Шагаем на месте.)
Гром! Гром, как из пушек.
Нынче праздник для лягушек. (Прыжки на месте.)
Град! Град! Сыплет град,
Все под крышами сидят. (Присели, хлопки в ладоши.)
Только мой братишка в луже
Ловит рыбу нам на ужин. (Шагаем на месте.)

**Долго, долго**
Долго, долго мы лепили, (Руки сцеплены в замок; круговые вращения руками.)
Наши пальцы утомились. (Встряхивание кистями рук.)
Пусть немножко отдохнут (Поглаживание каждого пальчика по очереди.)
И опять лепить начнут.
Дружно руки разведем (Развели руки в стороны.)
И опять лепить начнем. (Хлопаем в ладоши.)

**Дружно встали**
Дружно встали.
Раз! Два! Три!
Мы теперь богатыри! (Руки в стороны.)
Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо, (Поворот вправо.)
Оглядимся величаво,
И налево надо тоже (Поворот влево.)
Поглядеть из-под ладошек.
И направо, и еще (Поворот вправо.)
Через левое плечо. (Поворот влево.)

**Дружно встали на разминку**
Дружно встали на разминку
И назад сгибаем спинку.
Раз-два, раз-два, раз-два-три,
Да не упади, смотри. (Дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу.)
Наклоняемся вперёд.
Кто до пола достаёт?
Эту сложную работу
Тоже делаем по счёту. (Наклоны вперёд.)

**Дует ветер с высоты**
Дует ветер с высоты.
Гнутся травы и цветы.
Вправо-влево, влево-вправо
Клонятся цветы и травы. (Наклоны в стороны.)
А теперь давайте вместе
Все попрыгаем на месте. (Прыжки.)
Выше! Веселей! Вот так.
Переходим все на шаг. (Ходьба на месте.)
Вот и кончилась игра.
Заниматься нам пора. (Дети садятся.)