(Сентябрь 4 неделя)

**Конспект занятий по «физической культуре»**

**в средней группе (1-2)**

**Доминирующая образовательная деятельность:** Физическая культура.

**Интеграция образовательных областей:** физическая активность.

**Цель:** закрепить основные виды движения, развить внимание, ловкость, двигательную реакцию организма ребенка, ориентировку в пространстве, воспитать у них интерес и потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**Программное содержание:**

- упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии;

- повторить задание в прыжках.

- закрепить бросок мяча друг другу.

**Материалы и оборудование:** набивные мячи, мячи, шнур.

**Планируемые результаты:** дети умеют бросать мяч друг другу, прыгать через шнур, выполнять упр.с сохранением равновесия.

**Структура занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **I** | **Вводная часть** | **Приветствие, ходьба, бег.** | **3 мин** |
| **II** | **Основная часть** |  | **15 мин** |
| **1.** | **ОРУ** |  | **3 мин** |
| **2.** | **Основные виды движений** | **Равновесие, прыжки ,бросок мяча.** | **8 мин** |
| **3.** | **Подвижные игры** | **«Котята и щенята»** | **4 мин** |
| **III** | **Заключительная часть** | **Восстановление дыхания, ходьба** | **2 мин** |

**Ход занятия:**

**1 Вводная часть.** Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.

**2 Основная часть.** ОРУ без предметов.

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, опустить – быстро, несколько раз подряд («петушки машут крыльями»). После паузы повторить движения (3–4 раза).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, выполнить наклоны вправо, влево и снова вправо и влево («самолеты покачивают крыльями»), вернуться в исходное положение (3–4 раза).

3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Руки в стороны; присесть, обхватить колени руками. Подняться, руки в стороны; вернуться в исходное положение (3–4 раза).

4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево (2–3 раза).

***Основные движения***

**1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи**, высоко поднимая колени, руки на поясе (2-3 раза).

**2. Прыжки через шнур,** положенный вдоль зала (длина шнура 3 м).

**3. Бросок мячей друг другу**, стоя в шеренгах (расстояние 2 м).

**П.И. «Котята и щенята»**

**3 Заключительная часть.** Ходьба в колонне по одному.

(Ноябрь 2 неделя)

**Конспект занятий по «физической культуре»**

**№ 10 в младшей группе (3-4)**

**Доминирующая образовательная деятельность:** Физическая культура.

**Интеграция образовательных областей:** физическая активность.

**Цель:** закрепить основные виды движения, развить внимание, ловкость, двигательную реакцию организма ребенка, ориентировку в пространстве, воспитать у них интерес и потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**Программное содержание:**

- развивать умение действовать по сигналу воспитателя;

- упражнять в ползании на четвереньках,

- учить прокатывать мяч между предметами, не задевая их.

**Материалы и оборудование:** мячи, кубики, обручи.

**Планируемые результаты:** дети умеют прокатывать мяч между предметами не задевая их, повторили ползание на четвереньках.

**Структура занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **I** | **Вводная часть** | **Приветствие, ходьба, бег.** | **3 мин** |
| **II** | **Основная часть** |  | **20 мин** |
| **1.** | **ОРУ** |  | **4 мин** |
| **2.** | **Основные виды движений** | **Ползание, прокатывание мяча,** | **11 мин** |
| **3.** | **Подвижные игры** | **«По ровненькой дорожке»** | **5 мин** |
| **III** | **Заключительная часть** | **Восстановление дыхания, ходьба** | **2 мин** |

**Ход занятия:**

**Вводная часть.**Игровое упражнение «Твой кубик». По кругу выложены кубики (по количеству детей). Ходьба по кругу. После того дети пройдут половину круга, воспитатель подает команду: «Взять кубик!» Дети поворачиваются лицом в круг, каждый ребенок берет кубик, который находится поближе к нему, и поднимает его над головой.

На следующую команду педагога: «Круг!» – дети кладут кубики на место, и ходьба по кругу в другую сторону. Упражнение повторяется. После ходьбы выполняется бег по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону.

**Основная часть.***Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, присесть, положить руки на колени (5 раз).

2. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (по 3 раза каждой ногой).

3. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Понять руки вперед-вверх, ноги чуть поднять – «рыбка». Вернуться в исходное положение (5 раз).

 4. И. п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклон туловища вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

***Основные виды движений.***

**1. Игровое задание с мячом «Прокати – не задень».** Дети становятся в две шеренги, у каждого ребенка мяч среднего диаметра. Воспитатель раскладывает вдоль зала в две линии кубики (или набивные мячи), на расстоянии 1 м один от другого (по 5–6 штук). По одному ребенку из каждой шеренги становятся на исходную линию и начинают прокатывать мяч между предметами, подталкивая его двумя руками, не отпуская от себя далеко. Воспитатель приглашает следующую пару детей, как только предыдущие ребята пройдут треть дистанции, и так, последовательно друг за другом дети выполняют упражнение. После выполнения задания дети подходят к обручу, делают шаг и поднимают мяч высоко над головой. Вернуться в свою шеренгу ребенок должен с ее внешней стороны.

**2.«Проползи – не задень».** Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их («змейкой»). Игровое задание «Быстрые жучки» выполняется двумя колоннами (организация примерно так же, как и в предыдущем упражнении, после ползания встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой).

Подвижная игра «По ровненькой дорожке». Воспитатель заводит детей в круг и предлагает поиграть. Читает стихотворение:

      По ровненькой дорожке,

      По ровненькой дорожке

      Шагают наши ножки:

      Раз, два, раз, два,

      По камешкам, по камешкам….

      В яму – бух!

 Дети выполняют ходьбу, а на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед, на слова «в ямку – бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», – говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игра повторяется. Для того чтобы продлить тот или иной вид движения детей, воспитатель может повторить каждую строчку стихотворения несколько раз.

**Заключительная часть.**Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.

(сентябрь 3 неделя)

**Конспект занятий по «физической культуре»**

**№ 3 в младшей группе (3-4)**

**Интеграция образовательных областей:**

«Физическая культура», «Художественно - эстетическое развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие».

**Задачи:** Упражн6ять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах. Воспитывать умение слушать воспитателя и выполнять его указания.

**Оборудование:**Большой мяч, игрушка птичка, игрушка медведь.

**Ход:**

**I. Ходьба и бег стайкой за воспитателем.**

 Построение в круг.

**II. ОРУ**

1.И.П. Ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1-Руки вынести вперед, 2-вернуться в И.П. (4-5 раз)

2.И.П. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-Наклон вперед, руки вниз, коснуться колен. 2-вернуться в И.П. (5 раз)

3.И.П. Ноги на ширине ступни, руки за спиной. 1-Присесть, руки вывести вперед. 2-вернуться в И.П. (4-5 раз)

4.И.П. Ноги врозь, руки на поясе. 1-Наклон вправо (влево). 2- вернуться в И.П. (по 3 раза в каждую сторону)

5.И.П. Ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой. (6 Х 3 раза)

**О.Д.**

1. Прыжки на двух ногах на месте. (фронтально)

2. Игровое задание «Птички» (фронтально)

**III. Игровое задание «Найдем птичку»**

(Ноябрь 2 неделя)

**Конспект занятий по «физической культуре»**

**в младшей группе (3-4)**

**Доминирующая образовательная деятельность:** Физическая культура.

**Интеграция образовательных областей:** физическая активность.

**Цель:** закрепить основные виды движения, развить внимание, ловкость, двигательную реакцию организма ребенка, ориентировку в пространстве, воспитать у них интерес и потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**Программное содержание:**

- развивать умение действовать по сигналу воспитателя;

- упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий,

в прыжках с высоты с мягким приземлении на полусогнутые ноги;.

- учить прокатывать мяч между предметами, не задевая их.

**Материалы и оборудование:** мячи, кубики, обручи.

**Планируемые результаты:** дети умеют прокатывать мяч между предметами не задевая их, повторили прыжки на двух ногах.

**Структура занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **I** | **Вводная часть** | **Приветствие, ходьба, бег.** | **3 мин** |
| **II** | **Основная часть** |  | **20 мин** |
| **1.** | **ОРУ** |  | **4 мин** |
| **2.** | **Основные виды движений** | **прыжки, прокатывание мяча.** | **11 мин** |
| **3.** | **Подвижные игры** | **«Воробушки в гнездышках»** | **5 мин** |
| **III** | **Заключительная часть** | **Восстановление дыхания, ходьба** | **2 мин** |

**Ход занятия:**

**1Вводная часть**. Ходьба в колонне по одному. На слово воспитателя: «Мышки!» переход на хо мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово: «Лошадки!» - бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

**2 Основна часть. ОРУ с малым обручем.**

1.И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках, хват с боков, внизу. Поднять об вверх, посмотреть, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

2.И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у груди. Присесть, обруч впер Подняться, вернуться в исходное положение (5 раз).

3.И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх; наклони вперед, коснуться ободом пола. Выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение раза).

4.И. п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять ноги прямые, коснуться ободом обруча колен. Опустить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза).

5.И. п. - стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на ногах вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (2-3 раза).

***Основные виды движений****.*

**1.Прыжки** **«Веселые воробышки»**.

**2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».** В зале на полу в две параллельные линии выложены набивные мячи (4-5 штук) на расстоянии 50 см один от другого. Дети строятся в две колонны каждого по одному мячу. Прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками (руки «совочком»), не отпуская далеко от себя.

**Подвижная игра «Воробышки в гнездышках».**Дети-«воробышки» с помощью воспитателя распределяются на 3-4 группы и становятся внутри «гнезд» (обручей большого диаметр кругов, образованных из шнуров или веревок). По сигналу воспитателя: «Полетели «воробышки» вылетают из «гнезда», перешагивая через обруч и разбегаются по всему Присаживаются на корточки - «клюют зернышки». По сигналу: «Птички, в гнезда!» - убегаю' свои «гнезда». Игра повторяется 3 раза.

**3 Заключительная часть**. Игра «Найдем воробышка».

(Апрель 4-я неделя)

**Конспект занятий по «физической культуре»**

**№ 56-57 в младшей группе (3-4 года)**

**Доминирующая образовательная деятельность:** Физическая культура.

**Интеграция образовательных областей:** физическая активность.

**Цель:** закрепить основные виды движения, развить внимание, ловкость, двигательную реакцию организма ребенка, ориентировку в пространстве, воспитать у них интерес и потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**Программное содержание:**

- упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя;

- повторить ползание между предметами

- учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.

**Материалы и оборудование:** обручи, кубики, скамейки.

**Планируемые результаты:** дети умеют сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, повторили ползание между предметов.

**Структура занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **I** | **Вводная часть** | **Приветствие, ходьба, бег.** | **2 мин** |
| **II** | **Основная часть** |  | **12 мин** |
| **1.** | **ОРУ** |  | **3 мин** |
| **2.** | **Основные виды движений** | **Ползание, ходьба по скамейке.** | **6 мин** |
| **3.** | **Подвижные игры** | **«Огуречик, огуречик»** | **3 мин** |
| **III** | **Заключительная часть** | **Восстановление дыхания, ходьба** | **1 мин** |

**Ход занятия:**

**1 Вводная 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 Основная часть.** *ОРУ 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).

***Основные виды движений.***

**1. Ползание "Проползи – не задень".** В две линии поставлены кубики или набивные мячи (4–5 штук), расстояние между ними примерно 1 м. По заданию воспитателя дети становятся в две шеренги. На примере двух детей дается показ и объяснение задания – проползти на ладонях и коленях между предметами, не задевая их, затем подняться, шагнуть в обруч (находится в 1 метре от последнего предмета) и хлопнуть в ладоши над головой. Перестроение в колонны и выполнение задания (2–3 раза).

**2. Равновесие "По мостику".** По гимнастической скамейке как по "мостику" – ходьба колонной по одному, свободно балансируя руками, в конце скамейки выполняют шаг вперед вниз (не прыгать). Затем ходьба в конец своей колонны, обходя скамейку с внешней стороны. Страховка воспитателем обязательна.

**Подвижная игра "Огуречик, огуречик".** На одной стороне зала (площадки) находится "мышка", на другой – дети. Прыжками на двух ногах дети приближаются к "мышке". Воспитатель произносит:

Огуречик, огуречик, не ходи на тот конечик:

Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет.

На последнем слове дети быстро убегают в свой "домик" (за черту – шнур), а воспитатель их догоняет. Игра повторяется.

**3 Заключительная часть.** Ходьба в колонне по одному.