

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «БЕРЕЗКА»

ПРИНЯТО

На педагогическом совете МКДОУ  
«Детский сад «Березка»  
Протокол от 25.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ  
«Детский сад «Березка»  
\_\_\_\_\_ Н.А.Татарникова  
Приказ № 83 от 25.08.2023 г.

**ПРОГРАММА**

образовательной деятельности Муниципального казенного дошкольного  
образовательного учреждения «Детский сад «Березка»  
по физическому развитию  
«Физическая культура в детском саду на воздухе. Младшая группа»

(для занятий с детьми 3-4 лет, срок реализации 1 год)

Разработала: Добрыгина Е.В., воспитатель

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
<b>1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цели и задачи реализации Программы	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	7
1.2. Планируемые результаты освоения Программы	9
1.2.1. Целевые ориентиры возможного развития детей в результате реализации Программы	9
1.2.2. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	10
<b>2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	12
2.1. Содержание психолого-педагогической работы с детьми	12
2.1.1. Образовательная область «Физическое развитие»	13
2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы	14
2.2.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы	16
2.2.2. Создание условий для поддержки детской инициативы	17
2.2.3. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	18
<b>3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	19
3.1. Примерный распорядок дня	19
3.2. Проектирование образовательной деятельности. Планирование НОД	22
3.3. Культурно – досуговая деятельность	24
3.4. Условия реализации программы	25
3.4.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	23
3.4.2. Материально-техническое обеспечение Программы	27
<b>4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	25
4.1. Краткая презентация Программы	28
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1.</b>	
Перспективно-тематическое планирование непосредственной образовательной деятельности по образовательной области «Физическая культура»	31
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2.</b>	
Конспекты занятий по организации непосредственной образовательной деятельности по физической культуре на воздухе	38

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Программа образовательной деятельности Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Березка» по физическому развитию «Физическая культура в детском саду на воздухе. Младшая группа» (далее – Программа) разработана: Добрыгиной Е.В. (воспитатель младшей группы) для детей 3-4 лет.

Программа разработана на один учебный год в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее – Федеральная программа) и учётом ФГОС ДО и Образовательной программы МКДОУ «Детского сада «Березка» (далее – МКДОУ «Детский сад «Березка»), с учетом пособий: Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду. Младшая группа: для занятий с детьми 3-4 лет», 2016 г., С.Н. Теплюк «Игры-занятия на прогулке с малышами: для занятий с детьми 2-4 лет», 2016 г. и является частью, формируемой участниками образовательных отношений.

Программа определяет содержание и структуру деятельности воспитателей младшей группы (3-4 года) по физическому развитию.

Основными видами деятельности являются: непосредственная образовательная и игровая деятельности (в том числе на улице).

Программа является нормативным документом, обязательным к исполнению, определяющим содержание и организацию образовательной деятельности детей младшего дошкольного возраста (3-4 лет) по физической культуре на воздухе.

Программа реализуется на родном (русском) языке.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно – правовыми документами дошкольного образования:

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2022, № 41, ст. 6959);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 8 ноября.2022 г. № 955;
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 01 декабря 2022 г. № 1048 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 373»;
- Санитарно-эпидемиологические требования - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека
- Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей, утвержденные Указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809;
- Образовательная программа дошкольного образования (утв. на педагогическом совете МКДОУ «Детский сад «Березка» Протокол № 1 от 25.08.2023 г).
- Устав МКДОУ «Детский сад «Березка».
- Программа развития МКДОУ «Детский сад «Березка».

Основными участниками реализации Программы являются: дети младшего и дошкольного возраста, родители (законные представители), педагоги.

Программа соответствует требованиям ФГОС ДО и обеспечена учебно-методическим комплектом (разработанными конспектами занятий).

Программа выбрана с учетом запросов, интересов, потребностей родителей (законных представителей) дошкольников относительно образовательной деятельности детского сада.

### **1.1.1. Цель и задачи реализации Программы**

**Цель Программы** - создание благоприятных условий для физического развития детей младшей группы через включение их в непосредственную образовательную деятельность (далее - НОД), обеспечение равенства возможностей для каждого ребенка в получении качественного дошкольного образования.

При формировании у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, их гармоничном физическом развитии педагогу приходится решать следующие специфические задачи:

#### ***Основные задачи программы:***

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоциональное благополучие;
- формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации);
- обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- обеспечение педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах физического развития, охраны и укрепления здоровья детей.

#### ***Задачи Программы по направлениям***

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

- формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза - смотреть; уши - слышать; нос- нюхать; язык- пробовать (определять) на вкус; руки- хватать, держать, трогать; ноги- стоять, прыгать, бегать, ходить; голова- думать, запоминать.

#### *Развитие физических качеств:*

- формировать умение детей сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку;

- приучать детей действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога;
- содействовать в обучении ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать);
- содействовать в обучении прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

- содействовать в обучении детей ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног;
- содействовать в обучении выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята и т.д.);
- способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

- развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями;
- способствовать проявлению интереса и желания заниматься физическими упражнениями;
- создавать условия для проявления положительных эмоций и активности в двигательной деятельности.

### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы**

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество МКДОУ с семьей;
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования;
- обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учётом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей.
- уважение личности ребенка;
- приобщение детей к социальным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

В основе реализации программы – принципы дошкольной педагогики и возрастной психологии:

- принцип развивающего образования, в соответствии с которой главной целью дошкольного образования является развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости;
- принцип интеграции содержания дошкольного образования в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса;
- принцип гуманно-личностного отношения к ребенку, который означает признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка, уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательных отношений;
- принцип культуросообразности: учет национальных ценностей и традиций в образовании, приобщение ребенка к основным компонентам человеческой культуры (знание, мораль, искусство, труд);
- принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задачи процесса образования детей дошкольного возраста;
- принцип непрерывности преемственности в содержании, технологиях, методах между всеми возрастными дошкольными группами, дошкольным и начальным общим образованием, определяется вектор на дальнюю перспективу развития;
- принцип построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственной образовательной деятельности, но и проведении режимных моментов.

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- *принцип оздоровительной направленности*, согласно которому педагог несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально-нравственного и художественно-эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- *принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.
- *принцип постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и*

*систематичности чередовании я нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- *принцип единства с семьёй*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах, развлечениях и праздниках.

### **1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста**

При разработке рабочей программы учитывались следующие значимые характеристики: географическое месторасположение; социокультурная среда; контингент воспитанников; характеристики особенностей развития детей.

Основные участники реализации Программы: педагоги, воспитанники, родители (законные представители).

#### **Географическое месторасположение**

В ДОО функционирует одна подгруппа общеразвивающей направленности для детей младшего дошкольного возраста (3-4 лет) группа «Почемучки».

Режим работы средней группы с 7.30 ч. до 18.00 ч. с 10,5-часовым режимом пребывания воспитанников. Выходные дни: суббота, воскресенье, праздничные дни.

Особенностью осуществления образовательной деятельности в детском саду является решение задач по ознакомлению детей с традициями, праздниками, природой и народным творчеством Алтайского края.

Особенность климата в нашем регионе характеризуется преобладанием холодных температур воздуха в течение календарного года. Поэтому прогулки с детьми могут сокращаться или отменяться. С учетом климатических и экологических условий определяется проведение режимных моментов, а также организация оздоровительных мероприятий для детей.

Процесс воспитания и обучения в детском саду является непрерывным, но тем не менее, график образовательного процесса составляется с выделением двух периодов: холодный период (сентябрь-май), теплый период (июнь-август).

#### **Демографические и социальные особенности.**

Количество дошкольников за последние годы значительно увеличилось, о чём свидетельствует возросшая потребность населения в ДООУ. Характерной чертой последних лет являются миграционные процессы.

В связи с этим возрастает социальный заказ на оказание услуг дошкольного образования, которые удовлетворяет ДОО.

Анализ социального статуса семей выявил, что в ДОО в основном дети из полных семей. Также имеются дети из неполных семей. Есть многодетные семьи и семьи, имеющие статус малоимущих. Все воспитанники проживают в пределах села Соколово.

#### **Национально-культурные особенности.**

Основной контингент - дети из русскоязычных семей. Реализация Программы осуществляется на русском (родном) языке.

#### **Характеристика социокультурной среды**

Социокультурный контекст – это социальная и культурная среда, в которой человек растет и живет. Он также включает в себя влияние, которое среда оказывает на идеи и поведение человека. Социокультурный контекст учитывает этнокультурные, конфессиональные религиозные особенности и направлен на формирование ресурсов

Программы. Реализация социокультурного контекста опирается на построение социального партнерства образовательной организации.

В ДОО сложилась эффективная система взаимодействия с объектами социального окружения, которая способствует всестороннему развитию детей дошкольного возраста. Выбор наиболее приемлемых для нас форм взаимодействия, позволяющих решать задачи воспитания, опирается на несколько факторов:

- Учет интересов и склонностей, творческих предпочтений детей.
- Реальное сопоставление своих возможностей с предлагаемыми условиями проведения.
- Соответствие тематики мероприятия возрастным особенностям детей.
- Смежность темы мероприятия с задачами, реализуемыми в ДОУ, социальной действительности, окружающей ребенка-дошкольника.
- Сотрудничество с каждым учреждением строится на договорной основе с определением плана взаимодействия.

### **Возрастные особенности развития детей от 3 до 4 лет**

#### **Характеристика контингента обучающихся 3-4 лет**

Отделение себя от взрослого - характерная черта кризиса 3 лет.

Эмоциональное развитие ребёнка этого возраста характеризуется проявлениями таких чувств и эмоций, как любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам.

Поведение ребёнка непроизвольно, действия и поступки ситуативны.

Дети 3-4 лет усваивают некоторые нормы и правила поведения, связанные с определёнными разрешениями и запретами, могут увидеть несоответствие поведения другого ребёнка нормам и правилам поведения.

В 3 года ребёнок начинает осваивать гендерные роли и гендерный репертуар: девочка-женщина, мальчик-мужчина.

У нормально развивающегося трёхлетнего человека есть все возможности овладения навыками самообслуживания.

В этот период высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования).

Накапливается определённый запас представлений о разнообразных свойствах предметов, явлениях окружающей действительности и о себе самом.

В 3 года складываются некоторые пространственные представления.

Представления ребёнка четвёртого года жизни о явлениях окружающей действительности обусловлены, с одной стороны, психологическими особенностями возраста, с другой - его непосредственным опытом.

Внимание детей четвёртого года жизни непроизвольно.

Память детей 3 лет непосредственна, непроизвольна и имеет яркую эмоциональную окраску.

Мышление трёхлетнего ребёнка является наглядно-действенным.

В 3 года воображение только начинает развиваться, и прежде всего это происходит в игре.

В младшем дошкольном возрасте ярко выражено стремление к деятельности.

В 3-4 года ребёнок начинает чаще и охотнее вступать в общение со сверстниками ради участия в общей игре или продуктивной деятельности.

Главным средством общения со взрослыми и сверстниками является речь.

В 3-4 года в ситуации взаимодействия с взрослым продолжает формироваться интерес к книге и литературным персонажам.

Интерес к продуктивной деятельности неустойчив.



Музыкально-художественная деятельность детей носит непосредственный и синкретический характер.

Совершенствуется звукоразличение, слух.

### **Особенности развития детей 3-4 лет**

Для физического воспитания детей 3–4 лет в оптимальном варианте и в соответствии с их двигательными возможностями педагогу необходимы элементарные знания анатомио-физиологических особенностей развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Известно, что каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности. Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10–12 см, к 3 годам – на 10 см, то к 4 годам – всего на 6–7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

## **1.2. Планируемые результаты освоения Программы**

В соответствии с ФГОС дошкольного образования специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность), не позволяет требовать от ребёнка дошкольного возраста достижения, конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка к концу учебного года во второй группе раннего возраста общеразвивающей направленности.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия, установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей.

Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

### **1.2.1. Целевые ориентиры возможного развития детей в результате реализации Программы**

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально – нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

### **Целевые ориентиры возможного развития детей младшего дошкольного возраста по образовательной области «Физическое развитие»**

- Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.
- Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях.
- Ребенок в игре воспроизводит действия взрослого. Эмоционально откликается на игру, предложенную взрослым, принимает игровую задачу.
- Умеет играть рядом со сверстниками, не мешая им. Проявляет интерес к совместным играм небольшими группами.
- Проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, стремится двигаться под музыку.
- У ребенка развита крупная моторика.
- Стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.).
- С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями/

#### **1.2.2. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов**

Оценивание качества образовательной деятельности по рабочей программе осуществляется в форме педагогической диагностики.

Концептуальные основания такой оценки определяются требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», а также ФГОС ДО, в котором определены государственные гарантии качества образования.

##### ***Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов:***

*1. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.*

*2. Цели педагогической диагностики, а также особенности её проведения определяются требованиями ФГОС ДО. При реализации ООП ДО может проводиться оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики.*

*3. Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:*

- планируемые результаты освоения образовательной программы ДО заданы как целевые ориентиры ДО и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на разных этапах дошкольного детства;

- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в т.ч. и в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;

- освоение ОП ДО не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее

планирование.

*4. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:*

1) индивидуализации образования (в т.ч. поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

*5. Педагогическая диагностика проводится на начальном этапе освоения ребёнком рабочей программы в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения рабочей программы его возрастной группой (заключительная, финальная диагностика).*

При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребёнка в группе.

Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребёнка. Периодичность проведения педагогической диагностики два раза в год (с 15 сентября по 30 сентября и с 15 мая по 30 мая).

*6. Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов:*

- наблюдения,
- свободных бесед с детьми,
- анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и тому подобное),
- специальных диагностических ситуаций,
- специальные методики диагностики физического, коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического развития.

*7. Основным методом педагогической диагностики является наблюдение.* Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики развития ребёнка. Они выступают как обобщенные показатели возможных достижений детей на разных этапах дошкольного детства в соответствующих образовательных областях.

Педагог наблюдает за поведением ребёнка в деятельности (игровой, общении, познавательно-исследовательской, изобразительной, конструировании, двигательной), разных ситуациях (в режимных процессах, в группе и на прогулке, совместной и самостоятельной деятельности детей и других ситуациях).

В процессе наблюдения педагог отмечает особенности проявления ребёнком личностных качеств, деятельностных умений, интересов, предпочтений, фиксирует реакции на успехи и неудачи, поведение в конфликтных ситуациях и тому подобное.

Наблюдая за поведением ребёнка, педагог обращает внимание на частоту проявления каждого показателя, самостоятельность и инициативность ребёнка в деятельности. Частота проявления указывает на периодичность и степень устойчивости показателя.

Самостоятельность выполнения действия позволяет определить зону актуального и ближайшего развития ребёнка. Инициативность свидетельствует о проявлении субъектности ребёнка в деятельности и взаимодействии.

Результаты наблюдения фиксируются, способ и форму их регистрации педагог выбирает самостоятельно.

Оптимальной формой фиксации результатов наблюдения может являться *карта развития ребёнка*.

Фиксация данных наблюдения позволит педагогу выявить и проанализировать динамику в развитии ребёнка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учётом индивидуальных особенностей развития ребёнка и его потребностей.

Результаты наблюдения могут быть дополнены беседами с детьми в свободной форме, что позволяет выявить причины поступков, наличие интереса к определенному виду деятельности, уточнить знания о предметах и явлениях окружающей действительности и другое.

8. *Анализ продуктов детской деятельности* может осуществляться на основе изучения материалов портфолио ребёнка (рисунков, работ по аппликации, фотографий работ по лепке, построек, поделок и другого). Полученные в процессе анализа качественные характеристики существенно дополняют результаты наблюдения за продуктивной деятельностью детей (изобразительной, конструктивной, музыкальной и другой деятельностью).

9. *Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных*, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

10. *При необходимости используется психологическая диагностика развития детей* (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей детей, причин возникновения трудностей в освоении образовательной программы), которую проводят квалифицированные специалисты (педагоги-психологи, психологи). Участие ребёнка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей).

Результаты психологической диагностики могут использоваться для решения задач психологического сопровождения и оказания адресной психологической помощи.

Пособие, используемое для проведения педагогической диагностики: Н.В.Верещагина «Диагностика педагогического процесса в младшей группе (с 3 до 4 лет) дошкольной образовательной организации» Разработана в соответствии с ФГОС (образовательная область «Физическое развитие»).

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Содержание психолого-педагогической работы с детьми**

Содержание психолого-педагогической работы с детьми младшего дошкольного возраста общеразвивающей направленности обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие образовательные области: социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; речевое развитие; художественно-эстетическое развитие; физическое развитие.

Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных или личностных качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением.

При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов - как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников.

Конкретное содержание образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами и может реализовываться в различных видах детской деятельности, представленных в *таблице 1*.

## Виды детской деятельности

*таблица 1.*

<p>Младший дошкольный возраст (3-4 года)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игровая, включая сюжетно – ролевою игру, игры с правилами и другие виды игры;</li> <li>• коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками);</li> <li>• познавательно-исследовательская (исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними);</li> <li>• восприятие художественной литературы и фольклора; самообслуживание и элементарный бытовой труд (в помещении и на улице);</li> <li>• конструирование из разного материала, включая конструкторы, модули, бумагу, природный и иной материал;</li> <li>• изобразительная (рисование, лепка, аппликация);</li> <li>• музыкальное восприятие и понимание смысла музыкальных произведений, пение; музыкально-ритмические движения, игры на детских музыкальных инструментах);</li> <li>• двигательная (овладение основными движениями) форма активности ребенка</li> </ul>
--	---

### 2.1.1. Образовательная область «Физическое развитие»

*«Физическое развитие»* включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, при формировании полезных привычек и др.) (пункт 2.6 ФГОС ДО).

Основные цели и задачи

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.* Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

*Физическая культура.* Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности.

### Содержание психолого-педагогической работы:

- Развивать умение 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 представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- Формировать 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.
- Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

## 2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы

Реализация Программы обеспечивается на основе форм, способов, методов и средств, представленных в методических пособиях, соответствующих принципам и целям ФГОС ДО и выбираемых педагогом с учетом многообразия конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Программы, а также возраста воспитанников, состава группы, индивидуальных особенностей, специфики образовательных потребностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей).

**Формы образовательной деятельности в режимных моментах**(занимают наибольшую часть от общего объема Программы):

- мероприятия, связанные с организованной двигательной деятельностью, и закаливающие мероприятия;
- самообслуживание.

*Свободная деятельность воспитанников обеспечивается:*

- наличием развивающего предметного пространства;
- оптимальной позицией педагога;
- наличием соответствующего временного промежутка в режиме дня воспитанников.

*Обязательное соблюдение данных трёх условий обеспечивает реализацию всех возможных видов деятельности ребёнка:*

- спонтанной игровой деятельности;
- свободную двигательную деятельность.

### Формы реализации программы

таблице 2

Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"><li>• Игровая беседа с элементами движений</li><li>• Утренняя гимнастика</li><li>• Интегративная деятельность</li><li>• Экспериментирование</li><li>• Ситуативный разговор</li><li>• Беседа</li><li>• Индивидуальная работа</li><li>• Занятия по физической культуре на улице</li><li>• Подражательные движения</li></ul>
---------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Гимнастика после дневного сна</li> <li>• Физкультурные упражнения</li> <li>• Физкультурные минутки и динамические паузы</li> <li>• Игровые (подводящие) упражнения</li> <li>• Игры с элементами спортивных упражнений</li> </ul>
--	---

### Способы реализации Программы

Одним из эффективных способов реализации Программы является планирование непрерывной образовательной деятельности с детьми. Для реализации образовательного содержания Программы педагогами используются разные формы планирования: перспективный план работы, комплексно-тематический план с введением образовательных событий, циклограммы планирования образовательной деятельности с детьми в ходе режимных моментов. При разработке Программы учитываются особенности планирования образовательного процесса в учреждении на основании базовых принципов Стандарта, направленных на поддержку детской инициативы, участие ребенка в образовательном процессе в качестве полноправного субъекта, что означает переход на новые формы планирования, которое учитывает интересы, мотивы детей и т.п. Кроме комплексно-тематического плана работы не прерывно-образовательную деятельность в дошкольной организации регламентируют сетка занятий и расписание занятий.

**Сетка занятий** показывает общее количество занятий и их виды по основным направлениям развития ребенка (социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое, физическое развитие) в течение недели.

**Расписание занятий** определяет их последовательность, регулирует время проведения, конкретизирует место проведения занятий (спортивный зал, музыкальный зал и др.). Расписание занятий составляется с учетом требований СанПиН.

В практике работы педагогов и специалистов дошкольного учреждения, является рабочей программой, в которой отражаются предполагаемые варианты организации работы с детьми, учитывающие результаты проведенных им наблюдений. То есть под рабочим понимается – черновой, оперативный, гибкий вариант планирования, учитывающий особенности ситуации. Главное требование к такой программе - возможность быстро перестраивать их по ситуации, адаптировать к реальным условиям образовательной деятельности. Таким образом, реализуется принцип гибкого планирования, вытекающий из самой сути педагогики дошкольного возраста. Отличия такой «рабочей программы» от традиционного календарного планирования заключается в следующем:

- 1) содержание вариативно и может быть изменено воспитателем;
- 2) содержание учитывает особенности развития детей данной конкретной группы;
- 3) содержание отдельных занятий взрослого с детьми объединено общим контекстом.

### Методы реализации Программы

Месяц май, время диагностических заданий. К анализу качества и уровня результативности образовательного процесса подходим дифференцированно.

**Методы отслеживания:** наблюдение, анализ продуктов детской деятельности, диагностирование, беседы. Диагностическая деятельность позволяет констатировать содержание, целесообразность методов воспитания и обучения, определить продвижение детей в усвоении программы, осуществить контроль за психическим и личностным развитием дошкольников, спроектировать индивидуальную программу за слабоуспевающими детьми и опережающими в своем развитии сверстников.

**Деятельностный метод** при организации организованной образовательной деятельности - это когда знания не даются в готовом виде, а постигаются путем самостоятельного анализа, сопоставления существенных признаков. Ребенок выступает в роли исследователя «открывающего» основополагающие свойства и отношения. А педагог подводит детей к этому «открытию», организуя и направляя их учебные действия.

Интегрирующим направлением планирования познавательной деятельности являются мероприятия по развитию речи и театрализованной деятельности. Обязательными для всех групп являются мероприятия по ознакомлению с окружающим и социальной действительностью, математическому развитию, изобразительной деятельности, музыке и физической культуре. Между различными направлениями деятельности детей осуществляется внутренняя интеграция. Тематика занятий удобна при планировании индивидуальной работы и деятельности воспитателя по развитию познавательных способностей детей в свободной деятельности.

Построение педагогического процесса предполагает преимущественное использование *наглядно – практических методов* и способов организации деятельности: наблюдений, экскурсий, элементарных опытов, экспериментирования, игровых проблемных ситуаций и прочее.

#### **Средства реализации Программы**

Для эффективной реализации Программы и качественной организации непрерывно-образовательного процесса педагоги дошкольной организации используют разнообразные средства обучения: технические, наглядно-дидактические и др.

### **2.2.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы**

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами, согласно ФГОС ДО:

- Уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях.
- Использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям.
- Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития.
- Поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности.
- Поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности.
- Возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения.
- Защита детей от всех форм физического и психического насилия.
- Поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, непосредственное вовлечение семей в образовательную деятельность.

Образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста по созданию психолого-педагогических условий в МКДОУ «Детский сад «Березка» организуется в соответствии с Инструкцией по обеспечению психологической безопасности образовательной среды детского сада (ИОПБ-ОС), утвержденной приказом заведующего детским садом.

Данная инструкция разработана для педагогов и направлена на обеспечение психологической безопасности детей дошкольного возраста в условиях образовательной среды ДО.



## 2.2.2. Создание условий для поддержки детской инициативы

Программа обеспечивает полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям.

Указанные требования направлены на создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды, которая:

- 1) гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- 2) обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- 3) способствует профессиональному развитию педагогических работников;
- 4) создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- 5) обеспечивает открытость дошкольного образования;
- 6) создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

**Одним из психолого-педагогических условий реализации Программы является:** поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности; возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения.

### **Поддержка детской инициативы в младшем дошкольном возрасте.**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в 3-4 года является игровая продуктивная деятельность.

Для поддержания инициативы ребенка младшего дошкольного возраста взрослым необходимо:

- создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка;
- рассказывать детям о реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
- помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;
- способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
- в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять действовать ему в своем темпе;
- не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи;
- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
- уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере
- проявлять любовь ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплые слова для выражения своего отношения к каждому ребенку, проявлять деликатность и терпимость;
- всегда предоставлять детям возможность для реализации замыслов в творческой игровой и продуктивной деятельности.

- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
- уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявлять любовь ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплые слова для выражения своего отношения к каждому ребенку, проявлять деликатность и терпимость;
- всегда предоставлять детям возможность для реализации замыслов в творческой игровой и продуктивной деятельности.

### **2.2.3. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

Семья является институтом первичной социализации и образования, который оказывает большое влияние на развитие ребёнка в младенческом, раннем и дошкольном возрасте. Поэтому педагоги детского сада учитывают в своей работе такие факторы, как условия жизни в семье, состав семьи, ее ценности и традиции, а также признают способности и достижения родителей (законных представителей) в деле воспитания и развития их детей.

Ведущая **цель** взаимодействия детского сада с семьёй – создание в детском саду необходимых условий для построения конструктивного взаимоотношения с семьями воспитанников, обеспечивающего целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

#### **Основные задачи взаимодействия детского сада с семьёй:**

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе;
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Тесное сотрудничество с семьёй делает успешной работу детского сада. Только в диалоге обе стороны могут узнать, как ребёнок ведёт себя в другой жизненной среде. обмен информацией о ребёнке является основой для воспитательного партнерства между родителями (законными представителями) и воспитателями, то есть для открытого, доверительного и интенсивного сотрудничества обеих сторон в общем деле образования и воспитания детей.

Для изучения семьи в начале учебного года составляется социальный паспорт семьи каждой группы. Эта информация способствует эффективной организации сотрудничества педагогов детского сада с родителями (законными представителями) воспитанников через такие формы как:

- оказание психолого-педагогической поддержки всех участников образовательных отношений в рамках консультативного пункта;

- проведение собраний на интересующие родителей темы в форме мастер-классов, круглых столов, тренингов;
- оформление тематических информационных центров с целью педагогического просвещения родителей;
- разработка и реализация совместных детско-взрослых проектов;
- проведение совместных детско-взрослых мероприятий (мастер-классов, развлечений, конкурсов, праздников, социальных акций).

**Программа родительского образования разработана исходя из следующих принципов:**

- целенаправленности — ориентации на цели и приоритетные задачи образования родителей;
- адресности — учета образовательных потребностей родителей;
- доступности — учета возможностей родителей освоить предусмотренный программой учебный материал;
- индивидуализации — преобразования содержания, методов обучения и темпов освоения программы в зависимости от реального уровня знаний и умений родителей;
- участия заинтересованных сторон (педагогов и родителей) в инициировании, обсуждении и принятии решений, касающихся содержания образовательных программ и его корректировки.

**Основные формы обучения родителей:** лекции, семинары, мастер-классы, тренинги, проекты, игры.

Мероприятия с родителями планируют на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи, а также организуют психолого-педагогическую поддержку семьи и повышение компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей. Педагоги организуют серию мероприятий, таких как обучающие занятия, мастер-классы, гостиные, консультации и т.п., способствующие повышению компетентности родителей в вопросах создания условий для физического развития детей 3-4 лет.

Для демонстрации успехов ребенка или отражения проблем, педагоги приглашают родителей на совместные спортивные праздники, организуют открытые показы и дни открытых дверей, организуют совместные мероприятия (спортивные досуги, проекты, коллективные дела, акции) и т.п.

Ежегодно в конце учебного года проводится мониторинг удовлетворенности родителей работой педагогического коллектива для улучшения форм сотрудничества с родителями и повышения качества работы детского сада «Березка».

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Примерный распорядок дня**

Правильный распорядок дня – это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения распорядка является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Режим дня составлен с расчетом на 10,5-часовое пребывание ребёнка в детском саду. Группа функционируют в режиме 5-дневной рабочей недели. В режиме дня детского сада предусмотрено трёхразовое питание.

Прогулка проводится два раза в день, в зависимости от погодных условий, времени года. Общая продолжительность прогулок зависит от требований СанПин. При осуществлении режимных моментов учитываются индивидуальные особенности детей. Педагоги используют постепенный подъем детей, учитывают особенности питания,

продолжительность засыпания, не потираливают детей, что способствует комфорту детей, хорошему настроению и активности.

В теплое время года часть занятий осуществляется на участке во время прогулки. В середине занятий статического характера педагоги проводят с детьми физкультминутки. Режим дня в детском саду устанавливается в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями детей и способствует их гармоничному развитию.

При составлении и организации режима дня учитываются обязательные компоненты: время приема пищи, дневной сон, общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе и в помещениях.

Примерный режим дня образовательной деятельности в холодный период года, осуществляемой в ходе режимных моментов с детьми, представлен в *таблице 3*.

**Примерный режим дня  
образовательной деятельности в холодный период года,  
осуществляемой в ходе режимных моментов с детьми младшей группы**

*таблица 3.*

Режимные моменты	Время
Прием и осмотр детей, игры, самостоятельная деятельность,	7.30-8.15
Утренняя гимнастика	8.15-8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25-8.55
Игры, самостоятельная деятельность	8.55-9.00
ООД:	
1-е занятие	9.00–9.15
2-е занятие	10.00-10.15
2-й завтрак	9.50-9.55
Подготовка к прогулке. Прогулка	9.55-12.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.00-12.10
Подготовка к обеду. Обед	12.10-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.00
Постепенный подъем	15.00-15.15
самостоятельная деятельность	15.15-15.25
Полдник	15.25-15.50
Самостоятельная и ООД, игры. Чтение художественной литературы	15.50-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка	16.20-16.30
Прогулка, игры, уход детей домой	16.30-18.00

**Примерный режим дня  
в МКДОУ «Детский сад «Березка» в тёплый период года**  
(Режим дня является примерным, его можно корректировать с учетом особенностей работы дошкольного учреждения, контингента детей, климата региона, времени года, длительности светового дня)

*таблице 4.*

Режимные моменты	Время
Прием и осмотр детей, игры, самостоятельная деятельность	7.30-8.15
Утренняя гимнастика	8.15-8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25-8.55
Игры, самостоятельная деятельность	8.55-9.00
Совместная деятельность с педагогом	9.00–9.15
2-й завтрак	9.15-9.20
Подготовка к прогулке. Прогулка	9.20-12.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.00-12.10
Подготовка к обеду. Обед	12.10-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.55-15.00
Постепенный подъем, гимнастика, воздушные ванны	15.00-15.15
Подготовка к полднику. Полдник	15.15-15.25
Самостоятельная деятельность, игры	15.25-16.20
Прогулка, игры, уход детей домой	16.20-18.00

**Физкультурно-оздоровительная работа**

В младшей группе необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. С детьми следует осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий нужно осуществлять дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности. Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки.

В помещении следует обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня. Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим – рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования.

Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, рекомендуется проводить физкультминутку длительностью 1 – 3 минуты.

Примерный режим двигательной активности с детьми вторых групп раннего развития представлен в таблице 5.

## Примерный режим двигательной активности

таблице 5.

Формы работы	Виды занятий	3–4 года
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю/15-20
	б) на улице	1 раз в неделю/15-20
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	ежедневно/5–6
	б) подвижные, народные и спортивные игры и упражнения на прогулке	ежедневно/2 раза утром и вечером/ 15-20
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий/ 3–5
	д) гимнастика после сна	Ежедневно
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц/20
	в) неделя здоровья	1 раз в год
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно

### 3.2. Проектирование образовательной деятельности. Планирование ООД

Образовательная деятельность строится с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа родителей. Общий объем учебной нагрузки деятельности детей соответствует требованиям действующего СанПин 2.4.3648-20. «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Построение образовательного процесса осуществляется на комплексно-тематическом принципе с учётом интеграции образовательных областей. Построение всего образовательного процесса вокруг одной центральной темы, что дает больше возможности для развития детей. Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственность детского развития на протяжении всего дошкольного возраста. Одной теме уделяется не менее одной недели. Тема отражена в подборе материалов находящихся в группе и центрах (уголках) развития.

### Комплексно-тематическое планирование

таблице 6.

Месяц	Тема месяца	Тема недели
Сентябрь	«Здравствуй детский сад!»	«До свидание лето - здравствуй, детский сад!» (1 неделя)
		Фруктовый сад. (2 неделя)
		Собираем урожай. Овощи. (3 неделя)
		День дошкольного работника. (4 неделя).
Октябрь	« Осень идёт – добро	Золотая осень.

	нам несёт!»	(1 неделя). Лес, грибы, ягоды. (2 неделя). Путешествие в хлебную страну. (3 неделя). «Кто как готовится к зиме» (животные и птицы) (4 неделя).
Ноябрь	«Мир вокруг нас»	«Что такое хорошо и что такое плохо» (1 неделя).
		«Я - человек» (2 неделя) Я и моя семья. (3 неделя). День матери. (4 неделя).
Декабрь.	«Здравствуй, гостя зима».	«Здравствуй, зимушка –зима!» (1 неделя).
		Кто как готовится к зиме (4 неделя). « Что такое хорошо и что такое плохо». (1 неделя). Я – человек. (2 неделя).
Январь	Зимние чудеса.	Животные холодных и жарких стран. (1 неделя)
		Здоровье, спорт, зимние забавы. (2 неделя).
		Одежда, обувь, головные уборы. (3 неделя). «Все работы хороши, выбирай на вкус». (4 неделя).
Февраль	Родина – мой край родной!	Домашние животные и птицы. (1 неделя). Дикие животные и их детёныши. (2 неделя). Защитники Отечества. (3 неделя).
		Моя страна, моё село. (4 неделя).
Март	«Весна идёт!».	Весна шагает по земле. (1 неделя). Мамин праздник. (2 неделя). Цветы, комнатные растения (3 неделя). Посуда. Мебель. (4 неделя).
Апрель	«Человек и природа».	Буду здоровым! (1 неделя). Космос. (2 неделя).

		Неделя книги. (3 неделя).
		Труд людей весной. (4 неделя).
Май	«Моя Родина – Россия»	Народная культура и традиции. (1 неделя).
		День Победы! (2 неделя).
		Транспорт. ПДД. (3 неделя).
		Насекомые. (4 неделя).

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей 3-4 лет - не более 15 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине в младшей и средних группах не превышает 40.

В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводятся физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут. *таблице 7.*

### Планирование образовательной деятельности при работе по пятидневной неделе (младшая группа)

*таблице 7.*

Организованная образовательная деятельность		
Образовательная область	Базовый вид деятельности	Кол-во раз в неделю
Физическое развитие	Физическая культура	2
	Физическая культура на улице	1
ИТОГО занятий в неделю		3
длительность занятий – 15 минут		
<b>Оздоровительная работа</b>		
Утренняя гимнастика		ежедневно
Комплексы закаливающих процедур		ежедневно
Гигиенические процедуры		ежедневно

Планирование непосредственной образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» осуществляется на учебный год, с начала сентября по конец мая, представлено в ПРИЛОЖЕНИИ.

В летний период (июнь – август) совместная игровая занятиная деятельность осуществляется по летнему оздоровительному плану работы детского сада «Березка».

### 3.3. Культурно – досуговая деятельность

В соответствии с ФГОС ДО, в Программу включен раздел «Культурно – досуговая деятельность», посвященный особенностям традиционных событий, праздников и мероприятий детского сада. Развитие культурно - досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребёнку отдых, эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя. Примерный перечень событий, праздников, мероприятий, вследствие сложившихся в детском саду традиций приведён в *таблице 8.*



## Примерный перечень событий, праздников, мероприятий

*таблица 8.*

Задачи	Мероприятия	Дата	Форма проведения
Создание положительного эмоционального настроения на новый учебный год	День знаний	сентябрь	Развлечение
Развитие детского творчества и музыкальных способностей	Подготовка и проведение праздника Осени	октябрь	Музыкальный праздник
Создание положительного эмоционального состояния	«День Матери»	ноябрь	Развлечение
Создание положительного эмоционального состояния	Новогодний праздник	декабрь	Праздник
Ознакомление с истоками русской народной культуры	Проведение «Рождественской недели развлечений»	январь	Праздники и развлечения
Создание положительного эмоционального состояния	«День защитника Отечества»	февраль	Праздник
Создание положительного эмоционального состояния	Поздравление мам с 8 Марта	март	Праздник
Ознакомление с истоками русской народной культуры	«Широкая Масленица»	март	развлечение
Приобщение к здоровому образу жизни	Неделя здоровья. Буду здоровым!	апрель	Спортивные развлечения
Формирование чувства патриотизма, гордости за Родину	«День Победы»	май	Праздник
Формирование чувства признательности педагогам и сотрудникам детского сада	Выпускной бал	май	Праздник

### 3.4. Условия реализации Программы

#### 3.4.1. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда (далее – РППС) младшей группы МКДОУ «Детский сад «Березка» соответствует требованиям СанПин 2.4.3648-20. «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

При проектировании РППС учитывается целостность образовательного процесса, в заданных Стандартом образовательных областях: социально-коммуникативной, познавательной, речевой, художественно-эстетической и физической

РППС содержательно насыщена, трансформируема, полифункциональна, вариативна, доступна и безопасна.

**Насыщенность среды** соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы. Образовательное пространство вторых групп раннего возраста оснащено средствами исследовательской деятельности, соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарём.

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

**Трансформируемость пространства** младшей группы предполагает возможность изменения предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей. В данных целях используются безопасные ящики для игрушек на колёсах, ширмы, палатки и т.д. в непосредственной образовательной деятельности столы и стулья могут располагаться в соответствии с задачами: полукругом, п-образно, в линию и т.д. Используются мольберты, мультимедийная установка, наглядные пособия и демонстрационный материал.

**Полифункциональность среды** предполагает наличие и возможность разнообразного использования детской мебели, ширм, природного материала и т.д. В группах имеются мягкие модули, ширмы, различный бросовый и природный материал.

**Вариативность среды осуществляется:**

наличием в группах различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей. Оснащение уголков меняется в соответствии с планом образовательной деятельности; периодической сменяемостью игрового материала, появлением новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей. Это стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую деятельность детей.

**Доступность среды осуществляется:**

- доступностью для воспитанников всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность;
- свободным доступом детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;
- исправностью и сохранностью материалов и оборудования.

**Безопасность** РППС второй группе раннего возраста предполагает соответствие всех её элементов требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования. Оборудование и мебель для воспитанников 3-4 лет соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной и электробезопасности, требованиям охраны труда воспитанников и сотрудников. На прогулочных верандах и площадках имеется оборудование, игрушки и материалы для сюжетно-ролевых игр, игр с песком, для подвижных игр, для развития основных движений, для познавательно-исследовательской деятельности.

При создании РППС педагоги учитывают гендерную специфику и обеспечивают среду, как общим, так и специфичным материалом для девочек и мальчиков.

Деятельность ребенка в организованной таким образом образовательной среде помогает ему быстрее становиться самостоятельным и чувствовать себя компетентным, развивать навыки игровой деятельности, навыки взаимодействия с взрослым и сверстниками.

Пространство группы организовано в виде хорошо разграниченных зон («центры»), оснащенных большим количеством развивающих материалов (книги, игрушки, материалы для творчества, развивающее оборудование и пр.). Все предметы доступны детям. Групповое пространство наполнено разнообразными игрушками, предметами-заместителями, моделями, алгоритмами, развивающими, познавательными, настольно-печатными играми, материалом и оборудованием для экспериментирования, большим выбором природных материалов (в том числе крупного).

### 3.4.2. Материально-техническое обеспечение Программы

Учебно-методический комплект Программы соответствует требованиям ФГОС ДО, включает в себя методические, наглядно-дидактические пособия (педагоги берут для проведения непосредственной образовательной деятельности в методическом кабинете). В соответствии с ним педагоги детского сада обеспечены литературой, пособиями. Учебно-методическое сопровождение Программы представлено в *таблице 9*.

#### Учебно-методическое сопровождение Программы

*таблица 9.*

Раздел	Методическое обеспечение
Управление в ДОО	Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утв. приказом Минпросвещения РФ от 25.11.2022 г. № 1028)
	Белая К.Ю. Основы безопасности. Комплекты для оформления родительских уголков ДОО: Младшая группа.
Образовательная область «Физическое развитие»	Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа(3-4 года). М.: Мозаика-Синтез, 2016
	Э. Я. Степаненкова Сборник подвижных игр.
	Теплюк С. Н. Игры-занятия на прогулке с малышами. Для занятий с детьми 2-4 лет.
	Н.Ф. Губанова Развитие игровой деятельности: Младшая группа – М.; МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. - 128 с.(соответствует ФГОС)
	Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. - 128 с.(соответствует ФГОС)
Наглядно-дидактические пособия	Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня»

В соответствии с ФГОС ДО, материально-техническое обеспечение Программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы). При этом, Организация самостоятельно определяет средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы.

Перечень примерного оборудования и оснащения вторых групп раннего возраста представлено в *таблице 10*.

Образовательная область	Оборудование
Физическое развитие	Спортивный уголок оснащён спортивными атрибутами и атрибутами для подвижных игр (масками, вожжами, флажками, платочками, обручами, мячами, кольцебросами, набивными мешочками, кеглями, скакалками). Оборудование для лазания, подлезания. Скамейки, наклонная доска. Коррекционные дорожки.

#### 4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

##### 4.1. Краткая презентация Программы

Настоящая программа образовательной деятельности по физическому развитию в младшей группе (далее – Программа) разработана Добрыгиной Е.В. (воспитатель младшей группы) для детей 3-4 лет, посещающие группу «Почемучки».

*Программа образовательной деятельности Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Детского сада «Березка» по физическому развитию «Физическая культура в детском саду на воздухе. Младшая группа» (для занятий с детьми 3-4 лет)* (далее – Программа) разработана в соответствии с Образовательной программой МКДОУ «Детский сад «Березка» (далее – ДОО), с учётом Федеральной образовательной программой дошкольного образования и является частью, формируемой участниками образовательных отношений.

Программа определяет содержание и структуру деятельности воспитателей в младшей группе по физическому развитию.

Основными видами деятельности являются: непосредственная образовательная и игровая деятельности (в том числе на улице).

Программа является нормативным документом, обязательным к исполнению, определяющим содержание и организацию образовательной деятельности по физическому развитию детей младшей группы (3-4 года). Программа реализуется на родном (русском) языке.

**Цель Программы** - создание благоприятных условий для физического развития детей младшей группы через включение их в непосредственную образовательную деятельность (далее - НОД), обеспечение равенства возможностей для каждого ребенка в получении качественного дошкольного образования.

При формировании у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, их гармоничном физическом развитии педагогу приходится решать следующие специфические задачи:

**Основные задачи программы:**

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоциональное благополучие;
- формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации);
- обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- обеспечение педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах физического развития, охраны и укрепления здоровья детей.

### **Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:**

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе;
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Тесное сотрудничество с семьей делает успешной работу детского сада. Только в диалоге обе стороны могут узнать, как ребенок ведёт себя в другой жизненной среде. Обмен информацией о ребенке является основой для воспитательного партнерства между родителями (законными представителями) и воспитателями, то есть для открытого, доверительного и интенсивного сотрудничества обеих сторон в общем деле образования и воспитания детей.

Для изучения семьи в начале учебного года составляется социальный паспорт семьи каждой группы. Эта информация способствует эффективной организации сотрудничества педагогов детского сада с родителями (законными представителями) воспитанников через такие формы как:

- оказание психолого-педагогической поддержки всех участников образовательных отношений в рамках консультативного пункта;
- проведение собраний на интересующие родителей темы в форме мастер-классов, круглых столов, тренингов;
- оформление тематических информационных центров с целью педагогического просвещения родителей;
- разработка и реализация совместных детско-взрослых проектов;
- проведение совместных детско-взрослых мероприятий (мастер-классов, развлечений, конкурсов, праздников, социальных акций).

**Программа родительского образования разработана исходя из следующих принципов:**

- целенаправленности — ориентации на цели и приоритетные задачи образования родителей;
- адресности — учета образовательных потребностей родителей;
- доступности — учета возможностей родителей освоить предусмотренный программой учебный материал;
- индивидуализации — преобразования содержания, методов обучения и темпов освоения программы в зависимости от реального уровня знаний и умений родителей;
- участия заинтересованных сторон (педагогов и родителей) в инициировании, обсуждении и принятии решений, касающихся содержания образовательных программ и его корректировки.

**Основные формы обучения родителей:** лекции, семинары, мастер-классы, тренинги, проекты, игры.

Мероприятия с родителями планируют на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи, а также организуют психолого-педагогическую поддержку семьи и повышение компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей. Педагоги организуют серию мероприятий, таких как обучающие занятия, мастер-классы, гостиные, консультации и т.п., способствующие повышению компетентности родителей в вопросах создания условий для физического развития детей 3-4 лет.

Для демонстрации успехов ребенка или отражения проблем, педагоги приглашают родителей на совместные спортивные праздники, организуют открытые показы и дни открытых дверей, организуют совместные мероприятия (спортивные досуги, проекты, коллективные дела, акции) и т.п.

Ежегодно в конце учебного года проводится мониторинг удовлетворенности родителей работой педагогического коллектива для улучшения форм сотрудничества с родителями и повышения качества работы детского сада «Березка».

**Перспективно-тематическое планирование  
непосредственной образовательной деятельности  
с детьми младшего дошкольного возраста  
по образовательной области «Физическое развитие»**

Месяц	Неделя	Тема ООД	Программные задачи	Методическая литература
Сентябрь	1 неделя	«Листопад»	побуждать детей к активной деятельности; формировать умения в основных видах движения (ходьба, бег, прыжки); учить детей передвигаться по площадке, следуя указаниям, которые даются в игровой форм.	Конспект занятия № 1 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)
	2 неделя	«Вейся веночек»	побуждать детей к активной деятельности; формировать умения в основных видах движения (ходьба, бег, прыжки); учить детей перестраиваться в круг.	Конспект занятия № 2 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)
	3неделя	«По узенькой дорожке»	побуждать детей к активной деятельности; формировать умения в основных видах движения (ходьба, бег, прыжки); учить детей перестраиваться в круг перешагивать из круга в круг.	Конспект занятия № 3 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)
	4неделя	«Беги к тому, что назову»	побуждать детей к активной деятельности; формировать умения в основных видах движения (ходьба, бег прыжки); учить детей перестраиваться в круг перешагивать из круга в круг.	Конспект занятия № 4 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)

Октябрь	1 неделя	«Лохматый лес»	побуждать детей к активной деятельности; формировать умение ориентироваться в пространстве; учить детей бегать, не наталкиваясь друг на друга.	Конспект занятия № 5 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)
	2 неделя	«Ай-да»(парная пляска)	побуждать детей к активной деятельности; формировать умение ориентироваться в пространстве; учить детей бегать, не наталкиваясь друг на друга.	Конспект занятия № 6 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)
	3 неделя	«Наши ручки»	побуждать детей к активной деятельности; формировать умение ориентироваться в пространстве; учить детей убегать от воспитателя, не наталкиваясь друг на друга.	Конспект занятия № 7 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)
	4 неделя	«У медведя во бору»	побуждать детей к активной деятельности; формировать умение ориентироваться в пространстве; учить детей убегать от воспитателя, не наталкиваясь друг на друга.	Конспект занятия № 8 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)
Ноябрь	1 неделя	«Раздувайся мой шар»	побуждать детей к активной деятельности; формировать умения в основных видах движения (ходьба, бег, прыжки); формирование умения детей сохранять устойчивое положения тела.	Конспект занятия № 9 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)



	2 неделя	«Поедем в лес»	побуждать детей к активной деятельности; формировать умения в основных видах движения (ходьба, бег, прыжки); формирование умения детей сохранять устойчивое положения тела.	Конспект занятия № 10 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)
	3 неделя	«Птички и дождик»	побуждать детей к активной деятельности; формировать умения в основных видах движения (ходьба, бег, прыжки); формирование умения детей сохранять устойчивое положения тела	Конспект занятия № 11 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)
	4 неделя	«Вышли дети в садик»	побуждать детей к активной деятельности; формировать умения в основных видах движения (ходьба, бег, прыжки); формирование умения детей сохранять устойчивое положения тела.	Конспект занятия № 12 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)
Декабрь	1 неделя	«Дед Мороз»	побуждать детей к двигательной активности; прививать детям умение выполнять характерные движения; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.	Конспект занятия № 13 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)
	2 неделя	«Сне кружится»	формировать умение ориентироваться в пространстве; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.	Конспект занятия № 14 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)

	3 неделя	«Собачка и воробьи»	. формировать умение ориентироваться в пространстве; развивать интерес к участию в подвижных играх; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.	Конспект занятия № 15 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)
	4 неделя	«На ёлку»	развивать интерес к участию в подвижных играх; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей	Конспект занятия № 16 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)
Январь	1 неделя	«Ворона и собачка»	развивать интерес к участию в подвижных играх; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей	Конспект занятия № 17 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)
	2 неделя	«Коза рогатая»	развивать интерес к участию в подвижных играх; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей	Конспект занятия № 18 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)
	3 неделя	«Зайка, выйди в сад»	развивать интерес к участию в подвижных играх; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей	Конспект занятия № 19 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)
	4 неделя	«Зайки – шалунишки»	развивать интерес к участию в подвижных играх; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей	Конспект занятия № 20 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)
Февраль	1 неделя	«Паровозик»	развивать интерес к участию в подвижных играх; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей	Конспект занятия № 21 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)
	2 неделя	«Ладушки-оладушки»	развивать интерес к участию в подвижных играх; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей	Конспект занятия № 22 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)
	3 неделя	«Мыши водят хоровод»	. упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений. Учить детей по-разному хлопать в ладоши; вести счёт: «Раз, два». Упражнять	Конспект занятия № 23 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)

			детей в выполнении движений. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.	
	4 неделя	«Птичка раз! Птичка два!»	упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию. Развивать координацию движений в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять детей в выполнении движений, учить счету. Выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.	Конспект занятия № 24 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)
Март	1 неделя	«Весёлый пастушок»	упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить ходьбу и бег между предметами.	Конспект занятия № 25 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)
	2 неделя	«Два гуся»	упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; упражнять детей в выполнении движений; учить детей выполнять имитационные движения; укреплять физиологическое дыхание у детей.	Конспект занятия № 26 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)
	3 неделя	«Весёлый воробей»	упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при	Конспект занятия № 27 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)

			<p>ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами; учить детей выполнять движения по тексту игры; развитие плавного, длительного выдоха.</p>	
	4 неделя	«Солнечные зайчики»	<p>развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; уточнять с детьми направления: вверх, вниз, в сторону; учить выполнять разнообразные движения; тренировать силу вдоха и выдоха.</p>	<p>Конспект занятия № 28 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)</p>
Апрель	1 неделя	«Цыплята»	<p>повторить ходьбу и бег вокруг предметов, учить выполнять разнообразные движения. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.</p>	<p>Конспект занятия № 29 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)</p>
	2 неделя	«Мы весёлые ребята»	<p>упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.</p>	<p>Конспект занятия № 30 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)</p>
	3 неделя	«Ой, что за народ!»	<p>повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные</p>	<p>Конспект занятия № 31 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)</p>

			правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.	
	4 неделя	«Кто как кричит»	продолжать развивать разнообразные виды движений. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.	Конспект занятия № 32 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)
Май	1 неделя	«Колобок»	упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; развивать ориентировку в пространстве	Конспект занятия № 33 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)
	2 неделя	«Цыплята и собачка»	упражнять детей в выполнении различных действий, в лазании и подлезании под шнур, упражнять детей в ходьбе и беге между предметами	Конспект занятия № 34 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)
	3 неделя	«Музыкальные ребята»	ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя	Конспект занятия № 35 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)
	4 неделя	«Козлята и волк»	упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя	Конспект занятия № 36 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)

**Конспекты непосредственной образовательной деятельности  
с детьми младшего дошкольного возраста  
по образовательной области «Физическое развитие»  
(физическая культура на воздухе)**

СЕНТЯБРЬ

**Конспект занятия по физической культуре (на воздухе)  
«Листопад» (№ 1)**

**Задачи:**

- побуждать детей к активной деятельности;
- формировать умения в основных видах движения (ходьба, бег, прыжки);
- учить детей передвигаться по площадке, следуя указаниям, которые даются в игровой форм.

**Материал:** флажки, осенние листья.

Ход занятия:

**Вводная часть:**

*Ходьба*

не наталкиваясь друг на друга

*Бег*

за воспитателем.

*Общеразвивающие упражнения с флажками*

«Покажи флажки»

«Спрячь флажки»

«Прыжки с флажками»

**Основная часть (подвижные игры на прогулке):**

**Подвижная игра «Листопад»**

**Цель:** закрепить знания детей о цвете, величине осенних листьев; учить детей передвигаться по площадке, следуя указаниям, которые даются в игровой форме; конкретизировать понятие – листопад.

**Ход игры:**

Воспитатель говорит: «Ребята! Вы все будете листочками, выберите себе листочек, который вам понравится: кто жёлтый, кто красный, кто большой, кто маленький». Каждый ребёнок показывает и называет, какой лист он выбрал по цвету и величине. Воспитатель рассказывает: «Листья лёгкие, они медленно летят по воздуху» (*дети бегают и взмахивают руками.*) Листопад! Листопад! Листья жёлтые летят! Кружатся красивые жёлтые листочки (*дети выполняют действия жёлтыми листочками.*) Кружатся красивые красные листочки (*дети выполняют действия с красными листочками*) Покружились и уселись все на землю (*дети приседают*) Сели! Уселись и замерли (*дети не шевелятся*).

Прилетел лёгкий ветерок, подул (*дует взрослый, за ним дети*) Воспитатель продолжает: «Поднялись листья, разлетелись в разные стороны (*дети разбегаются по площадке*) Закружились! Закружились! Листопад! Листопад! Листья жёлтые летят! Затих ветерок, и вновь медленно опускаются на землю то жёлтые, то красные листья. Педагог читает стихотворение В. Миревич «Листопад».

*По желанию детей игра повторяется 1-2 раза.  
повторяется 1-2 раза.*

**Подвижная игра «Зайка серый»**

**Цель:** учить детей внимательно слушать и действовать согласно тексту стихотворения.

*Материал:* эмблемы с изображением зайчат.

**Ход игры:**

Воспитатель раздаёт детям эмблемы и объясняет, что они должны внимательно слушать и выполнять действия. Воспитатель произносит:

Зайка серый умывается, видно, в гости собирается (*дети «умываются»*)

Вымыл носик, вымыл хвостик, вымыл ухо (*дети трут ладошками носы, «хвостики», уши*)

Вытер сухо! И поскакал: Скок-поскок! Скок-поскок! (*дети скачут*)

Воспитатель спрашивает у детей «К кому в гости скачешь, зайка? Скажи нам». Игра повторяется.

*По желанию детей игра повторяется 1-2 раза.*

**Заключительная часть:**

**Дыхательная гимнастика «Листопад»**

**Цель:** развитие плавного вдоха и выдоха.

*Предложить детям подуть на осенние листочки, так, чтобы они полетели.*

**Конспект занятия по физической культуре (на воздухе)  
«Вейся венок» (№ 2)**

**Задачи:**

- побуждать детей к активной деятельности;
- формировать умения в основных видах движения (ходьба, бег, прыжки);
- учить детей перестраиваться в круг.

**Материал:** флажки, осенние листья.

**Ход занятия:**

**Вводная часть:**

*Ходьба:* не наталкиваясь друг на друга

*Бег:* за воспитателем.

*Общеразвивающие упражнения с флажками:*

«Покажи флажки»

«Спрячь флажки»

«Прыжки с флажками»

**Основная часть (подвижные игры на прогулке):**

**Подвижная игра «Листопад»(игра на повторение)**

**Цель:** закрепить знания детей о цвете, величине осенних листьев; учить детей передвигаться по площадке, следуя указаниям, которые даются в игровой форме; конкретизировать понятие – листопад.

**Ход игры:**

Воспитатель говорит: «Ребята! Вы все будете листочками, выберите себе листочек, который вам понравится: кто жёлтый, кто красный, кто большой, кто маленький». Каждый ребёнок показывает и называет, какой лист он выбрал по цвету и величине. Воспитатель рассказывает: «Листья лёгкие, они медленно летят по воздуху» (*дети бегают и взмахивают руками.*) Листопад! Листопад! Листья жёлтые летят! Кружатся красивые жёлтые листочки (*дети выполняют действия с жёлтыми листочками.*) Кружатся красивые красные листочки (*дети выполняют действия с красными листочками*) Покружились и уселись все на землю (*дети приседают*) Сели! Уселись и замерли (*дети не шевелятся*).

Прилетел лёгкий ветерок, подул (*дует взрослый, за ним дети*) Воспитатель продолжает: «Поднялись листья, разлетелись в разные стороны (*дети разбегаются по площадке*) Закружились! Закружились! Листопад! Листопад! Листья жёлтые летят! Затих

ветерок, и вновь медленно опускаются на землю то жёлтые, то красные листья. Педагог читает стихотворение В. Миревич «Листопад».

*По желанию детей игра повторяется 1-2 раза.  
повторяется 1-2 раза.*

### **Подвижная игра «Вейся веночек»**

**Цель:** учить детей водить хоровод

**Материал:** веночки с цветами и лентами.

**Ход игры:**

Воспитатель предлагает детям поиграть и раздаёт всем веночки. Каждый ребёнок, выбирая ободок-веночек, называет цветок, его окраску, а воспитатель и остальные ребята помогают тем, кто затрудняется в названиях. Воспитатель рассказывает, что на полянке выросли красивые цветы (показывает на детей). Все вместе дружно отбирают цветы по названиям: «Это ромашка, вот ещё ромашка и это тоже ромашка. А это василёк и это василёк. Идите васильки, сюда!» Воспитатель говорит: «Подул ветерок, цветы начали шалить, разбежались по полянке (*дети убегают*). Пришла девочка Дашенька и сказала: «Вейся, веночек! Завивайся, веночек!» (*взрослый помогает детям образовать круг*) Какой красивый разноцветный веночек у нас получился! Вейся, веночек! Завивайся!»

Вместе с воспитателем малыши водят хоровод и поют весёлую песенку.

*Игра повторяется 1-2 раза.*

**Заключительная часть:**

*Дыхательная гимнастика «Подуем на цветочки»*

**Цель:** укреплять физиологическое дыхание у детей.

Медленная ходьба. Вдох носиком, выдох - подуть на воображаемые цветы.

### **Конспект занятия по физической культуре (на воздухе) «По узенькой дорожке» (№ 3)**

**Задачи:**

- побуждать детей к активной деятельности;
- формировать умения в основных видах движения (ходьба, бег, прыжки);
- учить детей перестраиваться в круг перешагивать из круга в круг.

**Материал:** мел, ободочки-цветочки.

**Ход занятия:**

**Вводная часть:**

*Ходьба:* в прямом направлении.

*Бег:* за воспитателем.

*Общеразвивающие упражнения без предметов, сидя на скамейке:*

«Подними ручки вверх»

«Подними ножки»

«Встань – присядь на скамейку»

**Основная часть (подвижные игры на прогулке):**

### **Подвижная игра «Вейся веночек»(игра на повторение)**

**Цель:** учить детей водить хоровод

**Материал:** веночки с цветами и лентами.

**Ход игры:**

Воспитатель предлагает детям поиграть и раздаёт всем веночки. Каждый ребёнок, выбирая ободок-веночек, называет цветок, его окраску, а воспитатель и остальные ребята помогают тем, кто затрудняется в названиях. Воспитатель рассказывает, что на полянке выросли красивые цветы (показывает на детей). Все вместе дружно отбирают цветы по названиям: «Это ромашка, вот ещё ромашка и это тоже ромашка. А это василёк и это василёк. Идите васильки, сюда!» Воспитатель говорит: «Подул ветерок, цветы начали шалить, разбежались по полянке (*дети убегают*). Пришла девочка Дашенька и сказала:



«Вейся, веноч! Завивайся, веноч!» (*взрослый помогает детям образовать круг*) Какой красивый разноцветный веноч у нас получился! Вейся, веноч! Завивайся!»

Вместе с воспитателем малыши водят хоровод и поют весёлую песенку.

*Игра повторяется 1-2 раза.*

### **Подвижная игра «По узенькой дорожке»**

**Цель:** учить детей перешагивать из круга в круг (нарисованный на песке, мелом на асфальте).

#### **Ход игры:**

Воспитатель чертит на земле круги (кругов должно быть больше, чем играющих детей), затем поясняет, что через ручеёк можно перейти «камешкам» - кружкам, иначе Воспитатель произносит слова и показывает действия:

По узенькой дорожке

Шагают наши ножки!

*Все дети шагают за воспитателем, приближаются к «камушкам».*

*Взрослый показывает, как нужно перешагивать из круга в круг. Дети подражают его действиям.*

По камешкам, по камешкам, по камешкам!

*Вдруг педагог неожиданно произносит: «В ямку – бух!», выпрыгивает из кружка, приседает, а за ним и все дети.*

*Игра повторяется 2- 3 раза.*

#### **Заключительная часть:**

#### **Дыхательная гимнастика «А-у!»**

**Цель:** формирование правильного речевого дыхания у детей.

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите «ау».

Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо.

*Повторить 3 – 4 раза.*

### **Конспект занятия по физической культуре (на воздухе)**

#### **«Беги к тому, что назову» (№ 4)**

#### **Задачи:**

побуждать детей к активной деятельности;

формировать умения в основных видах движения (ходьба, бег, прыжки);

учить детей перестраиваться в круг перешагивать из круга в круг.

**Материал:** мел.

#### **Ход занятия:**

#### **Вводная часть:**

*Ходьба:* в прямом направлении.

*Бег:* за воспитателем.

*Общеразвивающие упражнения без предметов, сидя на скамейке:*

«Подними ручки вверх»

«Подними ножки»

«Встань – присядь на скамейку»

#### **Основная часть (подвижные игры на прогулке):**

#### **Подвижная игра «По узенькой дорожке»(игра на повторение)**

**Цель:** учить детей перешагивать из круга в круг (нарисованный на песке, мелом на асфальте).

#### **Ход игры:**

Воспитатель чертит на земле круги (кругов должно быть больше, чем играющих детей),

затем поясняет, что через ручеек можно перейти «камешкам» - кружкам, иначе Воспитатель произносит слова и показывает действия:

По узенькой дорожке

Шагают наши ножки!

*Все дети шагают за воспитателем, приближаются к «камушкам».*

*Взрослый показывает, как нужно перешагивать из круга в круг. Дети подражают его действиям.*

По камешкам, по камешкам, по камешкам!

*Вдруг педагог неожиданно произносит: «В ямку – бух!»,*

*выпрыгивает из кружка, приседает, а за ним и все дети.*

*Игра повторяется 2- 3 раза.*

#### **Подвижная игра «Беги к тому, что назову»**

**Цель:** напомнить детям названия предметов; научить бегать «стайкой»; упражнять в ориентировке на местности. **Правила:** уметь слушать взрослого.

#### **Ход игры:**

Дети стоят возле взрослого и слушают, что он скажет. Педагог объясняет: «Куда я скажу туда вы побежите, и будете ждать меня». Затем произносит: «Раз, два, три. К песочнице – беги!»(дети стайкой бегут к песочнице).

Воспитатель идёт за ними, не спешит, даёт им время передохнуть. Хвалит, что все бежали правильно и произносит: Раз, два, три, к веранде – беги!

*Затем игра повторяется: дети бегут к качелям, к столику, к горке и т.д.*

#### **Заключительная часть:**

#### **Дыхательная гимнастика «А-у!»**

**Цель:** формирование правильного речевого дыхания у детей.

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите «ау».

Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо.

*Повторить 3 – 4 раза.*

## **ОКТАБРЬ**

### **Конспект занятия по физической культуре (на воздухе)**

#### **«Лохматый пёс» (№ 5)**

#### **Задачи:**

побуждать детей к активной деятельности;

формировать умение ориентироваться в пространстве;

учить детей бегать, не наталкиваясь друг на друга.

#### **Ход занятия:**

#### **Вводная часть:**

*Ходьба:* «стайкой» за воспитателем.

*Бег:* от воспитателя.

*Общеразвивающие упражнения с платочком:*

«Покажи платочки»

«Спрячь платочки»

«Попрыгунчики»

#### **Основная часть (подвижные игры на прогулке):**

#### **Подвижная игра «Беги к тому, что назову»(игра на повторение)**

**Цель:** напомнить детям названия предметов; научить бегать «стайкой»; упражнять в ориентировке на местности. **Правила:** уметь слушать взрослого.

### **Ход игры:**

Дети стоят возле взрослого и слушают, что он скажет. Педагог объясняет: «Куда я скажу туда вы побежите, и будете ждать меня». Затем произносит: «Раз, два, три. К песочнице – беги!» (*дети стайкой бегут к песочнице*).

Воспитатель идёт за ними, не спешит, даёт им время передохнуть. Хвалит, что все бежали правильно и произносит: Раз, два, три, к веранде – беги!

*Затем игра повторяется: дети бегут к качелям, к столику, к горке и т.д.*

### **Подвижная игра «Лохматый пёс»**

**Цель:** учить детей слушать взрослого, передвигаться по площадке, следуя указаниям, которые даются в игровой форме.

**Материал:** крупная игрушечная собачка.

### **Ход игры:**

Воспитатель сажает у веранды яркую игрушечную собачку и объясняет детям: «Собачка спит, попробуем её разбудить».

Воспитатель читает стихотворение, жестом приглашая детей выполнять соответствующие действия:

Вот лежит лохматый пёс, в лапы свой уткнул он нос,  
Тихо, смиренно он лежит, не то дремлет, не то спит.  
Подойдёт к нему, разбудим и посмотрим, что-то будет!  
*Дети подкрадываются к собачке, тихо-тихо зовут:*  
«Собачка, собачка поиграй с нами!» (*собачка «лает»*)

Дети по команде взрослого бегут на веранду, прячутся в «домик» (*нарисованный круг*)  
*Игра повторяется 2-3 раза.*

### **Заключительная часть**

#### **Дыхательная гимнастика «Пузырики»**

**Цель:** восстановление дыхания после подвижных игр.

- ребёнок делает глубокий вдох через нос, надувает «щёчки-пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот.

*Делать упражнение в течение 3-4 раза.*

### **Конспект занятия по физической культуре (на воздухе)**

#### **«Ай-да!» (№ 6)**

(парная пляска)

### **Задачи:**

- побуждать детей к активной деятельности;
- формировать умение ориентироваться в пространстве;
- учить детей бегать, не наталкиваясь друг на друга.

### **Ход занятия:**

#### **Вводная часть:**

*Ходьба:* «стайкой» за воспитателем.

*Бег:* от воспитателя.

*Общеразвивающие упражнения с платочком:*

«Покажи платочки»

«Спрячь платочки»

«Попрыгунчики»

**Основная часть (подвижные игры на прогулке):**

#### **Подвижная игра «Лохматый пёс» (игра на повторение)**

**Цель:** учить детей слушать взрослого, передвигаться по площадке, следуя указаниям,

которые даются в игровой форме.

**Материал:** крупная игрушечная собачка.

**Ход игры:**

Воспитатель сажает у веранды яркую игрушечную собачку и объясняет детям: «Собачка спит, попробуем её разбудить».

Воспитатель читает стихотворение, жестом приглашая детей выполнять соответствующие действия:

Вот лежит лохматый пёс, в лапы свой уткнул он нос,  
Тихо, смирно он лежит, не то дремлет, не то спит.  
Подойдёт к нему, разбудим и посмотрим, что-то будет!  
*Дети подкрадываются к собачке, тихо-тихо зовут:*  
«Собачка, собачка поиграй с нами!» (собачка «лает»)

Дети по команде взрослого бегут на веранду, прячутся в «домик» (нарисованный круг)  
*Игра повторяется 2-3 раза.*

**Подвижная игра «Ай- да»**

**Цель:** учить действовать в соответствии со словами стихотворения.

**Ход игры:**

Взрослый берёт желающего ребёнка за руки и медленно поёт, предоставляя ребёнку возможность повторить движения:

Ай-да!  
*(на каждый слог песенки взрослый и ребёнок медленно переваливаются с одной ноги на другую; повторить 4 раза)*

Наши ножки топотали, детки весело плясали!  
*(топочут в быстром темпе, улыбаются; повторить 2 раза)*

Ай-да!  
*(хлопают в ладоши, смеются)*  
*По желанию детей игра повторяется.*

**Заключительная часть:**

**Дыхательная гимнастика «Насосик»**

**Цель:** восстановление дыхания после подвижных игр.

- ребёнок ставит руки на пояс, приседает - вдох, выпрямляется - выдох.  
*Делать упражнение 3-4 раза.*

**Конспект занятия по физической культуре (на воздухе)  
«Наши ручки» (№ 7)**

**Задачи:**

- побуждать детей к активной деятельности;
- формировать умение ориентироваться в пространстве;
- учить детей выполнять упражнения за воспитателем.

**Ход занятия:**

**Вводная часть:**

*Ходьба:* с согласованными, свободными движениями рук и ног.

*Бег:* в различных направлениях.

*Общеразвивающие упражнения без предметов, сидя на скамейке:*

«Подними ручки вверх»

«Подними ножки»

«Встань – присядь на скамейку»

**Основная часть (подвижные игры на прогулке):**

**Подвижная игра «Ай- да»(игра на повторение)**

**Цель:** учить действовать в соответствии со словами стихотворения.

### Ход игры:

Взрослый берёт желающего ребёнка за руки и медленно поёт, предоставляя ребёнку возможность повторить движения:

Ай-да!

*(на каждый слог песенки взрослый и ребёнок медленно переваливаются с одной ноги на другую; повторить 4 раза)*

Наши ножки топотали, детки весело плясали!

*(топочут в быстром темпе, улыбаются; повторить 2 раза)*

Ай-да!

*(хлопают в ладоши, смеются)*

*По желанию детей игра повторяется 2-3 раза.*

### Подвижная игра «Наши ручки»

**Цель:** учить действовать в соответствии со словами стихотворений

#### Ход игры:

Взрослый напевает песенку. Желающие дети подражают его действиям:

Где же, где же, наши ручки? Нет наших ручек!

*(руки за спиной, чуть покачивают корпусом из стороны в сторону; повторить 2 раза)*

Вот, вот наши ручки! Вот наши ручки!

Пляшут, пляшут наши ручки. Пляшут наши ручки!  
*(руки над головой или перед собой, круговые движения кистями.)*

Где же, где же, наши ножки? Нет наших ножек!

*(приседают и обхватывают руками колени; повторить 2 раза)*

Вот, вот наши ножки! Вот наши ножки!

Пляшут, пляшут наши ножки. Пляшут наши ножки!

*(встают и весело топают ногами.)*

Где же, где же наши глазки? Нет наших глазок!

*(прикрывают глаза ладошками; повторить 2 раза)*

Вот, вот наши глазки! Смотрят, смотрят наши глазки. Смотрят наши глазки!

*(убирают ладошки от лица, прыгают, приседают.)*

*Игра повторяется 2-3 раза.*

**Заключительная часть:** восстановление дыхания.

- спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты.

### Конспект занятия по физической культуре (на на воздухе) «У медведя во бору» (№ 8)

#### Задачи:

- побуждать детей к активной деятельности;
- формировать умение ориентироваться в пространстве;
- учить детей убегать от воспитателя, не наталкиваясь друг на друга.

**Материал:** крупная мягкая игрушка-медведь.

#### Ход занятия:

##### **Вводная часть:**

*Ходьба:* с согласованными, свободными движениями рук и ног.

*Бег:* в различных направлениях.

*Общеразвивающие упражнения без предметов, сидя на скамейке:*

«Подними ручки вверх»

«Подними ножки»

«Встань – присядь на скамейку»

**Основная часть (подвижные игры на прогулке):**

**Подвижная игра «Наши ручки» (игра на повторение)**

**Цель:** учить действовать в соответствии со словами стихотворений

**Ход игры:**

Взрослый напевает песенку. Желаящие дети подражают его действиям:

Где же, где же, наши ручки? Нет наших ручек!

*(руки за спиной, чуть покачивают корпусом из стороны в сторону; повторить 2 раза)*

Вот, вот наши ручки! Вот наши ручки!

Пляшут, пляшут наши ручки. Пляшут наши ручки!

*(руки над головой или перед собой, круговые движения кистями.)*

Где же, где же, наши ножки? Нет наших ножек!

*(приседают и обхватывают руками колени; повторить 2 раза)*

Вот, вот наши ножки! Вот наши ножки!

Пляшут, пляшут наши ножки. Пляшут наши ножки!

*(встают и весело топают ногами.)*

Где же, где же наши глазки? Нет наших глазок!

*(прикрывают глаза ладошками; повторить 2 раза)*

Вот, вот наши глазки! Смотрят, смотрят наши глазки. Смотрят наши глазки!

*(убирают ладошки от лица, прыгают, приседают.)*

*Игра повторяется 2-3 раза.*

**Подвижная игра «У медведя во бору»**

**Цель:** учить детей понимать смысл текста и действовать согласно словам.

**Материал:** крупная мягкая игрушка-медведь.

**Ход игры**

Воспитатель сажает «медведя» под кустом и рассказывает детям, что осенью можно пойти в лес, набрать грибов и ягод; спрашивает, кто из детей ходил с родителями за грибами: «Много грибов принесли? Находили в лесу малину? Кто любит малину? Конечно, медведь! Он приходит полакомиться сладкими ягодами, а как увидит кого, сразу рычит, отгоняет всех, хочет один ягоды собирать. Ишь, какой мишка-сладкоежка! Пойдём и мы в лес!» Воспитатель медленно читает стихотворение:

У медведя во бору, грибы, ягоды беру,

А медведь глядит и на нас рычит: «Р-р-р-р!!!»

*Слушая текст, ребята медленно приближаются к медведю (мягкой игрушке). Как только медведь зарычит, все разбегаются в разные стороны.*

*По желанию игра повторяется 3-4 раза; дети-медведи могут меняться, по желанию бежать за детьми.*

**Заключительная часть:**

**Дыхательная гимнастика «Часики»**

**Цель:** восстановление дыхания после подвижных игр.

- дети встают прямо, ноги врозь; руки опущены. Размахивая, прямыми руками вперёд-назад, повторяем «тик-так» (6-7 раз).

**НОЯБРЬ**

**Конспект занятия по физической культуре (на воздухе)**

**«Раздувайся мой шар» (№ 9)**

**Задачи:**

- побуждать детей к активной деятельности;
- формировать умения в основных видах движения (ходьба, бег, прыжки);

- формирование умения детей сохранять устойчивое положения тела.

**Материал:** игрушка Медведь.

**Ход занятия:**

**Вводная часть:** ходьба «стайкой» за воспитателем. Легкий бег за воспитателем, не наталкиваясь друг на друга.

**Основная часть (подвижные игры на прогулке):**

**Подвижная игра «У медведя во бору»(игра на повторение)**

**Цель:** учить детей понимать смысл текста и действовать согласно словам.

**Материал:** крупная мягкая игрушка-медведь.

**Ход игры**

Воспитатель сажает «медведя» под кустом и рассказывает детям, что осенью можно пойти в лес, набрать грибов и ягод; спрашивает, кто из детей ходил с родителями за грибами: «Много грибов принесли? Находили в лесу малину? Кто любит малину? Конечно, медведь! Он приходит полакомиться сладкими ягодами, а как увидит кого, сразу рычит, отгоняет всех, хочет один ягоды собирать. Ишь, какой мишка-сладкоежка! Пойдём и мы в лес!» Воспитатель медленно читает стихотворение:

У медведя во бору, грибы, ягоды беру,

А медведь глядит и на нас рычит: «Р-р-р-р!!!»

*Слушая текст, ребята медленно приближаются к медведю (мягкой игрушке). Как только медведь зарычит, все разбегаются в разные стороны.*

*По желанию игра повторяется 3-4 раза; дети-медведи могут меняться, по желанию бежать за детьми.*

**Подвижная игра «Раздувайся мой шар»**

**Цель:** учить детей выполнять разнообразные движения, образуя круг, упражнять в произношении звука «ш».

**Ход игры:**

Воспитатель говорит: «Давайте, ребята будем надувать воздушный шар. Надуем его так, чтобы он стал большой-большой и не лопнул».

*Все встают в круг тесно друг к другу, берутся за руки, активно дуют. Затем взрослый медленно, напевно произносит слова, отступая назад:*

Раздувайся, мой шар! Раздувайся, большой...

*Подражая взрослому, все останавливаются, держась за руки и образуя большой круг.*

*Воспитатель продолжает:*

Оставайся такой и не лопайся!

*По желанию детей игра повторяется 3-4 раза*

**Заключительная часть:**

**Дыхательная гимнастика «Ветерок»**

Я ветер сильный, я лечу, *опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос*

Лечу, куда хочу

Хочу налево посвищу *повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть*

Могу подуть направо *голова прямо вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох*

Могу и вверх *голова вверх, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох*

И в облака

Ну, а пока я тучи разгоняю *опустить голову, подбородком коснуться груди*

*Повторить 3-4 раза. выдох через рот, круговые движения руками.*

## Конспект занятия по физической культуре (на воздухе) «Птички и дождик» (№ 11)

### Задачи:

- побуждать детей к активной деятельности;
- формировать умения в основных видах движения (ходьба, бег, прыжки);
- формирование умения детей сохранять устойчивое положения тела.

**Материал:** эмблемы птичек.

### Ход занятия:

**Вводная часть:** ходьба, по кругу взявшись за руки; легкий бег в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга.

**Основная часть (подвижные игры на прогулке):**

#### Подвижная игра «Поедем в лес»

**Цель:** упражнять в использовании предметов-заместителей, уточнить название растений, развивать ориентировку в пространстве.

#### Ход игры:

Воспитатель вместе с детьми украшает цветами полянку, около деревьев кладет грибочки, на площадке натягивает два шнура (обозначив мостик через ручку).

Воспитатель гудит, изображая паровоз: «У-у-у-у» Дети – вагончики едут, гудят «У-у-у-у».

Вот остановка. «Ш-ш-ш-ш»- повторяют дети за педагогом.

«Куда это мы поехали?»-спрашивает воспитатель. Если малыши затрудняются ответить, помогаем: «Поезд привез на полянку, где растут цветочки». Дети собирают цветы.

Все цветы собраны в корзинки, паровоз дает протяжный гудок. Поезд едет через мостик в«лес», где дети дружно собирают грибочки, а затем бегают от дерева к дереву, прячутся за них.

Опять протяжный гудок паровоз - все уезжают домой.

В «лесу» воспитатель может спросить, знают ли дети названия таких деревьев, как елка, береза, могут ли их показать.

#### Подвижная игра «Птички и дождик»

**Цель:** учить детей действовать по команде взрослого, упражнять в произнесении звуков.

#### Ход игры:

Педагог раздает детям эмблемы птиц, уточняет, у кого какая, и объясняет: «Все должны слушать слова по ходу игры и выполнять названные действия».

Педагог начинает: «Птички летают (*дети бегут по площадке*), клюют зернышки (*дети присаживают, «клюют»*), опять летают».

Вдруг налетел злой осенний ветер, завыл, зашумел. («Ввв! - произносят дети»). Закапал частый дождик, застучал по крыши».

«Тук! Тук! Тук!» - повторяют дети.

«Прячьтесь, птички! А то все перышки станут мокрыми, - зовет взрослый. – Все птички попрятались: кто под кустик, кто под листик (*дети присаживаются*)».

Дожди прошел, и опять птички полетели, веселую песенку запели, радуются» (*дети имитируют голоса знакомых птиц*).

*Игра продолжается 3-4 раза. Можно усложнить сюжет появлением на площадке собачки, автомобиля. Каждый раз дети-птички разлетаются в разные стороны.*

#### Заключительная часть:

#### Дыхательная гимнастика «Ворона»

Ворона - опустить руки, на вдохе разводите их в стороны имитируя крылья, опускать руки с максимально протяжным звуком «кар-р-р».



**Конспект занятия по физической культуре (на воздухе)  
«Вышли дети в садик» (№ 12)**

**Задачи:**

- побуждать детей к активной деятельности;
- формировать умения в основных видах движения (ходьба, бег, прыжки);
- формирование умения детей сохранять устойчивое положения тела.

**Материал:** эмблемы птичек.

**Ход занятия:**

**Вводная часть:** ходьба, по кругу взявшись за руки. Легкий бег в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга.

**Основная часть (подвижные игры на прогулке):**

**Подвижная игра «Птички и дождик» (игра на повторение)**

**Цель:** учить детей действовать по команде взрослого, упражнять в произнесении звуков.

**Ход игры:**

Педагог раздает детям эмблемы птиц, уточняет, у кого какая, и объясняет: «Все должны слушать слова по ходу игры и выполнять названные действия».

Педагог начинает: «Птички летают (*дети бегут по площадке*), клюют зернышки (*дети присаживают, «клюют»*), опять летают».

Вдруг налетел злой осенний ветер, завыл, зашумел. («Ввв! - произносят дети»). Закапал частый дождик, застучал по крыши».

«Тук! Тук! Тук!» - повторяют дети.

«Прячьтесь, птички! А то все перышки станут мокрыми, - зовет взрослый. – Все птички попрятались: кто под кустик, кто под листик (*дети присаживаются*)».

Дожди прошел, и опять птички полетели, веселую песенку запели, радуются» (*дети имитируют голоса знакомых птиц*).

*Игра продолжается 3-4 раза. Можно усложнить сюжет появлением на площадке собачки, автомобиля. Каждый раз дети-птички разлетаются в разные стороны.*

**Подвижная игра «Вышли дети в садик»**

**Цель:** уточнить знание детей о голосах, учить действовать согласно тексту стихотворения.

**Ход игры:**

Воспитатель читает стихотворение:

Вышли дети в сад зеленый танцевать, танцевать.

Ля - ля! Ля-ля-ля! (*дети двигаются произвольно, танцуют*)

Стали гуси удивленно гоготать, гоготать... (*дети кричат: «Га -га -га»*).

Серый конь заржал в конюшне: «Иго-го! Иго-го!» (*дети повторяют: «Иго-го! Иго-го!»*)

Для чего кружиться нужно, для чего, для чего? (*все дети кружатся*)

И корова удивилась: «Му-му-му! Му-му-му!» (*дети повторяют: «Му-му-му!»*)

Что вы так развеселились? Не пойму, не пойму!

*Воспитатель делает вид, что забодает всех. Дети разбегаются в стороны. Игра повторяется 2– 3 раза.*

**Заключительная часть:**

**Дыхательная гимнастика «Ворона»**

Ворона - опустить руки, на вдохе разводите их в стороны имитируя крылья, опускать руки с максимально протяжным звуком «кар-р-р».

**ДЕКАБРЬ**

**Конспект занятия по физической культуре (на воздухе)  
«Дед Мороз» (№ 13)**

**Задачи:**

- побуждать детей к двигательной активности;
- прививать детям умение выполнять характерные движения;
- обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

#### **Ход занятия:**

**Вводная часть:** ходьба за воспитателем, не наталкиваясь друг на друга; легкий бег за воспитателем.

**Основная часть (подвижные игры на прогулке):**

#### **Подвижная игра «Вышли дети в садик»(игра на повторение)**

**Цель:** уточнить знание детей о голосах, учить действовать согласно тексту стихотворения.

**Ход игры:**

Воспитатель читает стихотворение:

Вышли дети в сад зеленый танцевать, танцевать.

Ля - ля! Ля-ля-ля! *(дети двигаются произвольно, танцуют)*

Стали гуси удивленно гоготать, гоготать... *(дети кричат: «Га -га -га».*

Серый конь заржал в конюшне: «Иго-го! Иго-го!» *(дети повторяют: «Иго-го! Иго-го!»)*

Для чего кружиться нужно, для чего, для чего? *(все дети кружатся)*

И корова удивилась: «Му-му-му! Му-му-му!» *(дети повторяют: «Му-му-му!»)*

Что вы так развеселились? Не пойму, не пойму!

*Воспитатель делает вид, что забодает всех. Дети разбегаются в стороны. Игра повторяется 2– 3 раза.*

#### **Подвижная игра «Дед Мороз»**

**Цель:** способствовать развитию двигательной активности детей.

**Ход игры:**

Воспитатель предлагает детям начать игру. Все вместе вспоминают, что Дед Мороз живет в лесу и приносит зимой детям подарки.

Воспитатель говорит грубым голосом:

- Я - Мороз, Красный нос. Бородою зарос.

Я ищу в лесу зверей. Выходите поскорей! Выходите, зайчики!

*Дети прыгают навстречу воспитателю, как зайчики.*

Воспитатель: Заморожу! Заморожу!

Воспитатель пытается поймать ребят. Дети разбегаются.

Каждый раз «Дед Мороз» приглашает выходить из леса новых зверей (мишек, лисичек),лесных птичек. Дети имитируют их движения, а затем убегают от «Деда Мороза».

*Игра повторяется 2-3 раза.*

**Заключительная часть:**

#### **Дыхательная гимнастика «Снежинка»**

**Цель:** тренировка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха; укрепление мышц лица.

На полянку, на лужок тихо падает снежок.

И летят снежиночки, белые пушиночки.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнули носом, губы сложили трубочкой и дуем на снежинки.

*Повторить 4-6 раз.*

### **Конспект занятия по физической культуре (на воздухе) «Снег кружится» (№ 14)**

**Задачи:**

- формировать умение ориентироваться в пространстве;
- обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

**Ход занятия:**

**Вводная часть:** ходьба, не наталкиваясь друг на друга; легкий бег за воспитателем.

**Материал:** ободки с эмблемами снежинок.

**Основная часть (подвижные игры на прогулке):**

#### **Подвижная игра «Дед Мороз» (игра на повторение)**

**Цель:** способствовать развитию двигательной активности детей.

**Ход игры:**

#### **Подвижная игра «Дед Мороз» (игра на повторение)**

**Цель:** способствовать развитию двигательной активности детей.

**Ход игры:**

Воспитатель предлагает детям начать игру. Все вместе вспоминают, что Дед Мороз живет в лесу и приносит зимой детям подарки.

Воспитатель говорит грубым голосом:

- Я - Мороз, Красный нос. Бородою зарос.

Я ищу в лесу зверей. Выходите поскорей! Выходите, зайчики!

*Дети прыгают навстречу воспитателю, как зайчики.*

Воспитатель: Заморожу! Заморожу!

Воспитатель пытается поймать ребят. Дети разбегаются.

Каждый раз «Дед Мороз» приглашает выходить из леса новых зверей (мишек, лисичек), лесных птичек. Дети имитируют их движения, а затем убегают от «Деда Мороза».

*Игра повторяется 2-3 раза.*

#### **Подвижная игра «Снег кружится»**

**Цель:** способствовать развитию двигательной активности детей.

**Ход игры:**

Воспитатель напоминает детям, что снег легкий, он медленно падает на землю, кружится, когда подует ветерок.

Затем предлагает всем участникам игры ободки-снежинки.

Воспитатель предлагает детям покружиться, произнося: «Снег, снег кружится, белая вся улица!»

Затем жестом приглашая детей приблизиться, произносит: «Собрались мы все в кружок, завертелись, как снежок». *Дети выполняют действия произвольно и в конце медленно приседают.*

Воспитатель произносит: «Подул холодный ветер. Как? В-в-в-в! («В-в-в!» – произносят дети). Разлетелись, разлетелись снежинки в разные стороны». *Дети разбегаются по площадке.*

*Игра по желанию детей повторяется 3–4 раза.*

**Заключительная часть:**

#### **Дыхательная гимнастика «Снежинка»**

**Цель:** тренировка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха; укрепление мышц лица.

На полянку, на лужок тихо падает снежок.

И летят снежиночки, белые пушиночки.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнули носом, губы сложили трубочкой и дуем на снежинки.

*Повторить 4-6 раз.*

**Конспект занятия по физической культуре (на воздухе)  
«Собачка и воробьи» (№ 15)**

**Задачи:**

- формировать умение ориентироваться в пространстве;
- развивать интерес к участию в подвижных играх;
- обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

**Материал:** эмблемы воробьев, мягкая игрушка – собачка.

**Ход занятия:**

**Вводная часть:** ходьба за воспитателем; бег не наталкиваясь друг на друга.

**Основная часть (подвижные игры на прогулке):**

**Подвижная игра «Снег кружится»(игра на повторение)**

**Цель:** способствовать развитию двигательной активности детей.

**Ход игры:**

Воспитатель напоминает детям, что снег легкий, он медленно падает на землю, кружится, когда подует ветерок.

Затем предлагает всем участникам игры ободки-снежинки.

Воспитатель предлагает детям покружиться, произнося: «Снег, снег кружится, белая вся улица!»

Затем жестом приглашая детей приблизиться, произносит: «Собрались мы все в кружок, завертелись, как снежок». *Дети выполняют действия произвольно и в конце медленно приседают.*

Воспитатель произносит: «Подул холодный ветер. Как? В-в-в-в! («В-в-в!» – произносят дети). Разлетелись, разлетелись снежинки в разные стороны». *Дети разбегаются по площадке.*

*Игра по желанию детей повторяется 3–4 раза.*

**Подвижная игра «Собачка и воробьи»**

**Цель:** способствовать развитию двигательной активности детей.

**Ход игры:**

Воспитатель объясняет детям: «Мы все будем воробьями (*раздает эмблемы птиц*). Как летают воробьи? Как скачут? Как клюют? А как поют? Молодцы! Хорошие воробьи, веселые. А кто будет собачкой? (*ребенок-собачка берет мягкую игрушку, садится в уголок*) Кто вспомнит, как домик собачки называется? Правильно, будка! Наша собачка сидит в будке. Начинаем играть».

Воспитатель:

Скачет, скачет воробей: скок-поскок! Скок-поскок! (*дети скачут кто как может*)

Кличет маленьких детей: «Чив! Чив! Чив! Чив! Чив! Чив!»

(*дети повторяют: «Чив! Чив! Чив!»*)

Киньте крошек воробью, я вам песенку спою: «Чик-чирик! Чик-чирик!»

(*дети повторяют: «Чик-чирик!»*)

Воспитатель говорит: «Вдруг собачка прибежала, на воробьев залаяла громко-громко». Ребенок-собачка выбегает и громко лает: «Ав-ав!». «Воробьи» разлетаются в разные стороны.

*Игра повторяется по желанию детей 2–3 раза.*

**Заключительная часть:**

**Дыхательная гимнастика «Петушок»**

**Цель:** восстановление дыхания после подвижных игр.

Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам со словом «ку-ка-ре-ку» (выдох).

## Конспект занятия по физической культуре (на воздухе) «На елку» (№ 16)

### Задачи:

- развивать интерес к участию в подвижных играх;
- обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

### Ход занятия:

**Вводная часть:** ходьба за воспитателем; бег не наталкиваясь друг на друга.

**Основная часть (подвижные игры на прогулке):**

#### Подвижная игра «Собачка и воробьи» (игра на повторение)

**Цель:** способствовать развитию двигательной активности детей.

### Ход игры:

Воспитатель объясняет детям: «Мы все будем воробьями (*раздает эмблемы птиц*). Как летают воробьи? Как скачут? Как клюют? А как поют? Молодцы! Хорошие воробьи, веселые. А кто будет собачкой? (*ребенок-собачка берет мягкую игрушку, садится в уголок*) Кто вспомнит, как домик собачки называется? Правильно, будка! Наша собачка сидит в будке. Начинаем играть».

Воспитатель:

Скачет, скачет воробей: скок-поскок! Скок-поскок! (*дети скачут, кто как может*)

Кличет маленьких детей: «Чив! Чив! Чив! Чив! Чив! Чив!»

(*дети повторяют: «Чив! Чив! Чив!»*)

Киньте крошек воробью, я вам песенку спою: «Чик-чирик! Чик-чирик!»

(*дети повторяют: «Чик-чирик!»*)

Воспитатель говорит: «Вдруг собачка прибежала, на воробьев залаяла громко-громко». Ребенок-собачка выбегает и громко лает: «Ав-ав!». «Воробьи» разлетаются в разные стороны.

*Игра повторяется по желанию детей 2–3 раза.*

имитировать характерные движения зверей.

#### Подвижная игра «На ёлку»

##### Ход игры:

Воспитатель напоминает детям, что скоро наступит Новый год – праздник для всех. Везде будут стоять украшенные елки, вокруг них все будут водить хороводы, петь песни, плясать.

Лесные зверушки тоже любят этот праздник, приходят к детям в гости полюбоваться их нарядами, наряженной елкой, повеселиться.

Воспитатель: «Ребята, слушайте и сразу же выполняйте то, что делают зверушки».

Ну-ка, елочка, светлей, засверкай огнями!

Пригласили мы гостей веселиться с нами.

По дорожкам, по снегам, по лесным лужайкам

Прискакал на праздник к нам длинноухий заяц.

(*дети скачут, как зайчики; бегут, подпрыгивая*)

А за ним, смотрите все, рыжая лисица.

Захотелось и лисе с нами веселиться.

(*педагог: «Тихо-тихо бегите, как лисонька»*)

Вперевалочку идет косолапый мишка.

Он несет в подарок мед и большую шишку.

(*педагог: «Медленно топает, вперевалочку»*)

Ну-ка, елочка, светлей засверкай огнями,

Чтобы лапы у зверей заплясали сами!

(*дети пляшут кто как хочет*)

*Игра по желанию детей повторяется два раза.*

**Заключительная часть:**

### **Дыхательная гимнастика «Надуем пузырь»**

**Цели:** восстановление дыхания после подвижных игр.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения и говорит слова:

Надувайся, пузырь, расти большой, да не лопайся!

*Дети встают, разводят руки в стороны, делают вдох, показывая, как растет пузырь, затем глубокий выдох. Повторить 4-5 раз.*

## **ЯНВАРЬ**

### **Конспект занятия по физической культуре (на воздухе)**

#### **«Ворона и собачка» (№ 17)**

**Задачи:**

- развивать интерес к участию в подвижных играх;
- обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

**Материал:** ленты.

**Ход занятия:**

**Вводная часть:**

*Ходьба:* сочетая ходьбу с движениями рук (вверх, в стороны, вперед).

*Бег:* с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего).

*Общеразвивающие упражнения с лентами:*

«Покажи ленты»

«Спрячь ленты»

«Помашь лентами»

**Основная часть (подвижные игры на прогулке):**

#### **Подвижная игра «На ёлку»(игра на повторение)**

**Ход игры:**

Воспитатель напоминает детям, что скоро наступит Новый год – праздник для всех. Везде будут стоять украшенные елки, вокруг них все будут водить хороводы, петь песни, плясать.

Лесные зверушки тоже любят этот праздник, приходят к детям в гости полюбоваться их нарядами, наряженной елкой, повеселиться.

Воспитатель: «Ребята, слушайте и сразу же выполняйте то, что делают зверушки».

Ну-ка, елочка, светлей, засверкай огнями!

Пригласили мы гостей веселиться с нами.

По дорожкам, по снегам, по лесным лужайкам  
Прискакал на праздник к нам длинноухий заяц.  
(дети скачут, как зайчики; бегут, подпрыгивая)

А за ним, смотрите все, рыжая лисица.

Захотелось и лисе с нами веселиться.

(педагог: «Тихо-тихо бегите, как лисонька»)

Вперевалочку идет косолапый мишка.

Он несет в подарок мед и большую шишку.

(педагог: «Медленно топает, вперевалочку»)

Ну-ка, елочка, светлей засверкай огнями,

Чтобы лапы у зверей заплясали сами!

(дети пляшут кто как хочет)

*Игра по желанию детей повторяется два раза.*

*детей повторяется два раза.*

#### **Подвижная игра «Ворона и собачка»**

**Цель:** учить детей подражать движениям и голосом птиц; двигаться, не мешая друг другу.

**Материалы для игры:** большая игрушечная собачка, эмблемы с изображением ворон.

**Ход игры:**

Все желающие поиграть в игру подходят к воспитателю и встают в круг. Прежде чем начать игру, воспитатель одевает детям эмблемы с изображением птиц. Объясняет детям, что надо быть внимательными.

Воспитатель произносит текст:

Возле елочки зеленой

Скачут, каркают вороны: «Кар! Кар! Кар!»

*После этих слов дети прыгают, изображая ворон, издают каркающие звуки.*

Воспитатель берет в руки игрушечную собачку и подходит к детям - «воронам», и говорит:

Тут собачка прибежала

И ворон всех разогнала: «Ав! Ав! Ав!»

Дети - «Вороны» разбегаются в разные стороны и по всей площадке в разных направлениях.

*На повторной игре воспитатель читает только текст, а на роль собачки по желанию выбирает ребенка.*

*Игра по желанию детей повторяется 2 - 3 раза.*

**Заключительная часть:**

**Дыхательная гимнастика «Снежинки»**

**Цель:** тренировка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха.

**Оборудование:** положить на ладошки снежинки.

На полянку, на лужок тихо падает снежок.

И летят снежиночки, белые пушиночки.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнули носом, губы сложили трубочкой и дуем на снежинки.

*Повторить 2-3 раза.*

**Конспект занятия по физической культуре (на воздухе)  
«Коза рогатая» (№ 18)**

**Задачи:**

- развивать интерес к участию в подвижных играх;
- обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

**Материал:** ленты.

**Ход занятия:**

**Вводная часть:**

*Ходьба:* сочетая ходьбу с движениями рук (вверх, в стороны, вперед).

*Бег:* с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего).

*Общеразвивающие упражнения с лентами:*

«Покажи ленты»

«Спрячь ленты»

«Помаши лентами»

**Основная часть (подвижные игры на прогулке):**

**Подвижная игра «Ворона и собачка»(игра на повторение)**

**Цель:** учить детей подражать движениям и голосом птиц; двигаться, не мешая друг другу.

**Материалы для игры:** большая игрушечная собачка, эмблемы с изображением ворон.

**Ход игры:**

Все желающие поиграть в игру подходят к воспитателю и встают в круг. Прежде чем начать игру, воспитатель одевает детям эмблемы с изображением птиц. Объясняет детям, что надо быть внимательными. На первой игре воспитатель показывает движения детям, а далее дети выполняют самостоятельно.

Воспитатель произносит текст:

Возле елочки зеленой

Скачут, каркают вороны: «Кар! Кар! Кар!»

*После этих слов дети прыгают, изображая ворон, издают каркающие звуки.*

Воспитатель берет в руки игрушечную собачку и подходит к детям - «воронам», и говорит:

Тут собачка прибежала

И ворон всех разогнала: «Ав! Ав! Ав!»

Дети - «Вороны» разбегаются в разные стороны и по всей площадке в разных направлениях.

*На повторной игре воспитатель читает только текст, а на роль собачки по желанию выбирает ребенка.*

*Игра по желанию детей повторяется 2 - 3 раза.*

### **Подвижная игра «Коза рогатая»**

**Цель:** учить детей выполнять действия в соответствии со словами стихотворения.

**Материал:** эмблемы с мордочкой козы.

**Ход игры:**

Воспитатель предлагает: «Давайте играть. Все мы будем козами. Покажите, как коза идет-бредет, как ножками топает, глазками хлопает. А как голос подает? Покажите, какие у нее рожки.

Ух, какие все рогатые! Как будете бодаться? Теперь давайте играть».

Воспитатель:

Идет коза рогатая, идет коза бодатая,

За малыши ребятами. Ножками топ-топ-топ,

Глазками хлоп-хлоп-хлоп.

Кто каши не ест, молока не пьет?

Забодаю! Забодаю!

*Дети выполняют соответствующие действия.*

Воспитатель делает вид, что бодает детей. Дети разбегаются, начинают «бодаться» и кричать: «Ме-е-е!»

*Игра повторяется 2–3 раза.*

**Заключительная часть:**

### **Дыхательная гимнастика «Надуем пузырь»**

**Цели:** восстановление дыхания; формирование ритмичного выдоха и его углубление.

Дети стоят тесным кругом, имитируя не надутый пузырь. Затем, отходят назад, растягивая круг и приговаривая:

Раздувайся, пузырь, раздувайся большой,

Оставайся такой, да не лопайся.

Образуется большой круг. По сигналу воспитателя «пузырь лопнул» дети идут к центру круга, произнося звук «Ф» и подражают выходящему воздуху.

*Повторить 1-2 раза.*



## Конспект занятия по физической культуре (на воздухе) «Зайка, выйди в сад» (№ 19)

### Задачи:

- развивать интерес к участию в подвижных играх;
- обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

### Ход занятия:

#### **Водная часть:**

*Ходьба:* со сменой направления по сигналу.

*Бег:* с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего).

*Общеразвивающие упражнения без предметов, сидя на скамейке:*

«Подними ручки вверх»

«Подними ножки»

«Встань – присядь на скамейку»

#### **Основная часть (подвижные игры на прогулке):**

### Подвижная игра «Коза рогатая» (игра на повторение)

**Цель:** учить детей выполнять действия в соответствии со словами стихотворения.

**Материал:** эмблемы с мордочкой козы.

#### **Ход игры:**

Воспитатель предлагает: «Давайте играть. Все мы будем козами. Покажите, как коза идет-бредет, как ножками топает, глазками хлопает. А как голос подает? Покажите, какие у нее рожи.

Ух, какие все рогатые! Как будете бодаться? Теперь давайте играть».

Воспитатель:

Идет коза рогатая, идет коза бодатая  
За малыши ребятами. Ножками топ-топ-топ,  
Глазками хлоп-хлоп-хлоп.  
Кто каши не ест, молока не пьет?  
Забодаю! Забодаю!

*Дети выполняют соответствующие действия.*

Воспитатель делает вид, что бодает детей. Дети разбегаются, начинают «бодаться» и кричать: «Ме-е-е!»

*Игра повторяется 2–3 раза.*

### Подвижная игра «Зайка, выйди в сад»

**Цель:** учить детей действовать в соответствии со словами взрослого.

**Материал:** эмблемки с мордочкой зайчат.

#### **Ход игры:**

Воспитатель поет песню. Дети выполняют движения.

Зайка, выйди в сад, беленький, выйди в сад.

Вот так, вот так, выйди в сад.

Выйди в сад. Зайка, топни ножкой,

Беленький, топни ножкой. Вот так, вот так.

Топни ножкой. Топни ножкой.

Зайка, покружись, беленький, покружись. Вот так, вот так покружись. Покружись.

Зайка, попляши, беленький, попляши.

Вот так, вот так попляши! Твои ножки хороши!

*Игра по желанию детей повторяется 2-3 раза*

#### **Заключительная часть:**

### Дыхательная гимнастика «Снежинки»

**Цель:** тренировка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха.

*Оборудование:* положить на ладошки снежинки.

На полянку, на лужок тихо падает снежок.

И летят снежиночки, белые пушиночки.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнули носом, губы сложили трубочкой и дуем на снежинки.

*Повторить 2-3 раза.*

### **Конспект занятия по физической культуре (на воздухе) «Зайки шалунишки» (№ 20).**

#### **Задачи:**

- развивать интерес к участию в подвижных играх;
- обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

#### **Ход занятия:**

#### **Водная часть:**

*Ходьба:* со сменой направления по сигналу.

*Бег:* с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего).

*Общеразвивающие упражнения без предметов, сидя на скамейке:*

«Подними ручки вверх»

«Подними ножки»

«Встань – присядь на скамейку»

#### **Основная часть (подвижные игры на прогулке):**

#### **Подвижная игра «Зайка, выйди в сад» (игра на повторение)**

**Цель:** учить детей действовать в соответствии со словами взрослого.

**Материал:** эмблемки с мордочкой зайчат.

#### **Ход игры:**

Воспитатель поет песню. Дети выполняют движения.

Зайка, выйди в сад, беленький, выйди в сад.

Вот так, вот так, выйди в сад.

Выйди в сад. Зайка, топни ножкой,

Беленький, топни ножкой. Вот так, вот так.

Топни ножкой. Топни ножкой.

Зайка, покружись, беленький покружись. Вот так, вот так покружись. Покружись.

Зайка, попляши, беленький, попляши.

Вот так, вот так попляши! Твои ножки хороши!

*Игра по желанию детей повторяется 2-3 раза*

#### **Подвижная игра «Зайки шалунишки»**

**Цель:** учить действовать в соответствии со словами текста, поднять эмоциональный настрой малышей.

#### **Ход игры:**

Воспитатель поет песенку. Дети повторяют за ним движения.

Вышли зайки погулять, (*взрослый идет по кругу, дети за ним*) погулять в лесочке.

Захотелось поплясать зайцам на снежочке. Прыг-скок, прыг-скок! Пляшут на опушке. (*взрослый показывает руками, как торчат ушки зайцев, дети подражают и прыгают*)

И торчат у зайчат ушки на макушке. Стали лапки согревать зайки малышки,

А потом они опять все пошли вприпрыжку.

*(взрослый показывает, как зайчата согревают лапки, дети подражают; затем прыгают)*

Прыг-скок, прыг-скок! пляшут на опушке. И торчат у зайчат ушки на макушке.

*(Дети прыгают руками показывают ушки зайцев)*

*По желанию детей игра повторяется 2-3 раза.*

**Заключительная часть:**

**Дыхательная гимнастика «Снежинки»**

**Цель:** тренировка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха.

**Оборудование:** положить на ладошки снежинки.

На полянку, на лужок тихо падает снежок.

И летят снежиночки, белые пушиночки.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнули носом, губы сложили трубочкой и дуем на снежинки.

*Повторить 2-3 раза.*

## ФЕВРАЛЬ

### Конспект занятия по физической культуре (на воздухе) «Паровозик» (№ 21)

**Задачи:**

- развивать интерес к участию в подвижных играх;
- обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

**Материал:** косички.

**Ход занятия:**

**Вводная часть:**

*1-я часть.* Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Снежинки полетели!» – дети разбегаются в рассыпную и двигают руками. На сигнал: «Снежинки не летают!» – дети останавливаются и замирают. Затем снежинки снова летают и опять отдыхают (можно использовать музыкальное сопровождение).

*2-я часть.* Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур).

1. И. п. – стойка ноги врозь, косичка внизу. Поднять косичку вперед, косичку вверх, вперед,

вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, косичка внизу. Поворот вправо (влево), косичку вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. – ноги на ширине плеч, косичка у груди. Показать косичку, спрятать (4 раза).

**Основная часть (подвижные игры на прогулке):**

**Подвижная игра «Зайки шалунишки»(игра на повторение)**

**Цель:** учить действовать в соответствии со словами текста, поднять эмоциональный настрой малышей.

**Ход игры:**

Воспитатель поет песенку. Дети повторяют за ним движения.

Вышли зайки погулять, *(взрослый идет по кругу, дети за ним)* погулять в лесочке.

Захотелось поплясать зайцам на снежочке. Прыг-скок, прыг-скок! Пляшут на опушке.*(взрослый показывает руками, как торчат ушки зайцев, дети подражают и прыгают)*

И торчат у зайчат ушки на макушке. Стали лапки согревать зайчики малышки, А потом они опять все пошли вприпрыжку.

*(взрослый показывает, как зайчата согревают лапки, дети подражают; затем прыгают)*

Прыг-скок, прыг-скок! пляшут на опушке. И торчат у зайчат ушки на макушке.  
(Дети прыгают руками показывают ушки зайцев)  
По желанию детей игра повторяется 2-3 раза.

### **Подвижная игра «Паровозик»**

**Цель:** учить детей двигаться в разном темпе, менять направление, показывать предметы, передавать характерные движения животных, птиц; упражнять в произношении звуков.

#### **Ход игры:**

Воспитатель рассказывает детям: «Всем надо встать друг за другом – мы будем вагончиками. В вагончиках подарки. Впереди – паровоз».

Воспитатель выполняет роль паровоза: встает впереди детей лицом к ним и, медленно передвигаясь, произносит:

Чух-чух! Чух-чух! Мчится поезд во весь дух.

Дети передвигаются вслед за воспитателем и произносят: «Чух-чух!»

Затем все вместе тянут протяжно: «У-у-у-у!»

Я пыхчу, пыхчу, пыхчу, сто вагонов я тащу.

Все вместе: «У-у-у-у!»

Воспитатель поворачивает то в одну, то в другую сторону. Продолжает: «Приехали». «Ш-ш-ш-ш!» - повторяют за ним дети.

Паровозик, паровоз, что в подарок нам привез?

- Мячики!

Дети начинают прыгать, как мячики.

Воспитатель говорит: «У-у-у-у! Всех зовет паровоз!» Дети выстраиваются друг за другом.

Загудел паровоз и вагончики повез: Чух-чух! Чух-чух!

Далеко я укачу! Уууу! Чух-чу!

Дети повторяют за воспитателем: «Чух-чу! У-у-у-у!»

Игра продолжается 2-3 раза. Паровозик привозит детям в подарок зайчат, лягушат, медвежат. Каждый раз дети выполняют имитационные движения, упражняются в звукопроизношении, характерном для того или иного «подарка».

Примечание: «Подарки» в каждой игре можно разнообразить по усмотрению воспитателя.

### **Заключительная часть:**

#### **Дыхательная гимнастика «Снежинки»**

**Цель:** тренировка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха.

**Оборудование:** положить на ладошки снежинки.

На полянку, на лужок тихо падает снежок.

И летят снежиночки, белые пушиночки.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнули носом, губы сложили трубочкой и дуем на снежинки.

Повторить 2-3 раза.

### **Конспект занятия по физической культуре (на воздухе)**

#### **«Ладушки-оладушки» (№ 22)**

#### **Задачи:**

- развивать интерес к участию в подвижных играх;
- обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

**Материал:** косички.

#### **Ход занятия:**

##### **Вводная часть:**

1-я часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Снежинки полетели!» –

дети разбегаются врассыпную и двигают руками. На сигнал: «Снежинки не летают!» – дети останавливаются и замирают. Затем снежинки снова летают и опять отдыхают (можно использовать музыкальное сопровождение).

*2-я часть.* Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур).

1. И. п. – стойка ноги врозь, косичка внизу. Поднять косичку вперед, косичку вверх, вперед,

вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, косичка внизу. Поворот вправо (влево), косичку вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. – ноги на ширине плеч, косичка у груди. Показать косичку, спрятать (4 раза).

**Основная часть (подвижные игры на прогулке):**

### **Подвижная игра «Паровозик» (игра на повторение)**

**Цель:** учить детей двигаться в разном темпе, менять направление, показывать предметы, передавать характерные движения животных, птиц; упражнять в произношении звуков.

#### **Ход игры:**

Воспитатель рассказывает детям: «Всем надо встать друг за другом – мы будем вагончиками. В вагончиках подарки. Впереди – паровоз».

Воспитатель выполняет роль паровоза: встает впереди детей лицом к ним и, медленно передвигаясь, произносит:

Чух-чух! Чух-чух! Мчится поезд во весь дух.

*Дети передвигаются вслед за воспитателем и произносят:* «Чух-чух!»

*Затем все вместе тянут протяжно:* «У-у-у-у!»

Я пыхчу, пыхчу, пыхчу, сто вагонов я тащу.

*Все вместе:* «У-у-у-у!»

Воспитатель поворачивает то в одну, то в другую сторону. Продолжает: «Приехали». «Ш-ш-ш-ш!» - повторяют за ним дети.

Паровозик, паровоз, что в подарок нам привез?

- Мячики!

*Дети начинают прыгать, как мячики.*

Воспитатель говорит: «У-у-у-у! Всех зовет паровоз!» Дети выстраиваются друг за другом.

Загудел паровоз и вагончики повез: Чух-чух! Чух-чух!

Далеко я укачу! Уууу! Чух-чу!

*Дети повторяют за воспитателем:* «Чух-чу! У-у-у-у!»

*Игра продолжается 2-3 раза. Паровозик привозит детям в подарок зайчат, лягушат, медвежат. Каждый раз дети выполняют имитационные движения, упражняются в звукопроизношении, характерном для того или иного «подарка».*

*Примечание:* «Подарки» в каждой игре можно разнообразить по усмотрению воспитателя.

### **Подвижная игра «Ладушки-оладушки»**

**Цель:** учить детей по-разному хлопать в ладоши; вести счет: «Раз, два».

#### **Ход игры:**

В игре участвует подгруппа детей (3 – 4 человека). Все стоят, образуя круг.

Воспитатель

рассказывает: «Бабушка печет оладушки, поливает маслом, угощает всех детей».

Воспитатель медленно произносит:

Ладушки, ладушки, пекла бабка оладушки,

Маслом поливала, детушкам давала.

Раз, два! – Даше. Раз, два! – Тане.

*Дети хлопают в ладоши.*

Воспитатель хлопает каждого ребенка то по одной, то по другой ладошке. Вместе считают: «Раз, два!»

Всем по два! Всем по два!

Воспитатель хлопает по обеим ладошкам каждого ребенка.

Хороши оладушки у нашей бабушки!

*Если кто-то из детей захочет, он может быть ведущим.*

*Игра повторяется 2-3 раза.*

**Заключительная часть:**

**Дыхательная гимнастика «Как мыши пищат?»**

**Цели:** тренировка артикуляционного аппарата; формирование ритмичного дыхания.

Мышка вылезла из норки, мышка очень хочет есть.

Нет ли где засохшей корки, может, в кухне корка есть?

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнуть носом, на выдохе сказать: «Пи-пи-пи-пи!»

*Повторить 3-4 раза.*

**Конспект занятия по физической культуре (на воздухе)**

**«Мыши водят хоровод» (№ 23)**

**Задачи:**

- Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений.
- Учить детей по-разному хлопать в ладоши; вести счёт: «Раз, два». Упражнять детей в выполнении движений. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.

**Материалы:** Шнур.

**Ход занятия:**

**Вводная часть:**

Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Шнуры положены на расстоянии 30–35 см один от другого (ширина шага ребенка). Перед выполнением упражнения воспитатель показывает, как надо перешагивать через шнуры, не задевая их; голову и спину держать прямо. Основное внимание педагог обращает на то, чтобы детине делали приставных шагов (следует отметить, что не у всех детей получается ходьба через шнуры без ошибок, но в процессе повторений координация движений улучшается). Шнуры раскладываются в таком месте, где бы они не мешали бегу в рассыпную. Задания в перешагивании проводятся два раза подряд в колонне по одному.

Бег в рассыпную. Сигнал к бегу подается после того, как последний в колонне ребенок закончит перешагивание (после второго раза).

**Основная часть (подвижные игры на прогулке):**

**Подвижная игра «Ладушки-оладушки» (игра на повторение)**

**Цель:** учить детей по-разному хлопать в ладоши; вести счет: «Раз, два».

**Ход игры:**

В игре участвует подгруппа детей (3 – 4 человека). Все стоят, образуя круг. Воспитатель

рассказывает: «Бабушка печет оладушки, поливает маслом, угощает всех детей».

Воспитатель медленно произносит:

Ладушки, ладушки, пекла бабка оладушки,

Маслом поливала, детушкам давала.

Раз, два! – Даше. Раз, два! – Тане.

*Дети хлопают в ладоши.*

Воспитатель хлопает каждого ребенка то по одной, то по другой ладошке. Вместе считают: «Раз, два!»

Всем по два! Всем по два!

Воспитатель хлопает по обеим ладошкам каждого ребенка.

Хороши оладушки у нашей бабушки!

*Если кто-то из детей захочет, он может быть ведущим.*

*Игра повторяется 2-3 раза.*

### **Подвижная игра «Мыши водят хоровод»**

**Цель:** способствовать развитию двигательной активности детей.

#### **Ход игры:**

Воспитатель рассказывает, что все дети будут мышками, а кто-то один – котом Васькой. Ребенка, согласившегося быть котом, взрослый уводит в укромный уголок площадки и спрашивает: «Как кот мяукает, знаешь?» Далее воспитатель объясняет всем: «Мы – мышки, будем водить хоровод, бегать, играть, веселиться, но как только проснется Васька-кот, сразу разбегайтесь, чтобы кот вас, мышек, не поймал. Покажите, как мышки бегают. Быстро-быстро и тихо-тихо, чтобы не будить кота. А как они пищат?» «Мыши» водят хоровод: дети тихо передвигаются по площадке и подпевают взрослому.

Воспитатель поет:

Ля-ля-ля! На печурке дремлет кот.

Ля-ля-ля! Тише, мыши, не шумите,

Кота Ваську не будите.

Вот проснется Васька-кот - разобьет наш хоровод!

Мышки не слушаются, бегают, пищат.

Вот проснулся Васька-кот, разбежался хоровод!

«Кот» бежит за «мышками»: «Мяу-мяу-мяу!» - «Мышки» разбегаются.

*По желанию детей игра повторяется 2–3 раза.*

**Заключительная часть:**

### **Дыхательная гимнастика «Дровосек»**

**Цель:** развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнесите «бах».

Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

## **Конспект занятия по физической культуре (на воздухе)**

### **«Птичка раз! Птичка два!» (№ 24)**

#### **Задачи:**

- Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений.
- Развивать координацию движений в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.
- Упражнять детей в выполнении движений, учить счету. Выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

**Материалы:** маски «Птички».

#### **Ход занятия:**

##### **Вводная часть:**

Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» – ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп упражнений замедляется); переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» – бег в колонне по одному, помахивая руками, как «крылышками».

Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

**Основная часть (подвижные игры на прогулке):**

**Подвижная игра «Мыши водят хоровод»(игра на повторение)**

**Цель:** способствовать развитию двигательной активности детей.

**Ход игры:**

Воспитатель рассказывает, что все дети будут мышками, а кто-то один – котом Васькой. Ребенка, согласившегося быть котом, взрослый уводит в укромный уголок площадки и спрашивает: «Как кот мяукает, знаешь?» Далее воспитатель объясняет всем: «Мы – мышки, будем водить хоровод, бегать, играть, веселиться, но как только проснется Васька-кот, сразу разбегайтесь, чтобы кот вас, мышек, не поймал. Покажите, как мышки бегают. Быстро-быстро и тихо-тихо, чтобы не будить кота. А как они пищат?»

«Мыши» водят хоровод: дети тихо передвигаются по площадке и подпевают взрослому.

Воспитатель поет:

Ля-ля-ля! На печурке дремлет кот.

Ля-ля-ля! Тише, мыши, не шумите,

Кота Ваську не будите.

Вот проснется Васька-кот - разобьет наш хоровод!

Мышки не слушаются, бегают, пищат.

Вот проснулся Васька-кот, разбежался хоровод!

«Кот» бегают за «мышками»: «Мяу-мяу-мяу!» - «Мышки» разбегаются.

*По желанию детей игра повторяется 2–3 раза.*

**Подвижная игра «Птичка раз! Птичка два!»**

**Цель:** способствовать развитию двигательной активности детей.

**Ход игры:**

Воспитатель приглашает детей встать в большой круг и говорит: «Сейчас будем играть. Будем считать и узнаем сколько лапок, глазок и крылышек у птиц? Напоминает детям, выполнять движения по тексту.

Птички, раз! *(Дети выдвигают вперед одну ногу)*

Птички, два! *(Выдвигают другую ногу)*

Скок-скок-скок! *(Дети скачут на обеих ногах)*

Птички, раз! *(Дети поднимают крылышко)*

Птички, два! *(Поднимают крылышко)*

Хлоп! Хлоп! Хлоп! *(Дети хлопают в ладоши)*

Птички, раз! *(Дети закрывают рукой один глаз)*

Птички, два! *(Закрывают другой глаз)*

Воспитатель говорит: «Птички» - полетели *(дети открывают глаза и бегают, машут крылышками, чирикают, пищат)*. Все, улетели!»

*По желанию детей игра повторяется 2—3 раза.*

**Заключительная часть:**

**Дыхательная гимнастика «Перышки»**

Положить ребенку на ладонь перышко и предложить подуть так, чтобы оно полетело.

МАРТ

**Конспект занятия по физической культуре (на воздухе)**

**«Весёлый пастушок» (№ 25)**

**Задачи:**

- Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить ходьбу и бег между предметами.



- Упражнять детей в правильных ответах.
- Развитие плавного, длительного выдоха.

**Материалы:** Кегли, кубики.

**Ход занятия:**

**Вводная часть:** дети строятся в одну шеренгу, и воспитатель обращает внимание детей на круг и объясняет задание. Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.

Ходьба и бег между предметами.

**Основная часть (подвижные игры на прогулке):**

**Подвижная игра «Птичка раз! Птичка два!»(игра на повторение)**

**Цель:** способствовать развитию двигательной активности детей.

**Ход игры:**

Воспитатель приглашает детей встать в большой круг и говорит: «Сейчас будем играть. Будем считать и узнаем сколько лапок, глазок и крылышек у птиц? Напоминает детям, выполнять движения по тексту.

Птички, раз! (*Дети выдвигают вперед одну ногу*)  
 Птички, два! (*Выдвигают другую ногу*)  
 Скок-скок-скок! (*Дети скачут на обеих ногах*)  
 Птички, раз! (*Дети поднимают крылышко*)  
 Птички, два! (*Поднимают крылышко*)  
 Хлоп! Хлоп! Хлоп! (*Дети хлопают в ладоши*)  
 Птички, раз! (*Дети закрывают рукой один глаз*)  
 Птички, два! (*Закрывают другой глаз*)

Воспитатель говорит: «Птички» - полетели (*дети открывают глаза и бегают, машут крылышками, чирикают, пищат*). Все, улетели!»

*По желанию детей игра повторяется 2—3 раза.*

**Подвижная игра «Весёлый пастушок»**

**Цель:** способствовать развитию двигательной активности детей.

**Ход игры:**

*Взрослый идёт по кругу, поет и приглашает детей в круг.*

Пастушок проснулся поутру, заиграл на дудке ту-ру-ру!

Пастушку мы будем помогать, пастушку мы будем подпевать

	<b>Взрослый:</b>	<b>Дети:</b>
На лугу коровка...		Му-му-му!
Розовые свинки...		Хрю-хрю-хрю!
А козел рогатый...		Ме-ме-ме!
Баран бородатый...		Бе-бе-бе!
Быстрые синички...		Цвиг-цвиг-цвиг!
Воробьи чирикают...		Чик-чик-чик!
Замяукал котик...		Мяу-мяу-мяу!
А собачка лает...		Ав-ав-ав!
А в лесу кукушка...		Ку-ку-ку!
Петушок запел нам...		Ку-ка-ре-ку!
А в лесу зеленом детвора	распеваает весело	Ля-ля-ля!

*По желанию детей игра повторяется.*

**Заключительная часть:**

**Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик»**

Встаньте дети, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности

сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от земли, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе «п-ф-ф» - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем «ф-р-р» - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

### **Конспект занятия по физической культуре (на воздухе) «Два гуся» (№ 26)**

#### **Задачи:**

упражнять в ходьбе и беге врассыпную;  
разучить прыжки в длину с места;  
упражнять детей в выполнении движений;  
учить детей выполнять имитационные движения;  
укреплять физиологическое дыхание у детей.

**Материалы:** шнур.

#### **Ход занятия:**

**Вводная часть:** ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» – дети расходятся по всему залу, затем подается команда к бегу врассыпную.

Ходьба и бег проводятся в чередовании. Педагог обращает внимание детей на то, что нужно использовать (по возможности) всю площадь зала, ходить и бегать в разных направлениях.

**Основная часть (подвижные игры на прогулке):**

#### **Подвижная игра «Весёлый пастушок» (игра на повторение)**

**Цель:** способствовать развитию двигательной активности детей.

#### **Ход игры:**

*Взрослый идёт по кругу, поет и приглашает детей в круг.*

Пастушок проснулся поутру, заиграл на дудке ту-ру-ру!

Пастушку мы будем помогать, пастушку мы будем подпевать

<b>Взрослый:</b>	<b>Дети:</b>
На лугу коровка...	Му-му-му!
Розовые свинки...	Хрю-хрю-хрю!
А козел рогатый...	Ме-ме-ме!
Баран бородатый...	Бе-бе-бе!
Быстрые синички...	Цвиг-цвиг-цвиг!
Воробьи чирикают...	Чик-чик-чик!
Замяукал котик...	Мяу-мяу-мяу!
А собачка лает...	Ав-ав-ав!
А в лесу кукушка...	Ку-ку-ку!
Петушок запел нам...	Ку-ка-ре-ку!
А в лесу зеленом детвора распевает весело	Ля-ля-ля!

*По желанию детей игра повторяется.*

#### **Подвижная игра «Два гуся»**

**Цель:** развивать двигательную активность детей.

#### **Ход игры:**

Воспитатель рассказывает детям: «Жила-была бабушка, у нее было два гуся: серый и белый. Бабушка любила своих гусей, угощала их кашей, выпускала на лужок, травки молодой пощипать, гнала на реку: пусть гусикупаются, поплескаются. Гуси тоже любили бабушку, но они были балованные: то в лес направятся, то далеко от дома уйдут.

И каждый раз бабушка волнуется, ищет их, загоняет домой. Вот какие баловни, эти гуси! Давайте играть: вы все будете гуси серые и белые. Слушайте».

Жили у бабуся два веселых гуся (*дети радостно кричат: «Га-га-га!»*)

Один серый, другой белый, два веселых гуся.

Вытянули шеи - у кого длиннее (*дети стараются, вытягивают шеи*)

Один белый, другой серый, у кого длиннее.

Мыли гуси лапки в луже у канавки (*дети выполняют движения*)

Один белый, другой серый, спрятались в канавке (*дети приседают*)

*Взрослый исполняет роль бабушки:*

Вот кричит бабуся: – Ой, пропали гуси!

Один белый, другой серый, гуси, мои гуси!

Выходили гуси, кланялись бабусе.

Один белый, другой серый, кланялись бабусе (*все кланяются*).

Воспитатель спрашивает: «Почему кланяются гуси? Что они говорят своей милой бабусе?»

*По желанию детей игра повторяется 2-3 раза.*

**Заключительная часть:**

**Дыхательная гимнастика «Гуси летят»**

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у». Продолжительность – до 30 секунд.

### **Конспект занятия по физической культуре (на воздухе) «Веселый воробей» (№ 27)**

(по стихотворению М. Клоковой «Зима пришла»)

**Задачи:**

- упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами;
- учить детей выполнять движения по тексту игры; развитие плавного, длительного выдоха.

**Материалы:** эмблемы воробьев.

**Ход занятия:**

**Вводная часть:**

*1-я часть.* Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.

*2-я часть.* Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.

1. И. п. – сидя на скамейке верхом, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклон вправо (влево), поставить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение (3–4 раза).

2. И. п. – то же, кубики в обеих руках внизу. Встать, поднять кубики через стороны вверх, сесть, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – то же, кубики перед собой на скамейке, руками хват сбоку. Поднять прямые ноги, опустить (4–5 раз).

4. И. п. – стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

**Основная часть (подвижные игры на прогулке):**

**Подвижная игра «Два гуся»(игра на повторение)**

**Цель:** развивать двигательную активность детей.

### **Ход игры:**

Воспитатель рассказывает детям: «Жила-была бабушка, у нее было два гуся: серый и белый. Бабушка любила своих гусей, угощала их кашей, выпускала на лужок, травки молодой пощипать, гнала на реку: пусть гусикупаются, поплескаются. Гуси тоже любили бабушку, но они были балованные: то в лес направятся, то далеко от дома уйдут. И каждый раз бабушка волнуется, ищет их, загоняет домой. Вот какие баловни, эти гуси! Давайте играть: вы все будете гуси серые и белые. Слушайте».

Жили у бабуся два веселых гуся (*дети радостно кричат: «Га-га-га!»*)

Один серый, другой белый, два веселых гуся.

Вытянули шеи - у кого длиннее (*дети стараются, вытягивают шеи*)

Один белый, другой серый, у кого длиннее.

Мыли гуси лапки в луже у канавки (*дети выполняют движения*)

Один белый, другой серый, спрятались в канавке (*дети приседают*)

*Взрослый исполняет роль бабушки:*

Вот кричит бабуся: – Ой, пропали гуси!

Один белый, другой серый, гуси, мои гуси!

Выходили гуси, кланялись бабусе.

Один белый, другой серый, кланялись бабусе (*все кланяются*).

Воспитатель спрашивает: «Почему кланяются гуси? Что они говорят своей милой бабусе?»

*По желанию детей игра повторяется 2-3 раза.*

### **Подвижная игра «Веселый воробей»**

**Цель:** развивать двигательную активность детей.

### **Ход игры:**

Воспитатель раздает детям эмблемы с изображением воробьев

Воробей с березы на дорогу прыг! (*дети прыгают*)

Больше нет мороза - чик-чирик! (*дети прыгают и чирикают*)

Вот журчит в канавке быстрый ручеек, (*дети произносят: «Ж-ж-ж-ж!»*)

И не зябнут лапки - скок-скок-скок! (*дети прыгают*)

Высохнут овражки - прыг, прыг, прыг! (*дети прыгают*)

Вылезут букашки - чик-чирик! (*дети чирикают*).

Воспитатель продолжает: «Клюй, не робей! Кто это?..». Дети отвечают: «Воробей!»

*По желанию детей игра повторяется 2-3 раза.*

### **Заключительная часть:**

### **Дыхательная гимнастика «Дровосек»**

**Цель:** развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их

вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнесите «бах».

Повторите с детьми три-четыре раз.

### **Конспект занятия по физической культуре (на воздухе)**

### **«Солнечные зайчики» (№ 28)**

(по стихотворению А. Бродского «Солнечный зайчик»)

### **Задачи:**

- развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре;

- уточнять с детьми направления: вверх, вниз, в сторону; учить выполнять разнообразные
- движения; тренировать силу вдоха и выдоха.

**Материалы:** маленькое зеркальце.

#### **Ход занятия:**

**Вводная часть:** ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м). По 5–6 предметов с каждой стороны. По одной стороне ходьба «змейкой» между предметами, по другой – бег.

Упражнения повторяются 2–3 раза. Главное в игровом задании – не задевать за предмет во время ходьбы и бега и соблюдать оптимальную дистанцию (не «наталкиваться» друг на друга).

**Основная часть (подвижные игры на прогулке):**

#### **Подвижная игра «Веселый воробей» (игра на повторение)**

**Цель:** развивать двигательную активность детей.

#### **Ход игры:**

Воспитатель раздает детям эмблемы с изображением воробьев

Воробей с березы на дорогу прыг! (дети прыгают)

Больше нет мороза - чик-чирик! (дети прыгают и чирикают)

Вот журчит в канавке быстрый ручеек, (дети произносят: «Ж-ж-ж-ж!»)

И не зябнут лапки - скок-скок-скок! (дети прыгают)

Высохнут овражки - прыг, прыг, прыг! (дети прыгают)

Вылезут букашки - чик-чирик! (дети чирикают).

Воспитатель продолжает: «Клюй, не робей! Кто это?..». Дети отвечают: «Воробей!».

По желанию детей игра повторяется 2-3 раза.

#### **Подвижная игра «Солнечные зайчики»**

(по стихотворению А. Бродского «Солнечный зайчик»)

**Цель:** уточнять с детьми направления: вверх, вниз, в сторону; учить выполнять разнообразные движения.

**Материал:** маленькое зеркальце.

#### **Ход игры:**

Воспитатель держит в руке маленькое зеркальце и говорит: «Посмотрите, к нам прискакал в гости веселый солнечный зайчик. Видите, как он радуется, скачет вверх, затем вниз, потом в сторону. И заплясал! (водит солнечного зайчика по стене веранды) Поиграем с ним».

Воспитатель произносит:

Скачут побегайчики - солнечные зайчики.

Прыг! Скок! Вверх – вниз – вбок!

Дети пытаются поймать солнечного зайчика.

Мы зовем их - не идут. Были тут - и нет их тут.

Прыг! Скок! Вверх – вниз – вбок! Прыг, прыг по углам.

Были там - и нет их там. Где же побегайчики - солнечные зайчики?

Дети включаются в игру и ищут солнечного зайчика.

По желанию детей игра повторяется.

**Заключительная часть:**

#### **Дыхательная гимнастика «Паровозик»**

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу».

Продолжительность – до 30 секунд.

## АПРЕЛЬ

### Конспект занятия по физической культуре (на воздухе) «Цыплята» (№ 29)

**Задачи:** повторить ходьбу и бег вокруг предметов, учить выполнять разнообразные движения. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.

#### Ход занятия:

##### **Вводная часть:**

*1-я часть.* Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.

*2-я часть.* Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.

1. И. п. – сидя на скамейке верхом, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклон вправо(влево), поставить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение (3–4 раза).

2. И. п. – то же, кубики в обеих руках внизу. Встать, поднять кубики через стороны вверх, сесть, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – то же, кубики перед собой на скамейке, руками хват сбоку. Поднять прямые ноги, опустить (4–5 раз).

4. И. п. – стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу.

Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

##### **Основная часть (подвижные игры на прогулке):**

#### Подвижная игра «Солнечные зайчики» (игра на повторение)

(по стихотворению А. Бродского «Солнечный зайчик»)

**Цель:** уточнять с детьми направления: вверх, вниз, в сторону; учить выполнять разнообразные движения.

**Материал:** маленькое зеркальце.

#### Ход игры:

Воспитатель держит в руке маленькое зеркальце и говорит: «Посмотрите, к нам прискакал в гости веселый солнечный зайчик. Видите, как он радуется, скачет вверх, затем вниз, потом в сторону. И заплясал! (водит солнечного зайчика по стене веранды) Поиграем с ним».

Воспитатель произносит:

Скачут побегайчики - солнечные зайчики.

Прыг! Скок! Вверх – вниз – вбок!

*Дети пытаются поймать солнечного зайчика.*

Мы зовем их - не идут. Были тут - и нет их тут.

Прыг! Скок! Вверх – вниз – вбок! Прыг, прыг по углам.

Были там - и нет их там. Где же побегайчики - солнечные зайчики?

*Дети включаются в игру и ищут солнечного зайчика.*

*По желанию детей игра повторяется.*

#### Подвижная игра «Цыплята»

(по стихотворению Т. Волгиной «Цыплята»)

**Цель:** учить детей выполнять имитационные движения, подражать голосовым реакциям птиц.

**Материал:** эмблемы цыплят и курицы.

#### Ход игры:

*Взрослый произносит текст, дети выполняют движения. Дети идут гурьбой за воспитателем.*

Воспитатель: Вышла курочка гулять, свежей травки пощипать.  
А за ней цыплята - желтые ребята.  
Ко-ко-ко! Ко-ко-ко! Не ходите далеко.  
Лапками гребите, зернышки ищите!

*Дети выполняют имитационные движения.*

Воспитатель: «Нашли зернышки? Клюйте! А теперь попейте водичку – клювики вверх! Молодцы!»

*Дети-цыплята бегают, пищат. Игра продолжается.*

**Заключительная часть:** ходьба в колонне друг за другом, упражнение на дыхание.

**Дыхательная гимнастика «Паровозик»**

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух».  
Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу».  
Продолжительность – до 30 секунд.

### **Конспект занятия по физической культуре (на воздухе)**

#### **«Мы веселые ребята» (№ 30)**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

#### **Ход занятия:**

##### **Вводная часть:**

*1-я часть.* Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Снежинки полетели!» – дети разбегаются в рассыпную и двигают руками. На сигнал: «Снежинки не летают!» – дети

останавливаются и замирают. Затем «снежинки» снова летают и опять отдыхают (можно использовать музыкальное сопровождение).

*2-я часть.* Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур).

1. И. п. – стойка ноги врозь, косичка внизу. Поднять косичку вперед, косичку вверх, вперед,

вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. Поднять косичку вперед; присесть,

косичку вынести вперед; подняться, косичку вперед, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, косичка внизу. Поворот вправо (влево), косичку вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. – ноги на ширине плеч, косичка у груди. Наклониться, коснуться косичкой пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

##### **Основная часть (подвижные игры на прогулке):**

#### **Подвижная игра «Цыплята» (игра на повторение)**

(по стихотворению Т. Волгиной «Цыплята»)

**Цель:** учить детей выполнять имитационные движения, подражать голосовым реакциям птиц.

**Материал:** эмблемы цыплят и курицы.

#### **Ход игры:**

*Взрослый произносит текст, дети выполняют движения. Дети идут гурьбой за воспитателем.*

Воспитатель: Вышла курочка гулять, свежей травки пощипать.  
А за ней цыплята - желтые ребята.  
Ко-ко-ко! Ко-ко-ко! Не ходите далеко.  
Лапками гребите, зернышки ищите!

*Дети выполняют имитационные движения.*

Воспитатель: «Нашли зернышки? Клюйте! А теперь попейте водичку – клювики вверх! Молодцы!»

*Дети-цыплята бегают, пищат. Игра продолжается.*

### **Подвижная игра «Мы веселые ребята»**

**Цель:** учить детей выполнять действия согласно указаниям взрослого.

#### **Ход игры:**

Воспитатель: «Сейчас мы будем играть. Я буду петь, а вы слушайте и выполняйте то, о чем я прошу, и приговаривайте: «Солнечным весенним днем».

Воспитатель:

Мы танцуем возле клумбы солнчным веселым днем.

*Дети повторяют:* «Солнчным весенним днем».

Так мы кружимся на месте,

*Дети повторяют:* «Солнчным весенним днем».

Так мы топаем ногами,

*Дети выполняют движения – топают, повторяют:* «Солнчным весенним днем».

Так мы хлопаем руками,

*Дети говорят и хлопают:* «Солнчным весенним днем».

А вот так мы моем руки,

*Дети говорят и показывают:* «Солнчным весенним днем».

Так мы руки вытираем и бежим скорее к маме!!!

*Дети бегут к воспитателю.*

Воспитатель: «Все дети прибежали к маме! Молодцы, веселые ребята».

*Игра повторяется.*

#### **Заключительная часть:**

#### **Дыхательная гимнастика «Дровосек»**

**Цель:** развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнесите «бах».

Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

### **Конспект занятия по физической культуре (на воздухе)**

#### **«Ой, что за народ?» (№ 31)**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

#### **Ход занятия:**

##### **Вводная часть:**

*1-я часть.* Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» – ходьба наносках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» – присед, руки положить на колени. Повторить 2 раза.

*2-я часть.* Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать кистями, опустить руки, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, подняться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–6 раз).

4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой на месте.

**Основная часть (подвижные игры на прогулке):**



### **Подвижная игра «Мы веселые ребята»(игра на повторение)**

**Цель:** учить детей выполнять действия согласно указаниям взрослого.

#### **Ход игры:**

Воспитатель: «Сейчас мы будем играть. Я буду петь, а вы слушайте и выполняйте то, о чем я прошу, и приговаривайте: «Солнечным весенним днем».

Воспитатель:

Мы танцуем возле клумбы солнечным веселым днем.

*Дети повторяют:* «Солнечным весенним днем».

Так мы кружимся на месте,

*Дети повторяют:* «Солнечным весенним днем».

Так мы топаем ногами,

*Дети выполняют движения – топают, повторяют:* «Солнечным весенним днем».

Так мы хлопаем руками,

*Дети говорят и хлопают:* «Солнечным весенним днем».

А вот так мы моем руки,

*Дети говорят и показывают:* «Солнечным весенним днем».

Так мы руки вытираем и бежим скорее к маме!!!

*Дети бегут к воспитателю.*

Воспитатель: «Все дети прибежали к маме! Молодцы, веселые ребята».

*Игра повторяется.*

### **Подвижная игра «Ой, что за народ?»**

(по материалам музыкальной игры И. Плакиды)

**Цель:** учить детей двигаться стайкой, выполнять действия; убегая, не мешать товарищам.

**Материал:** большая матрешка.

**Ход игры:** Воспитатель медленно идет лицом к детям, в руках держит матрешку, которая смотрит в противоположную сторону.

Ой, что за народ за матрешкой идет? *(дети двигаются за воспитателем стайкой)*

*Матрешка поворачивается.*

А-а! Вот какой народ!

Быстро-быстро убежали, только ножки замелькали *(дети убегают)*

Ой, что за народ в барабаны громко бьет? *(дети идут и говорят: «Бум! Бум! Бум!»)*

*Матрешка поворачивается.*

А-а! Вот какой народ!

Быстро-быстро убежали, только ножки замелькали *(дети убегают)*

Ой, что за народ тихо-тихо так идет! *(дети идут крадучись)*

*Матрешка поворачивается.*

А-а! Вот какой народ!

Быстро-быстро убежали, только ножки замелькали *(дети убегают)*

*Дети разбегаются.*

*Можно продолжить игру, предлагать детям выполнять различные действия.*

**Заключительная часть:**

**Дыхательная гимнастика:** «Надуй шарик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

Ребёнок широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

### **Конспект занятия по физической культуре (на воздухе)**

#### **«Кто как кричит?» (№ 32)**

по сигналу воспитателя. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

## Ход занятия:

### **Вводная часть:**

*1-я часть.* Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробышки» остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, руки положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» – бег с подскоком.

Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

*2-я часть.* Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести вперед, руки прямые; вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх. Вернуться в исходное положение (3 раза).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться ободом пола. Встать, вернуться в исходное положение (3–4 раза).

5. И. п. – стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (по 2 раза).

### **Основная часть (подвижные игры на прогулке):**

#### **Подвижная игра «Ой, что за народ?» (игра на повторение)**

(по материалам музыкальной игры И. Плакиды)

**Цель:** учить детей двигаться стайкой, выполнять действия; убегая, не мешать товарищам.

**Материал:** большая матрешка.

**Ход игры:** Воспитатель медленно идет лицом к детям, в руках держит матрешку, которая смотрит в противоположную сторону.

Ой, что за народ за матрешкой идет? (дети двигаются за воспитателем стайкой)

*Матрешка поворачивается.*

А-а! Вот какой народ!

Быстро-быстро убежали, только ножки замелькали (дети убегают)

Ой, что за народ в барабаны громко бьет? (дети идут и говорят: «Бум! Бум! Бум!»)

*Матрешка поворачивается.*

А-а! Вот какой народ!

Быстро-быстро убежали, только ножки замелькали (дети убегают)

Ой, что за народ тихо-тихо так идет! (дети идут крадучись)

*Матрешка поворачивается.*

А-а! Вот какой народ!

Быстро-быстро убежали, только ножки замелькали (дети убегают)

*Дети разбегаются.*

Можно продолжить игру, предлагать детям выполнять различные действия.

#### **Подвижная игра «Кто как кричит?»**

(по стихотворению А. Барто)

**Цель:** уточнять знания детей о том, кто из животных как подает голос.

#### **Ход игры:**

Воспитатель: «Я сейчас буду рассказывать, а вы угадайте, кто и как подает голос».

Петушок поет... Ку-ка-ре-ку! (дети отвечают: «Ку-ка-ре-ку!»)

Кур стерегу. Курочка кричит...

Кудах-тах-тах! (дети отвечают: «Ко-ко-ко!»)

Снеслась в кустах!

Кошка песенку поет... Мурр-мурр! (дети отвечают: «Мур-мур-мур!»)

Пугаю кур.

Ворона кричит... Кра-кра-кра! (дети отвечают: «Кар-кар!»)

Завтра дождь с утра.  
Корова мычит...Му-у, му-у! (*дети отвечают: «Му-му!»*)  
Молока кому?

Воспитатель и дети имитируют движения: взрослый наливает молоко, дети выпивают.  
*Игра по желанию детей повторяется 2–3 раза.*

**Заключительная часть:**

**Дыхательная гимнастика: «Хомячок»**

**Цель:** развитие плавного, длительного выдоха.

Предложите детям пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

## МАЙ

### Конспект занятия по физической культуре (на воздухе) «Колобок» (№ 33)

**Задачи:** упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; развивать ориентировку в пространстве.

**Материал:** кольца (от кольцеброса).

**Ход занятия:**

**Вводная часть:**

1-я часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всей площадке.

Воспитатель следит, чтобы дети не наталкивались друг на друга, бегали в разном направлении.

Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

2-я часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом (от кольцеброса).

1. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо через стороны вверх, переложить его в левую руку, опустить через стороны вниз. Поочередно передача кольца.

2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – стойка на коленях, кольцо в правой руке, левая на поясе. Поворот вправо (влево), положить кольцо у носков ног; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кольцо на полу у носков ног. Прыжки вокруг кольца в обе стороны, в чередовании с ходьбой на месте (по 2–3 раза в каждую сторону).

**Основная часть (подвижные игры на прогулке):**

**Подвижная игра «Кто как кричит?» (игра на повторение)**  
(по стихотворению А. Барто)

**Цель:** уточнять знания детей о том, кто из животных как подает голос.

**Ход игры:**

Воспитатель: «Я сейчас буду рассказывать, а вы угадайте, кто и как подает голос».

Петушок поет...Ку-ка-ре-ку! (*дети отвечают: «Ку-ка-ре-ку!»*)

Кур стерегу. Курочка кричит...

Кудах-тах-тах! (*дети отвечают: «Ко-ко-ко!»*)

Снеслась в кустах!

Кошка песенку поет...Мурр-мурр! (*дети отвечают: «Мур-мур-мур!»*)

Пугаю кур.

Ворона кричит...Кра-кра-кра! (*дети отвечают: «Кар-кар!»*)

Завтра дождь с утра.

Корова мычит...Му-у, му-у! (*дети отвечают: «Му-му!»*)

### Молока кому?

Воспитатель и дети имитируют движения: взрослый наливает молоко, дети выпивают.  
*Игра по желанию детей повторяется 2–3 раза.*  
*повторяется 2–3 раза.*

### Подвижная игра «Колобок»

(инсценировка сказки)

**Цель:** способствовать активному запоминанию текста сказки, произношению знакомого текста с разной интонацией.

**Материал:** крупные макеты персонажей сказки; колобок (пластмассовый или слепленный из цветного теста и раскрашенный детьми).

#### Ход игры:

Колобок катится по зеленой весенней траве от одного зверя к другому. Дети, взявшись за руки, передвигаются за ним, и все вместе поют песенку. Воспитатель ведёт рассказ и каждый раз, встречая нового зверя, приговаривает: «Катится, катится колобок, а навстречу ему... Кто?»

#### Заключительная часть

#### Дыхательная гимнастика «Сердитый ёжик»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ёжик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе «п-ф-ф» - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем «ф-р-р» - а это уже довольный ёжик. Повторите три-пять раз.

### Конспект занятия по физической культуре (на воздухе)

#### «Цыплята и собачка» (№ 34)

**Задачи:** упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.

**Материал:** кубики, набивные мячи.

#### Ход занятия:

##### Вводная часть:

*1-я часть.* Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. По одной стороне площадки воспитатель ставит кубики 8—10 штук (расстояние между предметами 40 см); по другой стороне – набивные мячи, также несколько штук. Дети выполняют ходьбу между кубиками «змейкой», а между набивными мячами – бег. Главное в ходьбе и беге – не задевать за предметы и соблюдать дистанцию друг от друга. Дети колонной по одному выполняют задания в ходьбе и беге (2–3 раза).

*2-я часть.* Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п. – ноги на ширине ступни. Мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза).
2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в согнутых руках у груди. Наклониться, прокатить мяч одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).
3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди, присесть, вынести мяч вперед; подняться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
4. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах (кругом), с поворотом в обе стороны, с мячом в руках (по 2 раза в каждую сторону).

##### Основная часть:

### Подвижная игра «Колобок» (игра на повторение)

(инсценировка сказки)

**Цель:** способствовать активному запоминанию текста сказки, произношению знакомого текста с разной интонацией.

**Материал:** крупные макеты персонажей сказки; колобок (пластмассовый или слепленный из цветного теста и раскрашенный детьми).

**Ход игры:**

Колобок катится по зеленой весенней траве от одного зверя к другому. Дети, взявшись за руки, передвигаются за ним, и все вместе поют песенку.

Воспитатель ведёт рассказ и каждый раз, встречая нового зверя, приговаривает: «Катится, катится колобок, а навстречу ему... Кто?»

**Подвижная игра «Цыплята и собачка»**

**Цель:** упражнять детей в выполнении различных действий; в лазании и подлезании под шнур.

**Материал:** эмблемы цыплят, крупная игрушечная собачка, шнур.

**Ход игры:**

Воспитатель раздает детям эмблемы цыплят. Закрепляет протянутый шнур на высоте 60—70 см от земли – это домик цыплят. На расстоянии 2 м от шнура домик собачки – будка.

Дети-цыплята находятся за шнуром. Воспитатель-курочка созывает «цыплят»: «Ко-ко-ко! Идите зернышки поклевать!»

Цыплята подлезают под шнур, бегают по площадке перед собачкой, пищат.

Воспитатель подходит к собачке, берет ее в руки: «Гав! Гав!» «Цыплята» убегают в разные стороны.

«Курочка» зовет «цыплят» спрятаться в домике (подлезать под шнур), а сама грозит собачке: «Не пугай моих деток!»

Игра повторяется 3–4 раза.

**Заключительная часть:**

**Дыхательная гимнастика «Петушок»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

**Конспект занятия по физической культуре (на воздухе)**

**«Музыкальные ребята» (№ 35)**

**Задачи.** Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя.

**Материал:** флажки.

**Ход занятия:**

*1-я часть.* Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Пчелки!» – дети выполняют бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, и, произнося «жу-жу-жу!», переходят к ходьбе врассыпную. Ходьба и бег чередуются несколько раз.

*2-я часть.* Общеразвивающие упражнения с флажками.

1. И. п. – ноги на ширине ступни. Флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками вправо-влево-вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести флажок вправо; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки внизу. Махом рук флажки вперед; флажки назад; флажки вперед; вернуться в исходное положение (4–5 *ровная часть (подвижные игры на прогулке):*

**Подвижная игра «Цыплята и собачка» (игра на повторение)**

**Цель:** упражнять детей в выполнении различных действий; в лазании и подлезании под шнур.

**Материал:** эмблемы цыплят, крупная игрушечная собачка, шнур.

### **Ход игры:**

Воспитатель раздает детям эмблемы цыплят. Закрепляет протянутый шнур на высоте 60—70 см от земли – это домик цыплят. На расстоянии 2 м от шнура домик собачки – будка.

Дети-цыплята находятся за шнуром. Воспитатель-курочка созывает «цыплят»: «Ко-ко-ко! Идите зернышки поклевать!»

Цыплята» подлезает под шнур, бегают по площадке перед собачкой, пищат.

Воспитатель подходит к собачке, берет ее в руки: «Гав! Гав!» «Цыплята» убегают в разные стороны.

«Курочка» зовет «цыплят» спрятаться в домике (подлезать под шнур), а сама грозит собачке: «Не пугай моих деток!»

Игра повторяется 3–4 раза.

### **Подвижная игра «Музыкальные ребята»**

**Цель:** учить детей выполнять движения, не мешая друг другу.

**Материал:** эмблемы с изображением лягушат, два шнура.

#### **Ход игры:**

Воспитатель раскладывает на земле параллельно два шнура: это речка, здесь лягушата будут плавать и читает стихотворение П. Золотова «Лягушата». В это время желающие поиграть дети выходят на середину площадки. Воспитатель раздает эмблемы.

«Ну, лягушата -музыкальные ребята, – обращается воспитатель к детям. – Покажите, как вы громко, дружно поете!» Дети хором произносят: «Ква! Ква!»

Ква! Ква! Ква! (*Все дети прыгают: «Ква! Ква!»*)

В речку прыгать нам пора.

Ква! Ква! Ква! (*Все дети «плавают»: «Ква! Ква!»*)

Плавать можно до утра!

Раз, два, три! (*Дети «гребут»: «Ква! Ква!»*)

Лапками гребти!

Ква! Ква! На берег пора! (*Дети выпрыгивают из речки.*)

Ква! Ква! (*Дети подскакивают.*)

Поймайте комара! (*Дети «ловят комара».*)

*Игра по желанию детей повторяется.*

#### **Заключительная часть:**

#### **Дыхательная гимнастика «Лягушонок»**

**Цель:** формировать правильное речевое дыхание.

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, «квакните». Повторите три-четыре раза.

### **Конспект занятия по физической культуре (на воздухе)**

#### **«Козлята и волк» № 36**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя.

#### **Ход занятия:**

##### **Вводная часть:**

*1-я часть.* Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу мелким, семенящим шагом – «как мышки»; бег врассыпную по всему залу.

*2-я часть.* Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки перед грудью, согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак.

Руки в стороны, разжать кулаки; вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед; встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Руки в стороны прямые. Наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (по 2–3 раза).
4. И. п. – сидя, ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, коснуться ног пальцами рук; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).
5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.

*Основная часть* (подвижные игры на прогулке):

#### **Подвижная игра «Музыкальные ребята» (игра на повторение)**

**Цель:** учить детей выполнять движения, не мешая друг другу.

**Материал:** эмблемы с изображением лягушат, два шнура.

#### **Ход игры:**

Воспитатель раскладывает на земле параллельно два шнура: это речка, здесь лягушата будут плавать и читает стихотворение П. Золотова «Лягушата». В это время желающие поиграть дети выходят на середину площадки. Воспитатель раздает эмблемы.

«Ну, лягушата -музыкальные ребята, – обращается воспитатель к детям. – Покажите, как вы громко, дружно поете!» Дети хором произносят: «Ква! Ква!»

Ква! Ква! Ква! (*Все дети прыгают: «Ква! Ква!»*)

В речку прыгать нам пора.

Ква! Ква! Ква! (*Все дети «плавают»: «Ква! Ква!»*)

Плавать можно до утра!

Раз, два, три! (*Дети «гребут»: «Ква! Ква!»*)

Лапками гребь!

Ква! Ква! На берег пора! (*Дети выпрыгивают из речки.*)

Ква! Ква! (*Дети подскакивают.*)

Поймайте комара! (*Дети «ловят комара».*)

*Игра по желанию детей повторяется.*

#### **Подвижная игра «Козлята и волк»**

**Цель:** учить детей выполнять действия по ходу сказки.

**Материал:** эмблемы козлят и крупная мягкая игрушка – волк.

#### **Ход игры:**

Воспитатель говорит: «Жили-были в лесу коза с козлятами (я – коза, а вы мои козлята). Говорит коза козлятам: «Ухожу в лес щипать траву шелковую, пить воду студеную, а вы закрывайтесь, никого не пускайте, ждите, когда я вам песню свою запою». Ушла коза, вскоре вернулась, запела.

*(Поют все вместе)*

**Заключительная часть:**

#### **Дыхательная гимнастика «Вырасти большой»**

**Цель:** развитие плавного, длительного выдоха.

**ИП:** стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки –вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.