

О.Н. Ничепай, Е.А. Юркова

Физическая культура

Методическое руководство
для педагогов второй младшей группы (3-4 года)
по Типовой учебной программе
дошкольного воспитания и обучения

*Рекомендовано
Министерством образования и науки
Республики Казахстан*

Алматықітап баспасы

2018

О.Н. Ничепай и др.

Физическая культура. Методическое руководство для педагогов второй младшей группы (3-4 года) по Типовой учебной программе дошкольного воспитания и обучения/
О.Н. Ничепай, Е.А. Юркова. – Алматы: Алматықітап баспасы, 2018. – 252 с.

© Ничепай О.Н., Юркова Е.А., 2018

© ТОО «Алматықітап баспасы», 2018

Пояснительная записка

Методическое руководство (далее Руководство) «Физическая культура» подготовлено в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Государственный общеобязательный стандарт дошкольного воспитания и обучения (*утвержден постановлением Правительства Республики Казахстан от 15 мая 2016 года № 292*). Данный стандарт определяет **новые методологические основы** дошкольного и предшкольного образования в Республике Казахстан.

2. Типовой учебный план дошкольного воспитания и обучения детей от 1 до 6 (7) лет (*утвержден приказом МОН РК 22.06.2016 г. № 391*).

3. Типовая учебная программа дошкольного воспитания и обучения (*утверждена приказом МОН РК от 12.08.2016 г. № 499*). Обновленная программа представляет **новое содержание** дошкольного образования в контексте 5-ти образовательных областей.

Типовой учебной программой дошкольного воспитания и обучения в образовательной области «Здоровье» на занятиях «Физическая культура» определены цели и задачи:

Цель: развитие у детей двигательной активности и формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением здоровьесберегающей технологии.

Задачи:

развивать и координировать двигательную активность и формировать интерес к физическим упражнениям;

развивать физические качества: ловкость, быстроту, координацию, способствующие укреплению здоровья;

формировать элементарные навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, метании, бросании и ловле, ползании и лазании;

формировать культурно-гигиенические навыки;

формировать начальные представления о здоровом образе жизни.

В этой связи основная цель Руководства – **демонстрация** эффективных методов, средств и технологий для решения указанных задач.

Методическое руководство содержит:

- 1) перспективное планирование;
- 2) образцы разработок организованной учебной деятельности на учебный год (108);
- 3) приложение.

Образцы разработок организованной учебной деятельности состоят из следующих этапов организованной учебной деятельности:

первый этап – организационный (необходим для создания эмоционально - положительного отношения к занятию, радостного вхождения детей в предлагаемую тему);

второй этап – основная часть (предусматривает развитие двигательных умений и навыков, совершенствование координации движений);

третий этап – рефлексия.

Такая этапность позволяет педагогу четко планировать деятельность, подбирать соответствующие приемы для каждого этапа, а также ожидать в итоге процесса обучения следующий **результат** от ребенка:

Воспроизводит (знает) то, чему учился в процессе организационно-поискового этапа.

Понимает (имеет) мотивационно-побудительные установки.

Применяет (умеет применять) знания, умения и навыки.

В соответствии с требованиями Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения во второй младшей группе детского сада проводятся три занятия в неделю, одно из которых – на свежем воздухе.

Основой построения организованной учебной деятельности по физической культуре является его структура: ориентировочный план подбора и распределения упражнений и подвижных игр в занятии. Структура ОУД разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка 3-4 лет.

В схематическом плане ОУД по физической культуре рассматривают три части: вводную, основную и заключительную. Вся организованная учебная деятельность едина и подчинена общей цели – вызвать усиленное действие физиологических функций организма ребенка, содействовать развитию физических качеств и формированию движений. Эта общая цель достигает с последовательным выполнением конкретных задач каждой части ОУД, которые естественно переходят одна в другую.

В ОУД широко используются потешки, двигательные разминки, и знакомые небольшие стихотворения, которые не только поддерживают интерес малышей к физкультуре, но и способствуют обогащению двигательного опыта, активизации их двигательной деятельности.

В Руководстве представлены игровые и сюжетные типы ОУД. Игровые основаны на подвижных играх и игровых упражнениях с соответствующими движениями. Занятия этого типа включают знакомые движения, в них ставится задача закрепить двигательные навыки, развивать физические качества в меняющихся ситуациях.

Организованная учебная деятельность сюжетного типа повышает интерес детей к движениям. Но на некоторых занятиях мотивация двигательной деятельности, основанная на игре, переносится и на начало основной части, а привлечение детей к выполнению упражнений носит опосредованный характер. В разных типах ОУД количество частей и их последовательность остаются неизменными и не зависят от содержания занятия.

Организованная учебная деятельность детей 3-4 лет разработана с учетом их психофизиологических особенностей: повышенная возбудимость, неустойчивость эмоционального состояния, большая подвижность, быстрая утомляемость от однообразных движений, неспособность без перерыва ходить, бегать, долго ждать сигнала в играх.

Основные движения распределены с учетом трудности, постепенного усложнения. Такое систематическое, постепенное и доступное повышение нагрузки благоприятно влияет на общее развитие ребенка и способствует улучшению его двигательной подготовленности.

Способы организации детей для выполнения упражнений позволяют рационально использовать время и необходимое оборудование, что значительно влияет на повышение моторной плотности занятия. В руководстве в игровой форме представлены элементы здоровьесберегающих методик, основанные на особенностях анатомофизиологического развития детей второй младшей группы: упражнения для мелкой мускулатуры рук, дыхательная гимнастика, игровой самомассаж.

Разработки составлены с учетом национального колорита, с соответствующим сюжетом и оборудованием (*куклы в национальном казахском наряде, сундук, қоржын*) направленного на воспитание толерантности, доброжелательного отношения друг к другу и позитивного мироощущения.

Структура каждого третьего занятия (на воздухе) является общепринятой и строится по той же схеме (вводная, основная и заключительная части). Однако в проведении физкультурных занятий на воздухе имеются и некоторые специфические особенности.

Первая часть служит той же цели: ввести организм в состояние подготовленности к основной, второй части и предлагает несложные задания в ходьбе, беге, комбинации с различными заданиями, которые выполняются по сигналу педагога. Вторая часть включает упражнения в игровой занимательной форме с использованием прыжков, бега,

метания, лазанья и т.д. Третья, заключительная часть занятия на свежем воздухе также небольшая по объему; в ней проводятся игры и игровые упражнения малой интенсивности, способствующие постепенному снижению двигательной активности, приближающейся к исходному уровню.

Таким образом, на занятиях, проводимых на свежем воздухе, обучение основным видам движений строится посредством игровых упражнений в беге, прыжках, метании, а также с использованием игр с элементами спорта, подвижных игр.

В весенне-летний период, когда одежда не стесняет движения детей, можно включать упражнения общеразвивающего характера без предметов и с различным инвентарем. В условиях продолжительной зимы, вполне возможно увеличить количество занятий с использованием упражнений на санках, клюшками.

При проведении занятия на свежем воздухе главное правильно и четко организовать детей, при этом возможны различные варианты, например:

- дети одновременно выполняют (фронтальный способ) игровые упражнения в шеренге (перебрасывание, прокатывание мячей);
- дети делятся на подгруппы для выполнения упражнений: одна занимается под наблюдением инструктора по физическому воспитанию, другая под наблюдением педагога выполняют упражнения, затем дети меняются местами.

Третье физкультурное занятие проводится на воздухе в форме оздоровительно - игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов занятий на воздухе инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки) – 1,5 мин.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) – 13,5 мин. При проведении подвижных игр важно соблюдать меры по предупреждению травматизма.

Особенности развития детей 3-4 лет

Три года – это возраст, когда ребенок вступает в период дошкольного детства. Правильная организация физического воспитания детей возможна, если учитываются анатомо-физиологические особенности развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Известно, что каждый возрастной период имеет свою определенную специфику развития. Свои 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.

Быстрота роста на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к двум годам рост детей увеличивается в среднем на 10-12 см, к трем – на 10 см, то к четырем годам – всего на 6-7 см. В три года рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в четыре года – 99,3 см и 98,7 см. Таким образом, показатели роста почти одинаковы.

Рост детей четвертого года жизни находится в определенной (положительной) взаимосвязи с основными видами движений – прыжками, бегом, метанием, равновесием.

Дети высокого роста по сравнению со сверстниками быстро бегают, а невысокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями и координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще велики.

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для мальчиков и девочек. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5-2 кг. В три года мальчики весят 14,6 кг, а девочки – 14,1 кг. К четырем годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг.

Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В три года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в четыре года – 53,9 см и 53,2 см.

Физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, постоянно опущенная голова) могут привести к нарушению осанки.

В период 3-4 лет диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Детям, особенно в начале четвертого года жизни, легче даются движения всей рукой (прокатить мяч) поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Но постепенно в процессе деятельности совершаются движения кисти и пальцев, этому способствуют упражнения пальчиковой гимнастики и массаж кистей рук на занятии. Поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и повороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом.

Дыхательные пути у детей отличаются от взрослых. Просветы воздухоносных путей (горло, трахея, бронхи, носовые ходы) у ребенка значительно уже. Слизистая оболочка, их выстилающая, нежна и ранима. Это создает предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Ребенок трех-четырех лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у детей данного возраста преобладает брюшной тип дыхания. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге делятся 15–20 секунд (с повторением).

К трем годам у ребенка бывает обычно достаточно развита способность к анализу и синтезу воздействий окружающей среды. Развивающаяся способность к концентрации возбуждения облегчает сосредоточение детей на учебном материале. Однако оно легко нарушается при изменении обстановки под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса – дети мгновенно отвлекаются, если во время организованной учебной деятельности входит незнакомый человек. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко проявляются. Внешне это выражается в лишних движениях, суетливости, дети много говорят или, наоборот, замолкают. Часто наблюдается повышенная возбудимость, и это приводит к быстрой утомляемости детей. У ребенка 3-3,5 лет взаимодействие сигнальных систем еще несовершенно. Уровень межанализаторных связей таков, что в момент выполнения упражнений дети порой не могут воспринимать словесные корректизы педагога. Более эффективным будет оказать ребенку непосредственную помощь: повернуть его корпус, руки, задавая правильную амплитуду движений и т.д. На этом этапе важно гармонично сочетать непосредственные и словесные воздействия на детей.

Особенности развития движений детей 3-4 лет

У ребенка еще более возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время его внимание неустойчиво, он отвлекается и часто переходит от одной деятельности к другой. Поэтому большая роль взрослых в организации поведения ребенка, как и в предыдущей группе сохраняется.

В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом движений, но он еще не заботится о результатах своих действий, он поглощен процессом самих движений, их эмоциональным воздействием. Наряду с этим движения ребенка постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Ребенок уже в состоянии проделывать, повторять движение по своему усмотрению или по предложению педагога, наблюдать направление движения, отличать некоторые его способы. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Совершая действия, ребенок может наблюдать в них известную последовательность движений, постепенно он приучается к правильным более экономичным формам движений.

Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания действиям знакомых образов. Сохраняется значение предварительного ознакомления с обстановкой, в которой совершается движение, склонность к упражнениям с предметами.

Ребенок более сознательно следит за показом движения педагогом, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

К концу 4-го года ребенок уже обладает большим и прочным запасом разнообразных движений, который обусловливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет педагогу перейти к работе над качественной стороной основных движений детей.

Как и во всех группах, центральными остаются задачи укрепления здоровья и достижения полноценного физического развития детей. Создаются благоприятные условия для проявления двигательной активности и положительного эмоционального состояния детей.

Главным остается развитие самостоятельной двигательной деятельности детей посредством создания благоприятных для этого условий, накопление и индивидуального опыта в разнообразных видах движений. Во второй младшей группе почти всегда есть дети, которые пришли из яслей или семьи. Поэтому у детей очень разный уровень развития. У воспитанников детских учреждений имеются определенные навыки и представления о движениях, совместной деятельности. У детей из семьи этих навыков почти нет. Поэтому в данной группе особенно в начале года, педагогу необходимо проводить большую индивидуальную работу, чтобы подтянуть отставших до уровня развития большинства детей группы.

В организованной учебной деятельности, в играх и самостоятельной деятельности формируется умение выслушивать словесные пояснения, следить за показом и выполнять предложенные движения не только по одному, но и сообща. Воспитывая умение заниматься совместно, педагогу следует обращать внимание детей на успехи товарищей, формировать доброжелательное отношение друг к другу.

Дети учатся находить свое место при совместных построениях, передвижениях играх, приучаются сдерживать движение, ожидая разрешения его выполнить или повторить, стараются не мешать друг другу.

Педагог обращает внимание детей на усвоение правильных двигательных навыков и умений согласно требованиям программы.

Обучение в процессе физического воспитания основывается на следующих дидактических принципах:

сознательности и активности;
наглядности;
доступности и индивидуализации;
систематичности;
прогрессирования.

Принцип сознательности и активности

Успешное формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств во многом зависит от сознательного отношения детей к физкультуре. С этой целью педагог объясняет детям важность занятий, значение упражнений, технику их выполнения. Принцип сознательности предусматривает воспитание у детей инициативы, самостоятельности. Принцип сознательности тесно связан с принципом активности. Сущность принципа активности заключается в том, что дети должны большую часть времени, отведенного на занятия, выполнять различные упражнения и заинтересованно воспринимать двигательные задания.

Принцип наглядности

У детей 3-4 лет двигательный опыт недостаточный. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

Принцип доступности и индивидуализации

Этот принцип предусматривает обучение детей с учетом возрастных особенностей и индивидуальных различий. Особенno важно определить посильность предлагаемых детям заданий. Принцип доступности предполагает включение таких трудностей, которые могут быть успешно преодолены при мобилизации физических и моральных сил ребенка, но без нарушения оздоровительного эффекта организованной учебной деятельности. Возможности детей с возрастом и подготовленностью увеличиваются, поэтому нужно усложнять требования, чтобы стимулировать дальнейшее развитие ребенка. В процессе обучения и воспитания следует придерживаться правил: от известного к неизвестному, от простого к более сложному, от освоенного к неосвоенному. При переходе к более трудным заданиям нужно соблюдать постепенность, так как функциональные возможности организма повышаются постепенно.

Функциональные возможности, здоровье, физическое развитие и физическая подготовленность детей различны. Имеются также индивидуальные различия в быстроте освоения движений, в характере реакции организма на физическую нагрузку. Все это обязывает педагога строго индивидуализировать процесс физического воспитания. Индивидуальный подход необходим при решении всех задач физического воспитания. При выполнении общих программных требований индивидуальный подход выражается в дифференцировании заданий, норм нагрузок и способов их регулирования, а также приемов педагогического воздействия.

Принцип систематичности

Функциональные и структурные изменения в организме, двигательные навыки обратимы, т.е. они претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий физическими упражнениями. Поэтому нужно проводить организованную учебную деятельность через такой промежуток времени, чтобы эффект каждой последующей организованной учебной деятельности наславался на «следы» предыдущей, закрепляя и развивая вызванные положительные изменения. Правильно организованное физическое воспитание предусматривает учет всей совокупности условий и подбор физических упражнений в определенной системе и последовательности.

Принцип прогрессирования

Сущность этого принципа заключается в том, что в процессе физического воспитания постепенно повышаются требования, ставятся все более трудные новые задания, нарастает объем и интенсивность нагрузок. В процессе организованной учебной деятельности физическая нагрузка должна постепенно возрастать. Чтобы обеспечить дальнейшее повышение функциональных возможностей, нужно систематически увеличивать объем и интенсивность нагрузок.

Прогрессирование требований лишь тогда будет вести к положительным результатам, когда новые задания и связанные с ними нагрузки посильны для детей, соответствуют их индивидуальным возможностям.

Эффективность формирования двигательных навыков во многом зависит от правильного подбора методов и приемов обучения.

Различают три группы методов: наглядные, словесные и практические.

К наглядным методам относятся: показ физических упражнений, использование наглядных пособий (игрушки, иллюстрации), имитации (подражания), зрительных ориентиров, звуковых сигналов, помощи.

Показ физических упражнений

При показе у детей через органы зрения создается зрительное представление о физических упражнениях.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями. Упражнение демонстрируется несколько раз. Чтобы создать у ребенка правильное зрительное представление о физическом упражнении и побудить к его наилучшему выполнению, нужно показывать движение на высоком техническом уровне, т.е. в полную силу, в нормальном темпе, с подчеркнутой легкостью. После этого упражнение объясняют в целом и еще раз показывают.

Важно правильно выбрать место, чтобы показываемое упражнение было видно всем детям. Например, общеразвивающие упражнения целесообразно показывать стоя на возвышении и в некотором отдалении от группы, впереди ставить детей маленького роста. Наиболее сложные упражнения (метание, прыжки и др.) следует показывать в разных плоскостях, чтобы создать правильное представление о положении туловища, ног, рук.

Детей привлекают к показу физических упражнений также из-за несоответствия размеров пособий росту педагога (упражнения на гимнастической стенке, подлезание под веревку, пролезание в обруч и др.).

Словесные методы

Данной группе методов относятся название упражнения, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям. Словесные методы активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении. Известно, что временные связи устанавливаются в коре головного мозга быстрее и прочнее, когда мышечно-двигательный раздражитель сочетается с речевым. Благодаря такому сочетанию в дальнейшем легко удается оживить след зрительного образа движения путем оживления следа словесного обозначения (название упражнения вызывает отчетливое представление о нем). И, наоборот, при наблюдении за выполнением физических упражнений оживляется след словесного обозначения. Таким образом, словесные обозначения могут быть такими же раздражителями, как и физические упражнения. С помощью слова детям сообщают знания, дают задания, повышают интерес к их выполнению, анализируют и оценивают достигнутые результаты.

Название упражнения

Многие физические упражнения имеют условные названия, которые в известной мере отражают характер движения, например: «часики», «деревья качаются», «кошка сердится», «гуси шипят» и т.д. Педагог, показывая и объясняя упражнение, одновременно указывает, на какое действие оно похоже, и называет его. После того как упражнение будет в основном освоено, педагог только называет его. Название вызывает зрительное представление о движении, и дети правильно его выполняют. Названия сокращают время, которое тратится на то, чтобы объяснить упражнение или напомнить, как надо его выполнять.

Описание

Описание – это подробное и последовательное изложение особенностей техники выполнения разучиваемого движения. Словесное описание нередко дополняется показом упражнения. Описание позволяет словесно обозначить основные элементы техники движений и создать четкое представление о них.

Объяснение

Объяснение используется при разучивании упражнений. В объяснении подчеркивается существенное в упражнении и выделяется тот элемент техники, к которому нужно привлечь внимание на данном занятии. Постепенно у детей создается представление о каждом элементе. Объяснение должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным. Содержание объяснений изменяется в зависимости от конкретных задач обучения, подготовленности детей и индивидуальных особенностей. При объяснении следует ссылаться на уже известные упражнения. Это активизирует мышление ребенка, и он быстрее, точнее воспринимает изучаемое движение.

Пояснения

Пояснения применяются с целью направить на что-то внимание или углубить восприятие детей, подчеркнуть те или иные стороны разучиваемого движения. Пояснение сопровождает показ или выполнение физических упражнений. Слово в данном случае играет дополнительную роль.

Указания

При разучивании движений, закреплении двигательных навыков и умений слово применяется и в виде коротких указаний, которые могут быть использованы для

уточнения задания; напоминания, как действовать; для предупреждения и исправления ошибок у детей; оценки выполнения упражнений (одобрение и неодобрение); поощрения.

Указания могут даваться как до выполнения упражнения, так и во время его. В первом случае они применяются как способ предварительного инструктирования. Во втором случае педагог оценивает правильность выполнения заданий. Оценка качества выполнения способствует уточнению представлений детей о движении.

Команды. Распоряжения

Под командой понимается произносимый педагогом устный приказ, который имеет определенную форму и точное содержание («Бегом!» и т. д.). Эта форма речевого воздействия отличается наибольшей лаконичностью и повелительным тоном. Команда относится к числу основных способов прямого руководства (экстренного управления) деятельностью детей.

Цель команды – обеспечить одновременное начало и конец действия, определенный темп и направление движения.

Команда состоит из двух частей: предварительной и исполнительной. В предварительной части указывается, что надо делать и каким способом, в исполнительной – заключен сигнал к немедленному выполнению действия. Важно научиться правильно подавать команду, т.е. умело акцентировать слова, варьировать силу и интонацию голоса: «На месте шагом...» (предварительная команда), а затем – «Марш!» (исполнительная). Предварительная часть команды подается протяжно, затем делается пауза, и после нее громко, отрывисто, энергично произносится исполнительная часть. При подаче команды педагог обязан стоять в положении «смирно». Его уверенный тон, подтянутость, отчетливость команды дисциплинируют, организуют детей, заставляют их быстро и четко выполнять задание. Распоряжения отличаются от команды тем, что их формулирует сам педагог («К окну – поворот!»). Но подаются они также в повелительной форме. Сила голоса при подаче команд и распоряжений должна соответствовать размерам помещения, где проводится занятие. Главное, чтобы дети услышали и поняли педагога, правильно и своевременно начали действовать.

Если упражнение проводится под музыку, то предварительная часть команды (распоряжения) называется словами, а исполнительную часть (сигнал к исполнению) заменяет первый музикальный аккорд. Вопросы к детям побуждают к наблюдательности, активизируют мышление и речь, помогают уточнить представления о движении, вызывают интерес к ним.

По содержанию и методам проведения организованная учебная деятельность делится на:

- игровую,
- сюжетную
- смешанную.

Игровой тип отличаются тем, что для решения задач подбираются подвижные игры с соответствующими движениями. Учебная организованная деятельность этого типа включают знакомые движения, в них ставится задача – закрепить двигательные навыки, развивать физические качества в меняющихся ситуациях.

Сюжетные занятия повышают интерес детей к движениям, состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть повышает эмоциональное состояние детей, активизирует их внимание, готовит организм к предстоящей нагрузке. В этой части организованной учебной деятельности создается игровая мотивация и ставится игровая задача. Но иногда мотивировка двигательной деятельности, основанная на игре, переносится и на начало

основной части, а привлечение детей к выполнению упражнений носит опосредованный характер: музыкальное сопровождение, звучание бубна, напоминающее знакомые упражнения. В основной части организованной учебной деятельности у детей формируют навыки выполнения движений, разучивают и закрепляют их, развивают физические качества, координационные способности. Для этой части характерна кульминационная насыщенность сюжета.

В заключительной части происходит постепенный переход от усиленной мышечной деятельности к спокойному состоянию, продолжается общение детей с игровыми персонажами, малыши настраиваются на самостоятельную игру.

Смешанный тип организованной учебной деятельности состоит из гимнастических упражнений (строевые, общеразвивающие упражнения, основные движения) и подвижных игр. Гимнастические упражнения с детьми младшего возраста проводятся в форме игровых упражнений.

В разных типах организованной учебной деятельности количество частей и их последовательность остаются неизменными и не зависят от содержания занятия.

Методические указания к проведению организованной учебной деятельности

Длительность организованной учебной деятельности во второй младшей группе составляет 15 минут.

При проведении организованной учебной деятельности учитываются необходимые гигиенические условия: проветривание и влажная уборка помещения. Температура воздуха в групповом помещении должна составлять +18–20 °C (летом) и +20–22 °C (зимой). Относительная влажность – 40–60 %. Для контроля за изменением температуры воздуха термометр в помещении подвешивается на уровне роста ребенка (но в недоступном для детей месте).

В начале года желательно познакомить детей с залом, показать пособия, оборудование, и вызвать положительный отклик, так как для некоторых детей выход из групповой комнаты и знакомство с инструктором по физической культуре может оказаться стрессом.

В организованной учебной деятельности участвует одновременно вся группа детей. Особого внимания требуют дети, вновь поступившие в детский сад. К ним на первых порах следует предъявлять более низкие требования, стараясь прежде всего заинтересовать их, пробудить желание действовать вместе со всеми.

Во второй младшей группе проводится три занятия в неделю, которые построены на одном и том же материале.

Организованная учебная деятельность с более сложными для детей заданиями могут повторяться снова через 1,5-2 месяца. В этом случае целесообразно основываться на повторении упражнений в основных движениях. Можно вносить некоторые изменения во вводную и заключительную части занятия. Важно, чтобы вводная часть организованной учебной деятельности была разнообразной и эмоционально насыщенной.

Педагог прибегает преимущественно к формам работы, позволяющим упражняться сразу возможно большему количеству детей, конечно, в тех случаях, когда это позволяет характер движений.

Фронтальная и сменная организация детей может быть применена при выполнении большинства упражнений в ходьбе, беге, прыжках, ползании, бросании и ловле, а также во всех общеразвивающих упражнениях.

Фронтальная деятельность призвана, прежде всего, мобилизовать личный опыт детей. Упражняясь вместе со всеми, каждый ребенок двигается самостоятельно в

индивидуальном темпе. Доступность движений для самостоятельного исполнения способствует созданию положительных эмоциональных реакций.

Педагог показывает и объясняет задание в групповых упражнениях всем детям сразу, приучая их выслушивать объяснение до конца, не суетиться, начинать движение всем вместе по разрешению; окончив упражнение, ждать следующего сигнала.

Перед повторением упражнения при необходимости педагог снова объясняет и показывает его, останавливаясь на тех моментах, которые вызвали затруднения большинства детей. Не надо добиваться полного сходства движений детей с показанными педагогом, так как ребенок в этом возрасте может повторить движение лишь в общих чертах.

Наибольшие организационные трудности вызывают упражнения в равновесии, лазании и метании в цель. Не имея достаточных навыков этих движений, дети выполняют их медленно, задерживая остальных. Руководство этими упражнениями осложняется еще и необходимостью оказывать индивидуальную помощь, страховать детей от возможных падений.

Организуя упражнения, в которых одновременно может участвовать всего двое или несколько детей, педагог должен продумать такое расположение группы, чтобы все дети могли наблюдать за выполнением. По ходу упражнений педагог все время разговаривает с детьми, дополнительно поясняя упражнение и поддерживая интерес к нему. Поторапливая или сдерживая ребенка, находящегося на пособии, индивидуальными замечаниями, подсказкой, педагогу следует в то же время учитывать желание ребенка поговорить о том, что он делает, которое проявляется у многих детей этого возраста. Организуя упражнения, необходимо учитывать, что в этом возрасте не так ярко выражено стремление к последовательным действиям, связанным единым игровым содержанием. Важно вызвать активность ребенка, желание освоить действие, заниматься физической культурой.

Во втором полугодии педагог, объясняя упражнение, устанавливает последовательность движений и основные требования к ним, привлекает внимание к исходным положениям.

В целом в этом возрасте ребенок оценивает свое участие в упражнениях преимущественно только с положительной стороны и только с точки зрения участия в движении. Для него важен сам процесс, а не качество движений, поэтому бесполезно большое количество замечаний о качестве движений ребенка. Оценка деятельности ребенка должна главным образом содержать анализ его активности, умения вести себя в коллективе. Нельзя забывать и о необходимости поддерживать хорошее настроение и эмоциональный настрой.

У новичков, особенно если это дети начала 4-го года жизни бывают плохо развиты организационные навыки, они с трудом ориентируются в построениях и перестройках, не сразу включаются в упражнения и подвижные игры. Для них все ново, некоторые из них часто отвлекаются. Не надо делать беспрестанные замечания, постепенно они привыкнут к обстановке детского учреждения и будут заниматься наравне со всеми, но для этого нужно время и терпение педагога.

Содержание организованной учебной деятельности.

Во второй младшей группе повторение материала предыдущей группы особенно необходимо. Оно осуществляется с целью закрепления полученных детьми навыков и умений, а также в связи с необходимостью дать возможность новичкам овладеть соответствующими навыками.

Обучение движениям на занятиях становится более систематизированным. Но дети еще не обладают способностью вычленять и анализировать результат своих действий, они

увлекаются прежде всего самим движением. Главное в этом возрасте – активное, многократное повторение предлагаемых упражнений. Способность детей следить за показом, сопровождаемым пояснениями педагога возрастает. И все-таки от детей не следует еще требовать полной четкости в координации и качестве всех движений.

У детей 4-го года уже формируются элементарные навыки совместной учебной деятельности. Но совместное выполнение движений не всегда отличается устойчивостью, ребенок часто отвлекается и слишком увлекается своими действиями, поэтому педагогу нужно уделять серьезное внимание индивидуальным формам работы.

Организованная учебная деятельность во второй младшей группе построена по обычной структурной схеме: состоит из вводной, основной и заключительной частей. Для каждой из них характерны свои задачи.

Вводная часть длится 2-3 минуты. Педагогу важно заинтересовать детей, желательно предварительно подобрать какой-то сюрприз (смешная игрушка, заводная игрушка, веселая пляска и др.), никто из детей не должен заранее об этом знать.

Упражнения этой части организованной учебной деятельности мобилизуют внимание детей, подготавливают их организм к выполнению предстоящей двигательной нагрузки. Это упражнения в ходьбе и беге, построения и перестроения, различные задания с предметами (флажками, погремушками, кубиками) выполняются по указанию педагога, иногда с музыкальным сопровождением. Например, дети идут в колонне по одному с кубиками в руках, педагог предлагает остановиться и постучать кубиками перед собой, над головой. Аналогичны действия и с другими предметами: погремушками – погреметь, флажками – помахать.

Упражнения в ходьбе и беге необходимо чередовать: сначала дети идут (неполный круг), а затем бегут (полный круг). Задания повторяются 2 раза.

Основная часть (10 минут) включает в себя: гимнастические упражнения общеразвивающего характера с различными предметами и без них, основные движения (упражнения в равновесии, лазанье, прыжках, метании) подвижную игру.

При выполнении общеразвивающих упражнений дети становятся в круг или врасыпную около предметов (кубиков, погремушек, кеглей). Построение в круг целесообразно давать в начале года, когда малыши еще не научились быстро и организованно передвигаться. В дальнейшем желательно использовать разнообразные построения: в две колонны, шеренги, врасыпную около предметов.

Педагог следит за тем, чтобы дети заняли правильное исходное положение, так как это определяет общую нагрузку на организм и на отдельные группы мышц. Составляя план организованной учебной деятельности, педагог четко намечает упражнения для обучения, повторения и закрепления. На выполнение обучающих упражнений отводится больше времени, повторение же знакомого материала не требует детального объяснения, а предполагает лишь некоторые уточнения или частичный показ.

Во второй младшей группе обычно планируется два вида основных движений на одно занятие. Нельзя снижать качество выполнения упражнений за счет увеличения набора основных движений. Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1–1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений.

Продолжительность объяснений не должна превышать 20–25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

Условием, обеспечивающим освоение детьми двигательных навыков, является подбор основных движений для каждого занятия с учетом их физиологической сочетаемости и постепенного усложнения. Это достигается двукратным повторением каждого занятия в

течение недели (иногда с небольшими изменениями) и правильным подбором второго основного движения, которое в данном случае выступает как средство изменения (уменьшения или увеличения) физической нагрузки, как средство оживления двигательного опыта детей, подготовки их к выполнению нового задания. Подвижная игра – кульминационный момент в плане физической и эмоциональной нагрузки на организм ребенка.

Заключительная часть длится 2-3 минуты и основная задача – привести детей в спокойное состояние и только после этого можно перейти к другим видам деятельности. Как правило, в заключительную часть организованной учебной деятельности входят простые упражнения и спокойные игры.

Построение и перестроения

Дети, особенно во второй половине года, уже более самостоятельны при построениях. По указанию педагога они легко и достаточно быстро становятся в круг, пары и друг за другом. Вначале им разрешают становиться в колонну друг за другом в любом порядке независимо от роста. Постепенно их приучают занимать определенное место среди других детей. Чтобы добиться этого педагог постоянно напоминает, что нужно запомнить, кто за кем стоит в колонне, шеренге, кто с кем ходит в паре. Если ребенок затрудняется найти свое место педагог напоминает, за кем он должен встать и ставит ребенка сам. Детей приучают становиться в шеренгу вдоль одной линии, один возле другого с обращенным в одну сторону лицом. Проще всего встать в шеренгу из построения друг за другом в затылок-колонну, из этого положения педагог предлагает детям повернуться всем направо или налево. Дети еще плохо знают стороны, педагог становится с одной из сторон колонны, примерно посередине ее, и говорит детям, чтобы они повернулись лицом к нему. Другой способ: дети строятся в шеренгу, ориентируясь по нанесенным краской или мелом линиям, становясь на них носочками.

В начале учебного года при построении в круг дети ориентируются на линию или веревку: на пол по кругу положить связанную концами веревку или начертить линию. Затем педагог становится напротив середины шеренги на расстоянии нескольких шагов от нее и предлагает детям, стоящим на концах шеренги, двигаться к нему, образуя круг. Дети при этом держатся за руки.

Повороты выполняются переступая на месте. При поворотах широко используются зрительные ориентиры (лицом к стене, к окну, к игрушке).

Общеразвивающие упражнения

Учить выполнять общеразвивающие упражнения вместе с педагогом, используя зрительные, ориентиры, словесные указания в игровой форме (имитация движений животных).

Выполнение упражнения с предметами и без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног поднимание рук вверх, в стороны; перекладывание предмета из одной руки в другую перед собой, хлопки перед собой. Передача мяча друг другу, подтягивание к себе ног, складывание их калачиком, вытягивание из положения сидя, лежа, наклоны влево, вправо, вперед, из положения стоя. Приседания, захватывание ступнями ног мешочки с песком из положения сидя; прыжки на двух ногах.

В этой возрастной группе требования к общеразвивающим упражнениям небольшие: от детей не требуют четкого и точного воспроизведения всего упражнения в целом. Однако правильное выполнение некоторых частей упражнения уже возможно. В упражнениях

общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч. Дети занимают необходимое исходное положение: стоя (ноги вместе, ноги слегка расставлены, ноги расставлены пошире), сидя, лежа на спине и на животе, с заданным расположением рук (вниз, вперед, в сторону, на пояс, за спину и др.) справляются к концу года с кратковременной фиксацией отдельных положений рук (прямые руки в стороны, пальцы вместе и вытянуты) во время упражнения, сопровождают по указанию педагога движения рук взглядом. Переход от одного исходного положения к другому должен быть последовательным. Если детей нужно перевести из положения стоя в положение лежа, им предлагаются сначала поставить ноги поближе друг к другу и, плавно опускаясь, сесть, а лишь затем лечь (если дети хорошо подготовлены, то можно предложить скрестить ноги, а потом сесть). Для перехода из положения стоя в положение стоя на коленях требуется, чтобы дети сначала присели и затем плавно опустились (не ударяя колен).

При проведении общеразвивающих упражнений в положении стоя для малышей, как правило, используют две позиции ног: на ширине ступни и на ширине плеч.

Стойка «ноги вместе» неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Наклоны и повороты педагог выполняет с детьми только 1-2 раза. Далее малыши продолжают упражнение самостоятельно по указанию педагога.

Меньше четкости в положениях ног, туловища при приседаниях, наклонах, поворотах, поэтому выполнить поставленные в упражнениях задачи помогают подражательные действия, конкретные задания с ориентирами (дотянуться до ленточки, повернуться так, чтобы увидеть кубик). Широко применяются мелкие предметы, с которыми действует сразу вся группа (флажки, кегли, колечки) – это делает упражнения более интересными и позволяет варьировать одни и те же движения.

Все предметы для организованной учебной деятельности должны быть подобраны педагогом заранее. Игрушки и пособия располагаются так, чтобы дети могли самостоятельно подойти к ним, взять в нужный момент и положить обратно. Детям 4-х лет можно давать два флажка (кубика) и педагог может контролировать действия ребенка, давать задания с различием стороны и направления движения (вправо, влево, назад, вверх).

Детям этого возраста удобнее действовать с мячом средних размеров (18-20 см). Упражнения с мячами удобно сочетать с упражнениями в бросании, ловле, прокатывании мячей. Если в начале организованной учебной деятельности проводятся общеразвивающие упражнения с мячами, то после них удобно организовать скатывание мяча по наклонной доске, прокатывание в воротики, друг другу, либо попадание мячом в цель. Такое сочетание упражнений (принцип экономной организации) обогащает действия детей, облегчает организацию и проведение, увеличивает моторную плотность организованной учебной деятельности.

Почти все упражнения педагог показывает сам. Но некоторые из них может показать ребенок. С ним это упражнение заранее разучено. После показа и объяснения дети самостоятельно выполняют прыжки. Лучшему усвоению ритма прыжков помогает музыкальное сопровождение или бубен.

При выполнении общеразвивающих упражнений дети должны дышать глубоко, не задерживая дыхания, сочетать дыхание с движениями упражнения. Педагог подсказывает детям, когда удобнее сделать вдох, когда – выдох. Если в упражнении, например, имеется наклон вперед и последующее выпрямление, то выдох целесообразно сделать во время наклона, а вдох при распрямлении, когда грудная клетка ребенка расширяется. Для

уточнения момента выдоха детям можно давать произнесение некоторых звукосочетаний или слов типа «ух», «уф», «вниз». Но этим приемом не следует злоупотреблять, так как он не способствует полному выдоху.

На занятиях проводится обычно 4-6 упражнений общеразвивающего характера, каждое из них повторяется 4-6 раз.

Основные виды движений **Ходьба**

Многие дети не обладают еще правильной координацией в согласовании движений рук и ног. В то же время ходьба становится увереннее и четче: уменьшаются боковые раскачивания и повороты плеч в сторону шага, свободнее делаются движения рук. Некоторые изменения наблюдаются и в постановке ног – стопы располагаются уже ближе к линии направления движения. Походка детей 4-го года остается тяжелой, ребенок опускает на почву всю стопу, «шлепает» ею, слабо отталкивается носком в конце шага. Ноги остаются в ходьбе полусогнутыми. Ребенок часто опускает голову и плечи, смотрит себе под ноги. Длина шагов продолжает оставаться неравномерной, но темп начинает стабилизироваться, несколько возрастает скорость ходьбы. Значительно улучшается пространственная ориентировка в ходьбе, дети свободнее двигаются в коллективе, но еще плохо используют пространство комнаты, площадки, теснятся, вместо того чтобы разойтись подальше друг от друга.

Во второй младшей группе к ходьбе детей предъявляются уже более четкие требования. Детей учат ходить со свободными, естественными движениями рук, обращают внимание на положение корпуса, головы, продолжают приучать не шаркать ногами.

Отвыкнуть от плохой привычки смотреть во время ходьбы под ноги, опуская голову и плечи, помогает ходьба с флагштоками, ленточками, платочками, которые детям предлагают нести над головой, помахивая ими и глядя на них. Ходьба в хороводе с произнесением рифмованных текстов или с песней тоже помогает детям распрямиться, смотреть вперед-вверх, увлекаясь эмоциональной стороной заданий.

Приучая детей ходить полегче, не шаркать ногами по полу, педагог дает разнообразные задания, укрепляющие мышцы ног, стопы, способствующие сохранению равновесия. Ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колена, с перешагиванием предметов, со сменой направления занимает значительное место в содержании организованной учебной деятельности.

Ходьба на носках и с высоким подниманием колен не должна проводиться продолжительно, целесообразно чередовать ее с обычной ходьбой на всей ступне. Если такого чередования не соблюдать, то от однообразного напряжения у детей быстро устают мышцы ног (особенно при ходьбе на носках) и они теряют интерес к заданию.

Для перешагивания во время ходьбы рекомендуются не только плоские или очень низкие предметы (линии, маленькие кубики), но и приподнятые от земли на 10-20 см (рейка, положенная на средние кубы, резинка или веревочка, натянутые между стойками и др.). Располагать их лучше друг от друга на расстоянии нескольких детских шагов.

Педагогу следует напоминать детям о том, что во время ходьбы надо энергично размахивать руками. Но надо быть очень осторожным, так как некоторые дети, стараясь выполнить указание, сильно напрягают плечи, прижимают локти к бокам, сжимают пальцы в кулаки и двигают только предплечьем. Чтобы отвлечь детей от такого неправильного движения, можно дать дополнительное задание: поднять во время ходьбы руки в стороны, вперед или вверх, помахать ими, покачать руками перед собой одна другой навстречу, а затем в сторону и т.п.

Преждевременно еще требовать от всех детей полной и четкой координации движений рук и ног.

Детям 4-го года трудно согласовывать свои действия в коллективе, они не могут ходить в одном темпе, наталкиваются друг на друга, быстро устают от однообразной ходьбы по залу. Педагог помогает детям построиться друг за другом, а во время ходьбы напоминает, чтобы они не отставали друг от друга и не наталкивались на впереди идущего. Для упражнения в ходьбе в коллективе использует игровые приемы («Поезд», «Найди пару»).

Водящим при ходьбе по кругу и вокруг зала может быть не только педагог, но и кто-нибудь из детей. Надо следить при этом, чтобы дети не сужали круга и не теснились. Пространственные ориентиры помогают выполнить это требование.

Например, педагог дает задание идти по кругу, ориентируясь на начерченный на полу или выложенный из веревки, маленьких кубиков, кеглей или других предметов круг. (Иногда после вводной части занятия дети выполняют с этими предметами общеразвивающие упражнения. В таком случае их должно быть столько, сколько детей.) Более сложным является задание идти вокруг зала, огибая с наружной стороны стоящие по углам флаги на стойках, стулья, большие кубы, булавы. При ходьбе врассыпную педагог приучает детей занимать всю площадь зала, при ходьбе друг за другом – не отставать и не обгонять впереди идущего.

Бег

Несмотря на то, что опыт детей в беге в этом возрасте меньше, чем в ходьбе, наблюдается довольно хорошее согласование движений рук и ног. Но в целом бег ребенка неэкономен, движения рук неэнергичны. Типично наличие добавочных движений, боковых раскачиваний, широкого разведения рук, напряженности плечевого пояса. Бег неравномерен, ребенок бегает мелким, семенящим шагом на полусогнутых в коленях ногах, слабо отталкивается. Этим обусловлена и слабовыраженная фаза полета и небольшая скорость бега. Бег детей зачастую непрямолинеен, недостаточно ловок. Во время бега дети нередко наталкиваются на предметы и друг на друга. Они не умеют еще согласовывать свои действия с действиями других детей, произвольно или по заданию менять скорость. В этом возрасте детей не обучают определенным способам бега. Главным остается формирование умений согласовывать свои действия с действиями других, разминуться во время встречного бега, не наталкиваться на предметы, уметь их обегать.

Для развития этих качеств наряду с бегом в направлении, указанном педагогом, применяется бег врассыпную, между предметами, бег друг за другом. Многие упражнения основаны на имитациях («Самолеты», «Лошадки» «Автомобили») или связаны с предметными заданиями (добраться до погремушки, игрушки, догнать мяч). Детей приучают бегать в колонне по одному не спеша, стараясь придерживаться единого для всех темпа и не стремясь обогнать бегущего впереди. Для того чтобы добиться равномерности бега в спокойном темпе, педагог бежит во главе группы детей, сдерживая их стремление бежать быстро. Во время бега он показывает и объясняет детям, что бежать надо легко, мелкими и частыми шагами, ставя ногу с передней части стопы. Такой способ бега удобен для передвижения в небольших помещениях. Бег свободным, широким шагом с постановкой ноги с пятки и перекатом целесообразен в упражнениях, проводимых в природных условиях.

Демонстрируя разные способы бега, педагог не добивается точного повторения их детьми, так как дети 4-го года бегают произвольно.

Упражнения и игры с бегом необходимо чередовать с ходьбой, интенсивные движения – с относительным отдыхом, так как бег обуславливает значительную физиологическую нагрузку на организм ребенка.

Упражнения в беге с остановками на сигнал педагога, с поворотами во время бега даются после того, как дети освоят бег в одном направлении, научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала или площадки. Их приучают использовать все пространство зала. Упражняясь, дети приучаются бегать сравнительно легко, естественно размахивая руками; постепенно развивается и ритмичность движений.

Прыжки

Прыжки у ребенка развиваются и приобретают определенные формы. Ребенок умеет подпрыгивать на месте и слегка продвигаясь вперед, прыгать в длину с места и спрыгивать с небольшой высоты. Простейший прыжок – подскок на месте дети выполняют удовлетворительно. Сначала они подпрыгивали на месте, только слегка отрывая ноги от почвы. Теперь этот отрыв становится более заметным. Но многие подпрыгивают еще тяжело, на всей ступне. Продвигаясь подскоками вперед, дети нередко двигаются на жестких прямых ногах. Руки, как правило, не принимают участия в движении. Неуверенно и тяжело, на прямые ноги и всю ступню спрыгивают дети с высоты.

В основном дети 4-го года уже прыгают в длину с места путем одновременного разгибания обеих ног, но часто встречается отталкивание одной ногой или даже просто шаг вперед. Отталкивание слабое, вялое, траектория полета низкая и короткая. Для прыжка в длину в этом возрасте характерно появление подготовительной фазы движения, которая еще носит черты общей двигательной реакции, а не целенаправленной подготовки к прыжку. Ребенок, например, подражая взрослым, покачивает несколько раз руками вперед-назад, а затем прыгает независимо от движений рук или с опущенными вниз руками. Встречаются и случаи движения рук в направлении, противоположном перемещению тела. Только постепенно намечается взмах руками вперед-вверх. Голова детей при прыжке чаще всего опущена и туловище согнуто вперед. При приземлении координация движений у детей далеко не совершенна. Дети опускаются на жесткие прямые ноги, неодновременно ставят их на землю, приземляются на всю стопу сразу без эластичного перехода с пятки на носок.

Основная задача педагога при выполнении всех видов прыжков в данном возрасте – приучать детей мягко приземляться, эластично сгибая ноги, как бы немного приседая и тотчас снова выпрямляясь. Приземляться на прямые напряженные ноги нельзя – это неблагоприятно действует на связки и суставы ног. На другие элементы прыжка – исходное положение, толчок навзмах руками в младших группах обращают меньше внимания.

Начинать обучение детей прыжка следует с подпрыгивания на двух ногах на месте. При этом им показывают, что подпрыгнуть можно выше, если оттолкнуться от земли посильнее носочками так, чтобы ноги выпрямились. Приземляться при подпрыгиваниях следует, опускаясь сначала на носочки, а потом переходя на всю ступню. Если ребенок подпрыгивает невысоко и беспрерывно (до 10-15 раз), то опускания на всю ступню фактически не происходит: он подскакивает все время на носочках.

Доступны детям и легкие подскоки с небольшим продвижением вперед.

Подскоки на месте с заданием коснуться ладони поднятой руки педагога, «поймать комара», позвонить в бубенчик и т.д. приучают детей подпрыгивать повыше, взмахивая руками вверх. Организуя эти упражнения, педагогу важно следить, чтобы предмет, до которого должен дотянуться ребенок, находился на доступной высоте и был расположен

несколько впереди ребенка. Если он находится за головой, ребенок, подпрыгивая вверх, резко запрокидывает голову назад, чтобы увидеть предмет – это может привести к падению.

Упражнения в спрыгивании (прыжки в глубину) также доступны детям младших групп. Высота должна быть небольшой, они не умеют еще мягко приземляться.

Начинать спрыгивание можно с высоты 10 см., постепенно увеличивая до 15–20 см. Спрыгивание не должно занимать много места в работе с малышами, стопа детей еще не окрепла. Педагогу необходимо постоянно напоминать детям, что спрыгивая с высоты, надо опускаться на обе ноги сразу, сначала на носочки, и сгибать колени, смотреть вперед, а не под ноги. Прыгать надо тихо-тихо, чтобы было не слышно.

Прыжки с места в длину начинают разучивать тоже с очень простых заданий. Дети перепрыгивают сначала через линию, начертченную на земле, через шнур, скакалку, положенные на пол. Затем им дают задание перепрыгнуть через две линии, начертченные параллельно на расстоянии 10-15 см одна от другой. Постепенно расстояние между линиями увеличивается, но детям еще не дается задание прыгнуть как можно дальше.

Выполняя упражнение в перепрыгивании, дети подходят к линии или шнурку как можно ближе (почти касаясь носками ног), немного сгибают колени, оттолкнувшись ногами, перепрыгивают через две линии и мягко приземляются. Ноги ставятся на землю одновременно, с передней части стопы, опускаясь далее на всю стопу; колени сгибаются. Следует избегать чрезмерно глубокого приседания: оно может привести к падению на спину. (В том случае, если ребенок прыгнул вперед очень энергично и прыжок получился достаточно далекий, приземление осуществляется с пятки.) Ставяясь удержать равновесие, многие дети широко расставляют ноги при приземлении (для детей второй младшей группы это допустимо).

Дети держат руки свободно, естественно взмахивают ими во время отталкивания и приземления. При приземлении не следует требовать определенного зафиксированного положения рук: обращая внимание на движение рук (вытягивая вперед или в стороны), дети отвлекаются от правильного выполнения приземления.

Для того чтобы дети прыгали в свойственной им манере, прибегают к игровым приемам. Например, дети перепрыгивают через «ручеек», стараясь не замочить ноги, прыгают с «кочки на кочку» (из обруча в обруч) и т.д. Прыжки может выполнять одновременно вся группа детей или половина ее, иногда целесообразны задания индивидуальные или для нескольких детей.

Ползание и лазание

Дети широко пользуются ползанием во время творческих игр. Ползая на четвереньках, они применяют разные способы: опираясь на колени и ладони, ступни и ладони либо колени и предплечья. Движения ползания у детей достаточно ловки и уверенные. Гораздо сложнее ползание в сочетании с упражнениями в равновесии, которые используются на занятиях в значительном объеме (ползание по бревну, гимнастической скамейке, вползание по наклонной доске и сползание с нее и др.).

Лазанье и на этом возрастном этапе требует от детей большого напряжения внимания, значительной мышечной силы и ловкости. Эти качества еще слабо развиты у детей. Поэтому лазают они медленно, в произвольном темпе. Продолжая пользоваться преимущественно приставным шагом, дети все чаще выносят вперед разные руку и ногу. Это увеличивает уверенность ребенка в лазанье, подводит его к применению чередующегося попеременного шага.

В второй младшей группе в организованной учебной деятельности применяется главным образом ползание на четвереньках: опираясь на колени и ладони или ступни и

ладони, «по-медвежьи». Ползание на животе встречается в случаях подлезания детей под достаточно низкие предметы или переползания через них.

У подавляющего большинства детей 4-го года наблюдается хорошая координация движений, но важно, чтобы дети проползали указанное расстояние.

При проведении упражнений в ползании, в подлезании под дуги, веревку и другие предметы, а также в упражнениях в перелезании педагог указывает те места, откуда дети должны начать движение и где закончить его. Иначе многие слишком близко подходят к веревке, дуге. В этих случаях ползание получается очень непродолжительным, оно оказывает незначительную нагрузку, не позволяет педагогу проследить за правильностью движений детей. Надо, чтобы малыши начинали ползти не менее чем за 2-3 шага до препятствия и проползали дальше него примерно на такое же расстояние. В качестве ориентиров используют веревку, рейку, положенные на полу, от которых дети начинают ползти. По другую сторону препятствия обычно раскладывают или подвешивают погремушки, бубенчики, до которых дети должны доползти. Каки в других группах, упражнения в ползании завершают заданиями выпрямляющего характера (встать, поднять руки над головой, сделать три хлопка; поднять над головой бубенчики и позвонить и др.).

Ползание по полу организуется чаще всего посменно (1/2 или 1/3 группы) или фронтально (для всех детей).

Значительно сложнее для детей передвижение на четвереньках по гимнастическим скамейкам, доскам как горизонтальным, так и наклонным. Проведение упражнений на этих пособиях требует большего внимания педагога. Такие упражнения дети выполняют по одному. Ребенок подходит к концу скамейки, наклоняется, опирается руками, передвигая их вперед, затем поочередно ставит на скамью одно и другое колено и передвигается по скамье до конца на четвереньках. В конце пособия ребенок поднимается, выпрямляется и спокойно сходит или спрыгивает с него. Во время выполнения упражнений педагог находится рядом с ребенком, дает ему указания по ходу упражнения, поддерживает, помогает, если ребенок испытывает затруднения и т.д. Чтобы повысить интерес ребенка к упражнению, на конец скамейки кладут какую-нибудь игрушку, которую он должен взять.

Для ползания на четвереньках по наклонной доске или скамейке они устанавливаются под углом – крепятся зацепами за первую или вторую рейку гимнастической стенки. Взобравшись до конца, ребенок поворачивается и скатывается сидя или сходит вниз.

Лазанье по стремянке, гимнастической стенке производится детьми 4-го года произвольным способом. Детям лишь показывают и объясняют, как захватывать рейку руками (большой палец снизу рейки, остальные сверху) и как правильно ставить на рейки ноги (серединой стопы). Сначала дети влезают на небольшую высоту (3-4 рейки). При высокой стенке высоту подъема ограничивают меткой: лентой (1,5-2 м), ярким платком, веревкой. Дети влезают вверх до определенной высоты, перехватывая руками следующую рейку, а потом переставляя ноги. Слезают обратным движением – сначала переставляют обе ноги на одну рейку, а потом перехватывают руками рейку. Некоторым детям сразу удается лазанье с поочередным перехватом руками, наступая на рейку одной ногой, а другой уже на следующую рейку.

Педагог может с успехом сопровождать свои объяснения показом упражнений кем-либо из детей.

В младшей группе нежелательно одновременное лазанье детей более чем по 2-3 пролетам гимнастической стенки. Во время лазанья педагогу необходимо находиться у пособия, подбадривая детей и напоминая им о том, как выполнять упражнения, и в случае необходимости поддержать ребенка.

Бросание и ловля мяча

Бросание мяча и других предметов вдаль, цель, взрослому и друг другу претерпевает на 4-м году, особенно к концу значительные изменения. Это движение становится более произвольным и координированным, направление броска – более определенным. У детей появляется подготовительная фаза движений бросания (отведение руки вниз, назад, в сторону и т.п.). Но, несмотря на это, исходная поза ребенка при бросании чрезвычайно обобщенная, безразличная по отношению к дальности и направленности броска. Замах рукой вялый, не сливается по времени с последующим броском. Между замахом и броском нередко отмечается довольно длительная пауза, ребенок стремится подойти ближе к цели броска. Часто можно наблюдать, что дети бросают предмет вдаль не столько вперед-вверх, сколько вниз-вперед. Это зависит от того, что выбрасывание (выпускание) предмета из руки происходит с запаздыванием.

Ловят мячи и другие предметы дети очень неуверенно – заранее выпрямляют до отказа сведенные вместе руки навстречу мячу, напрягают руки и плечи, сжимают крепко пальцы или широко их расставляют. Потом они стоят не шелохнувшись и ждут, когда мяч сам попадет им в руки. Это объясняется не умением определить направление и скорость летящего навстречу мяча, слабой координацией движений вообще.

Прежде всего требовать правильных способов бросания и ловли мячей и других предметов. Главное – обеспечить детям возможность произвольно упражняться в действиях с мячами, чтобы у них появилась определенная непринужденность в движениях с мячом (держать, брать, класть, переносить, катать).

Во время организованной учебной деятельности пользуются теми же приемами раздачи мячей и мешочек с песком, что и в первой младшей группе.

При прокатывании, перебрасывании и ловле мячей все шире вводится выполнение этих движений детьми в парах, а не только с педагогом. При этом упражняются сразу все дети. Прокатывать мячи между предметами, в ворота лучше неприсаживаясь на корточки, а стоя наклонившись вперед и согнув немного колени. В этом положении ребенку удобнее энергично оттолкнуть мяч, также легче выпрямиться, после того как он прокатит мяч. Дети могут катать мячи, сидя на полу (ноги врозь) или присев на корточки. Педагогу следует добиваться энергичного отталкивания мяча в необходимом направлении.

Первое время расстояние между катающими мячами небольшое – 1,5 м. Постепенно оно увеличивается до 2 м, и задания усложняются. Дети прокатывают мячи между предметами, в ворота шириной 50-60 см, попадают мячом в другие предметы, скатывают мячи, шарики с наклонной доски, катаютобручи.

Прокатывание обруча дается малышам труднее, чем аналогичные упражнения с мячом. Педагог сначала показывает детям, как катится обруч, потом предлагает им догнать и поймать катящийся обруч, а затем разрешает самим попробовать покрутить обруч и прокатить его на небольшое расстояние произвольным способом, кто как сумеет.

Во время индивидуальных игр с мячом и на занятиях дети учатся подбрасывать мяч вверх и ловить, бросать мяч об пол и ловить его после отскока. В этих упражнениях следует обращать внимание на то, чтобы дети подбрасывали мяч не слишком высоко, но прямо вверх и старались поймать его; напоминать детям, чтобы они сильнее ударяли мячом об пол, тогда он лучше и выше отскакивает от земли, его легче ловить.

Ловля мяча особенно затрудняет малышей. Ловить мяч надо двумя слегка согнутыми в локтях руками, поймав, не следует прижимать мяч к груди, надо свободно держать его кистями. Педагог вначале играет в мяч вместе с детьми, собрав их в кружок вокруг себя. Бросая мяч каждому по очереди, он поясняет, что бросать мяч надо не сильно, так, чтобы ловящему было удобно его поймать. Затем дети перебрасывают мяч друг другу в парах на расстоянии 0,5-1 м, увеличивая его к концу года до 1,5 м.

Бросание в цель и на дальность занимает незначительное место в содержании занятий. В основном происходит повторение и закрепление материала, пройденного в предыдущей группе. Педагог показывает и поясняет, что попадать в корзину или ящик, (расстояние 1-1,5 м) легче, бросая предмет снизу двумя или одной рукой перед собой, показывает также, как бросать большой мяч двумя руками от груди. Обратив внимание детей на более удобный способ бросания, педагог не требует точного воспроизведения движения всеми детьми.

Метание вдаль производится тоже произвольно, но с предварительным показом бросания одной рукой от плеча педагога. Важно напоминать, чтобы дети бросали мяч, мешочек не вперед-вниз, а вперед-вверх, так как при этом дальность броска увеличивается.

Упражнения в равновесии

Во второй младшей группе – это упражнения, связанные с перемещением ребенка в пространстве, т.е. упражнения динамические (ходьба и бег по линиям, доске, скамейке, кружение и т.п.). Стойка на носках является наиболее типичным упражнением в равновесии на месте для детей этого возраста. Живо и весело проходят упражнения в равновесии, основанные на быстрой смене положения тела (быстро сесть и быстро встать, лечь и сесть и т.п.), на вращениях, контрастной смене движений (на бегу по сигналу остановиться; во время ходьбы низко присесть, встать и продолжать идти).

Понятны и доступны детям ходьба и бег по уменьшенной площади опоры (между шнурами, разложенными на полу, или по доске), перешагивание через различные предметы и ходьба между ними, а затем более сложные упражнения на повышенной опоре – ходьба по гимнастической скамейке, наклонной доске. Дети ходят по линии, между шнурами, по гимнастической скамейке и доске, свободно балансируя руками. Сначала учебного года не следует давать никаких дополнительных заданий: руки на поясе, в стороны.

Детям приходится сосредоточивать все свое внимание на том, чтобы пройти по скамейке или наклонной доске до конца, не потерять равновесие и не упасть. Им трудно одновременно следить еще и за правильным положением корпуса. Поэтому не следует добиваться, чтобы дети соблюдали все требования правильной ходьбы. Но нужно постоянно напоминать о том, чтобы они старались держать спину прямо, подтягивали живот, смотрели вперед и не опускали низко голову.

Для формирования привычки не смотреть во время ходьбы под ноги детям предлагают во время упражнения смотреть на стоящую на конце скамьи или подвешенную впереди на уровне глаз ребенка погремушку, флагок или другую яркую игрушку. Важно, чтобы такой ориентир входил в поле зрения ребенка одновременно с площадью, по которой он передвигается.

Сходят с пособия дети преимущественно шагом. Но если им дается задание спрыгивать, надо следить, чтобы они делали это мягко. Лучше всего к концу скамейки положить наклонную доску, по которой дети будут сходить или мат.

Упражняясь в равновесии на скамье, бревне дети передвигаются один за другим на небольшом расстоянии.

При выполнении упражнений в равновесии педагогу необходимо осуществлять необходимую страховку, оказывать помощь.

Подвижные игры

В связи с расширением кругозора и двигательного опыта детей становятся более разнообразными. Основным содержанием продолжает оставаться воспроизведение действия животных, птиц, движения видов транспорта, предметной деятельности людей.

Большинство подвижных игр имеет развернутые сюжеты и обусловленные роли. От них чаще всего исходят ролевые наименования («Балапандар», «Кот и мыши») – они и определяют игровое поведение детей.

В одних случаях все дети берут на себя одинаковую роль и выполняют одни и те же игровые действия «Поезд», «Автомобили». В других же выделяется одна ведущая роль «Кот», а все другие дети исполняют другую, общую для них роль «Мышь».

Для развертывания действий детей этого возраста уже не безразличны игровые условия и принятая на себя роль. Меняется отношение ребенка к выполнению роли. На третьем году у детей наблюдалось часто безответственное исполнение ведущей роли: волк ловил одного зайца и, поймав его, продолжал вместе с ним бегать; то к концу года теперь уже дети понимают возложенную на них задачу – поймав зайца, волк останавливает его и продолжает ловить других зайцев. Исполнение ведущей роли в этом возрасте часто еще берет на себя педагог.

Важно, чтобы содержание игровых действий было понятно и привлекательно для детей. Это повышает их активность в игре, придает действиям яркую, эмоциональную окраску.

В подвижных играх детей встречаются довольно сложные движения: взобраться на скамейку, а потом сойти, подползти под натянутую веревку, дугу. Сочетание разных движений – бросить мячи в даль, догнать и взять их. Участвуя в играх со сложным содержанием, дети играют каждый сам по себе, добиваясь только личного результата. Подвижная игра еще не всегда является по-настоящему совместной игрой группы детей.

В этой группе широко применяются игры с пением и рифмованным текстом. В таких играх можно уже добиваться общности и одновременности действий детей.

Подготовка к игре педагога и детей имеет большое значение для успешного ее проведения. Для ребенка начала 4-го года сохраняется важность предварительного ознакомления с условиями и предметами предстоящей игры в том случае, если эти условия новые и неизвестные.

Готовясь к игре, педагогу следует продумывать условия ее проведения, готовить заранее игровой материал. Так же необходимо обратить внимание на ход игры, расположение и возможные перемещения детей на площадке, распределение ролей.

Основными требованиями к выполнению правил являются: воспитание умения действовать сообща, сдерживать себя; начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры; двигаться определенным способом в заданном направлении; обращать внимание на выразительность движения.

Систематичное повторение подвижных игр ведет к совершенствованию и закреплению навыков, развитию легкости и непринужденности передвижения в коллективных играх, хорошей ориентации в игровой ситуации, быстрому и осмысленному ответному действию на действия других играющих. Повторное выполнение правил игры помогает развитию мыслительных способностей ребенка, воспитанию его волевых качеств, что особенно важно, начиная со второй младшей группы.

Воспитательная и образовательная сторона повторения подвижных игр усиливается в том случае, если при повторении игра время от времени несколько видоизменяется и усложняется. Игру можно усложнить, добавив новые детали в правила, повысив требования к точному их выполнению, изменив количество играющих. Усложнить игру можно, включив в нее новые движения (не пройти, а пробежать, не перешагнуть, а перелезть), изменив их темп движения, форму построения детей, условия игры.

Одна и та же игра без изменений может повторяться не более 2-3 раз подряд, иначе она наскучит детям. Затем можно вернуться к известной игре. И только после этого стоит снова повторить первую игру, не внося в нее никаких изменений, а потом усложнить ее содержание и правила.

Педагог рассказывает и показывает детям, как должны вести себя персонажи игры, подчеркивает характерные черты движения каждого из них.

В начале года развертывание игровых действий часто сопровождается пояснениями взрослого, последовательно раскрывающего сюжет игры.

Для детей второй младшей группы имеет значение воображаемая ситуация игры: кролики терпеливо сидят в клетках - кружочках, считая что они заперты на замок, до тех пор пока сторож не подойдет и не откроет их.

В этой возрастной группе уже необходимо требовать и добиваться от детей четкого и точного выполнения условий и правил игры. Специально надо обратить внимание на выполнение условий игры, связанных с повышением требований к пространственной ориентировке детей. Они должны уметь находить свое место в игровом построении (занять определенное место в поезде, спрятаться только в своей норке, найти только свое место). Постепенно детей приучают в играх не тесниться, располагаться по всей площади зала или участка, разбегаться врасыпную подальше от водящего и друг от друга, не сужать круг. В связи с накоплением двигательного опыта и увеличивающейся самостоятельностью детей растет умение ориентироваться в пространстве.

Педагог изредка поручает ответственную роль уже не только наиболее энергичным и сообразительным детям. Поощряя желание детей быть ведущими, он старается соблюдать очередность назначения детей на роли, активизирует тихих, стеснительных, помогает им справиться с ролью.

Непосредственное участие взрослого в подвижной игре усиливает ее эмоциональность, способствует установлению дружеских контактов между педагогом и детьми и развитию положительных коллективных взаимоотношений детей.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Содержание	Количество часов
1 полугодие		
1	<p>Тема: Знакомство со спортивным залом.</p> <p>Основные движения: построение в колонну по одному. Ходьба обычная в колонне по одному.</p> <p>Цель: формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением пальчиковой гимнастики.</p> <p>Задачи: учить находить свое место в колонне. Закреплять умение ходить в колонне, сохраняя направление, не выходить из колонны. Развивать внимание, ориентировку в пространстве; воспитывать желание заниматься в спортивном зале.</p> <p>Игра: «Бегите ко мне».</p> <p>Цель: упражнять в беге в прямом направлении, развивать внимание.</p> <p>Проведение стартового мониторинга уровня развития детей методом наблюдения (проводится за ребенком в естественных ситуациях) с целью определения уровня освоения содержания Типовой программы, а также определением задач для педагогической поддержки ребенку.</p>	1
2	<p>Тема: Играем в спортивном зале.</p> <p>Основные движения: построение в круг. Ходьба обычная в колонне по одному с остановкой по сигналу.</p> <p>Цель: развитие у детей двигательной активности и формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением игровой и дыхательной гимнастики.</p> <p>Задачи: учить ходить в колонне, сохраняя направление, формировать умение останавливаться по сигналу педагога. Закреплять умение строиться в круг, согласовывать свои действия с действиями других детей. Развивать внимание, ориентировку в пространстве; воспитывать организованность, формировать позитивный отклик на занятия в спортивном зале.</p> <p>Игра: «Самый быстрый».</p> <p>Цель: закреплять умение бегать в прямом направлении, развивать быстроту.</p>	1
3	<p>На свежем воздухе.</p> <p>Тема: Куклы любят физкультуру.</p> <p>Основные движения: построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному. Равновесие: подъем на горку по ступенькам с куклами в руках, не держась за поручни, спуск по скату горки сидя.</p> <p>Цель: формирование интереса к занятиям на свежем воздухе.</p> <p>Задачи: закреплять умение строиться в колонну по одному. Учить сохранять равновесие при выполнении подъема по ступенькам с куклами и спуска по скату горки. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать бережное отношение к игрушкам.</p> <p>Игра: «Каравай».</p> <p>Цель: упражнять в построении в круг, ходьбе по кругу, развивать умение</p>	1

	выполнять правила игры.	
4	<p>Тема: Играем вместе с Зайчиком.</p> <p>Основные движения: подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь). Ходьба по кругу.</p> <p>Цель: развитие у детей двигательной активности и формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением пальчиковой гимнастики «Зайцы».</p> <p>Задачи: учить выполнять подскоки (ноги вместе – ноги врозь), ритмично подпрыгивать толчками обеих ног с незначительным сгибанием ног в коленях. Закреплять умение ходить по кругу, соблюдая один ритм. Формировать умение не задерживать дыхание при выполнении упражнений. Развивать координационные способности, ритмичность, умение ускорять и замедлять действие в соответствии с указаниями педагога; воспитывать доброту, умение уступать друг другу.</p> <p>Игра: «Огуречик».</p> <p>Цель: упражнять в беге с увертыванием, развивать умение выполнять правила игры.</p>	1
5	<p>Тема: Знакомимся с мячами.</p> <p>Основные движения: катание мячей друг другу (из положения сидя ноги врозь, расстояние – 1м). Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь).</p> <p>Цель: развитие у детей двигательной активности и формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением игрового упражнения «Девочки и мальчики».</p> <p>Задачи: учить катать мяч друг другу из положения сидя – ноги врозь с расстояния 1 м, формировать умение сохранять направление движения мяча. Упражнять в подпрыгивании на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь), закреплять умение прыжком ставить ноги врозь и вместе, слегка сгибать ноги в коленях. Развивать глазомер, внимание, координационные способности; воспитывать доброжелательность, культуру поведения в спортивном зале.</p> <p>Игра: «Мышки».</p> <p>Цель: закреплять умение быстро находить место в колонне, формировать умение выполнять движения в соответствии с текстом потешки.</p>	1
6	<p>На свежем воздухе.</p> <p>Тема: Играем с мишкой.</p> <p>Основные движения: ходьба друг за другом по «дорожке» с поворотом головы влево и вправо. Бег между предметами (пенечками). Прыжки на двух ногах через линии.</p> <p>Цель: формирование навыка выполнения прыжка на двух ногах.</p> <p>Задачи: учить выполнять прыжки на двух ногах через линию. Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, развивать ловкость, умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади. Воспитывать доброжелательное отношение детей друг к другу. Профилактика травматизма.</p> <p>Игра: «Прокати мяч».</p> <p>Цель: закреплять умение прокатывать мяч энергичным движением пальцев.</p>	1
7	<p>Тема: Малыши-карандаши.</p> <p>Основные движения: ползание на четвереньках в прямом направлении</p>	

	<p>(на расстояние 4 м). Катание мячей друг другу из положения сидя ноги врозь, расстояние – 1 м.</p> <p>Цель: формирование навыков ползания на четвереньках.</p> <p>Задачи: учить ползать на четвереньках, сохраняя направление движения. Закреплять умение катать мяч друг другу из положения сидя ноги врозь с расстояния 1 м, развивать силу толчка мяча руками. Развивать глазомер, общую выносливость; воспитывать дружелюбие, желание играть совместно.</p> <p>Игра: «Скорее в круг».</p> <p>Цель: упражнять в беге в определенном направлении, развивать внимание, быстроту реакции.</p>	1
8	<p>Тема: Ребята – маленькие котята.</p> <p>Основные движения: ходьба по прямой дорожке (ширина 25см, длина 2,5м). Ползание на четвереньках в произвольном направлении.</p> <p>Цель: формирование навыка ходьбы по прямой дорожке.</p> <p>Задачи: учить выполнять ходьбу по прямой дорожке (ширина 25см, длина 2,5м), формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площади. Упражнять в ползании на четвереньках в произвольном направлении, закреплять умение согласовывать движения рук и ног при ползании на четвереньках. Развивать ловкость, гибкость; воспитывать доброжелательность, бережное отношение к животным.</p> <p>Игра: «Орнынды тап» («Найди место»).</p> <p>Цель: развивать внимание, умение быстро находить свое место.</p>	1
9	<p>На свежем воздухе.</p> <p>Тема: В гостях у бабушки.</p> <p>Основные движения: ходьба по извилистой дорожке (ширина 20 см, длина 3 м). Прокатывание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м). Катание на трехколесном велосипеде.</p> <p>Цель: формирование навыка езды на велосипеде.</p> <p>Задачи: упражнять в ходьбе по ограниченной площади опоры, сохраняя устойчивое равновесие. Учить прокатывать мяч друг другу, развивать силу толчка мяча руками. Формировать навык езды на трехколесном велосипеде. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве зала. Закреплять знания детей о домашних животных и птицах, живущих в деревне. Продолжать укреплять мышечный корсет, способствовать профилактике плоскостопия и сколиоза.</p> <p>Игра: «Наседка и цыплята».</p> <p>Цель: упражнять влазании, беге, ориентировке в пространстве.</p>	1
10	<p>Тема: Мышки-шалунишки.</p> <p>Основные движения: ползание на четвереньках в прямом направлении на расстояние 4м. Катание мячей друг другу из положения стоя (расстояние 1,5 м).</p> <p>Цель: развитие у детей двигательной активности и формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением дыхательной гимнастики и массажа кистей рук «Мышка».</p> <p>Задачи: учить ползать на четвереньках, сохраняя направление движения, развивать координацию движений рук и ног. Продолжать упражнять в катании мячей друг другу из положения стоя с расстояния 1,5м, закреплять умение направлять движение мяча энергичным подталкиванием снизу. Формировать умение выполнять указания</p>	1

	педагога. Развивать глазомер, внимание. Воспитывать организованность. Игра: «Кот и мыши». Цель: учить выполнять движения согласно словам потешки.	
11	<p>Тема: Знакомимся с куклой Айгуль.</p> <p>Основные движения: ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении на расстояние 4 м. Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь).</p> <p>Цель: формирование навыка выполнения прыжка на двух ногах на месте.</p> <p>Задачи: учить останавливаться по сигналу, присесть, сохраняя равновесие, встать и продолжить бег. Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при ползании с опорой на ладони и колени. Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте, в умении энергично отталкиваться двумя ногами одновременно. Развивать ориентировку в пространстве, координационные способности, внимание. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>Игра: «Кетті, кетті орамал».</p> <p>Цель: развивать мелкую моторику, умение согласовывать свои действия с действиями других детей.</p>	1
12	<p>На свежем воздухе.</p> <p>Тема: В гостях у сказки.</p> <p>Основные движения: спрыгивание с предметов высотой 15см. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Прокатывание мяча в разных направлениях обеими руками.</p> <p>Цель: формирование навыка выполнять прыжки с высоты.</p> <p>Задачи: учить детей спрыгивать с предметов высотой 15 см. Продолжать упражнять в ползании на четвереньках и подлезании под дугу. Закреплять умение прокатывать мяч в разных направлениях обеими руками; знание основных цветов: красный, желтый, зеленый, синий. Развивать внимание и ориентировку в пространстве. Способствовать развитию устной речи в различных формах и видах детской деятельности, интонационной выразительности речи персонажей. Воспитывать интерес к сказкам.</p> <p>Игры: «Каждое зернышко в свой мешочек», «Лягушка ловит жучков», «Лисица, курочки и петушки», «Зайцы и волк».</p> <p>Цель: развивать умение выполнять движение только по сигналу, формировать координацию движений.</p>	1
13	<p>Тема: Дружат дети, дружат звери.</p> <p>Основные движения: прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (на расстояние 2м). Бег с остановкой и выполнением задания (поворнуться вокруг себя). Ползание на четвереньках в прямом направлении на расстояние 4 м.</p> <p>Цель: формирование навыка выполнять прыжки с продвижением вперед.</p> <p>Задачи: учить прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно. Упражнять в беге с остановкой и выполнением задания (поворнуться вокруг себя), закреплять умение останавливаться по сигналу, сохранять равновесие при выполнении задания. Закреплять умение ползать на четвереньках в прямом направлении. Развивать ловкость, силу, внимание, умение воспринимать сигнал к началу и окончанию движения; воспитывать выдержку, дружелюбие.</p> <p>Игра: «Пойдем в гости».</p>	1

	Цель: упражнять в ходьбе с одной стороны площадки на другую, двигаться ритмично под музыку.	
14	<p>Тема: Разноцветные мячи.</p> <p>Основные движения: катание мячей через ворота (ширина 60см) с расстояния 1м. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2м.</p> <p>Цель: формирование навыков катания мяча.</p> <p>Задачи: учить катать мяч через ворота (ширина 60см), развивать глазомер. Закреплять умение выполнять прыжок вверх, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног. Формировать умение выполнять упражнения в общем для всех темпе, соблюдать правильное положение туловища, сохранять заданное направление движения. Развивать ловкость, силу, внимание; воспитывать культуру поведения в спортивном зале.</p> <p>Игра: «Быстрей к своему месту».</p> <p>Цель: упражнять в умении начинать движения с началом музыки, развивать ориентировку в пространстве.</p>	1
15	<p>На свежем воздухе.</p> <p>Тема: Где же ваши погремушки?</p> <p>Основные движения: ходьба по доске, положенной на землю. Бег зигзагами между погремушками с интервалом 40 см. Катание на трехколесном велосипеде.</p> <p>Цель: формировать навыки катания на велосипеде.</p> <p>Задачи: учить детей самостоятельно садиться на велосипед, крутить педали, кататься, набирать скорость. Упражнять в ходьбе по доске, положенной на землю, развивать умение сохранять равновесие при движении по ограниченной поверхности. Закреплять навыки бега между предметами, развивать ловкость, выносливость. Формировать умение не задерживать дыхание при выполнении упражнений. Воспитывать интерес к занятиям на воздухе.</p> <p>Игра: «Мой веселый звонкий мяч».</p> <p>Цель: упражнять в энергичном подпрыгивании на месте.</p>	1
16	<p>Тема: Мой веселый звонкий мяч.</p> <p>Основные движения: ползание «змейкой» между расставленными предметами. Катание мячей через ворота (ширина 50см) с расстояния 1,5м.</p> <p>Цель: формирование навыка ползания «змейкой».</p> <p>Задачи: учить ползать змейкой, не задевать предметы при ползании, развивать ловкость. Закреплять умение катать мяч через ворота (ширина 50см), формировать умение прокатывать мяч в центр воротиков, развивать глазомер. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве зала; воспитывать привычку к занятиям физической культурой.</p> <p>Игра: «Три медведя».</p> <p>Цель: развивать координационные способности, умение двигаться выразительно.</p>	1
17	<p>Тема: Ножки, ножки бежали по дорожке...</p> <p>Основные движения: бег с остановкой и выполнением задания (встать на скамейку – равновесие). Ползание «змейкой» между расставленными предметами.</p> <p>Цель: формирование навыка выполнения бега, развитие координации</p>	1

	<p>движений.</p> <p>Задачи: учить выполнять бег с остановкой и выполнением задания (встать на скамейку), закреплять умение останавливаться по сигналу, сохранять статистическое равновесие на повышенной опоре. Упражнять в ползании на четвереньках «змейкой» между расставленными предметами, закреплять умение огибать предметы справа и слева, развивать ловкость, умение воспринимать сигнал к началу и окончанию движения. Воспитывать положительное отношение к окружающему миру.</p> <p>Игра: «Лягушки».</p> <p>Цель: упражнять в спрыгивании в глубину, развивать умение выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения.</p>	
18	<p>На свежем воздухе.</p> <p>Тема: Веселые воробушки.</p> <p>Основные движения: ходьба змейкой между предметами. Прыжки в глубину с высоты 15см.</p> <p>Цель: формирование навыка выполнять прыжки в глубину.</p> <p>Задачи: учить детей спрыгивать с невысоких предметов, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Упражнять в ходьбе змейкой между предметами, формировать умение огибать предметы справа и слева. Закреплять умение становиться в круг, ходить по кругу, сохраняя ровное построение. Развивать ловкость, быстроту реакции. Воспитывать интерес к занятиям по физической культуре.</p> <p>Игра: «Воробушки и кот».</p> <p>Цель: развивать координационные способности, умение двигаться выразительно.</p>	1
19	<p>Тема: Играем с Медвежонком.</p> <p>Основные движения: ходьба на носках. Бег с остановкой и выполнением задания (встать на куб или гимнастическую скамейку). Прыжок вверх с касанием предмета рукой.</p> <p>Цель: формирование навыка выполнения ходьбы на носках, координации движений.</p> <p>Задачи: учить ходить на передней поверхности стопы, сохранять правильное положение головы. Закреплять умение сохранять статическое равновесие на ограниченной площади. Упражнять в прыжках вверх, развивать умение энергично отталкиваться ногами. Формировать умение выполнять знакомое движение легко и свободно, ритмично и согласованно. Развивать ловкость, быстроту, смекалку; воспитывать доброжелательное, бережное отношение к окружающим.</p> <p>Игра: «Передай мяч».</p> <p>Цель: закреплять умение передавать мяч точно в руки рядом стоящему ребенку.</p>	1
20	<p>Тема: Мы дружные ребята.</p> <p>Основные движения: прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед(на расстояние 2м). Ползание на четвереньках в прямом направлении на расстояние 4,5 м.</p> <p>Цель: формирование навыка выполнения прыжка с продвижением вперед.</p> <p>Задачи: учить прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно. Упражнять в ползании на четвереньках в прямом направлении.</p>	1

	<p>Формировать умение выполнять знакомое движение легко и свободно, ритмично и согласованно ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие. Развивать умение воспринимать сигнал к началу и окончанию движения, ловкость и координацию движений; воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>Игра: «Балапандар» («Цыплята»).</p> <p>Цель: упражнять в беге с увертыванием, закреплять умение, двигаться ритмично под музыку.</p>	
21	<p>На свежем воздухе.</p> <p>Тема: В гости к веселой Гусенице.</p> <p>Основные движения: перепрыгивание и перешагивание через Гусеничку.</p> <p>Цель: формирование навыка выполнять ходьбу по гимнастической скамейке.</p> <p>Задачи: учить выполнять ходьбу с перешагиванием через предмет. Продолжать совершенствовать умение энергично отталкиваться от поверхности земли при перепрыгивании через предмет. Развивать умение ориентироваться в пространстве, развивать мелкую моторику детей с помощью игр; координацию движений. Воспитывать интерес к природе.</p> <p>Игра: «Гусеничка».</p> <p>Цель: развивать умение выполнять движение только по сигналу, координацию движений.</p>	1
22	<p>Тема: Серик в гостях у ребят.</p> <p>Основные движения: бросание мяча двумя руками от груди. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 3м.</p> <p>Цель: формирование навыка бросания мяча двумя руками от груди.</p> <p>Задачи: учить бросать мяч двумя руками от груди, развивать умение правильно держать мяч у груди. Закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног при продвижении вперед прыжками. Формировать умение не задерживать дыхание при выполнении упражнений. Обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр. Развивать ловкость, быстроту, глазомер; воспитывать доброжелательность.</p> <p>Игра: «Котята и ребята».</p> <p>Цель: развить выносливость, упражнять в беге в прямом направлении.</p>	1
23	<p>Тема: Коробочка с подарками.</p> <p>Основные движения: ползание на четвереньках по доске, положенной на пол (ширина 25см, длина 2м). Бросание мяча двумя руками от груди.</p> <p>Цель: формирование навыка ползания с опорой на ладони и колени.</p> <p>Задачи: учить ползать с опорой на ладони и колени по ограниченной площади опоры. Упражнять в бросании мяча двумя руками от груди, закреплять умение выпрямлять руки вслед за мячом. Приучать детей действовать совместно, в одинаковом для всех темпе. Развивать ловкость, координацию движений; воспитывать организованность.</p> <p>Игра: «Найди предмет».</p> <p>Цель: развивать ориентировку в пространстве.</p>	1
24	<p>На свежем воздухе.</p> <p>Тема: Зверушки, навострите ушки!</p> <p>Основные движения: равновесие – ходьба по дорожке, перешагивая</p>	1

	<p>через предмет высотой 10см., руки на пояссе. Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>Цель: формирование навыка сохранения равновесия.</p> <p>Задачи: учить сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку при ходьбе по ограниченной площади опоры. Закрепить прыжки с продвижением вперед. Упражнять в ходьбе и беге, координируя движения рук и ног, продолжать совершенствовать умение ходить и бегать ритмично. Формировать правильную осанку. Развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве зала. Продолжать обогащать знания о живой и неживой природе, правилах поведения в природе. Воспитывать дружеские взаимоотношения.</p> <p>Игра: «Зайцы и волк».</p> <p>Цель: упражнять в энергичном подпрыгивании, развивать умение выполнять движение по команде педагога.</p>	
25	<p>Тема: Белочка в гостях у ребят.</p> <p>Основные движения: ходьба по шнуре, положенному прямо. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске, положенной на пол (ширина 25см, длина 2м).</p> <p>Цель: формирование навыка сохранения равновесия при ходьбе по шнуре.</p> <p>Задачи: учить ходить по шнуру, положенному прямо, сохраняя равновесие. Закреплять умение ползать с опорой на ладони и ступни по ограниченной площади опоры, совершенствовать умение согласовывать движения рук и ног. Формировать умение выполнять указания педагога, согласовывать свои действия с действиями других детей. Развивать ловкость, умение сохранять равновесие; способствовать воспитанию экологической культуры.</p> <p>Игра: «Мяч по кругу».</p> <p>Цель: закреплять умение передавать мяч друг другу из рук в руки.</p>	1
26	<p>Тема: Мы путешествуем.</p> <p>Основные движения: ходьба по шнуре, положенному зигзагообразно. Бег по кругу, взявшись за руки. Бросание мяча двумя руками от груди.</p> <p>Цель: формирование навыка сохранения равновесия.</p> <p>Задачи: учить выполнять ходьбу по шнуре, положенному зигзагообразно, развивать умение сохранять динамическое равновесие, поддерживать правильную осанку. Закреплять умение бегать по кругу, взявшись за руки, сохраняя один темп и ритм. Упражнять в бросании мяча двумя руками от груди, выпрямляя руки резким движением. Формировать умение внимательно слушать указания педагога, следить за показом. Развивать ловкость, силу; воспитывать интерес к окружающему миру.</p> <p>Игра: «Проползти по мостику».</p> <p>Цель: упражнять в ползании на четвереньках по ограниченной площади.</p>	1
27	<p>На свежем воздухе.</p> <p>Тема: Солнечные лучики.</p> <p>Основные движения: ходьба и бег с изменением направления. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Бросание мяча через сетку приемом из-за головы.</p> <p>Цель: формирование навыка ходьбы по наклонной доске.</p> <p>Задачи: учить выполнять ходьбу по наклонной доске вверх и вниз, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости. Упражнять в бросании мяча через сетку, вверх и вперед, выпрямляя руки</p>	

	<p>резким движением. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, закреплять умение воспринимать сигнал к началу и окончанию движения при выполнении. Воспитывать положительное отношение к окружающему миру.</p> <p>Игра: «Птички в гнездышках».</p> <p>Цель: развивать ориентировку в пространстве.</p>	
28	<p>Тема: Обезьянки.</p> <p>Основные движения: прыжки в длину с места (на расстояние 30см). Бег по кругу, держась за веревку. Ходьба «змейкой» между предметами.</p> <p>Цель: формирование навыка выполнения прыжков в длину.</p> <p>Задачи: учить прыгать в длину с места, продолжать формировать умение отталкиваться двумя ногами одновременно. Упражнять в беге по кругу, держась за веревку, закреплять умение согласовывать темп бега и ритм шагов с другими детьми. Упражнять в ходьбе «змейкой» между предметами, не задевая их. Развивать выразительность, координацию движений рук и ног. Продолжать формировать умение слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движения согласованно вместе с другими детьми после указания педагога. Воспитывать дружелюбие.</p> <p>Игра: «Не задень».</p> <p>Цель: упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени, развивать ловкость.</p>	1
29	<p>Тема: Физкультура для Зайчат.</p> <p>Основные движения: бросание мяча двумя руками из-за головы. Прыжки в длину с места (30см).</p> <p>Цель: развитие у детей двигательной активности и формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением массажа биологически активных точек «Наступили холода».</p> <p>Задачи: учить бросать мяч двумя руками из-за головы, отводить назад за голову руки с мячом, придавать полету мяча правильную траекторию: вперед-вверх энергичным выпрямлением согнутых рук. Упражнять в прыжках в длину с места (30см), закреплять умение согласовывать энергичный толчок ног с движением рук. Продолжать формировать умение находить свое место при построении, развивать силу, быстроту, ориентировку в пространстве. Воспитывать привычку к занятиям физической культурой.</p> <p>Игра: «Карусель».</p> <p>Цель: совершенствовать умение двигаться по кругу, согласовывать свои действия с действиями других детей.</p>	1
30	<p>На свежем воздухе.</p> <p>Тема: Кораблик.</p> <p>Основные движения: ходьба по дорожке приставным шагом. Прыжки на двух ногах через несколько линий.</p> <p>Цель: формирование навыка ходьбы приставным шагом.</p> <p>Задачи: продолжать закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку при ходьбе по дорожке. Упражнять в прыжках на двух ногах через несколько линий, развивать навык энергичного отталкивания и координации движений рук и ног, ловкость, укреплять дыхательную систему.</p> <p>Игра: «Моряки».</p>	

	Цель: продолжать развивать умение выполнять движение только по сигналу, формировать координацию движений.	
31	<p>Тема: Айгуль играет с детьми.</p> <p>Основные движения: ползание под дугой (высота 40см). Бросание мяча двумя руками способом от груди.</p> <p>Цель: развитие у детей двигательной активности и формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением массажа лица «Умывальная песенка».</p> <p>Задачи: учить бросать мяча двумя руками от груди, формировать умение правильно держать мяч хватом с двух сторон, энергично выпрямлять согнутые руки. Упражняться в проползании под дугой, не касаясь ее, развивать гибкость. Совершенствовать умение поддерживать правильную осанку и сохранять равновесие, развивать внимание, ориентировку в пространстве. Продолжать формировать умение находить свое место при построении. Воспитывать дружелюбие.</p> <p>Игра: «Прыгай - хлопай».</p> <p>Цель: упражняться в энергичном подпрыгивании, развивать умение выполнять движение по команде педагога.</p>	1
32	<p>Тема: Станем сильными как Медвежонок.</p> <p>Основные движения: ходьба по извилистой дорожке (ширина 25см, длина 2,5м). Ползание под дугами (высота 40см).</p> <p>Цель: формирование навыка ходьбы по извилистой дорожке.</p> <p>Задачи: учить выполнять ходьбу по извилистой дорожке, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площади. Закреплять умение ползать на четвереньках последовательно под тремя дугами. Формировать умение не задерживать дыхание при выполнении упражнений; развивать мелкую моторику, силу, ловкость. Воспитывать привычку к занятиям физической культурой.</p> <p>Игра: «Попади в ворота».</p> <p>Цель: развивать умение прокатывать мяч в ворота, формировать умение согласовывать действия в паре.</p>	1
33	<p>На свежем воздухе.</p> <p>Тема: Пойдем в гости к Зайчику.</p> <p>Основные движения: ходьба в колонах с изменением направления. Ходьба по дорожке «змейкой» между кеглями. Подпрыгивание на двух ногах вверх на месте.</p> <p>Цель: формирование навыка выполнения прыжка вверх на двух ногах.</p> <p>Задачи: продолжать развивать умение сохранять осанку при ходьбе по дорожке «змейкой» между кеглями. Совершенствовать навык увеличения высоты прыжка, силы толчка вверх на двух ногах. Закреплять умение ходить в колонне, изменяя направление движения, не выходя из колонны. Развивать глазомер, ловкость, внимание; формировать умение выполнять указания педагога. Воспитывать доброжелательность.</p> <p>Игра: «По ровненькой дорожке».</p> <p>Цель: продолжать развивать умение выполнять движение только по сигналу, формировать координацию анализаторных систем с двигательной системой ребенка.</p>	1
34	<p>Тема: Посылка от Айгуль.</p> <p>Основные движения: ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба и бег по извилистой дорожке (ширина 25см, длина 2,5м). Катание мячей</p>	1

	<p>через ворота (ширина 50см, с расстояния 1,5м).</p> <p>Цель: формирование навыков правильной осанки и координации движений.</p> <p>Задачи: учить катать мяч через ворота шириной 50см, с расстояния 1,5м, развивать глазомер. Совершенствовать умение ходить, высоко поднимая колени, координируя движения рук и ног. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади. Формировать умение слушать объяснение педагога, следить за показом, выполнять движение вместе с другими детьми после указаний педагога. Развивать ловкость, умение поддерживать правильную осанку и сохранять равновесие; воспитывать положительное отношение к окружающему миру.</p> <p>Игра: «Не отдам».</p> <p>Цель: упражнять в энергичном подпрыгивании ноги врозь – ноги вместе, развивать внимание.</p>	
35	<p>Тема: Петрушка с погремушками.</p> <p>Основные движения: прыжки в длину с места (расстояние 40см). Ходьба с высоким подниманием колен. Бег в разных направлениях.</p> <p>Цель: развитие у детей двигательной активности и формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением дыхательной гимнастики «Воздушный шар».</p> <p>Задачи: учить прыгать в длину с места, выполнять более сильный толчок ногами. Закреплять умение ходить, высоко поднимая колени. Упражнять в беге в разных направлениях, закрепить умение бегать легко и ритмично по всему залу. Развивать ловкость, умение поддерживать правильную осанку и сохранять равновесие; воспитывать организованность, желание играть совместно.</p> <p>Игра: «Мишка идет по мостику».</p> <p>Цель: упражнять в ползании по ограниченной площади, развивать координацию движений рук и ног.</p>	1
36	<p>На свежем воздухе.</p> <p>Тема: Мы за солнышком идем, сто друзей себе найдем.</p> <p>Основные виды движений: входжение на снежный вал «По снежному мостику», «Попади в цель» (метание снежка в дерево).</p> <p>Цель: формирование навыка метания в цель.</p> <p>Задачи: формировать правильную осанку при ходьбе по уменьшенной площади опоры; в метании снежка в дерево правой и левой рукой. Продолжать развивать выносливость и ловкость, интеграцию анализаторных систем с двигательной системой ребенка, способствовать развитию интеллектуальных способностей, логического мышления. Воспитывать доброжелательность, организованность.</p> <p>Подвижная игра: «Ворона и собачка».</p> <p>Цель: развивать умение выполнять движение только по сигналу, упражнять в прыжках и беге, формировать координацию движений.</p>	1
37	<p>Тема: Мы любим играть.</p> <p>Основные движения: бросание и ловля мяча от педагога с расстояния 1м. Прыжки в длину с места (35см).</p> <p>Цель: укрепление мышечно-связочного аппарата ног и туловища.</p> <p>Задачи: учить бросать мяч педагогу и ловить мяч от него, формировать умение ловить мяч широко раздвинутыми пальцами. Упражнять в</p>	1

	<p>прыжках в длину с места (40см), закреплять умение согласовывать энергичный толчок ног с движением рук, мягко приземляться на полусогнутые ноги. Формировать умение слушать объяснение педагога, следить за показом, выполнять движение вместе с другими детьми после указаний. Развивать ловкость, глазомер, координацию движений; воспитывать положительный отклик на занятия физическими упражнениями, умение играть дружно.</p> <p>Игра: «Пустое место».</p> <p>Цель: развивать внимание, упражнять в беге под музыку.</p>	
38	<p>Тема: Поездка на дачу к Эже.</p> <p>Основные движения: ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки. Бросание и ловля мяча от педагога с расстояния 1 м.</p> <p>Цель: формирование правильной осанки, координации движений рук.</p> <p>Задачи: учить ползать по наклонной доске на четвереньках, легко сходить с нее. Закреплять умение бросать мяч педагогу и ловить мяч от него, в подставленные ладони, с расставленными свободно в стороны пальцами. Развивать ловкость, выносливость, координацию движений. Продолжать развивать кругозор детей посредством ознакомления с элементами быта, воспитывать доброжелательность.</p> <p>Игра: «Орнынды тап» («Найди место»).</p> <p>Цель: развивать ориентировку в пространстве.</p>	1
39	<p>На свежем воздухе.</p> <p>Тема: В гостях у Зимушки –зимы.</p> <p>Основные виды движений: ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную. Прыжки на двух ногах вокруг снеговика. Катание на санках с горки.</p> <p>Цель: формирование навыка катания на санках.</p> <p>Задачи: учить кататься на санках с невысокой горки. Продолжать учить выполнять действия только по сигналу педагога, преодоление двигательного автоматизма. Закреплять умение прыгать на двух ногах вокруг предмета, энергично отталкиваясь от поверхности пола двумя ногами одновременно. Развивать глазомер, ловкость, координационные способности. Продолжать обогащать знания детей об явлениях неживой природы. Воспитывать интерес к явлениям живой природы.</p> <p>Игра: «Санная путаница».</p> <p>Цель: развивать ориентировку в пространстве.</p>	1
40	<p>Тема: Зоопарк.</p> <p>Основные движения: перешагивание через лежащие на полу предметы (расстояние между ними 25см). Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки.</p> <p>Цель: формирование навыка перешагивания через предметы.</p> <p>Задачи: учить перешагивать через лежащие на полу предметы, сохранять ровную осанку. Закреплять умение ползать по наклонной доске, координировать движения рук и ног, развивать ловкость. Упражнять в ходьбе по залу с выполнением несложных заданий; развивать умение находить свое место в построениях. Развивать ориентировку в пространстве, внимание; воспитывать бережное отношение к животным.</p> <p>Игра: «Каскыр мен лактар» («Волк и козлята»).</p> <p>Цель: закреплять умение бегать с увертыванием, развивать внимание,</p>	1

	быстроту реакции.	
41	<p>Тема: Обитатели зоопарка.</p> <p>Основные движения: бег с одной стороны зала на другую (расстояние 10м). Перешагивание через лежащие на полу предметы (расстояния между ними 20см), равновесие. Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки.</p> <p>Цель: формирование навыка ритмичного бега.</p> <p>Задачи: учить легко и ритмично бегать с одной стороны зала на другую, согласовывать свой бег с бегом других детей. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при перешагивании через предметы. Упражнять в ползании по наклонной доске, развивать координацию движений рук и ног, смелость, решительность. Формировать умение соотносить изображение на картинке с движением. Развивать ориентировку в пространстве, внимание; воспитывать бережное отношение к животным.</p> <p>Игра: «Пройди тихо».</p> <p>Цель: упражнять в ходьбе на носках, развивать слуховое восприятие.</p>	1
42	<p>На свежем воздухе.</p> <p>Тема: Наши любимые игры.</p> <p>Основные виды движений: ходьба и бег в колонне по одному с изменением темпа. Катание куклы, мишки на санках с горки. Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>Цель: формирование интереса к выполнению физических упражнений.</p> <p>Задачи: формировать умение выполнять ходьбу и бег в колонне по одному. Продолжать учить скатывать санки с горки. Упражнять в прыжках из обруча в обруч. Развивать координацию движений, ловкость, ориентировку в пространстве. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>Игра: «Воробышки».</p> <p>Цель: продолжать формировать координацию анализаторных систем с двигательной системой ребенка, развивать умение выразительно передавать характерные движения птиц.</p>	1
43	<p>Тема: Играем с Гномиком.</p> <p>Основные движения: прыжок в плоский обруч, лежащий на полу. Бег с одной стороны зала на другую сторону (расстояние 20м).</p> <p>Цель: формирование навыка выполнения прыжка в обруч.</p> <p>Задачи: учить прыгать в обруч и выпрыгивать из него, энергично отталкиваться двумя ногами. Закреплять умение легко и ритмично бегать с одной стороны зала на другую, развивать умение выполнять движения согласованно вместе с другими детьми. Продолжать формировать умение слушать объяснения педагога, следить за показом. Развивать выносливость, координацию движений, внимание; воспитывать дружелюбие.</p> <p>Игра: «Через обруч к погремушке».</p> <p>Цель: упражнять в ползании, закреплять умение группироваться при подлезании.</p>	1
44	<p>Тема: Шарики-фонарики.</p> <p>Основные движения: бросание и ловля мяча от педагога с расстояния 1,5м. Прыжок в плоский обруч, лежащий на полу.</p> <p>Цель: укрепление мышечного аппарата стопы, мышц плечевого пояса.</p>	1

	<p>Задачи: учить бросать мяч педагогу и ловить мяч от него в подставленные ладони, с расставленными свободно в стороны пальцами с расстояния 1,5м. Упражнять в прыжках в плоский обруч, лежащий на полу, закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки. Совершенствовать умение ходить и бегать свободно, естественно, поддерживая правильную осанку и сохраняя равновесие. Развивать ловкость, выносливость, координацию движений; воспитывать интерес к занятиям физической культурой.</p> <p>Игра: «Вверх - вниз».</p> <p>Цель: упражнять в ходьбе по наклонной доске в произвольном порядке.</p>	
45	<p>На свежем воздухе.</p> <p>Тема: Мои сани катают куклу сами.</p> <p>Основные виды движений: катание куклы на санках. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.</p> <p>Цель: формирование навыка катания санок с горки.</p> <p>Задачи: формировать умение сохранять направление движения при выполнении ходьбы в колонне по одному. Закреплять умение скатывать куклы на санках с горки. Повышать иммунитет детей посредством подвижных игр. Воспитывать желание играть с друзьями.</p> <p>Подвижная игра: «Найди свой цвет».</p> <p>Цель: развивать ориентировку в пространстве, способствовать развитию логического мышления.</p>	1
46	<p>Тема: Разноцветные флаги.</p> <p>Основные движения: музыкально - ритмические движения (марш под музыку). Перешагивание через рейки лестницы, положенной на пол (руки в стороны).</p> <p>Цель: формирование координации движений, навыка сохранения равновесия.</p> <p>Задачи: учить ходить в колонне по одному, маршировать под музыку всем вместе, четко и ритмично двигаясь в колонне. Упражнять в перешагивании через рейки лестницы, положенной на пол (руки в стороны). Закреплять умение высоко поднимать колени и ставить ноги энергичным движением на носок, держать корпус прямо, сохранять устойчивое равновесие. Развивать координацию движений, выразительность движений; воспитывать организованность.</p> <p>Игра: «Подбрось выше».</p> <p>Цель: закреплять умение подбрасывать и ловить мяч кистями рук, не прижимая к груди.</p>	1
47	<p>Тема: Раз-два, раз-два – лепим мы снеговика!</p> <p>Основные движения: бросание вверх и ловля мяча. Прыжки в глубину с высоты 15см.</p> <p>Цель: формирование навыка подбрасывания и ловли мяча.</p> <p>Задачи: учить подбрасывать мяч вверх и ловить его, подставляя ладони с расставленными в стороны пальцами. Закреплять умение сохранять равновесие после спрыгивания со скамейки, держать голову и корпус прямо, смотреть вперед. Продолжать формировать умение правильно выполнять указания педагога, регулировать фазу вдоха-выдоха. Развивать выносливость, организованность, умение находить свое место; воспитывать доброжелательность, умение уступить в игре.</p> <p>Игра: «Карусель».</p>	1

	Цель: упражнять в ходьбе и беге по кругу.	
48	<p>На свежем воздухе.</p> <p>Тема: Мы саночки везем.</p> <p>Основные виды движений: катание санок поочередно то правой, то левой рукой; обеими руками, перевозя на них игрушку. Катание на санках друг друга (двоих детей везут санки, на которых сидит один ребенок).</p> <p>Цель: формирование навыка катания на санках.</p> <p>Задачи: закреплять умение легко и ритмично бегать колонной, развивать умение выполнять движения согласованно вместе с другими детьми. Учить катать санки поочередно то правой, то левой рукой. Развивать координацию движений, выразительность движений; воспитывать организованность, желание играть вместе.</p> <p>Подвижные игры: «Кто быстрее», «Гонки санок тройками», «На санки!»</p> <p>Цель: продолжать формировать координацию анализаторных систем с двигательной системой ребенка, развивать сообразительность; активизировать деятельность детей в процессе выполнения игровых упражнений.</p>	1
2 полугодие		
49	<p>Тема: Подарки от Аязаты.</p> <p>Основные движения: переползание через бревно. Бросание и ловля мяча от педагога с расстояния 1,5м.</p> <p>Цель: формирование навыка переползания через бревно.</p> <p>Задачи: учить переползать через бревно, развивать координацию движений. Закреплять умение бросать мяч педагогу, выпрямлять руки вслед за мячом. Упражнять в ходьбе по залу с имитацией движений; развивать умение находить свое место в построениях. Развивать ориентировку в пространстве, внимание; воспитывать доброжелательность.</p> <p>Игра: «Орнынды тап» («Найди место»).</p> <p>Цель: упражнять в беге с увертыванием, развивать умение находить свое место.</p>	1
50	<p>Тема: Играем со Снегурочкой.</p> <p>Основные движения: перешагивание через рейки лестницы, положенной на пол(руки развести в стороны). Переползание через бум.</p> <p>Цель: формирование навыка сохранения равновесия и координации движений.</p> <p>Задачи: учить сохранять равновесие, перешагивать через рейки лестницы, высоко поднимая колени, сохраняя ровную осанку. Закреплять умение переползать через бум, развивать координацию движений рук и ног. Формировать умение выполнять движения последовательно, правильно выполнять указания педагога. Развивать выносливость, ловкость, внимание; воспитывать доброжелательность.</p> <p>Игра: «Поймай мяч».</p> <p>Цель: закреплять умение ловить мяч кистями рук, не прижимая к груди.</p>	1
51	<p>На свежем воздухе.</p> <p>Тема: Подарок от зайчика.</p> <p>Основные виды движений: метание снежка рукой в вертикально стоящие санки. Ходьба по доске, руки на поясе.</p> <p>Цель: формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением спортивных упражнений.</p>	1

	<p>Задачи: учить бросать снежок поочередно то правой, то левой рукой; сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Развивать глазомер, ловкость, внимание; формировать умение выполнять указания педагога; воспитывать доброжелательность, гостеприимство. Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, сочетать движения со словами. Воспитывать заботливое отношение к животным.</p> <p>Подвижная игра: «Поезд».</p> <p>Цель: продолжать совершенствовать умение передвигаться колонной, меняя направление движения, выполнять игровые действия согласно стихотворению.</p>	
52	<p>Тема: Как на тоненький ледок выпал беленький снежок.</p> <p>Основные движения: прыжки в глубину (с высоты 15см). Построение в круг. Ползание под 3 дугами (высота 40см).</p> <p>Цель: формирование навыка выполнения прыжка в глубину.</p> <p>Задачи: учить разгибать стопы и приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки. Закреплять умение строиться в круг, согласовывать свои действия с действиями других детей. Упражнять в ползании на четвереньках последовательно под 3 дугами. Формировать умение выполнять движения последовательно, правильно выполнять указания педагога. Развивать выносливость, устойчивость к простудным заболеваниям, внимание; воспитывать привычку к активному отдыху, желание играть вместе с детьми. Профилактика плоскостопия.</p> <p>Игра: «Кетті, кетті орамал».</p> <p>Цель: развивать мелкую моторику рук, умение манипулировать предметами.</p>	1
53	<p>Тема: Мы вырастим большими.</p> <p>Основные движения: построение в круг. Музыкально - ритмические движения (марш под музыку). Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки.</p> <p>Цель: формирование навыка ползания по наклонной доске.</p> <p>Задачи: учить строиться в круг, быстро находить свое место при построении. Закреплять умение маршировать под музыку всем вместе, ритмично двигаясь и отмечая начало и окончание каждой части музыкального произведения. Упражнять в ползании по наклонной доске, развивать координацию движений рук и ног. Способствовать развитию координации анализаторных систем, умению выполнять движения последовательно; воспитывать смелость.</p> <p>Игра: «Попади в цель».</p> <p>Цель: закреплять умение метать в вертикальную цель, развивать глазомер.</p>	1
54	<p>На свежем воздухе.</p> <p>Тема: Раз, два, три, дружно с нами повтори!</p> <p>Основные виды движений: ходьба и бег врассыпную между предметами. Катание на санках (взбираться на гору, везя за собой санки; спуск с горы, сидя на санках, ноги на полозьях). Метание снежка вдали поочередно то правой, то левой рукой.</p> <p>Цель: формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением спортивных упражнений.</p> <p>Задачи: закреплять умение ходить и бегать по кругу. Упражнять в катании на санках, развивать ловкость и координацию движений.</p>	1

	<p>Совершенствовать умение при метании снежка вдаль поочередно то правой, то левой рукой, выполнять указания педагога. Развивать сенсомоторную пространственную координацию «глаз – рука». Воспитывать интерес к зимним развлечениям.</p> <p>Подвижная игра: «Скорее в круг».</p> <p>Цель: развивать ориентировку в пространстве, упражнять в беге по кругу.</p>	
55	<p>Тема: Игрушки.</p> <p>Основные движения: ползание в обруч, расположенный вертикально полу. Бросание вверх и ловля мяча.</p> <p>Цель: формирование навыка ползания в обруч.</p> <p>Задачи: учить проползать в обруч, расположенный вертикально полу, развивать умение группироваться. Закреплять умение подбрасывать мяч вверх и ловить его, не прижимая к себе. Упражнять в ходьбе с мячами, умении раскладывать мячи по цвету. Способствовать развитию координации анализаторных систем, умению выполнять движения последовательно; воспитывать бережное отношение к игрушкам, аккуратность.</p> <p>Игра: «Игрушки».</p> <p>Цель: закреплять умение ходить по шнуре,енному прямо, развивать рефлекс правильной походки.</p>	1
56	<p>Тема: Вот пришли мы в зимний лес.</p> <p>Основные движения: ходьба по гимнастической скамейке (высота скамейки 30 см, ширина 20 см). Ползание в обруч, расположенный вертикально полу.</p> <p>Цель: формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики «Медвежата спят в берлоге».</p> <p>Задачи: учить ходить по гимнастической скамейке, развивать умение сохранять равновесие, правильную осанку. Упражнять в проползании в обруч, расположенный вертикально полу, согласовывать движения рук и ног. Закреплять умение выполнять упражнения в общем для всех темпе, соблюдать правильное положение туловища, сохранять заданное направление движения. Продолжать совершенствовать элементарные навыки построения и перестроения. Развивать ловкость, выносливость, способствовать совершенствованию анализаторных систем; воспитывать интерес к природе.</p> <p>Игра: «Ножки».</p> <p>Цель: упражнять в ходьбе колонной, закреплять умение идти ритмично, с активным движением рук.</p>	1
57	<p>На свежем воздухе.</p> <p>Тема: Пойдем гулять, мышонка искать.</p> <p>Основные движения: катание на ледянке с невысокой горы. Скольжение по дорожке после разбега.</p> <p>Цель: формирование навыка скольжения по дорожке.</p> <p>Задачи: учить кататься на ледянке с невысокой горы, скольжению по горизонтальной дорожке после разбега. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному (ходьба и бег чередуются). Закреплять элементарные навыки построения и перестроения. Воспитывать заботливое отношение к животным.</p> <p>Игра: «Где спрятался мышонок».</p>	1

	Цель: совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, развивать быстроту реакции.	
58	<p>Тема: Мы маленькие наездники.</p> <p>Основные движения: лазание по наклонной лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке (высота скамейки 20см, ширина 20см).</p> <p>Цель: формирование навыка лазания по наклонной лестнице.</p> <p>Задачи: учить лазать по наклонной лестнице приставным шагом. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильное положение осанки при ходьбе по повышенной площади опоры. Обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр. Совершенствовать умение воспринимать сигнал к началу и окончанию движения. Развивать ловкость, быстроту, глазомер; воспитывать доброжелательность.</p> <p>Игра: «Байга».</p> <p>Цель: упражнять в движении прямым галопом, развивать быстроту.</p>	1
59	<p>Тема: Гномик в гостях у ребят.</p> <p>Основные движения: прыжки в глубину с высоты 20см. Лазание по наклонной лестнице.</p> <p>Цель: формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением пальчиковой гимнастики «Шарик».</p> <p>Задачи: учить разгибать стопы и приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки. Закреплять умение лазать по наклонной лестнице приставным шагом. Формировать умение внимательно слушать указания педагога, следить за показом. Развивать ловкость, силу; воспитывать привычку к активному отдыху.</p> <p>Игра: «Ровным кругом».</p> <p>Цель: закреплять умение двигаться по кругу, развивать умение согласовывать свои действия с действиями друга и детей.</p>	1
60	<p>На свежем воздухе.</p> <p>Тема: Укрепляем ножки.</p> <p>Основные движения: ходьба по снежному валу (сохранение равновесия). Катание с горки на санках по одному.</p> <p>Цель: формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением спортивных упражнений.</p> <p>Задачи: упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал педагога, формировать правильную осанку при ходьбе по снежному валу. Закреплять навык скатываться с горки на санках. Закрепить навыки ходьбы и бега в колонне по одному, продолжать формировать умение выполнять упражнения в общем для всех темпе, соблюдать правильное положение туловища, сохранять заданное направление движения. Развивать ловкость, силу, внимание; воспитывать культуру поведения на занятиях.</p> <p>Игра: «Ворона и собачка».</p> <p>Цель: совершенствовать навыки согласовывать движения с текстом игры, формировать навыки выполнения прыжков.</p>	1
61	<p>Тема: Сюрприз для малышей.</p> <p>Основные движения: бег со сменой направления. Прыжки в глубину с высоты 20см. Лазание по наклонной лестнице.</p> <p>Цель: формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением дыхательно-голосовых упражнений «Кошка - царапушка»,</p>	1

	<p>«Петух», «Ежик», «Лисичка принюхивается».</p> <p>Задачи: учить бегать в колонне со сменой направления, не выходя из колонны. Закреплять умение сохранять равновесие после спрыгивания со скамейки, держать голову и корпус прямо, смотреть вперед. Упражнять в лазании по наклонной лестнице, развивать координацию и смелость. Продолжать формировать умение находить свое место при построении, развивать силу, быстроту, ориентировку в пространстве. Воспитывать уважительное отношение друг к другу.</p> <p>Игра: «Принеси игрушку».</p> <p>Цель: упражнять в ходьбе в заданном направлении, развивать внимание, ориентировку в пространстве.</p>	
62	<p>Тема: Разноцветные кубики.</p> <p>Основные движения: прыжки на двух ногах через предмет (высота –5 см). Ходьба и бег со сменой направления. Ходьба по гимнастической скамейке (высота скамейки 30см, ширина 20см).</p> <p>Цель: формирование навыков сохранения равновесия, координации движений.</p> <p>Задачи: учить перепрыгивать через предмет, отталкиваясь от поверхности пола энергичным толчком двух ног. Упражнять в ходьбе и беге со сменой направления, развивать умение менять направление движения, чередовать ходьбу и бег, не нарушая порядок колонны. Закреплять умение сохранять равновесие на гимнастической скамейке. Формировать умение не задерживать дыхание при выполнении упражнений; развивать мелкую моторику, силу, ловкость. Воспитывать привычку к занятиям физической культурой.</p> <p>Игра: «Самый ловкий».</p> <p>Цель: закреплять умение ловить мяч снизу в подставленные ладони с расставленными свободно в стороны пальцами.</p>	1
63	<p>На свежем воздухе.</p> <p>Тема: У нас гостья кукла Катя.</p> <p>Основные движения: катание на санках с горки. Скольжение по ледяным дорожкам.</p> <p>Цель: формирование интереса к зимним развлечениям.</p> <p>Задачи: упражнять детей в ходьбе в колонну по одному, выполняя задания педагога. Закреплять умение скользить по ледяным дорожкам, правильную посадку на санках при скатывании с горки. Формировать умение выполнять движения последовательно, правильно выполнять указания педагога. Развивать выносливость, ловкость, внимание. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>Игра: «Найди свой домик».</p> <p>Цель: совершенствовать навыки бега с изменением направления, развивать ориентировку в пространстве.</p>	1
64	<p>Тема: Волшебная Дорба.</p> <p>Основные движения: бросание мяча вниз об пол и ловля. Прыжки на двух ногах через предмет (высота –5 см).</p> <p>Цель: формирование навыков бросания мяча вниз и ловле его двумя руками.</p> <p>Задачи: учить бросать мяч вертикально вниз об пол и ловить его двумя руками после отскока. Закреплять умение перепрыгивать через предмет,</p>	1

	<p>энергично отталкиваясь и мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Развивать ловкость, выносливость, координацию движений. Продолжать развивать кругозор детей посредством ознакомления с элементами быта. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>Игра: «Передай асык».</p> <p>Цель: упражнять в манипулировании мелкими предметами, развивать быстроту, внимание.</p>	
65	<p>Тема: Подарки от Эже.</p> <p>Основные движения: перелезание через гимнастическую скамейку. Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками.</p> <p>Цель: формирование навыка перелезания через гимнастическую скамейку.</p> <p>Задачи: учить перелезать через гимнастическую скамейку, согласовывая движения рук и ног. Закреплять умение ловить мяч после отскока одновременным хватом рук с двух сторон. Продолжать совершенствовать элементарные навыки построения и перестроения. Совершенствовать умение ходить и бегать свободно, естественно, поддерживая правильную осанку и сохраняя равновесие. Развивать ловкость, выносливость, координацию движений; воспитывать интерес к занятиям физической культурой.</p> <p>Игра: «Передай асык».</p> <p>Цель: развивать мелкую моторику рук, быстроту, внимание.</p>	1
66	<p>На свежем воздухе.</p> <p>Тема: В гости к зайке-прыгуну.</p> <p>Основные движения: ходьба по снежному валу (сохранение равновесия). Катание на санках друг друга.</p> <p>Цель: формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением пальчиковой гимнастики «Зайцы», спортивных упражнений.</p> <p>Задачи: продолжать закреплять умение ходить и бегать врассыпную с использованием всей площадки. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по снежному валу. Продолжать формировать двигательные действия при катании на санках друг друга. Способствовать формированию рефлекса правильной походки, координации движений рук ног. Воспитывать заботливое отношение к животным.</p> <p>Игра: «Карусель».</p> <p>Цель: развивать быстроту реакции.</p>	1
67	<p>Тема: Греемся около моря.</p> <p>Основные движения: ходьба по кирпичикам, положенным на расстояние 15 см один от другого (упражнение в равновесии). Ползание на четвереньках с перелезанием через гимнастическую скамейку.</p> <p>Цель: формирование навыка сохранения равновесия, укрепление мышц туловища и конечностей.</p> <p>Задачи: учить перешагивать с кирпичика на кирпичик, сохранять равновесие. Развивать координацию движений. Закреплять умение перелезать через препятствие, координировать движения рук и ног, развивать ловкость. Формировать умение не задерживать дыхание при выполнении упражнений; развивать мелкую моторику, силу, ловкость. Воспитывать привычку к занятиям физической культурой.</p> <p>Игра: «Лягушки».</p> <p>Цель: упражнять в прыжках в глубину, развивать умение выполнять</p>	1

	движения в соответствии с текстом.	
68	<p>Тема: Путешествие в лес.</p> <p>Основные движения: ходьба по кирпичикам, положенным на расстояние 15см один от другого. Катание мячей через ворота (ширина 50см) с расстояния 2м.</p> <p>Цель: формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением гимнастики для глаз и пальчиковой гимнастики «Зайчик в норке».</p> <p>Задачи: учить передавать образные движения животных. Закреплять умение сохранять равновесие на ограниченной площади. Упражнять в катании мяча в ворота энергичным подталкиванием. Формировать умение выполнять движения последовательно, правильно выполнять указания педагога. Развивать выносливость, ловкость, внимание; воспитывать заботливое отношение к природе.</p> <p>Игра: «Найди свой домик».</p> <p>Цель: развивать ориентировку в пространстве.</p>	1
69	<p>На свежем воздухе.</p> <p>Тема: Снежинки.</p> <p>Основные движения: прыжки в глубину – спрыгивание со снежного вала на дорожку. Катание на санках друг друга.</p> <p>Цель: формирование навыка выполнения прыжка в глубину.</p> <p>Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, продолжать развивать умение сохранять направление бега. Учить выполнять прыжки в глубину, формировать умение правильно ставить стопы при отталкивании, приземляться на пятки с переходом на всю стопу. Закреплять умение катать на санках друг друга, упираясь в них сзади и следовать за ними. Продолжать обобщать знания о неживой природе. Воспитывать интерес к зимним явлениям природы.</p> <p>Игра: «Поезд».</p> <p>Цель: совершенствовать умение согласовывать свой шаг с шагом других детей.</p>	1
70	<p>Тема: Встреча с лесными друзьями.</p> <p>Основные движения: прыжки на двух ногах через предмет (высота предмета 10 см). Музыкально-ритмические движения. Катание мячей друг другу из положения сидя ноги врозь, расстояние 2 м.</p> <p>Цель: формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением пальчиковой гимнастики «Елка».</p> <p>Задачи: учить перепрыгивать через предмет, отталкиваясь от поверхности пола энергичным толчком двух ног. Закреплять умение передавать образные движения животных. Упражнять в катании мяча друг другу, сохраняя направление движения мяча. Продолжать формировать умение действовать совместно, в одинаковом для всех темпе. Развивать координацию движений, выразительность движений; воспитывать заботливое отношение к животным.</p> <p>Игра: «Кетті, кетті орамал».</p> <p>Цель: развивать мелкую моторику рук, умение манипулировать предметами.</p>	1
71	<p>Тема: Микки-маус.</p> <p>Основные движения: бросание мяча диаметром 15см двумя руками через шнур из-за головы. Прыжки на двух ногах через предмет (высота –</p>	1

	<p>10 см).</p> <p>Цель: формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением гимнастики для глаз.</p> <p>Задачи: учить перебрасывать мяч через шнур, натянутый на высоте поднятой руки, стоя на расстоянии 2 м, энергично выпрямляя руки. Закреплять умение перепрыгивать через предмет, отрабатывая навык энергичного отталкивания и мягкого приземления на полусогнутые ноги. Способствовать развитию координации анализаторных систем, умению выполнять движения последовательно; воспитывать бережное отношение к игрушкам, аккуратность.</p> <p>Игра: «Через болото».</p> <p>Цель: упражняться в ходьбе по следам, развивать внимание, умение сохранять равновесие.</p>	
72	<p>На свежем воздухе.</p> <p>Тема: Умеем прыгать и бегать.</p> <p>Основные движения: катание с горки на санках. Бег по площадке.</p> <p>Цель: развитие у детей двигательной активности и формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением спортивных упражнений.</p> <p>Задачи: продолжать совершенствовать ходьбу и бег с санками при влезании на горку и спуске с нее. Продолжать тренировать в беге с одной стороны площадки на другую, подталкивая цветную льдинку или шайбу ногой до указанной разметки на площадке. Развивать ловкость и координацию движений. Воспитывать интерес к спортивным упражнениям.</p> <p>Игра: «Беги скорее к санкам».</p> <p>Цель: развивать навыки бега, ориентировку в пространстве.</p>	1
73	<p>Тема: Необычные гости.</p> <p>Основные движения: влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее. Бросание мяча диаметром 15см двумя руками через сетку из-за головы.</p> <p>Цель: формирование навыка лазания на гимнастическую стенку.</p> <p>Задачи: учить влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее, правильно держаться за перекладину: 4 пальца сверху, большой снизу. Закреплять умение придавать мячу правильную траекторию, направлять мяч вперед- вверх энергичным выпрямлением рук. Закреплять умение выполнять упражнения в общем для всех темпе, соблюдать правильное положение туловища, сохранять заданное направление движения. Продолжать совершенствовать элементарные навыки построения и перестроения. Развивать ловкость, выносливость, способствовать совершенствованию анализаторных систем; воспитывать интерес к физическим упражнениям.</p> <p>Игра: «Лошадки».</p> <p>Цель: закреплять умение имитировать скачки на лошадях в разном темпе под музыку.</p>	1
74	<p>Тема: Веселые соревнования.</p> <p>Основные движения: перешагивание через препятствия (рейки, положенные на кубы) высотой 20см. Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее.</p> <p>Цель: формирование навыка перешагивания через предметы.</p> <p>Задачи: учить перешагивать через препятствия: высоко поднимать</p>	1

	<p>колени и ставить ноги энергичным движением на носок, держать корпус прямо, сохранять устойчивое равновесие. Закреплять умение влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее, развивать координацию движений, смелость. Формировать умение выполнять знакомое движение легко и свободно, ритмично и согласованно ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие. Развивать ловкость, быстроту, смекалку; воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>Игра: «Карлыгаш» («Ласточка»).</p> <p>Цель: упражняться в беге в произвольном направлении, развивать быстроту реакции.</p>	
75	<p>На свежем воздухе.</p> <p>Тема: Мишке холодно в лесу, стужа, детки, на носу.</p> <p>Основные движения: прыжки на двух ногах из обруча в обруч с продвижением вперед (игра в «классики»: ноги вместе, ноги врозь).</p> <p>Задачи: учить выполнять прыжки на двух ногах из обруча в обруч с продвижением вперед, формировать навык метания в даль правой и левой рукой. Закреплять умение выполнять упражнения в общем для всех темпе, соблюдать правильное положение туловища, сохранять заданное направление движения. Развивать ловкость, силу, внимание. Воспитывать заботливое отношение к животным.</p> <p>Игра: «Разбудим мишку».</p> <p>Цель: продолжать формировать умение ориентироваться в пространстве, не сталкиваться во время бега.</p>	1
76	<p>Тема: Цыплята.</p> <p>Основные движения: бег в быстром темпе в прямом направлении (расстояние 10м). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на высоту 25см.</p> <p>Задачи: учить бегать в быстром темпе, делать широкие шаги, не мешать друг другу. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при перешагивании. Закрепить умение ритмично перешагивать через рейки лестницы, высоко поднимать колени и ставить ноги на носок.</p> <p>Формировать умение выполнять ходьбу и бег легко и свободно, ритмично и согласованно находить свое место в групповых построениях. Развивать ловкость, быстроту, смекалку; воспитывать бережное отношение к окружающим, доброту.</p> <p>Игра: «Балапандар» («Цыплята»).</p> <p>Цель: упражняться в быстром построении в колонну, развивать ориентировку в пространстве.</p>	1
77	<p>Тема: Нужно больше смеяться.</p> <p>Основные движения: прыжки с ноги на ногу. Бег в быстром темпе (расстояние 10м). Ползание по наклонной доске, приставленной на 2 перекладину гимнастической стенки.</p> <p>Задачи: учить выполнять прыжки с ноги на ногу, энергично</p>	1

	<p>отталкиваться одной ногой и опускаться на другую. Закреплять умение бегать в быстром темпе, сочетать активные движения рук с шагом, не сужать круг. Упражнять в ползании по наклонной доске, развивать координацию движений. Развивать координацию анализаторных систем, ловкость. Формировать положительное отношение к окружающему миру и позитивную оценку действительности.</p> <p>Игра: «Кружись, не упади».</p> <p>Цель: формировать умение выполнять движение в соответствии с темпом музыки, выразительность движений.</p>	
78	<p>На свежем воздухе.</p> <p>Тема: На зарядку становись!</p> <p>Основные движения: построение и ходьба парами. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 2 м. Перешагивание через лежащие на земле предметы.</p> <p>Цель: формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением массажа биологически активных зон «Заинька».</p> <p>Задачи: учить строиться парами, выполнять ходьбу парами. Закреплять умение сохранять равновесие при перешагивании через предметы, развивать рефлекс правильной походки. Упражнять в прыжках, продвигаясь вперед; развивать координационные способности, ритмичность, умение ускорять, замедлять действие в соответствии с указаниями педагога. Воспитывать положительное отношение к занятиям физическими упражнениями. Профилактика простудных заболеваний – массаж биологически активных зон.</p> <p>Подвижная игра: «Принеси игрушку».</p> <p>Цель: продолжать формировать умение сохранять направление движения, развивать глазомер.</p>	1
79	<p>Тема: Подарки к Наурызу.</p> <p>Основные движения: метание в горизонтальную цель двумя руками снизу (с расстояния 1,5м). Прыжки с ноги на ногу.</p> <p>Цель: формирование навыка метания в горизонтальную цель.</p> <p>Задачи: учить метать мяч диаметром 15см в горизонтальную цель двумя руками снизу, выпрямлять руки вслед за мячом, развивать глазомер. Закреплять умение выполнять толчок одной ногой, держать корпус и голову прямо в прыжках с ноги на ногу. Продолжать обогащать культуру и двигательный опыт ребенка посредством ознакомления с народными традициями, играми. Развивать выносливость, координацию движений, внимание; воспитывать дружелюбие, умение играть совместно.</p> <p>Игра: «Байга».</p> <p>Цель: развивать быстроту, упражнять в прямом галопе.</p>	1
80	<p>Тема: Наурыз.</p> <p>Основные движения: ползание на четвереньках по доске, положенной на пол (ширина 25см, длина 2м). Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу с расстояния 2 м.</p> <p>Цель: формирование навыка ползания на четвереньках.</p> <p>Задачи: учить ползать с опорой на ладони и колени по ограниченной площади опоры. Закреплять умение придавать полету мяча правильную траекторию, выпрямлять руки вслед за мячом. Продолжать формировать умение слушать объяснения педагога, следить за показом. Развивать</p>	1

	выносливость, координацию движений, внимание. Продолжать обогащать культуру и двигательный опыт ребенка посредством ознакомления с народными традициями, играми. Игра: «Каскыр мен лактар» («Волк и козлята»). Цель: упражнять в беге с увертыванием, развивать быстроту реакции.	
81	<p>На свежем воздухе.</p> <p>Тема: Мы шагаем по дорожке, укрепляем наши ножки.</p> <p>Основные движения: ходьба и бег врассыпную, бег в быстром темпе – 14 м. Прыжки в глубину – спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (высота 20 см). Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>Цель: формирование навыка подбрасывания мяча вверх.</p> <p>Задачи: учить выполнять бросок мяча двумя руками снизу вверх перед собой. Продолжать закреплять умение бегать в быстром темпе, делать широкие шаги, не мешать друг другу. Упражнять в прыжках в глубину, формировать умение правильно ставить стопы при отталкивании, приземляться на пятки с переходом на всю стопу. Развивать глазомер, внимание, координационные способности; воспитывать доброжелательность, культуру поведения в спортивном зале.</p> <p>Профилактика простудных заболеваний – массаж биологически активных зон «Труба».</p> <p>Игра: «Поезд».</p> <p>Цель: упражнять в передвижении колонной, развивать умение согласовывать свои действия с действиями других детей.</p>	1
82	<p>Тема: Мы станем сильными, большими.</p> <p>Основные движения: ходьба по наклонной доске (один конец приподнят на высоту 20 см). Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске, положенной на пол (ширина 25 см, длина 2 м).</p> <p>Цель: формирование навыка сохранения равновесия, координации движений.</p> <p>Задачи: учить ходить по наклонной доске, смотреть вперед, сохраняя осанку на ограниченной площади. Закреплять умение ползать с опорой на ладони и ступни по ограниченной площади, согласовывать движения рук и ног. Продолжать формировать умение правильно выполнять указания педагога, регулировать фазу вдоха-выдоха. Развивать выносливость, организованность, умение находить свое место; воспитывать доброжелательность, умение уступить в игре.</p> <p>Игра: «Карлыгаш» («Ласточка»).</p> <p>Цель: упражнение в беге, развивать координацию движений рук и ног, внимание.</p>	1
83	<p>Тема: Задания по картинкам.</p> <p>Основные движения: бег в медленном темпе (40 секунд). Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (один конец приподнят на высоту 30 см, упражнение в равновесии). Катание мячей «змейкой» между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1 м друг от друга (длина ряда 6 м).</p> <p>Цель: формирование навыка катания мячей «змейкой».</p> <p>Задачи: учить бегать в медленном темпе, делать небольшие шаги, сохранять направление бега. Упражнять в катании мячей «змейкой» между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1 м друг от друга, развивать умение огибать предметы справа и слева. Закреплять</p>	1

	<p>умение ходить по наклонной доске с изменением направления, сохранять равновесие. Формировать умение использовать имеющийся опыт, соотносить изображение на картинке с соответствующим движением. Развивать ловкость, силу; воспитывать привычку к активному отдыху.</p> <p>Игра: «Тишина».</p> <p>Цель: закреплять умение выполнять движения в соответствии с текстом.</p>	
84	<p>На свежем воздухе.</p> <p>Тема: Будем дружно мы играть.</p> <p>Основные движения: ходьба и бег по кругу. Прыжки на двух ногах через «лужи», продвигаясь вперед. Метание шишек на дальность правой и левой рукой.</p> <p>Цель: формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением дыхательной гимнастики «Жуки».</p> <p>Задачи: упражнять в ходьбе и беге по кругу, мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед; учить детей бросать на дальность правой и левой рукой. Способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение. Воспитывать дружелюбие, желание играть совместно.</p> <p>Игра: «Карусель».</p> <p>Цель: учить выполнять ходьбу и бег по кругу.</p>	1
85	<p>Тема: Все любят цирк.</p> <p>Основные движения: прямой галоп. Бег в медленном темпе (40 секунд). Ползание в 3 обруча, расположенные вертикально полу.</p> <p>Цель: формирование навыка выполнять прямой галоп.</p> <p>Задачи: учить выполнять прямой галоп, координировать движения рук и ног. Закреплять умение ритмично бегать в медленном темпе, с естественным движением рук, не сужая круг, развивать выносливость. Упражнять в ползании в обручи, расположенные вертикально полу. Развивать выразительность, пластичность движений, умение ходить и бегать свободно и естественно, поддерживать правильную осанку и сохранять равновесие, находить свое место в групповых построениях. Воспитывать бережное отношение к животным, желание радовать других.</p> <p>Игра: «Прыгай-хлопай».</p> <p>Цель: упражнять в подпрыгивании, развивать умение выполнять движения по сигналу педагога, согласовывать свои действия с действиями других детей.</p>	1
86	<p>Тема: Раз, два, три, четыре, пять – мы собрались поиграть!</p> <p>Основные движения: метание в горизонтальную цель двумя руками от груди (с расстояния 1,5м). Прямой галоп. Ходьба по кругу, взявшись за руки.</p> <p>Цель: формирование навыка метания в горизонтальную цель.</p> <p>Задачи: учить метать мяч диаметром 15см в горизонтальную цель двумя руками от груди, энергично выпрямлять руки, развивать глазомер. Закреплять умение выполнять прямой галоп, координировать движения рук и ног. Упражнять в умении ходить по кругу, взявшись за руки, быстро становиться в круг, не мешая друг другу. Продолжать совершенствовать элементарные навыки построения и перестроения. Совершенствовать умение ходить и бегать свободно, естественно, поддерживая правильную осанку и сохраняя равновесие. Развивать ловкость, выносливость, координацию движений; воспитывать интерес к</p>	1

	занятиям физической культурой. Игра: «Котята и ребята». Цель: упражнять в ползании на четвереньках в прямом направлении.	
87	<p>На свежем воздухе.</p> <p>Тема: Движения улучшают настроение.</p> <p>Основные движения: спрыгивание с невысоких предметов, бег врассыпную; упражнять в равновесии. Бросание мяча диаметром 15см двумя руками через сетку из-за головы.</p> <p>Цель: формирование навыка спрыгивать с невысоких предметов.</p> <p>Задачи: учить спрыгивать с невысоких предметов, развивать координацию движений рук и ног, смелость. Закреплять умение придавать мячу правильную траекторию, направлять мяч вперед-вверх энергичным выпрямлением рук. Продолжать формировать умение выполнять упражнения в общем для всех темпе, соблюдать правильное положение туловища, сохранять заданное направление движения. Продолжать совершенствовать элементарные навыки построения и перестроения. Развивать ловкость, выносливость, способствовать совершенствованию анализаторных систем; воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>Игра: «Найди свой цвет».</p> <p>Цель: развивать зрительно-моторные анализаторы, закрепить знание цвета, ориентировки в пространстве.</p>	1
88	<p>Тема: Игры на лесной полянке.</p> <p>Основные движения: ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени с перелезанием через модули. Метание в горизонтальную цель двумя руками от груди с расстояния 2м.</p> <p>Цель: формирование навыка перелезания через несколько предметов.</p> <p>Задачи: учить перелезать через несколько препятствий, координировать движения рук и ног, развивать ловкость. Закреплять умение придавать полету мяча правильную траекторию, выпрямлять руки энергичным движением. Формировать умение выполнять движения последовательно, правильно выполнять указания педагога. Развивать выносливость, устойчивость к простудным заболеваниям, внимание; воспитывать доброжелательность друг к другу.</p> <p>Игра: «Каскыр мен лактар» («Волк и козлята»).</p> <p>Цель: закреплять умение бегать с увертыванием, развивать внимание, быстроту реакции.</p>	1
89	<p>Тема: Весеннее настроение.</p> <p>Основные движения: ходьба по бревну, со стесанной поверхностью. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни с перелезанием через модули.</p> <p>Цель: формирование навыка ходьбы по бревну.</p> <p>Задачи: учить ходить по бревну, сохранять равновесие на повышенной опоре. Закреплять умение перелезать через препятствия, развивать координацию движений рук и ног. Упражнять в ходьбе и беге со сменой направления, развивать умение менять направление движения, чередовать ходьбу и бег, не нарушая порядок колонны. Продолжать формировать умение правильно выполнять указания педагога, регулировать фазу вдоха-выдоха. Развивать выносливость, организованность, умение находить свое место; воспитывать</p>	1

	доброжелательность. Игра: «Солнышко и дождик». Цель: развивать внимание, умение выполнять несложные танцевальные движения, быстро находить свое место.	
90	На свежем воздухе. Тема: Наши ручки непростые, наши ручки золотые. Основные движения: бросание мяча об землю и ловля его после отскока. Лазание по гимнастической лестнице – переход по нижним рейкам стенки с пролета на пролет. Цель: формирование навыка бросания мяча об землю. Задачи: учить бросать мяч об землю и ловить его после отскока, развивать умение бросать мяч вертикально вниз об пол, держать хватом с двух сторон. Закреплять умение лазить по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет, развивать координацию движений. Развивать ориентировку в пространстве, координационные способности, внимание. Формировать у детей положительное отношение к занятиям физическими упражнениями. Игра: «Мышки в кладовой». Цель: закреплять умение выразительно передавать особенности животных.	1
91	Тема: Волшебный колокольчик. Основные движения: ходьба приставным шагом вперед. Ходьба по бревну, со стесанной поверхностью. Музыкально-ритмические движения. Цель: формирование навыка ходьбы приставным шагом. Задачи: учить ходить вперед приставным шагом, выносить вперед одну ногу и приставлять к ней другую. Закреплять умение сохранять равновесие на ограниченной площади опоры. Совершенствовать умение передавать музыкальные образы движением, умение ходить и бегать свободно, естественно, поддерживая правильную осанку и сохраняя равновесие. Развивать ловкость, выносливость, координацию движений; воспитывать интерес к занятиям физической культурой. Игра: «Ловля волков». Цель: упражнять в ползании, закреплять умение согласовывать свои действия с действиями других детей.	1
92	Тема: Колобок, колобок. Основные движения: ходьба «змейкой» между предметами. Прыжки в длину с места через две линии. Подлезание под дугой (высота – 50 см). Цель: формирование навыка ходьбы змейкой. Задачи: учить ходить «змейкой» между предметами, сохраняя равновесие. Упражнять в прыжках через две линии, приземляясь на полусогнутые ноги. Закреплять умение подлезать под дугу, ползать между предметами. Обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр. Формировать умение не задерживать дыхание при выполнении упражнений ; развивать мелкую моторику, силу, ловкость. Воспитывать интерес к сказкам. Игра: «Найди пару!». Цель: закреплять умение начинать и заканчивать движение в соответствии с музыкой, развивать ориентировку в пространстве.	1
93	На свежем воздухе. Тема: Озорные мячики укрепляют пальчики.	1

	<p>Основные движения: бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Прыжки в глубину – спрыгивание со скамейки высотой 20см.</p> <p>Цель: формирование навыка бросания и ловли мяча двумя руками.</p> <p>Задачи: учить бросать мяч об пол и ловить его после отскока, развивать умение бросать мяч вертикально вниз об пол, держать хватом с двух сторон. Закреплять умение сохранять равновесие после спрыгивания со скамейки, держать голову и корпус прямо, смотреть вперед. Формировать умение не задерживать дыхание при выполнении упражнений; развивать мелкую моторику, силу, ловкость. Воспитывать привычку к занятиям физической культурой.</p> <p>Игра: «Мой веселый, звонкий мяч».</p> <p>Цель: учить детей ритмично подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова.</p>	
94	<p>Тема: 1-2-3 – книга оживи!</p> <p>Основные движения: прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 3м. Ходьба и бег на носках. Ползание «змейкой» между расставленными предметами.</p> <p>Цель: формирование навыка выполнения прыжка на двух ногах.</p> <p>Задачи: учить прыгать на двух ногах, отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки. Закреплять умение ритмично ходить и легко бегать на передней поверхности стопы, сохранять правильное положение осанки. Упражняться в ползании между предметами, развивать координацию движений рук и ног. Развивать ловкость, силу; воспитывать желание играть, умение соблюдать правила игры.</p> <p>Игра: «Скорее в круг».</p> <p>Цель: развитие быстроты реакции, упражнять в беге по кругу.</p>	1
95	<p>Тема: Малыши в зоопарке.</p> <p>Основные движения: бег с одной стороны зала на другую (расстояние 10м). Перешагивание через лежащие на полу предметы (расстояния между ними 20см), равновесие. Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки.</p> <p>Цель: формирование навыка сохранения равновесия и координации движений.</p> <p>Задачи: учить легко и ритмично бегать с одной стороны зала на другую, согласовывать свой бег с бегом других детей. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при перешагивании через предметы. Упражняться в ползании по наклонной доске, развивать координацию движений, смелость. Формировать умение выполнять знакомое движение легко и свободно, ритмично и согласованно ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие. Развивать ловкость, быстроту, смекалку; воспитывать бережное отношение к животным.</p> <p>Игра: «Пройди тихо».</p> <p>Цель: упражняться в ходьбе на носках, развивать ориентировку в пространстве.</p>	1
96	<p>На свежем воздухе.</p> <p>Тема: Зарядка для зверят.</p> <p>Основные движения: прыжки в длину с места. Катание мячей в ворота. Бег «змейкой» между предметами.</p> <p>Цель: формирование навыков выполнения прыжков и катания мячей в</p>	1

	<p>ворота.</p> <p>Задачи: развивать координацию движений рук и ног. Упражнять в беге «змейкой» между расставленными предметами, закреплять умение гибать предметы справа и слева, в прыжках в длину с места, развивать ловкость при катании мячей в ворота. Продолжать обогащать знания детей о животных РК, воспитывать доброту, бережное отношение к окружающей природе.</p> <p>Игра: «Поезд».</p> <p>Цель: упражнять в беге, развивать ориентировку в пространстве.</p>	
97	<p>Тема: Прогулка в лес.</p> <p>Основные движения: прыжки на двух ногах через предмет (высота –10 см). Ходьба и бег со сменой направления. Ходьба по гимнастической скамейке (высота скамейки 20см, ширина 20см).</p> <p>Цель: формирование навыков сохранения равновесия, координации движений.</p> <p>Задачи: учить перепрыгивать через предмет, отталкиваясь от поверхности пола энергичным толчком двух ног. Упражнять в умении менять направление движения, чередовать ходьбу и бег, не нарушая порядок колонны. Закреплять умение сохранять равновесие на повышенной опоре. Развивать выносливость, координацию движений, внимание; воспитывать дружелюбие, умение играть совместно.</p> <p>Игра: «Самый ловкий».</p> <p>Цель: закреплять умение ловить мяч в подставленные ладони, с расставленными свободно в стороны пальцами.</p>	1
98	<p>Тема: От улыбки станет всем теплей.</p> <p>Основные движения: бросание мяча об пол и ловля. Прыжки на двух ногах через предмет (высота 10 см).</p> <p>Цель: формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением дыхательной гимнастики; профилактики плоскостопия.</p> <p>Задачи: учить бросать мяч вертикально вниз об пол и ловить его двумя руками после отскока. Закреплять умение перепрыгивать через предмет, энергично отталкиваясь и мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Продолжать формировать умение слушать объяснения педагога, следить за показом. Развивать выносливость, координацию движений, внимание. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>Игра: «Быстрый клубок».</p> <p>Цель: упражнять в манипуляции мелкими предметами, развивать быстроту реакции.</p>	1
99	<p>На свежем воздухе.</p> <p>Тема: 1,2,3,4,5 – мы на луг идем играть.</p> <p>Основные движения: бег в быстром темпе 17 м. Ходьба по шнуре, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки на двух ногах через 6 линий (поочередно через каждую).</p> <p>Цель: формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением гимнастики для глаз «Стрекоза», массажа рук «Насекомые».</p> <p>Задачи: закреплять умение бегать в быстром темпе, делать широкие шаги, не мешать друг другу. Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади. Продолжать закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и</p>	1

	<p>приземляться на носки. Продолжать формировать умение выполнять движения согласованно вместе с другими детьми. Воспитывать интерес к природе.</p> <p>Игра: «Поезд».</p> <p>Цель: учить детей ходить и бегать в колонне по одному, ускорять и замедлять движение, делать остановки по сигналу; приучать детей находить свое место в колонне, не толкать других детей, быть внимательными.</p>	
100	<p>Тема: Ловкие мышата.</p> <p>Основные движения: бросание мяча диаметром 15см двумя руками через шнур из-за головы. Прыжки на двух ногах через предмет (высота – 10 см).</p> <p>Цель: формирование навыка бросания мяча через шнур.</p> <p>Задачи: учить перебрасывать мяч через шнур, натянутый на высоте поднятой руки, стоя на расстоянии 2 м, энергично выпрямляя руки. Закреплять умение перепрыгивать через предмет, отрабатывая навык энергичного отталкивания и мягкого приземления на полусогнутые ноги. Продолжать совершенствовать элементарные навыки построения и перестроения. Формировать умение не задерживать дыхание при выполнении упражнений; развивать мелкую моторику, силу, ловкость. Воспитывать привычку к занятиям физической культурой.</p> <p>Игра: «Через болото».</p> <p>Цель: упражнять в ходьбе по следам, развивать умение сохранять равновесие.</p>	1
101	<p>Тема: Гости из Африки.</p> <p>Основные движения: влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее. Бросание мяча диаметром 15см двумя руками через сетку из-за головы.</p> <p>Цель: формирование навыка лазания на гимнастическую стенку.</p> <p>Задачи: учить влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее, правильно держаться за перекладину: 4 пальца сверху, большой снизу. Закреплять умение придавать мячу правильную траекторию, направлять мяч вперед-вверх энергичным выпрямлением рук. Совершенствовать умение воспринимать сигнал к началу и окончанию движения. Развивать ловкость, выносливость, координацию движений; воспитывать уважительное отношение друг к другу.</p> <p>Игра: «Орнынды тап» («Найди место»).</p> <p>Цель: упражнять в беге с увертыванием, развивать умение находить свое место.</p>	1
102	<p>На свежем воздухе.</p> <p>Тема: Весна, весна на улице.</p> <p>Основные движения: ходьба парами и бег врассыпную. Ходьба по кирпичикам, положенным на расстоянии 15 см один от другого. Катание на трехколесном велосипеде.</p> <p>Цель: формирование навыка катания на велосипеде.</p> <p>Задачи: упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную, упражнять в ходьбе по кирпичикам (переменный шаг). Формировать навыки езды на трехколесном велосипеде. Развивать ловкость, координационные способности; умение выполнять плавные движения, способствующие вытягиванию позвоночника и формированию правильной осанки. Продолжать обогащать занятия детей об явлениях неживой природы.</p>	1

	<p>Воспитывать интерес к окружающей природе.</p> <p>Игра: «Солнышко и дождик».</p> <p>Цель: развивать умение действовать совместно, ориентироваться в пространстве, быстроту реакции.</p>	
103	<p>Тема: Играем на полянке.</p> <p>Основные движения: прыжок вверх с касанием предмета рукой. Ходьба и бег по прямой дорожке (ширина 25см, длина 2,5м).</p> <p>Цель: закрепление навыка выполнения прыжка вверх с касанием предмета.</p> <p>Задачи: учить прыгать вверх, доставая до предмета рукой, развивать умение подпрыгивать как можно выше, энергично отталкиваться от поверхности пола. Упражнять в ходьбе и беге по дорожке (ширина 25 см, длина 2,5 м), закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади. Развивать ловкость, внимание. Воспитывать бережное отношение к окружающему миру.</p> <p>Игра: «Найди свой цветок».</p> <p>Цель: развивать навыки ориентировки в пространстве, предметно-образное мышление.</p>	1
104	<p>Тема: Сундук с игрушками.</p> <p>Основные движения: катание мячей друг другу из положения стоя (расстояние 2м). Прыжок вверх с касанием предмета головой.</p> <p>Цель: формирование навыков катания мячей друг другу.</p> <p>Задачи: учить катать мяч друг другу стоя с расстояния 1,5 м, формировать умение отталкивать мяч активным и энергичным движением пальцами обеих рук одновременно. Упражнять в прыжке вверх с касанием предмета головой, закреплять умение энергично отталкиваться от поверхности двумя ногами одновременно. Развивать координацию движений, ловкость, глазомер. Воспитывать интерес к предметам быта казахского народа.</p> <p>Игра: «Кетті, кетті орамал».</p> <p>Цель: развитие быстроты реакции, мелкой моторики.</p>	1
105	<p>На свежем воздухе.</p> <p>Тема: Мы любим путешествовать.</p> <p>Основные движения: бег в быстром темпе – 20 м. Ходьба и бег по наклонной доске. Катание на велосипеде.</p> <p>Цель: формирование навыка бега в быстром темпе.</p> <p>Задачи: учить бегать в быстром темпе, делать широкие шаги, не мешать друг другу. Упражнять в ходьбе по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие. Закреплять навыки езды на трехколесном велосипеде. Формировать умение выполнять указания педагога, согласовывать свои действия с действиями других детей. Развивать мелкую моторику пальцев рук, повышать иммунитет детей посредством использования эластичных колец су-джок. Воспитывать интерес к окружающему миру.</p> <p>Игра: «Найди свой цвет».</p> <p>Цель: развивать умение дифференцировать предметы по признаку – цвет, развивать ориентировку в пространстве.</p>	1
106	<p>Тема: На лесной тропинке.</p> <p>Основные движения: бег по кругу, взявшись за руки. Ходьба по шнурку, положенному зигзагообразно. Бросание мяча двумя руками от груди.</p> <p>Цель: формирование навыков бега по кругу, взявшись за руки.</p>	1

	<p>Задачи: учить бегать по кругу, взявшись за руки, сохраняя один темп и ритм. Закреплять умение сохранять равновесие на ограниченной площади. Упражнять в бросании мяча двумя руками от груди, выпрямляя руки резким движением. Формировать умение выполнять упражнения в общем для всех темпе, соблюдать правильное положение туловища, сохранять заданное направление движения. Развивать элементарные навыки построения и перестроения. Воспитывать умение играть вместе, уступать друг другу.</p> <p>Игра: «Проползти по мостику».</p> <p>Цель: упражнять в ползании четвереньках по ограниченной площади.</p>	
107	<p>Тема: Посылка от Мишки.</p> <p>Основные движения: прыжки на двух ногах через предмет (высота –10 см). Ходьба и бег со сменой направления. Ходьба по гимнастической скамейке (высота скамейки 30см, ширина 20 см).</p> <p>Цель: формирование навыка выполнения прыжка через предмет.</p> <p>Задачи: учить перепрыгивать через предмет, отталкиваясь от поверхности пола энергичным толчком двух ног. Упражнять в умении менять направление движения, чередовать ходьбу и бег, не нарушая порядок колонны. Закреплять умение сохранять равновесие на повышенной опоре. Развивать выносливость, координацию движений, внимание. Воспитывать умение играть совместно.</p> <p>Игра: «Самый ловкий».</p> <p>Цель: закреплять умение ловить мяч в подставленные ладони, с расставленными свободно в стороны пальцами.</p>	1
108	<p>На свежем воздухе.</p> <p>Тема: Путешествие на поезде.</p> <p>Основные движения: метание на дальность правой и левой рукой. Прыжки в обруч, лежащий на земле.</p> <p>Цель: закрепление навыков метания вдаль и выполнения прыжка в обруч.</p> <p>Задачи: упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в бросании мяча вдаль. Упражнять в прыжках в обруч, лежащий на земле, закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки. Совершенствовать умение ходить и бегать свободно, естественно, поддерживая правильную осанку и сохраняя равновесие. Развивать ловкость, выносливость, координацию движений; воспитывать интерес к занятиям физической культурой.</p> <p>Игра: «Карусель».</p> <p>Цель: совершенствовать умение двигаться по кругу с убыванием и замедлением темпа.</p> <p>Проведение итогового мониторинга уровня развития детей с целью определения уровня освоения содержания Типовой программы.</p>	1
Итого		108

Билингвальный компонент

Сәлеметсіз бе – здравствуйте

Сау болыңыз – до свидания

Текшелер – кубики

Тұлымшалар – косички

Орамалдар – платочки

Жалаушалар – флаги

Гимнастикалық таяқ – гимнастическая палка

Үлкен (кішкентай) допты алыңдар – возьмите большой (маленький) мяч

Допты он (сол) қолдарыңа алыңдар – возьмите мяч в правую (левую) руку

Ал – возьми

Қой – положи

Жаттығуды бастаңдар – упражнение начали

Жаттығуды аяқтаймыз – закончили

Қолдарыңды көтеріндер (түсіріндер) – руки вверх (вниз)

Дем алу - дем шығару – вдох-выдох

Қолдарыңды алға созыңдар – руки вперед

Қолды белге ұстап, онға, солға бұрылыңдар – руки на пояс, направо (налево) повороты

Отырыңдар – садитесь

Тұрыңдар – встали

Отыру – сесть

Тұру – встать

Иіліндер – наклонитесь

Иілу – наклониться

Тік тұру – стоять ровно (выпрямиться)

Тік тұрыңдар – встаньте ровно (выпрямитесь)

Тік тұрамыз – встанем ровно (выпрямимся)

Басты онға бұру – повороты головы направо

Басты солға бұру – повороты головы налево

Басты солға бұрамыз (бұрайық) – повернем голову налево

Басты онға бұрамыз (бұрайық) – повернем голову направо

Басты төменге иеміз (түсіреміз) – наклоним (опустим) голову вниз

Басты жоғарыға көтереміз – поднимем голову вверх

Басты жоғарыға көтеріндер – поднимите голову вверх

Алға (артқа) иіліндер – наклоны вперед (назад)

Денені тік ұстандар – стойте ровно

Бір орында тұрыңдар – стойте на месте

Баяу жүру – медленная ходьба

Жүгіріндер – бегите

Секіріндер – прыгайте

Енді секіріндер – теперь попрыгайте

Сапқа тұрыңдар – встаньте в шеренгу

Бір сызықтың бойына – в одну линию

Бір-бірден (екі-екіден) жүріндер – идите по одному (по двое)

Разработки организованной учебной деятельности

№1

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Знакомство со спортивным залом.

Основные движения: построение в колонну по одному. Ходьба обычная в колонне по одному.

Цель: формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением пальчиковой гимнастики.

Задачи: учить находить свое место в колонне. Закреплять умение ходить в колонне, сохраняя направление, не выходить из колонны. Развивать внимание, ориентировку в пространстве; воспитывать желание заниматься в спортивном зале.

Игра: «Бегите ко мне».

Цель: упражнять в беге в прямом направлении, развивать внимание.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: слова потешки «Зашагали ножки, топ-топ!», ходьбу по залу, играют.

Понимают: назначение спортивного зала.

Применяют: навыки построения в колонну по одному, ходьбу в колонне.

Материалы и оборудование: фонограмма, бубен.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог знакомится с детьми.

Обращает внимание на спортивный зал, рассказывает о назначении зала.

Предлагает поездить в зале на поезде.

Построение в колонну по одному.

Игровое упражнение «Поезд».

Показывает, как сохранять направление.

Остановка №1. «Спортивная».

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения без предметов (приложение №1).

Предлагает поехать на поезде дальше.

Остановка №2. «Игровая».

Ходьба обычная в колонне по одному.

Подвижная игра «Ножки».

«Зашагали ножки, топ, топ, топ!

Прямо по дорожке, топ, топ, топ!

Ну-ка веселее, топ, топ, топ!

Вот как мы умеем, топ, топ, топ!

Топают сапожки, топ, топ, топ!

Это наши ножки, топ, топ, топ!».

Указание – колонны не должны сталкиваться друг с другом.

Подвижная игра «Бегите ко мне» (приложение №4).

Педагог объясняет правила игры. Переходит на противоположную сторону зала, называет детей по имени. Приглашает к себе.

3. Рефлексия.

Остановка №3. «Отдых».

Пальчиковая гимнастика «Домик».

«1-2-3-4-5,
Вышли пальчики гулять,
1-2-3-4-5,
В домик спрятались опять».
Педагог подводит итог, поощряет детей.

№2

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Играем в спортивном зале.

Основные движения: построение в круг. Ходьба обычная в колонне по одному с остановкой по сигналу.

Цель: развитие у детей двигательной активности и формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением игровой и дыхательной гимнастики.

Задачи: учить ходить в колонне, сохраняя направление, формировать умение останавливаться по сигналу педагога. Закреплять умение строиться в круг, согласовывать свои действия с действиями других детей. Развивать внимание, ориентировку в пространстве; воспитывать организованность, формировать позитивный отклик на занятия в спортивном зале.

Игра: «Самый быстрый».

Цель: закреплять умение бегать в прямом направлении, развивать быстроту.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: игровую гимнастику, построения в круг, бег по сигналу педагога.

Понимают: назначение спортивного зала, что нужно останавливаться по сигналу педагога, как сохранять направление движения при ходьбе в колонне.

Применяют: навыки построения в колонну по одному, ходьбу в колонне по одному.

Материалы и оборудование: фонограмма, бубен.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, ойыншықтар – игрушки.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог беседует о назначении зала. Предлагает поиграть в спортивном зале.

Построение в колонну по одному. Предлагает построиться в колонну по одному.

Напоминает, как надо правильно строиться в колонну – по росту: впереди стоит самый высокий, затем дети ниже ростом, в конце стоит самый низкий.

Подвижная игра «Замри» (3 раза).

2. Основная часть.

Игровая гимнастика.

«По дорожке мы шагаем,

Топ-топ, ножки, топ!

И в ладоши ударяем.

Хлоп-хлоп, ручки, хлоп!

Ай да малыши!

Ай да крепыш!

Руки в стороны, в кулечок,

Разжимаем и на бочок.

Левую вверх!

Правую вверх!

В стороны, накрест,

В стороны, вниз.

Тук-тук, тук-тук-тук! (стучим кулаком об кулак).

Сделаем большой круг» («нарисовали» руками круг).

Построение в круг.

Обращает внимание на интервалы между детьми.

Подвижная игра «Самый быстрый» (2-3 раза).

Помогает детям построиться в шеренгу по одному на обозначенной линии. Переходит на противоположную сторону зала, называет двух детей по имени. Приглашает к себе.

3. Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Игровое упражнение «Найди игрушку».

Педагог прячет игрушку так, чтобы дети не видели. Все ходят по залу и ищут ее.

№3

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Куклы любят физкультуру.

Основные движения: построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному. Равновесие: подъем на горку по ступенькам с куклами в руках, не держась за поручни, спуск по скату горки сидя.

Цель: формирование интереса к занятиям на свежем воздухе.

Задачи: закреплять умение строиться в колонну по одному. Учить сохранять равновесие при выполнении подъема по ступенькам с куклами и спуска по скату горки. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать бережное отношение к игрушкам.

Игра: «Каравай».

Цель: упражнять в построении в круг, ходьбе по кругу, развивать умение выполнять правила игры.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: общеразвивающие упражнения с куклами, упражнения согласно тексту игры «Каравай».

Понимают: сохранять равновесие: подъем на горку по ступенькам с куклами в руках, не держась за поручни, спуск по скату горки сидя, не мешать друг другу при ходьбе.

Применяют: навыки игры с куклами, нахождения своего места в колонне.

Материалы и оборудование: куклы по числу детей; обруч большого размера, стационарная двускатная горка.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, күйршақ – кукла.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

– Наши куклы хотят заниматься физкультурой, но не умеют. Давайте научим их. Встаньте рядышком, кто с какой куклой хочет. Пойдем гулять с куклами, кто куда хочет.

Nесите кукол в «домики».

Теперь погуляйте сами.

Идите к своим куколкам.

Куклы посмотрят, как вы умеете бегать.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с куклами.

«Возьмите своих кукол и встаньте в круг».

1. Поднимем кукол высоко-высоко и опустим.

Выполнение: поднимать игрушки вверх, глядя на них. (Повторить 3-4 раза).

2. Наклоны или приседания – у кого как получится. (Повторить 3-4 раза).

3. Потанцуем с куклами. Припляс на месте с куклой в руках, кто как умеет.
(Повторить 15 - 20 сек.)

Основные виды движений (поточно).

«Покатаем кукол с горки».

Предлагает выполнить упражнение на равновесие: подъем на горку по ступенькам с куклами в руках, не держась за поручни, спуск по скату горки сидя. (Выполняется поточно 3-4 раза).

Подвижная игра «Каравай» (2-3 раза).

Поиграем в «каравай», как-будто у кукол день рождения. Возьмитесь за ручки.

Нашим куклам в день рождения,

Испекли мы каравай,

Вот такой вышины,

Вот такой низкины,

Вот такой ширины,

Вот такой ужины,

Вот такой горбатенький.

Вот такой пузатенький.

Каравай, каравай,

Свою куклу выбирай.

(Танец со своими куклами – пружинки, кружение, притопы – кто как умеет. Повторить 2 раза). Куколки устали, отвезем их домой на машине.

В ритме песенки «Машинка», муз. Т. Потапенко, сл. Найденовой предлагает всем отправиться домой.

Машинка, машинка,

Идет, гудит.

В машине, в машине.

Шофер сидит.

Би-би-би! Би-би-би!

3. Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Игровое упражнение «Хорошее настроение».

Показывают, как они смеются, радуются.

№4

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Играем вместе с Зайчиком.

Основные движения: подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь). Ходьба по кругу.

Цель: развитие у детей двигательной активности и формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением пальчиковой гимнастики «Зайцы».

Задачи: учить выполнять подскоки (ноги вместе – ноги врозь), ритмично подпрыгивать толчками обеих ног с незначительным сгибанием ног в коленях. Закреплять умение ходить по кругу, соблюдая один ритм. Формировать умение не задерживать дыхание при выполнении упражнений. Развивать координационные способности, ритмичность, умение ускорять и замедлять действие в соответствии с указаниями педагога; воспитывать доброду, умение уступать друг другу.

Игра: «Огуречик».

Цель: упражнять в беге с увертыванием, развивать умение выполнять правила игры.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: общеразвивающие упражнения без предметов, ходьбу по кругу, соблюдая один ритм.

Понимают: как сохранять направление движения при ходьбе в колонне.

Применяют: ролевые действия в игре.

Материалы и оборудование: игрушка «Зайчик», шест – граница для игры.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, қоян – заяц.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог обращает внимание на игрушку «Зайчик».

Предлагает поиграть в спортивном зале с Зайчиком. Становится с игрушкой впереди колонны. Предлагает научить Зайчика правильно ходить по кругу – внимание на соблюдение одного ритма и четкости шагов.

Построение в круг. Обращает внимание на интервалы между детьми.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения без предметов в кругу (приложение №1).

Выполнение основных движений.

Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь, 2 раза) – внимание на ритмичное подпрыгивание толчками носков обеих ног с незначительным сгибанием ног в коленях.

Подвижная игра «Огуречик» (2-3 раза).

Показывает детям «домик».

Объясняет правила игры.

Напоминает, что дети не должны мешать друг другу, не сталкиваться во время бега.

Пальчиковая гимнастика «Зайцы».

Скачет зайка косой,

Под высокой сосной,

Под другую сосной,

Скачет Зайка другой.

3. Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Рассказывает, что Зайчику очень понравилось заниматься физкультурой.

После занятий он стал сильным, смелым и быстрым.

№5

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Знакомимся с мячами.

Основные движения: катание мячей друг другу (из положения сидя ноги врозь, расстояние – 1м). Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь).

Цель: развитие у детей двигательной активности и формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением игрового упражнения «Девочки и мальчики».

Задачи: учить катать мяч друг другу из положения сидя – ноги врозь с расстояния 1 м, формировать умение сохранять направление движения мяча. Упражнять в подпрыгивании на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь), закреплять умение прыжком ставить ноги врозь и вместе, слегка сгибать ноги в коленях. Развивать глазомер, внимание, координационные способности; воспитывать доброжелательность, культуру поведения в спортивном зале.

Игра: «Мышки».

Цель: закреплять умение быстро находить место в колонне, формировать умение выполнять движения в соответствии с текстом потешки.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: ходьбу по кругу, соблюдая один ритм, прокатывание мяча в паре.

Понимают: назначение мяча, как выполнять подскoki ноги вместе – ноги врозь, найти пару.

Применяют: умение менять направления движения при беге врассыпную, ролевые действия в игре.

Материалы и оборудование: мячи на пол группы.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, тышқан – мышка, доп – мяч.

ХОД ОУД

1.Организационный момент.

Педагог обращает внимание детей на новое оборудование – мячи.

Ходьба и бег в колонне по одному.

Указание – не сужать круг, не выходить из колонны.

2.Основная часть.

Общеразвивающие упражнения без предметов в кругу (приложение №1).

Выполнение основных движений.

Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь).

Внимание на ритмичное подпрыгивание толчками носков обеих ног врозь и вместе, с незначительным сгибанием ног в коленях.

Игровое упражнение «Найди пару».

Катание мячей друг другу (расстояние 1 м) (6-8раз).

Помогает парам принять исходное положение, раздает мячи. Показывает прокатывание мяча в паре – внимание на сохранение направления движения мяча.

Подвижная игра «Мышки» (2-3 раза).

Дети выполняют ходьбу на носках в колонне друг за другом, повторяют потешку:

«1-2-3-4 –

Мышки ходят по квартире.

Вдруг раздался страшный звон,

Разбежались мышки вон!».

Дети бегут на носках свободно в разных направлениях. Ставят ноги на носок, двигаются мягко, бесшумно.

Педагог напоминает, что дети не должны мешать друг другу, не сталкиваться во время бега врассыпную.

Игровое упражнение.

Выполняют по тексту.

«Девочки и мальчики,

Хлоп-хлоп-хлоп!

Прыгают, как мячики,

Прыг, прыг, прыг!

Ножками топают,

Топ-топ-топ!

Весело хохочут,

Ха-ха-ха!»

Предлагает ножкам и ручкам отдохнуть.

3.Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№6

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Играем с мишкой.

Основные движения: ходьба друг за другом по «дорожке» с поворотом головы влево и вправо. Бег между предметами (пенечками). Прыжки на двух ногах через линии.

Цель: формирование навыка выполнения прыжка на двух ногах.

Задачи: учить выполнять прыжки на двух ногах через линию. Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, развивать ловкость, умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади. Воспитывать доброжелательное отношение детей друг к другу. Профилактика травматизма.

Игра: «Прокати мяч».

Цель: закреплять умение прокатывать мяч энергичным движением пальцев.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: общеразвивающие упражнения с шишками согласно потешке, прыжки через линии.

Понимают: как построиться в круг, последовательность выполнения движений согласно правилам безопасного поведения на дороге.

Применяют: навыки бега по сигналу педагога, ориентировки в пространстве.

Материалы и оборудование: игрушечный медведь, «ручеек» (2 веревки длиной по 2м с расстоянием между ними 50 см), 6 кеглей, 4 плоских обруча (диаметр 25 см), мяч (диаметр 20 см), шишки по количеству детей.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, аю – медведь.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

– Ребята, отгадайте загадку:

«Лапу он свою сосет,
А, вот как придет весна,
Пробуждается от сна,
И давай в лесу реветь,
Все зовут его...»

(медведь).

Верно, это медведь.

– К нам сегодня в гости пришел плюшевый мишко и принес с собой целую корзину шишек. Мы будем с ним играть, бегать, прыгать и скакать. Давайте сначала покажем мишке, как мы умеем красиво ходить.

Построение в колонну по одному. Ходьба друг за другом.

– А теперь покажем, какие мы быстрые. Бег.

– А теперь какие мы ловкие и сильные.

Предлагает встать в круг.

2.Основная часть.

– Сейчас мишко каждому из вас даст шишку. И мы покажем ему упражнения с шишками.

Общеразвивающие упражнения с шишками.

Шишки падают с сосны,

Шишу мы поднять должны.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки с шишкой внизу.

1 – поднять руки вверх, потянуться, выпустить шишку из руки, присесть, взять шишку,
2 – выпрямиться (повторить 4 раза).

*С шишкой надо поиграть,
Надоело ей лежать.*

И.п.: ноги врозь, шишка в обеих руках перед собой, руки согнуты в локтях.

1 – повернуться вправо, вытянуть руки с шишкой вперед.

2 – вернуться в и.п.

3 – повернуться влево, вытянуть руки с шишкой вперед.

4 – вернуться в и.п. (повторить 4 раза).

*Шишки любят поиграть,
Пошалить и поскакать.*

И.п.: ноги вместе, шишка в одной руке.

Подскоки на месте (20-30 сек)

Основные виды движений.

«Переходим дорогу».

– Давайте покажем мишке, как надо правильно переходить дорогу.

Ходьба друг за другом по «дорожке» с поворотом головы влево и вправо (2 раза).

«Побегаем».

– Вот мы пришли в парк. Давайте побегаем между пенечками.

«Попрыгаем».

– А теперь покажем мишке, как надо правильно прыгать.

Прыжки на двух ногах через линии. Акцентирует внимание на умение отталкиваться двумя ногами одновременно.

Игра малой подвижности «Прокати мяч».

Педагог (с мишкой), держа в руках мяч, встает в центр круга. Он катит мяч каждому ребенку по очереди. Игра повторяется 2 раза.

3. Рефлексия.

Массаж для рук «Шишка».

«Шишка колет нам ладошки,

Поиграем с ней немножко.

Будем с шишкою играть,

Ручки будем развивать.

Ловкими станут пальчики,

Умными – девочки и мальчики!»

Выполняют круговые движения кистями рук, прижав шишку между ладоней, затем выполняют круговые движения шишкой пальцами рук.

Педагог подводит итог.

– Пришло время прощаться с мишкой. Мы сегодня показали мишке, как надо заниматься

с шишками, научили правильно переходить дорогу, бегать на носочках и прыгать.

№7

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Малыши-карандаши.

Основные движения: ползание на четвереньках в прямом направлении (на расстояние 4 м). Катание мячей друг другу из положения сидя ноги врозь, расстояние – 1 м.

Цель: формирование навыков ползания на четвереньках.

Задачи: учить ползать на четвереньках, сохраняя направление движения. Закреплять умение катать мяч друг другу из положения сидя ноги врозь с расстояния 1 м, развивать силу толчка мяча руками, глазомер, общую выносливость; воспитывать дружелюбие, желание играть совместно.

Игра: «Скорее в круг».

Цель: упражнять в беге в определеном направлении, развивать внимание, быстроту реакции.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: ходьбу по кругу с погремушками в руках, упражнения с погремушками, прокатывание мяча в паре.

Понимают: назначение мяча, как находить себе пару, действия щенят (гавкают, двигаются к хозяину), хозяев (гладят).

Применяют: навыки построения в круг, ползания на четвереньках с опорой на ладони и колени.

Материалы и оборудование: фото детей в раннем возрасте, погремушки на каждого ребенка по 2 шт., мячи на полгруппы, кубики для выкладывания кругов в игре.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, шенбер – круг, балалар – дети.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог обращает внимание на фото детей в ранней группе.

Предлагает превратиться в маленьких ребят, выбрать себе погремушки.

Ходьба и бег в колонне по одному с погремушками в руках – соблюдение одного ритма и четкость шагов.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с погремушками в кругу (приложение №1, компл.№11).

Обращает внимание на интервалы между детьми.

Выполнение основных движений.

Катание мячей друг другу из положения сидя ноги врозь, расстояние – 1 м (6-8 раз, фронтально).

Построение в две шеренги напротив друг друга, раздает мячи первой шеренге.

Акцентирует внимание на активное движение пальцами обеих рук одновременно.

Ползание на четвереньках в прямом направлении в игровой форме (поточно).

Обращает внимание, что детеныши животных, такие же маленькие дети. Предлагает стать маленькими щеночками, ползти к своему хозяину, затем ползти назад.

Обращает внимание, что ползти нужно только к своей паре.

Подвижная игра «Скорее в круг» (2-3 раза).

Выкладывает два круга – диаметром 4м, в середине круг 2 м.

Указание – дети должны вбежать в круг, но не сталкиваться.

3. Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Предлагает показать, какими большими стали дети, «фотографирует» детей, чтобы сравнить фото.

№8

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Ребята – маленькие котята.

Основные движения: ходьба по прямой дорожке (ширина 25см, длина 2,5м). Ползание на четвереньках в произвольном направлении.

Цель: формирование навыка ходьбы по прямой дорожке.

Задачи: учить выполнять ходьбу по прямой дорожке (ширина 25см, длина 2,5м), формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площади. Упражнять в ползании на четвереньках в произвольном направлении, закреплять умение согласовывать движения рук и ног при ползании на четвереньках. Развивать ловкость, гибкость; воспитывать доброжелательность, бережное отношение к животным.

Игра: «Орнынды тап» («Найди место»).

Цель: развивать внимание, умение быстро находить свое место.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: ролевые действия в игре, ходьбу по кругу с погремушками в руках, построение в две колонны.

Понимают: как ходить по ограниченной площади.

Применяют: навыки выполнения ОРУ с погремушками, навыки ползания на четвереньках с опорой на ладони и колени в произвольном направлении.

Материалы и оборудование: погремушки на каждого ребенка по 2 шт., палки гимнастические для выкладывания дорожки, шнуры для игры, корпешки для игры.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог рассказывает стихотворение.

«Кошка».

«У нашей кошки ушки на макушке,
Чтобы лучше слышать мышь в ее норушке».

Предлагает превратиться в маленьких котят.

Ходьба и бег в колонне по одному с погремушками в руках – руки в стороны, вверх.

Указание – не сужать круг, не ронять погремушки.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с погремушками (приложение №1, компл.№11).

Построение в две колонны. Назначает ведущих первой и второй колонны. Обращает внимание на ориентиры и последовательность построения (сначала идет к ориентиру первая колонна, затем к ориентиру идет вторая колонна). Помогает при построении.

Выполнение основных движений в игровой форме (поточко).

Ходьба по прямой дорожке.

Игровое упражнение «Пройди по дорожке».

Выкладывает из палок дорожки (ширина 25см, длина 2,5м) напротив каждой колонны.

Предлагает пройти по дорожке и положить погремушки в корзинку (2-3 раза).

Игровое упражнение «Котята».

Ползание на четвереньках в произвольном направлении (2 раза).Обращает внимание, что детеныши животных, такие же маленькие дети и очень любят играть.

Напоминает правила игры: ползти на четвереньках по всей комнате, по сигналу «Хозяйка пришла!» – лечь, замереть, затем ползти снова.

Подвижная игра «Орнынды тап» («Найди место») (3 раза).

Раскладывание корпешек в произвольном порядке. Под музыку выполняют бег в произвольном направлении по всему залу. По окончании музыки нужно быстро занять свое место на корпешке.

3. Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Игровое упражнение «Настроение».

Подводит к пониманию, что котята такие же маленькие дети как и ребята, к ним надо бережно относиться. Нужно показать, как котята смеются, радуются, грустят (мяукают).

№9

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: В гостях у бабушки.

Основные движения: ходьба по извилистой дорожке (ширина 20 см, длина 3 м).

Прокатывание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м). Катание на трехколесном велосипеде.

Цель: формирование навыка езды на велосипеде.

Задачи: упражнять в ходьбе по ограниченной площади опоры, сохраняя устойчивое равновесие. Формировать навык езды на трехколесном велосипеде. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве зала. Закреплять знания детей о домашних животных и птицах, живущих в деревне. Продолжать укреплять мышечный корсет, способствовать профилактике плоскостопия и сколиоза.

Игра: «Наседка и цыплята».

Цель: упражнять в лазании, беге, ориентировке в пространстве.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: корrigирующие упражнения для профилактики плоскостопия, общеразвивающие упражнения для профилактики нарушений осанки.

Понимают: название и отличительные особенности домашних птиц и животных, которые живут в деревне.

Применяют: навыки ходьбы по извилистой дорожке (ширина 20 см, длина 3 м); умение ориентироваться в пространстве; навык езды на трехколесном велосипеде.

Материалы и оборудование: муляж дерева, ленты для обозначения дорожки, мячи и обручи на $\frac{1}{2}$ группы детей, маска - шапочка наседки, трехколесный велосипед – на полгруппы детей.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, алма – яблоко.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Построение в шеренгу.

– Сегодня мы поедем в гости к бабушке в деревню.

Перестроение в колонну по одному поворотом направо.

Ходьба в колонне по одному.

Ходьба на носках, руки на поясе.

«*Поедем в гости к бабушке*».

Ходьба, бег в колонне по одному.

«*Поехали на лошадке*».

Ходьба с высоким подниманием колен.

Ходьба по кругу.

Построение в круг.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения (без предметов).

Профилактика нарушений осанки.

«Кто живет у бабушки?»

1. Курочки машут крыльями.

И.п.: ноги на ширине ступни, руки опущены.

1 – поднять руки вверх,

2 – и.п.,

3-4 то же. 4-5 раз.

2. Гуси шипят.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – наклон вперед, локти отвести назад.

2 – и.п.

3-4 то же. 4-5 раз.

3. Щенки играют.

И.п.: ноги на ширине ступни, руки на поясе, выполняют приседания и говорят «гав, гав, гав» 4-5 раз.

4. Воробушки прыгают.

Прыжки в чередовании с ходьбой на месте.

Перестроение в колонну по одному.

Основные виды движений.

Выполняют групповым методом: с педагогом – один вид движений, с инструктором – другой, затем меняются.

Поможем бабушке в огороде».

«Идем по огороду» – ходьба по извилистой дорожке (ширина 20 см, длина 3 м).

«Катаемся на трехколесном велосипеде» – кататься по прямой, проезжать через тоннель по мостику.

Подвижная игра «Наседка и цыплята» (2-3 раза).

На одной стороне площадки огорожено место – дом, где находятся цыплята с наседкой (натягивается веревка между стойками на высоте 50 см от пола). Сбоку, в стороне, помещается «большая птица». Наседка подлезает под веревку и отправляется на поиски корма. Она зовет цыплят – «ко-ко-ко». Дети исполняют роль цыплят. По сигналу все цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют по двору бабушки.

Педагог говорит:

– «Большая птица» – все цыплята бегут домой.

3. Рефлексия.

Игровое упражнение «Шалтай - Болтай» (по С. Маршак)

«Шалтай-Болтай,

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай,

Свалился во сне».

Когда произнесена последняя строчка, дети резко наклоняют тело вперед и вниз, перестают болтать руками, расслабляются.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№10

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Мышки-шалунишки.

Основные движения: ползание на четвереньках в прямом направлении на расстояние 4м.

Катание мячей друг другу из положения стоя (расстояние 1,5 м).

Цель: развитие у детей двигательной активности и формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением дыхательной гимнастики и массажа кистей рук «Мышка».

Задачи: учить ползать на четвереньках, сохраняя направление движения, развивать координацию движений рук и ног. Продолжать упражнять в катании мячей друг другу из положения стоя с расстояния 1,5м, закреплять умение направлять движение мяча энергичным подталкиванием снизу. Формировать умение выполнять указания педагога. Развивать глазомер, внимание. Воспитывать организованность.

Игра: «Кот и мыши».

Цель: учить выполнять движения согласно словам потешки.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: движения в соответствии со словами потешки, дыхательную гимнастику, массаж кистей рук.

Понимают: как прокатывать мяч в паре, ползти на противоположную сторону зала в прямом направлении, ролевые действия в игре.

Применяют: навыки ползания на четвереньках, построения в круг, в шеренги при помощи педагога.

Материалы и оборудование: мячи на подгруппу детей, игрушка «мышка», маска кошки.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, мысық – кошка.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог обращает внимание на мягкую игрушку Мышка.

Озвучивает игрушку.

Предлагает превратиться в маленьких мышек и показать, как ходят и бегают мышки по квартире.

«1-2-3-4 –

мышки ходят по квартире,

Вдруг раздался страшный звон –

Разбежались мышки вон!»

Дыхательная гимнастика комплекс №3.

Координация ротового и носового дыхания.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с мячом (приложение №1,компл.№23).

Выполнение основных движений в игровой форме.

Ползание на четвереньках в прямом направлении.

Предлагает «мышкам» выползти из норки и быстро приползти в другую норку.

Катание мячей друг другу из положения стоя с расстояния 1,5 м (6-8 раз).

Обращает внимание на энергичное отталкивание мяча двумя руками и сохранение направления движения мяча.

Подвижная игра «Кот и мыши» (3-4 раза).

«Кот мышей сторожит,

Притворился, будто спит.

Тише мыши, не шумите,

Кота Ваську не будите!».

Становятся в норку. Выходят из норки. Выполняют движения согласно потешки: ходят на носках по квартире, быстро убегают назад после появления «кота».

3. Рефлексия.

Массаж кистей рук «Мышка».

*«Мышка маленькая в норке,
Тихо грызла хлеба корку.
Хрум - хрум!
Что за шум?
Это мышка в норке
Хлебные ест корки!»*

Выполняют массаж кистей рук:
сжимать пальцы в кулаки
разжимать их;
поскрести ноготочками
по коленочкам;
потереть ладони друг о друга.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№11

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Знакомимся с куклой Айгуль.

Основные движения: ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении на расстояние 4 м. Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги взрьз).

Цель: формирование навыка выполнения прыжка на двух ногах на месте.

Задачи: учить останавливаться по сигналу, присесть, сохраняя равновесие, встать и продолжить бег. Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при ползании с опорой на ладони и колени. Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте, в умении энергично отталкиваться двумя ногами одновременно. Развивать ориентировку в пространстве, координационные способности, внимание. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

Игра: «Кетті, кетті орамал».

Цель: развивать мелкую моторику, умение согласовывать свои действия с действиями других детей.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: комплекс профилактических упражнений, построение «паровозиком», подпрыгивание на месте.

Понимают: сохранять направления движения при ползании, выполнять действия согласно стихотворению.

Применяют: умение останавливаться во время бега по сигналу педагога, передавать платок под коленями в игре.

Материалы и оборудование: кукла в национальном костюме, по 2 кубика на каждого ребенка, музыка.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, орман – лес.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог обращает внимание на куклу в национальном наряде.

Озвучивает игрушку – Айгуль хочет поиграть вместе с детьми.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с кубиками (приложение №1, компл.№23).

Комплекс профилактических упражнений для верхних дыхательных путей «Паровоз привез нас в лес».

Паровоз привез нас в лес:

П-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф!

Чух-чух-чух! Чух-чух-чух!

Где же носик?

Там полным-полно чудес.

Не поймешь.

Фэф-р'Фэф-р'Фэф-р!

Вот идет сердитый еж:

Вот веселая пчела
Детям меда принесла:
З-з-з! З-з-з!
Села нам на локоток:
З-з-з! З-з-з!
Полетела на носок:
З-з-з! З-з-з!
Осу ослик испугал:
Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!
На весь лес он закричал:
Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!
Гуси по небу летят,
Гуси ослику гудят:
Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у!
Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у!
Г-у-у! Г-у-у!
Удивленно произносить «М-м-м» на выдохе, одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

Низко наклониться, обхватив руками грудь, свернувшись в клубок ежик.

*Звук и взгляд направлять соответственно тексту.
Укрепление связок горлани, профилактика храна.*

Медленная ходьба, руки - «крылья» поднимать на выдохе, опускать со звуком.

Выполнение основных движений.

Ползание на четвереньках в прямом направлении.

Игровое упражнение «Ползите ко мне!».

Указание – не сталкиваться, не мешать друг другу.

Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь 6-8 раз).

Предлагает показать кукле, как дети умеют прыгать.

Обращает внимание на энергичное отталкивание двух ног одновременно.

Подвижная игра «Кетті, кетті орамал» (3-4 раза).

Педагог выполняет роль водящего. Дети садятся в круг, принимают исходное положение «малдас» «сед, ноги согнуты в коленях». Платок быстро передают под коленями, так чтобы педагог, выполняющий роль ведущего, быстро двигался за кругом и старался забрать у детей платок.

3. Рефлексия.

Организует игру «Тишина».

*«Тишина у пруда,
Не колышется вода,
Не шумят камыши,
Засыпайте малыши!»*

На последние слова останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза.

Педагог подводит итог.

№12

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: В гостях у сказки.

Основные движения: спрыгивание с предметов высотой 15 см. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Прокатывание мяча в разных направлениях обеими руками.

Цель: формирование навыка выполнять прыжки с высоты.

Задачи: учить детей спрыгивать с предметов высотой 15 см. Продолжать упражнять

в ползании на четвереньках и подлезании под дугу. Закреплять умение прокатывать мяч в разных направлениях обеими руками; знание основных цветов: красный, желтый, зеленый, синий. Развивать внимание и ориентировку в пространстве. Способствовать развитию устной речи в различных формах и видах детской деятельности, интонационной выразительности речи персонажей. Воспитывать интерес к сказкам.

Игры: «Каждое зернышко в свой мешочек», «Лягушка ловит жучков», «Лисица, курочки и петушки», «Зайцы и волк».

Цель: развивать умение выполнять движение только по сигналу, формировать координацию движений.

Предварительная работа: чтение сказки «Теремок», рассматривание иллюстраций к сказке, настольный театр, обсуждение передвижения персонажей.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: ролевые действия в игре, спрыгивание с предметов высотой 15 см, общеразвивающие упражнения без предметов.

Понимают: отличительные особенности передвижения и интонационной выразительности в сказке, выполнение разных заданий во время ходьбы и бега.

Применяют: навыки ползания на четвереньках и подлезания под дугу, прокатывания мяча в разных направлениях обеими руками; навыки выполнения действий в игровой форме, ориентировки в пространстве.

Материалы и оборудование: скамейки гимнастические – 2 шт.; мячи по количеству детей; кубики пластмассовые 4-х цветов каждого по 10 шт.; обручи пластмассовые – 4 шт.; игрушки (мышка, лягушка, зайчик, петушок, лисица, волк, медведь), домик - теремок.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, сары – желтый, көк – синий, қызыл – красный, бақа – лягушка, тұлқі – лиса, қоян – заяц, қасқыр – волк, тышқан – мышка.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог сообщает, что сейчас они отправятся в страну сказок, в поле, где построен необычный домик – теремок.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения без предметов (приложение №1, компл.№1).

Показывает детям мышку:

*Стоит в поле теремок, теремок,
Он не низок, не высок, не высок,
Вот по полю, полю, мышка бежит.
У дверей остановилась и стучит:*

– Кто, кто в теремочке живет? Кто, кто в не высоком живет?

Никто ей не ответил,

Вошла мышка в теремок, видит: стоит большой мешок, а в нем зернышки все перепутаны. И решила мышка перебрать зернышки, разложить их по мешочкам.

Предлагает подвижную игру «**Каждое зернышко в свой мешочек**».

Дети подлезают под дугу, берут по одному кубику, снова подлезают под дугу, бегом несут кубик в определенный обруч (обручи помечены определенным цветом).

Берет лягушку и продолжает рассказ:

Стоит в поле теремок, теремок,

Он не низок, не высок, не высок.

Вот по полю, полюшку лягушка бежит...

Дети прыгают по площадке, как лягушки, сидя на корточках, отталкиваются ногами и делают прыжок вперед, руки переставляют, как можно дальше от себя.

У дверей остановилась и стучит:

– Кто, кто в теремочке живет? Кто, кто в невысоком живет?

Я – мышка-норушка.

– А ты кто?

Я – лягушка-квакушка.

Мышка: А что ты любишь делать?

Лягушка: Очень люблю комариков да жуков ловить.

Предлагает подвижную игру «Лягушка ловит жучков».

Инструктор над головами детей проносит веревочку, к которой привязан «жучок». Дети на карточках располагаются по кругу, дети стараются подпрыгнуть и из положения сидя, пытаются дотянуться до жучка.

Берет петушка и продолжает:

Стоит в поле теремок, теремок,

Он не низок, не высок, не высок.

Вот по полю петушок спешил.

У дверей остановился и стучит:

Кто, кто в теремочке живет? Кто, кто в невысоком живет?

Я – мышка-норушка.

Я – лягушка-квакушка.

– А ты кто?

Петушок: Я – петушок - золотой гребешок, пустите меня к себе жить.

Стали они жить втроем.

Дети разбегаются врассыпную, как петушки, высоко поднимая колени, руками похлопывая себя по бедрам.

Показывает зайца:

Стоит в поле теремок, теремок,

Он не низок не высок, не высок.

Вот по полю зайка бежит.

У дверей остановился и кричит:

– Кто, кто в теремочке живет? Кто, кто в невысоком живет?

Дети прыгают на двух ногах с продвижением вперед.

Я – мышка-норушка.

Я – лягушка-квакушка.

Я – петушок, золотой гребешок.

– А ты кто?

Заяц: Я зайка - попрыгайка, давайте жить вместе.

Стали они жить вчетвером.

Появляется лисичка.

Стоит в поле теремок, теремок,

Он не низок, не высок, не высок.

Вот по полю лисичка бежит

У дверей остановилась и стучит:

– Кто, кто в теремочке живет? Кто, кто в невысоком живет?

Дети на носочках бегут за инструктором, который держит в руках игрушку-лисичку.

Я – мышка-норушка.

Я – лягушка-квакушка.

Я – петушок-золотой гребешок.

Я – зайка-попрыгайка.

– А что ты умеешь делать?

Лиса: Умею петушков и курочек стеречь.

Предлагает подвижную игру «Лисица, курочки и петушки» (2-3 раза).

Дети встают на гимнастические скамейки, затем спрыгивают с них и, изображая петушков и курочек, ходят, клюют зернышки, кудахчут, кукарекают.

По сигналу педагога «Лиса!» снова встают на скамеечки. Лиса пытается «петушков» и «курочек» поймать.

Стоит в поле теремок, теремок

Он не низок, не высок, не высок.

Вот по полю, полю волк бежит...

У дверей остановился и стучит:

– Кто, кто в теремочке живет?

– Кто, кто в невысоком живет?

Дети бегут широким шагом, как волк,

Я – мышка-норушика.

Я – лягушка-квакушка.

Я – петушок- золотой гребешок.

Я – лисичка-сестричка.

– А что ты умеешь делать?

Волк: Я люблю с зайчиками в прятки, догонялки играть.

Лягушка: Поиграй с нашим зайкой.

Подвижная игра «Зайцы и волк» (2 раза).

Наигрались волчок и зайчик, и пошли в теремок отдохнуть.

Появляется медведь:

Стоит в поле теремок, теремок,

Он не низок, не высок, не высок.

Вот по полю, полю мишка спешит,

У дверей остановился и стучит:

– Кто, кто в теремочке живет?

– Кто, кто в невысоком живет?

Я – мышка- норушика.

Я – лягушка-квакушка.

Я – петушок-золотой гребешок.

Я – лисичка-сестричка.

Я – серый волк.

– А что ты любишь делать?

Медведь: Я люблю в лесходить, дрова рубить.

Дети выполняют движения – рубят дрова, потом берут мячи и катают их по площадке в разных направлениях обеими руками.

3. Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей. Предлагает попрощаться с персонажами сказки.

№13

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Дружат дети, дружат звери.

Основные движения: прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (на расстояние 2м).

Бег с остановкой и выполнением задания (поворнуться вокруг себя). Ползание на четвереньках в прямом направлении на расстояние 4 м.

Цель: формирование навыка выполнять прыжки с продвижением вперед.

Задачи: учить прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно. Упражнять в беге с остановкой и выполнением задания (повернуться вокруг себя), закреплять умение останавливаться по сигналу, сохранять равновесие при выполнении задания. Закреплять умение ползать на четвереньках в прямом направлении. Развивать ловкость, силу, внимание, умение воспринимать сигнал к началу и окончанию движения; воспитывать выдержку, дружелюбие.

Игра: «Пойдем в гости».

Цель: упражнять в ходьбе с одной стороны площадки на другую, двигаться ритмично под музыку.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: прыжки на двух ногах, ролевые действия в игре, массаж пальцев.

Понимают: необходимость соотносить изображенных на слайдах животных с основным движением, как образовывать пары.

Применяют: навыки сохранения равновесия, ползания на четвереньках, умение останавливаться по окончании музыки во время бега.

Материалы и оборудование: (слайды) картинки с изображением медвежат, зайчат, музыка.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, бір – екі – үш – один – два – три.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог показывает слайды «Животные леса».

Обращает внимание на то, что звери тоже дружно играют.

Игровое упражнение «Замри!» с музыкальным сопровождением.

Напоминает о необходимости сохранении равновесия. Обращает внимание на соблюдение дистанции.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с кубиками (приложение №1, компл.№1).

Игровая гимнастика.

«Покажите все ладошки,
И похлопайте немножко.

Хлоп- хлоп- хлоп,

Хлоп- хлоп- хлоп.

На меня теперь смотрите,

Точно все вы повторите.

Раз-два-три, раз-два-три.

Точно все вы повторите (любое движение).

А теперь покажем ножки,

И потопаем немножко.

Топ-топ-топ, топ-топ-топ.

Покажите мне ручки, ножки,

Ими поиграй немножко (произвольные движения руками и ногами)

Раз-два-три, раз-два-три.

Ими поиграй немножко».

Выполнение основных движений.

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (4-5 раз).

Педагог показывает картинки (слайды) с изображением зайчат. Объясняет задание – прыгать вперед к своей паре, дотронуться до нее, быстро побежать на свое место.

Указания – энергично отталкиваться двуми ногами одновременно.

Дети стоят в паре напротив друг друга. По сигналу прыгают к своей паре, дотрагиваются до ребенка, бегут на свое место. Затем прыжки выполняет вторая шеренга.

Ползание на четвереньках в прямом направлении (3 раза).

Показывает картинку с изображением медвежат.

По сигналу педагога «Медвежата!» – меняются местами – ползут по прямой на противоположную сторону зала. Стараются не мешать друг другу, не сталкиваться друг с другом.

Подвижная игра «Пойдем в гости».

Предлагает одной группе пойти в гости к другой подгруппе. Помогает образовать пары.

Предлагает парам веселиться под музыку.

3. Рефлексия.

Массаж пальцев «Дружба».

«Дружат в нашей группе,

Девочки и мальчики,

Мы с тобой подружим,

Маленькие пальчики.

Один, два, три, четыре, пять,

Пять, четыре, три, два, один».

Поочередно показывают ладони, сжимают пальцы в замок. Растирают ладони.

Поочередно массируют пальцы сначала на одной руке, потом на другой.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№14

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Разноцветные мячи.

Основные движения: катание мячей через ворота (ширина 60см) с расстояния 1м.

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2м.

Цель: формирование навыков катания мяча.

Задачи: учить катать мяч через ворота (ширина 60 см), развивать глазомер. Закреплять умение выполнять прыжок вверх, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног. Формировать умение выполнять упражнения в общем для всех темпе, соблюдать правильное положение туловища, сохранять заданное направление движения. Развивать ловкость, силу, внимание; воспитывать культуру поведения в спортивном зале.

Игра: «Быстрей к своему месту».

Цель: упражнять в умении начинать движения с началом музыки, развивать ориентировку в пространстве.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: упражнения с мячом, прокатывание мяча, упражнение для релаксации.

Понимают: как играть с мячом, прыгать до погремушки, выполнять прыжки по два ребенка, находить свое место в игре.

Применяют: умение прыгать на двух ногах, навыки ходьбы и бега в колонне по одному, энергичного отталкивания мяча.

Материалы и оборудование: мячи по количеству детей, воротики (ширина – 60см) – 2шт., обручи.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, доп – мяч.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог обращает внимание на разноцветные мячи. Вертит в руках. Показывает, какие они красивые.

Ходьба и бег в колонне по одному.

Обращает внимание на соблюдение дистанции. Предлагает детям построиться в круг.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с мячом в кругу.

Обращает внимание на правильное выполнение упражнений.

Выполнение основных движений.

Катание мячей через ворота (ширина 60см, 3-4 раза) двое воротиков на расстоянии 1м от линии начала движения.

Указание – энергично отталкивать мяч двумя руками.

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (2-3 раза).

Располагает корзинку с погремушками на расстояние 2 м от линии, на которой стоят дети.

Предлагает допрыгать до погремушки, взять ее и позвонить.

Указание – помогать себе взмахом рук.

Подвижная игра «Быстрей к своему месту» (3-4 раза).

Становятся в обручи. По сигналу педагога перешагивают через обруч, выходят вперед, выполняют танцевальные движения. По команде: «1-2-3- место найди!» – быстро становятся на свое место. Каждый находит свой обруч.

3. Рефлексия.

Выполняют движения руками в соответствии с текстом потешки «Чудный день!»

«Какой сегодня чудный день!

Прогоним мы тоску и лень.

Руками потрясли.

Вот мы здоровы и бодры!»

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№15

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Где же ваши погремушки?

Основные движения: ходьба по доске, положенной на землю. Бег зигзагами между погремушками с интервалом 40 см. Катание на трехколесном велосипеде.

Цель: формировать навыки катания на велосипеде.

Задачи: учить детей самостоятельно садиться на велосипед, крутить педали, кататься, набирать скорость. Упражнять в ходьбе по доске, положенной на землю, развивать умение сохранять равновесие при движении по ограниченной поверхности. Закреплять навыки бега между предметами, развивать ловкость, выносливость. Формировать умение не задерживать дыхание при выполнении упражнений. Воспитывать интерес к занятиям на воздухе.

Игра: «Мой веселый звонкий мяч».

Цель: упражняться в энергичном подпрыгивании на месте.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: общеразвивающие упражнения с погремушками; ходьбу между погремушками, лежащими в ряд с интервалом 40 см.

Понимают: последовательность выполнения движений, как ходить зигзагами между погремушками; как садиться на велосипед.

Применяют: навыки ходьбы и бега, умение крутить педали велосипеда и набирать скорость, выполнять пальчиковую гимнастику.

Материалы и оборудование: погремушки на каждого ребенка по 2шт., велосипеды на полгруппы детей, ковер, квадратики, начертанные мелом у длинной стороны ковра, доска длиной 1,5 м.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, сылдырмақ – погремушка.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

«Эй, веселые Петрушки!

Где же ваши погремушки?».

– Ребята! Все упражнения сегодня на занятии будут с погремушками. Только их надо сначала найти. Ищите в зале! Каждый должен найти две погремушки.

Предлагает детям с погремушками встать на разметки на площадке, повернуться лицом к инструктору.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с погремушками (приложение №1,компл.№12).

«Где погремушки?».

Предлагает детям сесть в глубоком приседе, и когда инструктор закроет глаза, дети выпрямляют руки и звенят погремушками. Как только инструктор спрашивает, где звонят погремушки, дети быстро встают, прячут их за спину. (Повторить 4-5 раз.)

«Звенят погремушки!».

И.п. стоя ноги врозь, руки согнуты в локтях с погремушками, поворачиваются поочередно то в правую, то в левую сторону, выпрямляют руки с погремушкой вперед и звенят погремушками. Чередуют повороты. (Повторить 4-6 раз.)

«Ножки и погремушки».

И.п.: стоя, широко расставив ноги, положить перед собой погремушки, выпрямиться; потом наклониться, взять погремушку. Чередовать наклоны. (Повторить 4-6 раз.)

«Потанцуем с погремушками».

Выполняют прыжки на двух ногах и звенят погремушкой. (Повторить 4-6 раз.)

Основные виды движений.

«Не задень погремушку».

Упражнения в равновесии – ходьба по доске, положенной на землю.

Положите погремушки в квадратики, которые начертены на дорожке, и станьте друг за другом. (Ходьба за педагогом, а при повторе – самостоятельно зигзагами между погремушками). (Повторить 2-3 круга.)

«Катание на велосипеде».

Самостоятельно садиться на велосипед, ставить ноги на педали и крутить их, набирать скорость 4-5 раз.

Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» (3-4 раза).

Педагог, делая движение рукой, как-будто отбивает мяч и говорит:

«Мой веселый, звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь?

Желтый, белый, голубой,

Не убегай от меня, постой».

После слова «постой!» на слова: «Марина, лови!» (называет любого ребенка), и Марина их ловит.

3. Рефлексия.

Пальчиковая гимнастика «Прятки» (поочередно сгибают пальчики на обеих руках).

«В прятки пальчики играли,

*И головки убирали.
Вот так, вот так,
И головки убирали».*
Педагог подводит итог, поощряет детей.

№16

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Мой веселый звонкий мяч.

Основные движения: ползание «змейкой» между расставленными предметами. Катание мячей через ворота (ширина 50 см) с расстояния 1,5м.

Цель: формирование навыка ползания «змейкой».

Задачи: учить ползать змейкой, не задевать предметы при ползании. Закреплять умение катать мяч через ворота (ширина 50 см), формировать умение прокатывать мяч в центр воротиков, развивать глазомер, ловкость, ориентировку в пространстве зала; воспитывать привычку к занятиям физической культурой.

Игра: «Три медведя».

Цель: развивать координационные способности, умение двигаться выразительно.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: ходьбу с заданием для рук, упражнения с мячом, прокатывание мяча, упражнение для релаксации.

Понимают: назначение мяча, прокатывать мяч через середину ворот, выполнять прокатывание по трое детей.

Применяют: навыки ходьбы и бега в колонне по одному, энергичного отталкивания мяча, умение ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени.

Материалы и оборудование: мячи по количеству детей, воротики ширина – 50см – 3шт., модули – 8 шт.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, аю – медведь.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог обращает внимание на корзину с разноцветными мячами. Рассказывает стихотворение «Мой веселый звонкий мяч», сопровождает чтение показом действий с мячом.

Ходьба, бег в колонне по одному, ходьба с заданием для рук.

Обращает внимание на соблюдение дистанции, выполнение команд.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с мячом в кругу (приложение №1, компл.№25).

Обращает внимание на правильное выполнение упражнений, сохранение осанки.

Выполнение основных движений.

Катание мячей через ворота (ширина 50см, 6-8 раз) с расстояния 1,5м – прокатывание мяча через центр ворот.

Педагог располагает трое воротиков на расстояние 1,5 м от линии начала движения.

Ползание «змейкой» между расставленными предметами (2-3 раза) (модули в ряд 4 шт., на расстоянии 1,5м друг от друга). Проползти на другую сторону зала, огибая модули «змейкой».

Подвижная игра «Три медведя» (3 раза).

Обращает внимание на специфические движения медведей.

3. Рефлексия.

Пальчиковая гимнастика.

*«А теперь всем детям встать,
Руки медленно поднять,
Пальцы сжать, потом разжать,
Руки вниз и так стоять.
Отдохнули все немножко,
И отправились в дорожку».*

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№17

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Ножки, ножки бежали по дорожке...

Основные движения: бег с остановкой и выполнением задания (встать на скамейку – равновесие). Ползание «змейкой» между расставленными предметами.

Цель: формирование навыка выполнения бега, развитие координации движений.

Задачи: учить выполнять бег с остановкой и выполнением задания (встать на скамейку), закреплять умение останавливаться по сигналу, сохранять статистическое равновесие на повышенной опоре. Упражняться в ползании на четвереньках «змейкой» между расставленными предметами, закреплять умение огибать предметы справа и слева, развивать ловкость, умение воспринимать сигнал к началу и окончанию движения. Воспитывать положительное отношение к окружающему миру.

Игра: «Лягушки».

Цель: упражняться в спрыгивании в глубину, развивать умение выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: игровую гимнастику, упражнение дыхательной гимнастики, ролевые действия в игре «Лягушки».

Понимают: назначение гимнастических скамеек, ползание «змейкой» между расставленными предметами, сохранять равновесие на скамейках.

Применяют: навыки построения в колонну по одному, умение выполнять бег вокруг скамеек, с остановкой.

Материалы и оборудование: скамейки, модули – 8 шт., модули небольшой высоты для игры, флаги по количеству детей.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, бақа – лягушка.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог организует детей чтением стихотворения.

*«Ножки, ножки бежали по дорожке,
Лугом, лесочком прыгали по кочкам,
Прибежали на лужок, потеряли сапожок.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем в зале мы играть».*

Ходьба в колонне по одному – соблюдение дистанции, ритмичности шагов.

«Мы топаем ногами».

*«Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.
Мы руки поднимаем,*

*Мы руки опускаем,
Мы руки подаем,
И ходим мы кругом,
И ходим мы кругом».*

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с флагжками (приложение №1, компл.№27).

Выполнение основных движений в игровой форме.

Игра «Орнынды тап».

Бег с остановкой и выполнением задания.

Указание – встать на скамейку, сохранять равновесие (4-5 раз).

Игра «Не задень!»

Ползание «змейкой» между расставленными предметами (ряд 4 штуки на расстоянии 1,5м друг от друга).

Указание – не задевать предметы при ползании (3-4 раза).

Подвижная игра «Лягушки» (3-4 раза)

*«Вот лягушки по дорожке,
Скачут вытянувши ножки.
(прыгают вперед на двух ногах)*

*Ква-ква-ква, ква-ква-ква,
Скачут вытянувши ножки.
Вот из лужицы на кочку*

(влезают на модули)

Да за мушкою вприскочку,

Ква-ква-ква, ква-ква-ква,

Да за мушкою вприскочку.

Есть им большие неохота,

Прыг опять в свое болото!»

(спрыгивают вниз)

Обращает внимание на специфические движения лягушек.

3. Рефлексия.

Дыхательная гимнастика «Шарик».

«Надуваем быстро шарик.

Он становится большой.

Вдруг шар лопнул, воздух вышел –

Стал он тонкий и худой».

Все пальчики обеих рук в «щепотке» и соприкасаются кончиками. В этом положении дуют на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух «выходит», и пальчики принимают исходное положение, дыхание ртом короткое, отрывистое, губы вытянуты трубочкой, произносить «ф-ф-ф-ф»; «Шар сдулся». Набрать воздух носом. Длинный, долгий выдох «ш-ш-ш-ш».

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№18

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Веселые воробушки.

Основные движения: ходьба змейкой между предметами. Прыжки в глубину с высоты 15см.

Цель: формирование навыка выполнять прыжки в глубину.

Задачи: учить детей спрыгивать с невысоких предметов, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Упражнять в ходьбе змейкой между предметами, формировать умение огибать предметы справа и слева. Закреплять умение становиться в круг, ходить по кругу, сохраняя ровное построение. Развивать ловкость, быстроту реакции. Воспитывать интерес к занятиям по физической культуре.

Игра: «Воробушки и кот».

Цель: развивать координационные способности, умение двигаться выразительно.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: общеразвивающие упражнения, ходьбу змейкой между предметами стойками, построение в круг, бег врасыпную.

Понимают: выполнять движения в соответствии со словами педагога, правила игры, что нужно не толкать товарищей, увертываться от ловящего, ролевые действия в игре.

Применяют: навыки приземления при спрыгивании со скамейки, умение ходить по кругу, ориентироваться в пространстве.

Материалы и оборудование: гимнастические скамейки, маска-шапочка воробья, маска кота, стойки в форме деревьев.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, жылан – змея, торғай – воробей, мысық – кошка.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

– Ребята, сегодня мы поиграем так. Вы будете маленькими воробышками, а я – вашей мамой воробыхой (*инструктор надевает маску воробья*).

Мама воробыха,

Зовет своих детей:

«Ко мне, мои воробышки,

Летите поскорей!

Сегодня начинаем,

Учиться мы летать.

Скорее в круг вставайте,

И будем начинать».

Построение в круг.

«Мама воробыхаха» показывает движение, а затем отходит в сторону, «присматривает за детьми». Пока «воробыхаха» смотрит, дети выполняют ходьбу по кругу.

«Уснула воробыхаха, а воробышкам только того и надо. Расправили они крыльшки и разлетелись – кто куда». Летают воробышки по всей площадке.

«Воробыхаха» просыпается.

Чик-чирик, чик-чирик,

Что за шум? Что за крик?

В круг скорее становитесь

И опять летать учитесь.

Инструктор снова делает вид, будто засыпает. Затем «воробыхаха» просыпается.

Задремала я всего на минутку,

Воробышки расшиалились не на шутку.

Буду строго я теперь следить за вами,

Чтоб послушными росли вы воробьями.

А сейчас, мои ребятки,

Воробышная зарядка.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения без предметов (приложение №1).

1. «Чистим перышки».

И.п.: о.с. Сделать пружинку, наклонить голову вправо, и.п., то же влево. Доз. 4 раза.

2. «Расправляем крылышки».

И.п.: ноги на ширине стопы, руки внизу. Поднять правую руку вверх, посмотреть, и.п., то же с левой. Доз. 4 раза.

3. «Умываемся».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед – характерные движения «умывание», и.п. Доз. 5 раз.

4. «Найдем зернышко».

И.п.: о.с. Присесть, постучать пальцами по земле, и.п. Доз. 4 раза.

5. «Учимся летать».

И.п.: то же. Прыжки на месте со взмахами рук.

6. «Мы растем».

И.п.: ноги вместе, руки внизу. Поднять руки верх, потянуться – вдох, и.п. – выдох.

Основные виды движений.

«Полетим мы стайкой дружной,

Друг за другом встанем дружно.

Построение в колонну по одному.

На дальнюю полянку,

Отправимся сейчас.

Там много вкусных зерен,

Припасено для вас».

Ходьба в колонне «за мамой воробыхой».

Ходьба змейкой между предметами (стойками)(2-3 раза).

«Смотрите, сколько деревьев.

Летим друг за другом, чтобы никто не отстал и в лесу не заблудился».

Прыжки с бревна (со скамейки)(2-3 раза).

«Впереди поваленное дерево, давайте спрыгнем с него».

Подвижная игра «Воробышки и кот» (3-4 раза).

Дети имитируют движения воробьев, начинают кружить по площадке, подбираясь поближе к коту, увертываются в беге от кота.

3. Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№19

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Играем с Медвежонком.

Основные движения: ходьба на носках. Бег с остановкой и выполнением задания (встать на куб или гимнастическую скамейку). Прыжок вверх с касанием предмета рукой.

Цель: формирование навыка выполнения ходьбы на носках, координации движений.

Задачи: учить ходить на передней поверхности стопы, сохранять правильное положение головы. Закреплять умение сохранять статическое равновесие на ограниченной площади.

Упражнять в прыжках вверх, развивать умение энергично отталкиваться ногами.

Формировать умение выполнять знакомое движение легко и свободно, ритмично и согласованно. Развивать ловкость, быстроту, смекалку; воспитывать доброжелательное, бережное отношение к окружающим.

Игра: «Передай мяч».

Цель: закреплять умение передавать мяч точно в руки рядом стоящему ребенку.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: действия в соответствии с текстом потешки, упражнения на скамейках.

Понимают: ходить на носках, стоять на повышенной опоре (скамейках), передавать мяч друг другу.

Применяют: навыки построения в колонну по одному, энергичного подпрыгивания вверх.

Материалы и оборудование: гимнастические скамейки – 4 шт., шнур с нанизанными погремушками.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, доп – мяч.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог обращает внимание на игрушку «Медвежонок».

Выполняют движения в соответствии с потешкой.

«Две руки хлопают,

Две ноги топают.

Два локотка врачаются,

Два глаза закрываются.

Ты, Мишутка не зевай

Играть с нами начинай!»

Предлагает научить медвежонка ходить так, чтобы его никто не слышал – на носках, подняться на носки, не опускаться на пятки, руки поставить на пояс.

2.Основная часть.

Общеразвивающие упражнения на скамейке (приложение №1, компл.№ 15).

Указание – сохранять статическое равновесие.

Выполнение основных движений в игровой форме.

Игра «Орнынды тап» («Найди место») (3-4 раза).

Бег врасыпную с остановкой и выполнением задания.

Указание – встать на скамейку.

Игра «Позвони в погремушку».

Прыжок вверх с касанием предмета рукой.

Указание – энергично отталкиваться ногами, подпрыгивать вверх (4-5 раз).

Подвижная игра «Передай мяч» (3-4 раза).

Указание – передавать мяч точно в руки рядом стоящему ребенку.

3. Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Предлагает поблагодарить гостя Медвежонка за подарки – погремушки и мяч.

№20

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Мы дружные ребята.

Основные движения: прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (на расстояние 2м).

Ползание на четвереньках в прямом направлении на расстояние 4,5 м.

Цель: формирование навыка выполнения прыжка с продвижением вперед.

Задачи: учить прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно. Упражнять в ползании на четвереньках в прямом направлении. Формировать умение выполнять знакомое движение легко и свободно, ритмично и согласованно ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие. Развивать умение воспринимать сигнал к началу и окончанию движения, ловкость и координацию движений; воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

Игра: «Балапандар» («Цыплята»).

Цель: упражнять в беге с увертыванием, закреплять умение, двигаться ритмично под музыку.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: движения пальчиковой и игровой гимнастики, прыжки на двух ногах к своей паре, ролевые действия в игре.

Понимают: правила культуры поведения (не ссориться, не драться), выполнения указаний педагога, строиться в шеренгу на одной из сторон зала, как образовывать пары.

Применяют: навыки сохранения равновесия, ползания на четвереньках, выполнение не сложных танцевальных упражнений, умение останавливаться по сигналу во время бега.

Материалы и оборудование: (слайды) картинки с изображением медвежат, зайчат, музыка.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, балапан – цыплёнок.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Пальчиковая гимнастика «Дружба».

Поочередно показывают ладони, сжимают пальцы в замок.

«Дружат в нашей группе,

Девочки и мальчики.

Мы с тобой подружим,

Маленькие пальчики».

Игровое упражнение «Замри!» с музыкальным сопровождением – сохранение равновесия.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения – игровая гимнастика.

«Покажите все ладошки,

И похлопайте немножко.

Хлоп-хлоп-хлоп,

Хлоп-хлоп-хлоп.

На меня теперь смотрите,

Точно все вы повторите.

Раз-два-три, раз-два-три.

Точно все вы повторите.

(любое движение)

А теперь покажем ножки,

И потопаем немножко.

Ton-ton-ton, ton-ton-ton.

Покажи мне ручки, ножки,

Ими поиграй немножко (произвольные движения руками и ногами)

Раз-два-три, раз-два-три.

Ими поиграй немножко».

Выполнение основных движений в игровой форме с показом слайдов:

«Зайчата».

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед(3-4 раза). Прыгать к своей паре, дотронуться до нее, быстро побежать на свое место.

Указание – энергично отталкиваться двумя ногами одновременно.

«Медвежата».

Ползание на четвереньках в прямом направлении (3-4 раза). Медвежата играют по команде: «Медвежата!» – поменяться местами – ползут на четвереньках на противоположную сторону зала.

Подвижная игра «Балапандар» («Цыплята») (3-4 раза).

Предлагает превратиться в маленьких цыплят, имитировать их движения.

По сигналу: «Қара құс!» – Черная птица!» быстро становится в колонну за мамой - курицей.

3. Рефлексия.

Игровое упражнение «Найди пару».

Еще раз напоминает, что все дети должны уважать друг друга, играть вместе, не ссориться. Предлагает под музыку выполнить танцевальные движения, по окончании быстро встать в пары.

№21

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: В гости к веселой Гусенице.

Основные движения: перепрыгивание и перешагивание через Гусеничку.

Цель: формирование навыка выполнять ходьбу по гимнастической скамейке.

Задачи: учить выполнять ходьбу с перешагиванием через предмет. Продолжать совершенствовать умение энергично отталкиваться от поверхности земли при перепрыгивании через предмет. Развивать умение ориентироваться в пространстве, мелкую моторику детей с помощью игр; координацию движений. Воспитывать интерес к природе.

Игра: «Гусеничка».

Цель: развивать умение выполнять движение только по сигналу, координацию движений.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: игровой массаж, общеразвивающие упражнения «Бабочки»; пальчиковую гимнастику, ходьбу по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.

Понимают: кто такая гусеница, двигаться «паровозиком», друг за другом в одном темпе, правила игры, выполнять различные движения.

Применяют: навыки приземления при перепрыгивании, сохранения равновесия при перешагивании через предмет – Гусеничу.

Материалы и оборудование: гусеничка – нетрадиционное спортивное оборудование, гимнастические скамейки – 2 шт., дуги.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, көбелек – бабочка.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

– Ребята, сегодня мы с вами пойдем в гости, угадайте к кому?

«Хоть имеет много ножек,

Все равно бежать не может,

Вдоль по листику ползет,

Бедный листик все грызет».

(Гусеница)

Правильно к веселой гусенице.

«Съели яблоки и груши,

*И горох решили скушать!
Но, ловить их все же жалко.
Как засветит солнце жарко,
Превратятся гусенички,
В ярких бабочек - сестричек.
Расцветут в саду цветы,
Небывалой красоты!»*

Игровой массаж

*«Гусеница, гусеница,
Бабочкина дочка,
По травинкам ползает,
Кушает листочки:
Ам! Ам! Ам! Ам
Поела –
Спать захотела.
Проснулась.
Бабочкой обернулась!
Полетела, полетела, полетела!*

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения «Бабочки».

1. «Бабочки летают».

И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 5 раз.

2. «Бабочки пьют».

И.п.: то же. Нагнуться, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Бабочки сели».

И.п.: то же. Присесть, руки на колени, выпрямиться. Повторить 5 раз.

4. «Бабочки полетели на полянку».

И.п.: Ноги вместе руки, вдоль туловища. Прыжки на месте и взмахи руками в стороны.

Основные виды движений.

Поиграем в игры с «Гусеничкой» (3-4 раза).

Перепрыгни Гусеничку.

Перешагни Гусеничку.

Гусеничка лежит на земле, создавая препятствия для детей.

Подвижная игра «Гусеничка» (3-4 раза).

Предлагает детям поиграть в игру.

Объясняет правила игры: игроки образуют цепочку (встают друг за дружкой) – «гусеницу». Первый игрок – «голова», последний – «хвост».

Гусеница начинает движение вперед, при этом голова показывает различные танцевальные движения (руками, телом, ногами, головой, а остальные игроки стараются повторить эти движения). Когда «голова» устает, он поворачивается к следующему за ним игроку, гладит его по голове, а сам переходит в хвост гусеницы.

3. Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№22

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Серик в гостях у ребят.

Основные движения: бросание мяча двумя руками от груди. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 3м.

Цель: формирование навыка бросания мяча двумя руками от груди.

Задачи: учить бросать мяч двумя руками от груди, развивать умение правильно держать мяч у груди. Закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног при продвижении вперед прыжками.

Формировать умение не задерживать дыхание при выполнении упражнений. Обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр.

Развивать ловкость, быстроту, глазомер; воспитывать доброжелательность.

Игра: «Котята и ребята».

Цель: развить выносливость, упражняясь в беге в прямом направлении.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: прыжки на двух ногах, продвигаться вперед на 3 м; бросать мяч двумя руками от груди, ролевые действия в игре.

Понимают: бежать за мячами по сигналу педагога, складывать мячи в корзину, уважительно относиться друг к другу.

Применяют: навыки ходьбы с погремушками, построения в колонну, в шеренгу.

Материалы и оборудование: погремушки для ОРУ на ребенка по 2 шт., мячи по количеству детей, кукла «Серик» в национальном казахском костюме, дорба.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, сут – молоко, доп – мяч.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог обращает внимание на куклу «Серик» в национальном казахском костюме. Кукла принесла с собой дорбу. Предлагает детям на ощупь определить предметы, с которыми они будут играть в спортзале.

Ходьба в колонне по одному с погремушками в руках, с заданием для рук – погремушки вверх, в стороны – сохранение дистанции, прямого положения головы.

2.Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с погремушками в кругу (приложение №1, компл.№11).

Обращает внимание на выпрямление рук в локтях.

Выполнение основных движений.

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (3-4 раза).

Допрыгать до «Серика», положить погремушки в дорбу, допрыгать до корзинки с мячами – (на противоположную сторону зала).

Обращает внимание на мягкое приземление – на носки полусогнутых ног.

Бросание мяча двумя руками от груди (6 – 8 раз).

Акцентирует внимание на умение правильно держать мяч у груди, бежать за мячом только по сигналу.

Подвижная игра«Котята и ребята».

Делит детей на подгруппы: «котята» и «ребята».

Подходит к «ребятам», имитирует наливание молока: «Молока, кому молока!».

Обращает внимание, что ловить котят надо только до черты. Повторить (3-4 раза).

3. Рефлексия.

Игровое упражнение «Солнышко!» (выполняется покачивание руками, «пружинка»).

«Солнышко – ведрышко!

Выгляни в окошко.

Твои детки плачут,

По камешкам скачут».

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№23

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Коробочка с подарками.

Основные движения: ползание на четвереньках по доске, положенной на пол (ширина 25см, длина 2м). Бросание мяча двумя руками от груди.

Цель: формирование навыка ползания с опорой на ладони и колени.

Задачи: учить ползать с опорой на ладони и колени по ограниченной площади опоры.

Упражнять в бросании мяча двумя руками от груди, закреплять умение выпрямлять руки вслед за мячом. Приучать детей действовать совместно, в одинаковом для всех темпе.

Развивать ловкость, координацию движений; воспитывать организованность.

Игра: «Найди предмет».

Цель: развивать ориентировку в пространстве.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: построение в две колонны, упражнения с погремушками, бросать мяч двумя руками от груди, ползание на четвереньках.

Понимают: назначение погремушек, выполнять разные задания во время ходьбы с погремушками.

Применяют: навыки ходьбы на носках, выполнения бросания мяча по три ребенка, ориентировки в зале.

Материалы и оборудование: погремушки для ОРУ на ребенка по 2 шт., мячи по количеству детей, гимнастическая доска (ширина 25см, длина 2м) – 2 шт., «чудесная коробочка» с мелкими игрушками для каждого ребенка.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, сыйлық – подарок.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог обращает внимание детей на обычную коробочку. Если дети выполняют все задания педагога, то в коробочке окажутся подарки.

Игровое упражнение «Громко-тихо» (5-6 раз).

Выполняют ходьбу в колонне по одному с разным положением рук.

По команде: «Громко» – звенят погремушками, по команде: «Тихо» – идут на носках, стараются соблюдать тишину.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с погремушками в кругу (приложение №1, компл.№11), построение в две колонны.

Обращает внимание на выпрямление рук в локтях.

Выполнение основных движений.

Ползание на четвереньках по доске, положенной на пол (3-4 раза).

Предлагает проползти по мостику на другую сторону зала.

Указание – ползти только по мостику (доске).

Бросание мяча двумя руками от груди (6-8 раз).

Указание – выпрямлять руки вслед за мячом.

Подвижная игра «Найди предмет» (чудесную коробочку, в которой спрятаны подарки для каждого ребенка) направляет поисковую деятельность детей.

3. Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Предлагает каждому выбрать себе подарок.

№24

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Зверушки, навострите ушки!

Основные движения: равновесие – ходьба по дорожке, перешагивая через предмет высотой 10см., руки на поясе. Прыжки из обруча в обруч.

Цель: формирование навыка сохранения равновесия.

Задачи: учить сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку при ходьбе по ограниченной площади опоры. Закрепить прыжки с продвижением вперед. Упражнять в ходьбе и беге, координируя движения рук и ног, продолжать совершенствовать умение ходить и бегать ритмично. Формировать правильную осанку. Развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве зала. Продолжать обогащать знания о живой и неживой природе, правилах поведения в природе. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

Игра: «Зайцы и волк».

Цель: упражнять в энергичном подпрыгивании, развивать умение выполнять движение по команде педагога.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: общеразвивающие упражнения «Вы готовы ли к зиме?»; игровое упражнение «Ежик»; ходьбу по тропинке с выполнением задания; ролевые действия в игре.

Понимают: как быстро строиться в круг; при ходьбе и беге, координировать движения рук и ног, ходить и бегать ритмично; последовательно перепрыгивать из обруча в обруч; выполнять движения в соответствии с речью педагога.

Применяют: навыки сохранения равновесия, выполнения прыжков из обруча в обруч; умение ориентироваться на площадке.

Материалы и оборудование: 4-5 конусов, дорожка (ширина 25см, длина 2м) – 2шт., 2 скамейки, 4-5 обручей, кубик высотой 10 см, маска-шапочка волка.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, қыс – зима.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

– Здравствуйте, ребята!

Сегодня мы с вами будем веселыми зверушками.

– А каких зверей вы знаете?

– Молодцы. Будем подражать их повадкам. Итак, зверюшки, навострите ушки, слушайте внимательно.

Сделаем все движения просто замечательно.

Перестроение в колонну по одному поворотом направо.

Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, руки на поясе – «лисичка крадется», ходьба на внешней стороне стопы – «медведи идут в перевалочку» в чередовании с обычной ходьбой.

Прыжки с продвижением вперед – «зайки прыгают».

Ходьба, бег в колонне по одному – «волк бежит рысцой».

Ходьба, ходьба и бег змейкой между конусами – «змея ползет».

Построение в круг.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения «Вы готовы ли к зиме?».

По завалам, по оврагам,

Шел медведь хозяйственным шагом.

Отвечайте, звери, мне:

Вы готовы ли к зиме?

1. Рукавицы для лисицы.

И.п.: стоя ноги на ширине ступни.

1 – вынести руки вперед.

2, 3 – покрутить кистями.

4 – опустить. (4-6 раз.)

Да, ответили лисицы,

Мы связали рукавицы,

Рукавицы новые,

Теплые, пуховые.

2. Белка в дупле.

И.п.: то же.

1 – подняться на носки, руки вверх.

2 – и.п. (4-6 раз.)

Смотрит белка из дупла:

Я орешков припасла.

Высоко мое дупло,

В нем и сухо, и тепло.

3. Бобры рубят дрова.

И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки в замке.

1 – поднять руки вверх над головой.

2 – наклон вперед. (4 раза.)

Крикнул бобр медведю с речки:

Я колю дрова для печки,

Дай мне, Миша, только срок –

Из трубы пойдет дымок.

4. А у ежика – грибы.

И.п.: стоя ноги на ширине ступни, руки опущены.

1 – присесть, руки на пол.

2 – встать, и.п. (4 раза.)

Вылез ежик из листвы:

Про меня забыли вы?

Здесь в кустах моя избушка,

А в избе – грибов кадушки.

5. Валенки для заиньки.

И.п.: стоя, руки на поясе. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой на месте.

А у нас есть валенки,

Отвечали заиньки.

Что нам выюга да метель?

Хочешь, Мишенька, примерь!

Обошел медведь весь лес,

И в берлогу спать залез.

Лапу в пасть засунет он,

И увидит сладкий сон.

Ходьба в колонне по 1, перестроение в 2 звена.

Основные виды движений (поточно).

Ходьба по тропинке (дорожке), перешагивая через кубик, руки на поясе.

*Идет лиса по мостику,
Виляет рыжим хвостиком.
Прогулялась очень мило,
И предмет не уронила.*

Прыжки из обруча в обруч.

*За морковкой в огород,
Зайка прыгает вперед.*

Одного из играющих выбирают волком. Он находится на одном конце площадки, остальные дети – зайцы, они стоят в своих домиках.

Педагог говорит:

*Зайки скачут,
Скок, скок, скок,
На зеленый, на лужок.
Травку щиплют, кушают,
Осторожно слушают –
Не идет ли волк.*

Зайцы выпрыгивают из домиков и разбегаются по площадке. На последние слова педагога выходит волк и старается поймать зайцев. Зайцы убегают каждый в свой домик.

Игра повторяется.

Игровое упражнение «Ежик».

Ежик свернулся в клубок и снова развернулся.

3. Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№25

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Белочка в гостях у ребят.

Основные движения: ходьба по шнуре, положенному прямо. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске, положенной на пол (ширина 25см, длина 2м).

Цель: формирование навыка сохранения равновесия при ходьбе по шнуре.

Задачи: учить ходить по шнуре, положенному прямо, сохраняя равновесие. Закреплять умение ползать с опорой на ладони и ступни по ограниченной площади опоры, совершенствовать умение согласовывать движения рук и ног. Формировать умение выполнять указания педагога, согласовывать свои действия с действиями других детей. Развивать ловкость, умение сохранять равновесие; способствовать воспитанию экологической культуры.

Игра: «Мяч по кругу».

Цель: закреплять умение передавать мяч друг другу из рук в руки.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: упражнения с шишками, пальчиковую гимнастику, ходьбу по шнуре.

Понимают: отличительные повадки белки; как выполнять разные задания во время ходьбы с шишками, передавать мяч из рук в руки.

Применяют: навыки ползания на четвереньках по ограниченной площади; умение выполнять разные задания для рук во время ходьбы в колонне, сохранять равновесие.

Материалы и оборудование: шишки для ОРУ на ребенка по 2 шт., шнур – 3 шт., гимнастическая доска (ширина 25см, длина 2м) –3 шт., игрушка белочки из кукольного театра.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, саябақ – парк.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Игровой момент:

Белочка встречает детей. (педагог надевает игрушку на руку).

«Две руки хлопают,

Две ноги топают.

Два локотка врачаются,

Два глаза закрываются.

Белка, белка не зевай

Играть с нами начинай!»

Ходьба в колонне по одному с шишками в руках.

Обращение внимания на умение выполнять указания, на выпрямление рук в локтях.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с шишками в кругу.

Педагог обращает внимание на выпрямление рук в локтях.

Предлагает сложить шишки и отдать белочке.

Выполнение основных движений в игровой форме «В парке» (поточно).

Вызывает детей по именам.

Ходьба по шнуру, положенному прямо (3-4 раза).

Сохранение равновесия – руки в сторону, корпус держать прямо, ноги ставить только на шнур.

Ползание на четвереньках по доске, положенной на пол (3-4 раза).

Указание – ползти только по дорожке (доске), не мешать друг другу.

Подвижная игра «Мяч по кругу» (4 раза).

Указание – передача мяча из рук в руки (становятся в круг, плечом к плечу, передают мяч друг другу из рук в руки, белочка старается забрать мяч из рук детей).

3. Рефлексия.

Пальчиковая гимнастика «Прятки».

«В прятки пальчики играли,

И головки убирали.

Вот так, вот так,

И головки убирали».

Поочередно сгибают пальчики на обеих руках.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Прощаются с персонажем, предлагают прийти еще раз.

№26

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Мы путешествуем.

Основные движения: ходьба по шнуру, положенному зигзагообразно. Бег по кругу, взявшись за руки. Бросание мяча двумя руками от груди.

Цель: формирование навыка сохранения равновесия.

Задачи: учить выполнять ходьбу по шнуру, положенному зигзагообразно, развивать умение сохранять динамическое равновесие, поддерживать правильную осанку.

Закреплять умение бегать по кругу, взявшись за руки, сохраняя один темп и ритм.

Упражняться в бросании мяча двумя руками от груди, выпрямляя руки резким движением.

Формировать умение внимательно слушать указания педагога, следить за показом.

Развивать ловкость, силу; воспитывать интерес к окружающему миру.

Игра: «Проползти по мостику».

Цель: упражнять в ползании на четвереньках по ограниченной площади.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: звуки машины и поезда, ходьбу по шнуре,енному зигзагообразно, дыхательную гимнастику, бросание мяча.

Понимают: разницу в движении поезда и автомобиля; как сохранять равновесие.

Применяют: навыки построения «паровозиком», умение становиться в круг, ползание по доске.

Материалы и оборудование: картинки с изображением машины, поезда, лодки с парусом, соответствующая музыка, шнур – 3 шт., гимнастическая доска, мячи.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, эткеншек – качели.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог предлагает совершил путешествие, выбрать способ передвижения – по картинкам.

Игровое упражнение «Поезд».

Строится паровозиком.

Игровое упражнение «Машины».

«Машина по улицам мчится,

Из-под колес пыль клубится».

Указание – автомобили могут ездить по всему залу.

Игры на полянке.

Игра «Карусель».

«Еле, еле, еле, еле,

Завертелась карусели.

А потом, потом, потом,

Все бегом, бегом, бегом.

Тише, тише, не спешите,

Карусель остановите!

1-2, 1-2,

Вот и кончилась игра!»

Обращает внимание на движение в одном темпе.

2.Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с кубиками (приложение №1).

Выполнение основных движений.

Предлагает по извилистой дорожке (шнур,енному зигзагообразно) переправиться на другую сторону полянки (зала) (3-4 раза, поточно).

Бросание мяча двумя руками от груди (6-8 раз, фронтально).

Акцентирует внимание на резком выпрямлении рук.

Подвижная игра «Проползти по мостику» (3-4 раза).

Мост построим через реку,

Для машин и человека.

Моделирование игровой среды – речку из шнурков, мостики через речку – гимнастические доски.

Предлагает преодолеть препятствие – проползти по мосту и встать на другом берегу реки.

3. Рефлексия.

«Лодка с парусом» (дуют на воображаемый парус).

«Лодка с парусом плывет,

Путешествовать зовет».

Акцентировать внимание на фазе вдох-выдох.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№27

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Солнечные лучики.

Основные движения: ходьба и бег с изменением направления. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Бросание мяча через сетку приемом из-за головы.

Цель: формирование навыка ходьбы по наклонной доске.

Задачи: учить выполнять ходьбу по наклонной доске вверх и вниз, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости. Упражняться в бросании мяча через сетку, вверх и вперед, выпрямляя руки резким движением. Упражняться в ходьбе и беге с изменением направления, закреплять умение воспринимать сигнал к началу и окончанию движения при выполнении. Воспитывать положительное отношение к окружающему миру.

Игра: «Птички в гнездышках».

Цель: развивать ориентировку в пространстве.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: общеразвивающие упражнения с ленточками; ходьбу по наклонной доске вверх и вниз.

Понимают: согласование своих движений с командами педагога при выполнении разных видов ходьбы и бега, с действиями других детей; правила подвижной игры.

Применяют: навыки построения в круг; бросания мяча вверх и вперед через сетку, ориентировки в пространстве.

Материалы и оборудование: наклонная доска, волейбольная сетка, две стойки, макет солнышка.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, құстар – птицы, үй – гнездо.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог обращает внимание на солнышко (показывает макет).

– В гости к нам сегодня пришло весеннее солнышко и подарило нам свои лучики.

Ходьба и бег с лентой – лучиком от солнца в руке. По сигналу дети меняют направление.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения без предметов (приложение №1).

Основные виды движений.

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (3-4 раза, поточно).

Акцентирует внимание на сохранении равновесия, оказывает страховку при необходимости.

Бросание мяча вверх и вперед через сетку или ленту (6-8 раз, фронтально).

Указание – бросать мяч приемом из-за головы; посыпать мяч вверх и вперед, выпрямляя руки резким движением.

Подвижная игра «Птички в гнездышках» (3-4 раза).

С одной стороны площадки раскладываются обручи по количеству детей.

Педагог кормит птиц то в одном конце группы, то в другом.

Затем педагог говорит: «*«Осторожно, кошка!»* – птички улетают в свои гнездышки.

Ходьба по кругу, взявшись за руки.

3. Рефлексия.

Релаксация (выполняют движения в соответствии с текстом).

*«А теперь всем детям встать,
Руки медленно поднять,
Пальцы сжать, потом разжать,
Руки вниз и так стоять.
Отдохнули все немножко,
И отправились в дорожку».*

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№28

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Обезьянки.

Основные движения: прыжки в длину с места (на расстояние 30см). Бег по кругу, держась за веревку. Ходьба «змейкой» между предметами.

Цель: формирование навыка выполнения прыжков в длину.

Задачи: учить прыгать в длину с места, продолжать формировать умение отталкиваться двумя ногами одновременно. Упражнять в беге по кругу, держась за веревку, закреплять умение согласовывать темп бега и ритм шагов с другими детьми. Упражнять в ходьбе «змейкой» между предметами, не задевая их. Развивать выразительность, координацию движений рук и ног. Продолжать формировать умение слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движения согласованно вместе с другими детьми после указания педагога. Воспитывать дружелюбие.

Игра: «Не задень».

Цель: упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени, развивать ловкость.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: прыжки в длину с места, бег по кругу, держась руками за ленту, массаж спины «Борщ».

Понимают: останавливаются на месте по команде педагога, становиться в круг, держась руками за ленту, огибать предметы при ползании на четвереньках.

Применяют: навыки ходьбы между предметами (модулями), ползания на четвереньках.

Материалы и оборудование: игрушка «Обезьянка», маска обезьянки-мамы для педагога, шнур – 3 шт., кубы поролоновые на расстоянии 1,5м друг от друга – 4 шт.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, маймыл – обезьяна.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог показывает игрушку «Обезьянка».

Предлагает превратиться в маленьких обезьянок.

*«Раз, два – повернись!
В обезьянку превратись!
К солнцу руки поднимаем,
Дружно весело шагаем.
Приседаем и встаем,
И ничуть не устаем!»*

Организует игровое упражнение «Замри!»

Игровая гимнастика «Обезьянки».

«Рано утром на полянке,

Так резвятся обезьянки:

Правой ножкой топ, топ!

Левой ножкой топ, топ!

Руки вверх, вверх, вверх!

Кто поднимет выше всех?»

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с погремушками в кругу (приложение №1, компл.№11).

Выполнение основных движений в игровой форме.

Бег по кругу, держась за веревку (ленту) (по 2 раза в каждую сторону).

Игра «Карусель».

Указание – двигаться в одном темпе, согласовывать ритм шагов под соответствующую музыку.

Прыжки в длину с места (на расстояние 30см).

Организует игровое упражнение.

Моделирует ручеек (полоска ткани шириной 30см).

Предлагает обезьянкам перепрыгнуть через него. Объясняет и показывает выполнение прыжка. Обращает внимание на умение отталкиваться двумя ногами одновременно.

Ходьба «змейкой» между предметами (кубы в ряд 4 штуки на расстоянии 1,5м друг от друга) (3-4 раза, поточно).

Указание – не задевать предметы.

Подвижная игра «Не задень!».

Шнурами обозначает границы зала (5м). Предлагает выполнить ползание по подгруппам.

3. Рефлексия.

Массаж спины «Борщ».

Чики-чики-чики – ица!

Вот капустка для борща.

Покрошу картошки,

Свеколки, морковки,

Полголовки лучку,

Да зубок чесночку.

Чики-чики-чики-чок –

И готов борщичек!

Встают друг за другом, кладут ладони на спину переди стоящего ребенка.

Похлопывают ладонями.

Постукивают ребрами ладоней.

Постукивают кулаками.

Поглаживают ладонями.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№29

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Физкультура для Зайчат.

Основные движения: бросание мяча двумя руками из-за головы. Прыжки в длину с места (30см).

Цель: развитие у детей двигательной активности и формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением массажа биологически активных точек «Наступили холода».

Задачи: учить бросать мяч двумя руками из-за головы, отводить назад за голову руки с мячом, придавать полету мяча правильную траекторию: вперед-вверх энергичным выпрямлением согнутых рук. Упражнять в прыжках в длину с места (30см), закреплять умение согласовывать энергичный толчок ног с движением рук. Продолжать формировать умение находить свое место при построении, развивать силу, быстроту, ориентировку в пространстве. Воспитывать привычку к занятиям физической культурой.

Игра: «Карусель».

Цель: совершенствовать умение двигаться по кругу, согласовывать свои действия с действиями других детей.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: упражнения с мячами, бросание мяча вдали приемом из-за головы, массаж.

Понимают: выполнение движений по подгруппам, по команде педагога, как перепрыгивать через «ручеек», складывать мячи в корзину.

Применяют: навыки ходьбы врассыпную с мячами в руках, умение становиться в круг, держась руками за ленту, бегать по кругу, держась руками за ленту.

Материалы и оборудование: мячи по количеству детей, модель ручейка, длинная лента со связанными концами.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, күз – осень.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог рассказывает, что Зайчик много двигается, поэтому такой быстрый, ловкий.

Игровое упражнение «Быстро возьми, быстро положи!».

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с мячами в кругу.

Акцентирует внимание на умение выпрямлять руки в локтях, ноги в коленях при наклонах вниз.

Выполнение основных движений.

Бросание мяча двумя руками из-за головы (6-8 раз, фронтально).

Обращает внимание на умение придавать полету мяча правильную траекторию энергичным выпрямлением вперед-вверх согнутых рук.

Прыжки в длину с места (на расстояние 30см) (3-4 раза, поточно).

Указание – согласовывать энергичный толчок ног с движением рук.

Игровое упражнение «Перепрыгни через ручеек!».

Указание – моделирование ручейка (полоска ткани шириной 30см).

Подвижная игра «Карусель» (по 2 раза в каждую сторону).

Предлагает отдохнуть и покататься на карусели.

«Еле, еле, еле, еле

Завертелись карусели.

А потом, потом, потом,

Все бегом, бегом, бегом.

Тише, тише, не спешите,

Карусель остановите!

1-2, 1-2,

Вот и кончилась игра!»

Дети становятся в круг, берутся руками за ленту.

Двигаются по кругу согласно стихотворению «Карусель».

Должны согласовывать темп бега и ритм шагов с другими детьми.

3. Рефлексия.

Массаж биологически активных точек «Наступили холода».

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№30

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Кораблик.

Основные движения: ходьба по дорожке приставным шагом. Прыжки на двух ногах через несколько линий.

Цель: формирование навыка ходьбы приставным шагом.

Задачи: продолжать закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку при ходьбе по дорожке. Упражнять в прыжках на двух ногах через несколько линий, развивать навык энергичного отталкивания и координации движений рук и ног. Развивать ловкость; укреплять дыхательную систему.

Игра: «Моряки».

Цель: продолжать развивать умение выполнять движение только по сигналу, формировать координацию движений.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками; ходьбу змейкой.

Понимают: кто такие моряки, назначение корабля, спасательного круга; как выполнять приставной шаг, ходьбу на носках, выполнять движения в соответствии с текстом, поточным способом.

Применяют: навыки ходьбы по дорожке; энергичного отталкивания при прыжках, навыки ходьбы с высоким подниманием колен, навыки ориентировки в пространстве.

Материалы и оборудование: дорожка, шапка моряка.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, аркан – аркан.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог предлагает совершить путешествие на кораблике и превратиться в моряков.

Построение в шеренгу.

Ходьба по залу друг за другом (высоко поднимая колени, на носках, змейкой).

Бег на носках.

Дыхательное упражнение.

Подуем на плечо, подуем на другое.

Подуем на живот, как трубка станет рот.

А потом на облака и остановимся пока!

Быстро потянулись,

Друг другу улыбнулись,

К гостям головки повернем,

Им привет мы свой пошли!

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.

Матросы шли, шли, шли,

На лужайку пришли,

У цветочков встали,

Разминаться стали

(палку вверх, за голову)

Внимательными надо быть
И за волнами следить.
(повороты, палка на плечах)

Нужна матросам чистота,
Натерта палуба всегда.
(наклоны вперед)
Чтобы в море не скучать,
Надо «яблочко» плясать.
(приседания)

Чтобы в шторм не замерзать,
Матросам надо поскакать.
(прыжки)

1. «Натянем парус» (страховка педагога). Ходьба по дорожке (поточно).

2. «Перепрыгни снасти» (прыжки через линии).

Прыжки на двух ногах через несколько параллельных линий (расстояние 20см) (3-4 раза, поточно).

Подвижная игра «Моряки» (3-4 раза).

*Моряки народ веселый,
Хорошо живут,
И в свободные минуты,
Пляшут и поют.*

3. Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Предлагает рассказать детям, какими они стали за время путешествия на корабле.

№31

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Айгуль играет с детьми.

Основные движения: ползание под дугой (высота 40см). Бросание мяча двумя руками способом от груди.

Цель: развитие у детей двигательной активности и формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением массажа лица «Умывальная песенка».

Задачи: учить бросать мяча двумя руками от груди, формировать умение правильно держать мяч хватом с двух сторон, энергично выпрямлять согнутые руки. Упражнять в проползании под дугой, не касаясь ее, развивать гибкость. Совершенствовать умение поддерживать правильную осанку и сохранять равновесие, развивать внимание, ориентировку в пространстве. Продолжать формировать умение находить свое место при построении. Воспитывать дружелюбие.

Игра: «Прыгай - хлопай».

Цель: упражнять в энергичном подпрыгивании, развивать умение выполнять движение по команде педагога.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: построение в две колонны, перестроение в шеренги при помощи педагога, упражнения с мячами, бросок мяча двумя руками от груди, массаж лица «Умывальная песенка».

Понимают: бег за мячом по команде педагога, как правильно держать мяч, согласовывать прыжки с ритмичными хлопками других детей.

Применяют: навыки ходьбы с высоким подниманием колен, выполнения движений поточным способом, умение ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени под дугой, навыки ориентировки в пространстве.

Материалы и оборудование: кукла «Айгуль», мячи по количеству детей, дуги высотой 40см – 2 шт.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, ауыз – рот, қол – рука.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог показывает куклу Айгуль.

Айгуль приветствует детей и предлагает поиграть:

«Собрались все дети в круг,
Я – твой друг и ты – мой друг.

Крепко за руки возьмемся,
И друг другу улыбнемся!»

Ходьба в колонне по одному, бег в колонне, ходьба с высоким подниманием колен.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с мячами (приложение №1, компл.№23).

Построение в 2 колонны. Акцентирует внимание на умение выпрямлять руки в локтях, ноги в коленях при наклонах вниз.

Выполнение основных движений.

Бросание мяча двумя руками от груди (фронтально).

Указание – энергичное выпрямление согнутых рук, придавать полету мяча правильную траекторию.

Последовательность действий по сигналу: встать в шеренгу, принять исходное положение, выполнить бросок, побежать за мячом, встать рядом в колонну.

Ползание под дугой (высота 40см) (поточно).

Указание – умение группироваться при подлезании, не задевать дугу.

Подвижная игра «Прыгай - хлопай».

Подает команду шеренгам для смены движений.

3. Рефлексия.

Массаж лица «Умывальная песенка».

Хуже наказанья –

Жить без умыванья.

Все ребячье лица

Обожают мыться.

Без воды, без мыла –

Всех бы грязь покрыла.

Чудно, чудно –

Вымыться не трудно!

Честно-честно –

Чистым быть чудесно!

Теперь нос чистый.

Теперь рот чистый.

И подбородок чистый,

И глазки блестят.

Выполняют массаж вместе с Айгуль. Качают головой из стороны в сторону.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Мягкими движениями проводят ладонями по лицу сверху вниз.

Растирают ладонями нос.

Растирают ладонями уши.

Потирают ладони друг о друга.

Прикасаются указательным пальцем к носу.

Показывают пальчиком на рот.

Прикасаются пальцем к подбородку.

Прикасаются к внешним уголкам глаз.

№32

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Станем сильными как Медвежонок.

Основные движения: ходьба по извилистой дорожке (ширина 25см, длина 2,5м).

Ползание под дугами (высота 40см).

Цель: формирование навыка ходьбы по извилистой дорожке.

Задачи: учить выполнять ходьбу по извилистой дорожке, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площади. Закреплять умение ползать на четвереньках последовательно под тремя дугами. Формировать умение не задерживать дыхание при выполнении упражнений; развивать мелкую моторику, силу, ловкость. Воспитывать привычку к занятиям физической культурой.

Игра: «Попади в ворота».

Цель: развивать умение прокатывать мяч в ворота, формировать умение согласовывать действия в паре.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: упражнения с кубиками, характерные движения диких животных – медведя, зайца, волка, лисы; самомассаж, ползание под дугами.

Понимают: имитировать движения лесных животных и согласовывать движения с музыкой, выполнение ползания поточным способом, не мешать друг другу при движении.

Применяют: умение группироваться, умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади.

Материалы и оборудование: игрушка «Медвежонок», кубики на одного ребенка по 2 шт., мячи на пол группы, дуги высотой 40 см – бшт., ленты для моделирования извилистой дорожки, модули для воротиков.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, қонжық – медвежонок.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог обращает внимание на игрушку-Медвежонка, на корзинку с кубиками.

Предлагает стать сильными как Медвежонок.

Ходьба в колонне по одному, бег в колонне.

Игровое упражнение «Музыкальные загадки».

Указание – имитация движения лесных животных - друзей медвежонка.

Обращает внимание на соответствие характера движений и музыки.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с кубиками (прил.№1, компл.№17).

Построение в 2 колонны – выпрямление рук в локтях.

Выполнение основных движений (в игровой форме).

Ходьба по извилистой дорожке (поточно).

Игровое упражнение «Пройди по дорожке (из лент)».

Указание – положить кубики в корзинку Медвежонка. Обращает внимание на сохранение равновесия – держать корпус прямо, кубики в стороны.

Ползание под дугами (высота 40см), (поточно).

Игровое упражнение «Проползи как Медвежонок».

Указание – последовательно проползти под 3 дугами и встать на свое место в колонне.

Подвижная игра «Попади в ворота».

Предлагает детям повернуться друг к другу. Между парой детей ставит воротики.

Обращает внимание, что отталкивать мяч надо энергичным движением обеих рук.

3. Рефлексия.

*«Мы руками хлоп-хлоп,
Мы ногами топ-топ.
Головою круть.
Постучим себя мы в грудь.
Каблучками гол-гол,
По коленкам шлеп-шлеп.
Погладили животики и,
Улыбнулись ротики».*

Дети выполняют: хлопки.
Топают.
Прижимают голову к плечам.
Стучат кулаками.
Стучат пятками.
Хлопают по коленям.
Гладят по животу.
Улыбаются.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№33

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Пойдем в гости к Зайчику.

Основные движения: ходьба в колоннах с изменением направления. Ходьба по дорожке «змейкой» между кеглями. Подпрыгивание на двух ногах вверх на месте.

Цель: формирование навыка выполнения прыжка вверх на двух ногах.

Задачи: продолжать развивать умение сохранять осанку при ходьбе по дорожке «змейкой» между кеглями. Совершенствовать навык увеличения высоты прыжка, силы толчка вверх на двух ногах. Закреплять умение ходить в колонне, изменения направление движения, не выходя из колонны. Развивать глазомер, ловкость, внимание; формировать умение выполнять указания педагога. Воспитывать доброжелательность.

Игра: «По ровненькой дорожке».

Цель: продолжать развивать умение выполнять движение только по сигналу, формировать координацию анализаторных систем с двигательной системой ребенка.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: ходьбу колоннами в разном направлении, ходьбу по дорожке «змейкой» между кеглями.

Понимают: отличительные особенности зайца, как становиться в колонну, не сталкиваться при движении небольшими колоннами.

Применяют: навыки построения в колонну по одному, увеличения высоты прыжка, силы толчка вверх на двух ногах, бега по сигналу педагога, умение ориентироваться в пространстве.

Материалы и оборудование: длинный двойной шнур; кегли.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, жүгіріңдер – бегите, бір – один; екі – два; уш – три; төрт – четыре.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Обращает внимание на приглашение в гости от Зайчика.

Предлагает поехать на паровозике.

Построение в колонну по одному.

Игровое упражнение «Поезд».

Остановка №1. «Спортивная».

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения без предметов (приложение №1, компл.№2).

Предлагает поехать на поезде дальше.

Остановка №2. «Игровая».

Ходьба обычная в колонне по одному (поточно).

Подвижная игра «Ножки».

«Зашагали ножки, топ, топ, топ!

Прямо по дорожке, топ, топ, топ!

Ну-ка веселее, топ, топ, топ!

Вот как мы умеем, топ, топ, топ!

Топают сапожки, топ, топ, топ!

Это наши ножки, топ, топ, топ!»

Указание: колонны не должны сталкиваться друг с другом.

Остановка №3. «Дом Зайчика».

Ходьба по дорожке «змейкой» между кеглями, руки в стороны (поточно).

Акцентировать внимание на сохранении осанки и постановке стоп:

«Вот тропинки идут,

К дому зайчика ведут –

По тропинкам пройди –

Домик зайчика найди!

Зайчик встречает друзей и приглашает поиграть с ним.

Подпрыгивание на двух ногах вверх на месте (6 - 8 раз, фронтально).

Обращает внимание на то, что нужно слегка присесть, энергично оттолкнуться от земли, и за счет выпрямления ног, подпрыгнуть на месте.

Подвижная игра «По ровненькой дорожке» (2-3 раза).

Объясняет правила игры.

3. Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Обращает внимание детей на красоту природы, где живет Зайчик.

Прощаются с зайчиком.

№34

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Посылка от Айгуль.

Основные движения: ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба и бег по извилистной дорожке (ширина 25см, длина 2,5м). Катание мячей через ворота (ширина 50см, с расстояния 1,5м).

Цель: формирование навыков правильной осанки и координации движений.

Задачи: учить катать мяч через ворота шириной 50см, с расстояния 1,5м, развивать глазомер. Совершенствовать умение ходить, высоко поднимая колени, координируя движения рук и ног. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади. Формировать умение слушать объяснение педагога, следить за показом, выполнять движение вместе с другими детьми после указаний педагога. Развивать ловкость, умение поддерживать правильную осанку и сохранять равновесие; воспитывать положительное отношение к окружающему миру.

Игра: «Не отдам».

Цель: упражнять в энергичном подпрыгивании ноги врозь – ноги вместе, развивать внимание.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: упражнения с погремушками, ходьбу в колонне по одному с погремушками, прокатывание мяча в воротики с расстояния 1,5 м.

Понимают: назначение погремушек, сохранять равновесие при ходьбе по извилистой дорожке, прыгать ноги врозь – ноги вместе впереди предмета, складывать погремушки

в коробку, мячи в корзину.

Применяют: навыки ходьбы с высоким подниманием колен, бега по извилистой дорожке, построения в колонну по одному, в круг.

Материалы и оборудование: коробочка для погремушек, погремушки на одного ребенка по 2 шт., мячи по количеству детей, дуги шириной 50 см – 2 шт., ленты для моделирования извилистой дорожки, мелкие игрушки для игры по количеству детей.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, зат – предмет.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог обращает внимание на красивую коробочку – посылку от Айгуль.

Игровое упражнение «Узнай предмет по звуку».

Ходьба в колонне по одному с погремушками в руках, ходьба с заданием для рук – погремушки вверх, в стороны.

Обращает внимание на сохранение дистанции, прямое положение головы.

Ходьба с высоким подниманием колен – сохранение дистанции, сгибание ног в колене.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с погремушками (приложение №1, компл.№12).

Выполнение основных движений (в игровой форме) (поточно).

Ходьба и бег по извилистой дорожке «Пройди по дорожке» из лент.

Указания – положить погремушки в коробочку, держать корпус прямо, погремушки в стороны.

Катание мячей через ворота с расстояния 1,5м (двоем воротиков на расстояние 1,5 м от линии начала движения).

Обращает внимание на прокатывание мяча через центр ворот, на подлезание под воротиками после прокатывания.

Подвижная игра «Не отдам».

Каждому ребенку кладет между ступней ног мелкий предмет. Игроки прыжком соединяют ноги вместе перед предметом и говорят: «Не отдам!». Прыгает только тот, к кому приближается педагог (он делает вид, что пытается забрать предмет, приближается по очереди к детям).

Указание – ноги соединять только прыжком впереди предмета.

3. Рефлексия.

Рассматривание подарков от Айгуль.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№35

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Петрушка с погремушками.

Основные движения: прыжки в длину с места (расстояние 40см). Ходьба с высоким подниманием колен. Бег в разных направлениях.

Цель: развитие у детей двигательной активности и формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением дыхательной гимнастики «Воздушный шар».

Задачи: учить прыгать в длину с места, выполнять более сильный толчок ногами.

Закреплять умение ходить, высоко поднимая колени. Упражнять в беге в разных направлениях, закрепить умение бегать легко и ритмично по всему залу. Развивать ловкость, умение поддерживать правильную осанку и сохранять равновесие; воспитывать организованность, желание играть совместно.

Игра: «Мишка идет по мостику».

Цель: упражнять в ползании по ограниченной площади, развивать координацию движений рук и ног.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: ходьбу с погремушками в руках с выполнением заданий, упражнения с погремушками, прыжки в длину с места, дыхательную гимнастику.

Понимают: персонаж кукольного театра «Петрушка», назначение погремушек, как складывать погремушки в коробку, сохранять равновесие при ползании на четвереньках (с опорой на ладони и ступни) по ограниченной поверхности.

Применяют: навыки ходьбы с высоким подниманием колен; навыки ходьбы с погремушками в руках, умение бегать в разном направлении.

Материалы и оборудование: «Петрушка» из кукольного театра (на руке у педагога), коробочка для погремушек, погремушки на одного ребенка по 2шт., модель ручейка из ткани – ширина 40 см, доски гимнастические шириной 25 см, длиной 2 м – 3шт., стойка с лентами для игры.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, езен – река.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог обращает внимание на куклу «Петрушку».

Игровое упражнение «Отгадай по звуку».

Ходьба в колонне по одному с погремушками в руках, ходьба с заданием для рук – погремушки вверх, в стороны.

Ходьба с высоким подниманием колен – сгибание ног в колене.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с погремушками (приложение №1, компл.№12).

Построение в две колонны. Называет упражнения. Показывает способы выполнения упражнений. Предлагает сложить погремушки в коробочку.

Выполнение основных движений (в игровой форме).

Бег в разных направлениях.

Подвижная игра «Ловишки».

Обращает внимание на легкость и ритмичность бега.

Прыжки в длину с места (расстояние 40 см).

Игровое упражнение «Перепрыгни через ручеек» (полоска ткани шириной 40 см).

Указание – выполнять более сильный толчок обеими ногами.

Подвижная игра «Петрушка ползет по мостику».

Моделирует мостики (располагает 3 доски параллельно друг другу), за ними располагает стойку с подвешенными ленточками – на высоте поднятой руки ребенка. Объясняет правила игры. Обращает внимание, что ползти надо на ступнях и ладонях, ползти до конца мостика. Собирает ленточки.

3. Рефлексия.

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар».

Выполняют имитацию надувания воздушных шариков: дыхание ртом короткое, отрывистое, губы вытянуты трубочкой, произносить «ф-ф-ф-ф».

«Шар сдулся» – набрать воздух носом.

Длинный, долгий выдох «ш-ш-ш-ш», в конце – хлопок в ладоши).

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№36

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Мы за солнышком идем, сто друзей себе найдем.

Основные виды движений: вхождение на снежный вал «По снежному мостику», «Попади в цель» (метание снежка в дерево).

Цель: формирование навыка метания в цель.

Задачи: формировать правильную осанку при ходьбе по уменьшенной площади опоры; в метании снежка в дерево правой и левой рукой. Продолжать развивать выносливость и ловкость. Продолжать развивать интеграцию анализаторных систем с двигательной системой ребенка, способствовать развитию интеллектуальных способностей, логического мышления. Воспитывать доброжелательность, организованность.

Подвижная игра: «Ворона и собачка».

Цель: развивать умение выполнять движение только по сигналу, упражнять в прыжках и беге, формировать координацию движений.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: общеразвивающие упражнения, метание снежка.

Понимают: как выполнять ходьбу в колонне по одному с высоким подниманием колен.

Применяют: навыки ходьбы на носках, с высоким подниманием колен; сохранения равновесия.

Материалы и оборудование: снежки.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, қоян – заяц.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Обращает внимание на яркое солнышко.

«Солнце стало на заре –

Улыбнулось солнце мне.

Мы за солнышком идем,

Сто друзей себе найдем».

Предлагает отправиться за солнышком следом.

Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен.

«Мы шагаем, мы шагаем,

Прямо по дорожке.

Хорошенько поднимаем.

Выше наши ножки!»

Ходьба на носках, пятках.

2.Основная часть.

Общеразвивающие упражнения без предметов (приложение №1, компл.№2)

Основные виды движений.

Игровое упражнение «По снежному мостику».

Дети друг за другом поднимаются на снежный вал и проходят по нему до конца, сохраняя равновесие. Дойдя до конца вала, спрыгивают с него и возвращаются в колонну, чтобы пройти по валу еще раз. Педагог следит за тем, чтобы дети не мешали тем, кто идет по валу, не торопили их, помогает робким и неуверенным в себе.

«Попади в цель» (метание снежка в дерево).

Обращает внимание детей на правильное исходное положение, как прицеливаться, выполнять замах и бросок.

Подвижная игра «Ворона и собачка».

Возле елочки зеленой

Скачут, каркают вороньи:

«Кар! Кар! Кар!»

Дети прыгают, изображая ворону, издают каркающие звуки. Взрослый подходит, берет в руки собачку и говорит:

Тут собачка прибежала

И ворон всех разогнала:

«Ав! Ав! Ав!»

Дети вороны разбегаются во все стороны. Игра повторяется по желанию 2-3 раза.

Рефлексия.

Игра малой подвижности «Кто к нам в гости приходил?».

Спрашивает педагог у детей, увидев на снегу следы.

Дети внимательно рассматривают следы и определяют, кому они принадлежат.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№37

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Мы любим играть.

Основные движения: бросание и ловля мяча от педагога с расстояния 1м. Прыжки в длину с места (35см).

Цель: укрепление мышечно-связочного аппарата ног и туловища.

Задачи: учить бросать мяч педагогу и ловить мяч от него, формировать умение ловить мяч широко раздвинутыми пальцами. Упражнять в прыжках в длину с места (40см), закреплять умение согласовывать энергичный толчок ног с движением рук, мягко приземляться на полусогнутые ноги. Формировать умение слушать объяснение педагога, следить за показом, выполнять движение вместе с другими детьми после указаний.

Развивать ловкость, глазомер, координацию движений; воспитывать положительный отклик на занятия физическими упражнениями, умение играть дружно.

Игра: «Пустое место».

Цель: развивать внимание, упражнять в беге под музыку.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: игровую гимнастику, ходьбу шеренгой с одной стороны зала на другую, бросание и ловлю мяча от педагога с расстояния 1м.

Понимают: как строиться в круг, держать мяч широко раздвинутыми пальцами, показывать части лица в игровом упражнении – «Мое лицо».

Применяют: умение бегать легко и ритмично в разном направлении, прыгать в длину с места на расстояние 35см.

Материалы и оборудование: кубики на одного ребенка по 2шт., модель ручейка из ткани – ширина 35 см, обручи для игры.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, доп – мяч.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог читает стихотворение.

«Ножки, ножки,

Бежали по дорожке,

Лугом, лесочком,

Прыгали по кочкам,

Прибежали на лужок,

Потеряли сапожок.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем в зале мы играть».

Ходьба в колонне по одному, бег по кругу – сохранять направление движения, не выходить из колонны.

Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую.

2.Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с мячом (приложение №1).

Выполнение основных движений (в игровой форме).

Прыжки в длину с места через ручеек (полоска ткани шириной 35см), (2-3 раза, поточко).

Обращает внимание на умение согласовывать энергичный толчок ног с движением рук.

Указание – мягко приземляться на полусогнутые ноги.

Бросание и ловля мяча от педагога с расстояния 1м (3-4 раза, индивидуально).

Объясняет, как правильно бросать ему мяч; ловить мяч, брошенный ребенку – хват мяча широко раздвинутыми пальцами.

Подвижная игра «Пустое место» (2-3 раза).

Обручи по кругу.

Указание – найти свой домик нужно, как можно быстрее.

3. Рефлексия.

Игровое упражнение – «Мое лицо».

*«Стенка, стенка,
потолок.*

*Две ступеньки,
Дзыыыынъ звонок!»*

Показывают щечки, показывают лоб, показывают губки, нажимают на носик.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№38

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Поездка на дачу к Эже.

Основные движения: ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки. Бросание и ловля мяча от педагога с расстояния 1 м.

Цель: формирование правильной осанки, координации движений.

Задачи: учить ползать по наклонной доске на четвереньках, легко сходить с нее.

Закреплять умение бросать мяч педагогу и ловить мяч от него, в подставленные ладони, с расставленными свободно в стороны пальцами. Развивать ловкость, выносливость, координацию движений. Продолжать развивать кругозор детей посредством ознакомления с элементами быта, воспитывать доброжелательность.

Игра: «Орнинды тап» («Найди место»).

Цель: развивать ориентировку в пространстве.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: ползание по наклонной доске на четвереньках, бросание мяча в руки педагогу с расстояния 1м, релаксацию «Кулачки».

Понимают: назначение поезда, как строиться «паровозиком»; выполнять упражнения в соответствии с текстом, быстро находить свое место (корпешку) в игре.

Применяют: навыки ползания на четвереньках с опорой на ладони и колени, бега врассыпную, ориентировки в пространстве зала.

Материалы и оборудование: кубики на одного ребенка по 2 шт., корпешки по количеству детей.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, жүдүрық – кулак.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог показывает письмо от Эже, в котором она приглашает всех детей приехать к ней на дачу.

Подвижная игра «Поездка на дачу».

Распределяет детей на две подгруппы по ролевым действиям – «поезд» и «пассажиры». Указание – двигаться одновременно, по сигналу.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

Игровая гимнастика

Ходит по двору индюк,

(Руки на поясе, ходьба с высоким подниманием ног)

Пролетел над полем жук,

(Махи руками)

По цветку ползет паук –

(Шаги с движением рук вперед и к груди)

Обломал он старый сук.

(Присесть, хлопок)

Шел по берегу петух,

(Шаги с раскачиванием в стороны)

Поскользнулся – в речку бух!

(Круговые движения руками, присесть)

Будет знать петух, что вперед

(Подъем, погрозить пальчиком)

Надо под ноги смотреть.

(Наклон вперед)

Выполнение основных движений.

Бросание и ловля мяча от педагога с расстояния 1м – ловить мяч в подставленные ладони, с расставленными в стороны пальцами (2-3 раза).

Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки (2-3 раза).

Подвижная игра «Орнынды тап» («Найди место»).

Указание – бегать по всему залу, не вставать на корпешки ногами.

3. Рефлексия.

Релаксация «Кулачки» на корпешках.

«Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, с напряжением,

Пальчики прижаты.

Кулачки упали.

Пальчики разжали».

Крепко сжимают пальцы в кулак.

Легко приподнимают ироняют расслабленную кисть.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№39

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: В гостях у Зимушки-зимы.

Основные виды движений: ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную. Прыжки на двух ногах вокруг снеговика. Катание на санках с горки.

Цель: формирование навыка катания на санках.

Задачи: учить кататься на санках с невысокой горки. Продолжать учить выполнять действия только по сигналу педагога, преодоление двигательного автоматизма.

Закреплять умение прыгать на двух ногах вокруг предмета, энергично отталкиваясь от поверхности пола двумя ногами одновременно. Развивать глазомер, ловкость, координационные способности. Продолжать обогащать знания детей об явлениях неживой природы. Воспитывать интерес к явлениям живой природы.

Игра: «Санная путаница».

Цель: развивать ориентировку в пространстве.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: общеразвивающие упражнения без предметов; действия только по сигналу.

Понимают: как выполнять движения только по сигналу педагога.

Применяют: навыки выполнения прыжков, умение ориентироваться в пространстве во время игры; умение кататься на санках с невысокой горки.

Материалы и оборудование: круги на каждого ребенка, санки на полгруппы детей.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, күн – солнце.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Сюрпризный момент.

Педагог сообщает детям, что Зимушка-зима пригласила их к себе в гости покататься на санках.

Бег врассыпную. Ходьба по кругу. Построение в круг.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения без предметов (приложение №1, компл.№3).

«В гостях у Зимушки-зимы».

Называет упражнения.

Основные виды движений (по подгруппам).

Общеразвивающие упражнения без предметов (приложение №1, компл.№3).

«В гостях у Зимушки-зимы».

Называет упражнения.

Основные виды движений (по подгруппам).

Прыжки на двух ногах вокруг снеговика (2-3 раза).

Акцентирует внимание на энергичное отталкивание от земли одновременно двумя ногами.

«Катание на санках с горки».

Дети должны кататься на санках с невысокой горки (длина склона 1-1,5 м).

Указания – ребенок садится на санки посередине, веревку держит в руках, натягивая ее.

Оттолкнувшись обеими ногами от земли, ставит их на полозья и съезжает.

Кататься нужно по очереди.

Подвижная игра «Санная путаница» (3-4 раза).

В разных концах площадки стоят санки, на одних сидит мишка, на других – зайчик. По сигналу педагога дети бегут то к одним санкам (к мишке), то к другим (к зайчику). Добежав до санок, дети оббегают их кругом, и только потом направляются к другим санкам.

3. Рефлексия.

Профилактика нарушений осанки.

«Вот как солнышко встает.

Выше, выше, выше.

К ночи солнышко зайдет.

Низе, низе, низе.

Хорошо, хорошо солнышко смеется,

А под солнышком ребятам весело живется».

Дети сидят на корточках и медленно встают, одновременно поднимая руки кверху.

Опускаются на корточки и кладут руки под щечки. Смеются и хлопают в ладоши.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№40

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Зоопарк.

Основные движения: перешагивание через лежащие на полу предметы (расстояние между ними 25см). Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки.

Цель: формирование навыка перешагивания через предметы.

Задачи: учить перешагивать через лежащие на полу предметы, сохранять ровную осанку. Закреплять умение ползать по наклонной доске, координировать движения рук и ног, развивать ловкость. Упражняться в ходьбе по залу с выполнением несложных заданий; развивать умение находить свое место в построениях. Развивать ориентировку в пространстве, внимание; воспитывать бережное отношение к животным.

Игра: «Каскыр мен лактар» («Волк и козлята»).

Цель: закреплять умение бегать с увертыванием, развивать внимание, быстроту реакции.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: дыхательную гимнастику, перешагивания через предметы, ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки, ролевые действия в игре.

Понимают: выполнять ритмичные хлопки в соответствии с командой педагога, имитационные движения животных в соответствии с изображением, поднимать ноги как можно выше при перешагивании.

Применяют: навыки построения в круг, в две колонны, выполнения движения поточным способом.

Материалы и оборудование: модули для перешагивания – 8 шт., наклонная доска – 2 шт.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, қасқыр – волк.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог предлагает посмотреть, как играют животные в зоопарке.

Игровые упражнения: «Поездка на автомобиле», «Громко-тихо».

Педагог выполняет роль ведущего в колонне автомашин. Напоминает о правилах поведения в зоопарке.

Дыхательная гимнастика (комплекс №4).

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения без предметов (приложение №1, компл.№5).

Выполнение основных движений с использованием изображений обитателей зоопарка.

Игровое упражнение «Цапли».

Перешагивание через лежащие на полу предметы (2 ряда – расстояния между ними 25см).

Обращает внимание на сохранение ровной осанки.

Игровое упражнение «Мишки-шалушишки».

Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки – координация движений рук и ног, страховка при ползании.

Подвижная игра «Қасқыр мен лақтар» («Волк и козлята»).

Указание – бегать только по сигналу, не подходить близко к волку.

«Бәртө, бәртө, бәртө лақ,

Бәртө лақ тым ерке-ақ.

Кетесің кейде секендең,

Байламаса көкем кеп».

Дети выполняют роль козлят. Становятся в шеренгу на одной стороне зала. Перебегают на противоположную сторону зала по подгруппам. Странятся увернуться от волка, встать в шеренгу на противоположной стороне.

3. Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Напоминает о бережном отношении к животным.

Спрашивает, что им понравилось в путешествии по зоопарку.

№41

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Обитатели зоопарка.

Основные движения: бег с одной стороны зала на другую (расстояние 10м).

Перешагивание через лежащие на полу предметы (расстояния между ними 20см), равновесие. Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки.

Цель: формирование навыка ритмичного бега.

Задачи: учить легко и ритмично бегать с одной стороны зала на другую, согласовывать свой бег с бегом других детей. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при перешагивании через предметы. Упражнять в ползании по наклонной доске, развивать координацию движений рук и ног, смелость, решительность. Формировать умение соотносить изображение на картинке с движением. Развивать ориентировку в пространстве, внимание; воспитывать бережное отношение к животным.

Игра: «Пройди тихо».

Цель: упражнять в ходьбе на носках, развивать слуховое восприятие.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: бег с одной стороны площадки на другую, дыхательную гимнастику ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки, мимическую гимнастику «Рожица».

Понимают: характерные движения некоторых животных; как перешагивать через невысокие предметы, сохранять равновесие, подбрасывать мяч выше, поднимать упавший мяч.

Применяют: навыки ходьбы на носках, построения в шеренгу, в две колонны при помощи педагога, ориентировки в пространстве зала.

Материалы и оборудование: мячи по количеству детей, наклонная доска.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, қонжық – медвежонок.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог предлагает продолжить путешествие по зоопарку, познакомиться с новыми обитателями. Показывает иллюстрации животных.

Бег с одной стороны площадки на другую.

Игровое упражнение «Зебры».

Указание – двигаться нужно всем вместе одновременно, не отставать и не выходить вперед. Педагог выполняет бег вместе с детьми.

«Пройди тихо».

Указание – пройти по зоопарку так, чтобы их никто не слышал.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с мячом (приложение №1).

Выполнение основных движений (в игровой форме, поточно).

Игровое упражнение «Цапли».

Перешагивание через лежащие на полу предметы.

Указание – сохранять устойчивое равновесие (2-3 раза).

Игровое упражнение «Мишки-шалунишки».

Ползание по наклонной доске (2-3 раза), закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки. Обращает внимание на согласованные движения рук и ног, на умение легко сходить с доски. Выполняет страховку при ползании.

Подвижная игра «Подбрось выше».

Указание – упавший мяч поднять его с пола и снова подбрасывать как можно выше.

3. Рефлексия.

Мимическая гимнастика «Рожица».

«Обезьянка рожицу состроила в зеркале себе,

Рожица смешино показалась мне».

Повторяют рожицы за педагогом.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№42

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Наши любимые игры.

Основные виды движений: ходьба и бег в колонне по одному с изменением темпа.

Катание куклы, мишки на санках с горки. Прыжки из обруча в обруч.

Цель: формирование интереса к выполнению физических упражнений.

Задачи: формировать умение выполнять ходьбу и бег в колонне по одному. Продолжать учить скатывать санки с горки. Упражнять в прыжках из обруча в обруч. Развивать координацию движений, ловкость, ориентировку в пространстве. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

Игра: «Воробышки».

Цель: продолжать формировать координацию анализаторных систем с двигательной системой ребенка, развивать умение выразительно передавать характерные движения птиц.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: бег с изменением темпа, скатывание куклы, мишки на санках с горки.

Понимают: ролевые действия в игре, построение в колонну по одному, ходьбу в колонне по одному, сохраняя направление, бег с изменением темпа.

Применяют: навыки построения колонну, умение в прыжках из обруча в обруч, слегка согбая ноги в коленях, умение ориентировки на площадке.

Материалы и оборудование: горка, игрушки куклы, мишки, санки, обручи.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, сылдырмақ – погремушка.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог помогает построиться в колонну по одному.

Ходьба в колонне по одному, сохраняя направление, бег с изменением темпа.

Указание – не выходить из колонны, не отставать от впереди идущих детей, согбать руки в локтях при беге.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения без предметов (приложение №1, компл.№5).

Обращает внимание на одновременное начало и окончание упражнений.

Основные виды движений.

Выполняют упражнения одновременно – поточным способом.

Катание куклы, мишки на санках с горки.

Обращает внимание на соблюдении правил безопасности в играх с санками.

Прыжки из обруча в обруч.

Педагог кладет 2 -3 обруча, затем показывает упражнение и объясняет. Дети идут колонной по одному друг за другом, прыгают из обруча в обруч. Можно положить обручи в две линии, и тогда упражнение выполняется двумя колоннами.

Подвижная игра «Воробышки».

3. Рефлексия.

Массаж кистей рук «Дружба».

Дружат в нашей группе,

Девочки и мальчики.

Растирание ладоней.

Мы с тобой подружим,

Маленькие пальчики.

Один, два, три, четыре, пять,

Пять, четыре, три, два, один.

Поочередное массирование пальцев сначала на одной руке, потом на другой.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№43

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Играем с Гномиком.

Основные движения: прыжок в плоский обруч, лежащий на полу. Бег с одной стороны зала на другую сторону (расстояние 20м).

Цель: формирование навыка выполнения прыжка в обруч.

Задачи: учить прыгать в обруч и выпрыгивать из него, энергично отталкиваться двумя ногами. Закреплять умение легко и ритмично бегать с одной стороны зала на другую, развивать умение выполнять движения согласованно вместе с другими детьми.

Продолжать формировать умение слушать объяснения педагога, следить за показом.

Развивать выносливость, координацию движений, внимание; воспитывать дружелюбие.

Игра: «Через обруч к погремушке».

Цель: упражнять в ползании, закреплять умение группироваться при подлезании.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: упражнения с шариками, прыжок в плоский обруч, бег шеренгой с одной стороны площадки на другую.

Понимают: становиться в круг, шеренгу при помощи педагога, наклоняться ниже при подлезании в обруч, выполнять ритмичные хлопки в соответствии с текстом.

Применяют: умение ходить в колонне по одному с предметами в руках, выполнять задание для рук, навыки ползания на четвереньках с опорой на ладони и колени.

Материалы и оборудование: игрушка заводная «Гномик», коробка с пластмассовыми шариками по 2 на ребенка, обручи для прыжков, 1 обруч на 2 ребенка, обручи со стойкой – 3 шт., модули – 3 шт., погремушки.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, сылдырмақ – погремушка.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог обращает внимание на заводную игрушку «Гномик» и волшебные фонарики (пластмассовые шарики диаметром 5 - 7 см).

Ходьба в колонне по одному, бег по кругу, ходьба с выполнением заданий – фонарики вверх, в стороны.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с шариками (приложение №1).

Построение в круг.

Выполнение основных движений (в игровой форме).

Прыжок в плоский обруч, лежащий на полу (поточно).

Указание – энергичное отталкивание двумя ногами (2-3 раза).

Бег с одной стороны площадки на другую (фронтально).

Указание – перебежать шеренгой на противоположную сторону зала, взять погремушку, поиграть ею. Двигаться всем вместе одновременно, не отставать и не выходить вперед (3-4 раза).

Подвижная игра «Через обруч к погремушке».

Указание – стойка с обручами на расстоянии 3 м от линии движения, за ними через 2 м на модулях погремушки.

3. Рефлексия.

Игровое упражнение «Хлоп».

«Хлоп! Раз, еще раз,

Мы похлопаем сейчас.

А потом скорей-скорей,

Хлопай-хлопай веселей!

Пальчик о пальчик тук да тук,

Хлопай, хлопай, хлопай!

Пальчик о пальчик тук да тук,

Топай, топай, топай!»

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№44

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Шарики-фонарики.

Основные движения: бросание и ловля мяча от педагога с расстояния 1,5м. Прыжок в плоский обруч, лежащий на полу.

Цель: укрепление мышечного аппарата стопы, мышц плечевого пояса.

Задачи: учить бросать мяч педагогу и ловить мяч от него в подставленные ладони,

с расставленными свободно в стороны пальцами с расстояния 1,5м. Упражнять в прыжках в плоский обруч, лежащий на полу, закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки. Совершенствовать умение ходить и бегать свободно, естественно, поддерживая правильную осанку и сохраняя равновесие. Развивать ловкость, выносливость, координацию движений; воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Игра: «Вверх - вниз».

Цель: упражнять в ходьбе по наклонной доске в произвольном порядке.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: упражнения с шариками, бросание мяча педагогу и ловлю мяча с расстояния 1,5м.

Понимают: отталкиваться двумя ногами при выполнении прыжка в плоский обруч, высоко поднимать колени при перешагивании через модули сугробов.

Применяют: умение ходить в колонне по одному с предметами в руках, выполнять задание для рук, сохранять направление движения; навыки бросания мяча, умение подниматься и спускаться с наклонной доски.

Материалы и оборудование: коробка с пластмассовыми шариками по 2 на ребенка, обручи для прыжков, наклонные доски (горки), модули сугробов.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог обращает внимание на коробку с фонариками, которые принес Гномик. Ходьба в колонне по одному, бег по кругу, ходьба с выполнением заданий – фонарики вверх, в стороны, вперед.

Указание – выпрямлять руки в локтях, сохранять осанку ровной.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с шариками (приложение №1).

Построение в круг.

Выполнение основных движений.

Бросание и ловля мяча от педагога с расстояния 1,5 м – хват мяча широко раздвинутыми пальцами (2-3 раза, индивидуально).

Прыжок в плоский обруч, лежащий на полу (2-3 раза, поточко).

Акцентирует внимание на одновременное отталкивание двумя ногами и мягким приземлении на носки.

Подвижная игра «Вверх - вниз».

Располагает наклонные доски (горки) параллельно друг другу.

Указание – идти по свободному месту, не толкать друг друга.

3. Рефлексия.

Ходьба с высоким подниманием колен.

«По сугробам мы шагаем,

Ноги выше поднимаем.

Вот пошел снегопад,

Снегу каждый очень рад.

Очень холодно зимой.

Шагаем дружно все за мной».

Перешагивают через модули сугробов.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№45

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Мои сани катают куклу сами.

Основные виды движений: катание куклы на санках. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.

Цель: формирование навыка катания санок с горки.

Задачи: формировать умение сохранять направление движения при выполнении ходьбы в колонне по одному. Закреплять умение скатывать куклы на санках с горки. Повышать иммунитет детей посредством подвижных игр. Воспитывать желание играть с друзьями.

Подвижная игра: «Найди свой цвет».

Цель: развивать ориентировку в пространстве, способствовать развитию логического мышления.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: общеразвивающие упражнения, катают кукол на санках с горки.

Понимают: название цветов, наступать только на следы при ходьбе по дорожке.

Применяют: навыки построения колонну, ориентировки в пространстве площадки, навыки перевозить на санках игрушки.

Материалы и оборудование: мячи по количеству детей, горка, игрушки, санки, обручи (красного, синего, зеленого цвета).

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, доп – мяч.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог приветствует детей.

Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий – мяч вверх, мяч вперед.

Акцентирует внимание на умение выпрямлять руки в локтях, держать мяч хватом с двух сторон.

Построение в две колонны.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения без предметов (приложение №1, компл.№2).

Обращает внимание на одновременное начало и окончание упражнений.

Основные виды движений.

Катание куклы на санках.

Обращает внимание, как правильно перевозить игрушки на санках.

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.

Педагог напоминает выполнение упражнения: энергично отталкиваться двумя ногами одновременно, помогать себе взмахом рук при движении.

Подвижная игра «Найди свой цвет» (2-3 раза).

На полу раскладывает обручи (красного, синего, зеленого цвета).

Меняет расположение обручей.

3. Рефлексия.

Игровое упражнение «Пройди по следам».

Предлагает выполнить ходьбу по дорожке со следами.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№46

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Разноцветные флажки.

Основные движения: музыкально - ритмические движения (марш под музыку).

Перешагивание через рейки лестницы, положенной на пол (руки в стороны).

Цель: формирование координации движений, навыка сохранения равновесия.

Задачи: учить ходить в колонне по одному, маршировать под музыку всем вместе, четко и ритмично двигаясь в колонне. Упражнять в перешагивании через рейки лестницы, положенной на пол (руки в стороны). Закреплять умение высоко поднимать колени и ставить ноги энергичным движением на носок, держать корпус прямо, сохранять устойчивое равновесие. Развивать координацию движений, выразительность движений; воспитывать организованность.

Игра: «Подбрось выше».

Цель: закреплять умение подбрасывать и ловить мяч кистями рук, не прижимая к груди.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: общеразвивающие упражнения с флажками, ходьбу под маршевую музыку, с флажками в руках, перешагивание через рейки лестницы, положенной на пол.

Понимают: как найти пару, построиться в колонну по два, выполнять перешагивание поточным способом.

Применяют: навыки сохранения устойчивого равновесия; навыки подбрасывания и ловли мяча, умение ориентироваться в пространстве зала.

Материалы и оборудование: коробочка для флажков, флажки на одного ребенка по 2 шт., мячи по количеству детей.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Игровое упражнение «Найди волшебный сундук» (в нем лежат флажки).

Педагог предлагает поиграть с флажками на занятии.

Музыкально - ритмические движения (марш под музыку).

Акцентирует внимание на четкий и ритмичный шаг под маршевую музыку, синхронность шага.

Ходьба в колонне по одному с флажками в руках, с заданием для рук – флажки вверх, в стороны.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с флажками (приложение №1, компл.№27).

Построение в две колонны. Обращает внимание на выпрямление рук в локте.

Выполнение основных движений (поточно).

Перешагивание через рейки лестницы, положенной на пол (руки в стороны)(2-3 раза).

Указание – высокое поднимание колен и постановка ноги энергичным движением на носок. Обращает внимание на умение сохранять равновесие.

Подвижная игра «Подбрось выше».

Указание – мяч подбрасывать выше, но так, чтобы смогли поймать его.

Если мяч укатился – подать мяч игроку в руки.

3. Рефлексия.

Организует игру «Найди пару».

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№47

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Раз-два, раз-два – лепим мы снеговика!

Основные движения: бросание вверх и ловля мяча. Прыжки в глубину с высоты 15см.

Цель: формирование навыка подбрасывания и ловли мяча.

Задачи: учить подбрасывать мяч вверх и ловить его, подставляя ладони с расставленными в стороны пальцами. Закреплять умение сохранять равновесие после спрыгивания со скамейки, держать голову и корпус прямо, смотреть вперед. Продолжать формировать умение правильно выполнять указания педагога, регулировать фазу вдоха-выдоха. Развивать выносливость, организованность, умение находить свое место; воспитывать доброжелательность, умение уступить в игре.

Игра: «Карусель».

Цель: упражнять в ходьбе и беге по кругу.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: общеразвивающие упражнения на скамейках, игровые действия в игре, прыжки в глубину с высоты 15см, упражнение для регулирования фазы вдоха - выдоха.

Понимают: бег на носках по всему залу, подставлять ладони с расставленными в стороны пальцами при ловле мяча, ускорять и замедлять движение в соответствии с текстом.

Применяют: навыки сохранения равновесия, ходьбы между скамейками, умение быстро находить свое место на скамейке по сигналу педагога, подбрасывать мяч.

Материалы и оборудование: игрушка снеговика, гимнастические скамейки высотой 15см – 4 шт., мячи по количеству детей, корзина для мячей, лента со связанными концами для игры.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, қар – снег.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог читает стихотворение.

«Раз рука, два рука

Лепим мы снеговика!

Три – четыре, три – четыре,

Нарисуем рот пошире.

И найдем морковь для носа

Угольки найдем для глаз!

Вот наденем шляпу косо

Пусть смеется он у нас!»

Снеговик оживает и будет смотреть на детей (показывает игрушку снеговика).

Подвижная игра «Орнынды тап» («Найди место»).

(скамейки высотой 15см по периметру зала).

Ходьба между скамейками; бег на носках по залу. Выполняет роль ловушки.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения на скамейках (приложение №1, компл.№15).

Указание – сохранение статистического равновесия.

Выполнение основных движений.

Прыжки в глубину с высоты 15см., разгибание стопы при отталкивании от поверхности скамейки (**2-3 раза, поточно**). Акцентирует внимание на сохранение равновесия после спрыгивания со скамейки – умения держать голову и корпус прямо, смотреть вперед.

Бросание вверх и ловля мяча (фронтально).

Указание – умение правильно ловить мяч: подставлять ладони с расставленными в стороны пальцами (**6-8 раз**).

Подвижная игра «Карусель».

Помогает детям взяться за ленту со связанными концами правой, затем левой рукой.

«Еле, еле, еле, еле,
Завертелись карусели.
А потом, потом, потом
Все бегом, бегом, бегом.
Тише,тише, не спешите,
Карусель остановите!
1-2, 1-2,
Вот и кончилась игра!»

Стоят в кругу, берутся за ленту со связанными концами правой рукой.

Выполняют движения в соответствии с текстом стихотворения – убыстряют, замедляют темп ходьбы и бега.

3. Рефлексия.

Упражнение «Снежинки и ветерок».

Делятся на две команды «снежинки» и «ветерок». Снежинки кружатся, бегают на носочках; «ветерок» в это время отдыхает. После слов: «Ветер проснулся!», дети на выдохе произносят: «Ш-ш-ш-ш» и снежинки прячутся от ветра, оседают.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№48

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Мы саночки везем.

Основные виды движений: катание санок поочередно то правой, то левой рукой; обеими руками, перевозя на них игрушку. Катание на санках друг друга (двоих детей везут санки, на которых сидит один ребенок).

Цель: формирование навыка катания на санках.

Задачи: закреплять умение легко и ритмично бегать колонной, развивать умение выполнять движения согласованно вместе с другими детьми. Учить катать санки поочередно то правой, то левой рукой. Развивать координацию движений, выразительность движений; воспитывать организованность, желание играть вместе.

Подвижные игры: «Кто быстрее», «Гонки санок тройками», «На санки!».

Цель: продолжать формировать координацию анализаторных систем с двигательной системой ребенка, развивать сообразительность; активизировать деятельность детей в процессе выполнения игровых упражнений.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: общеразвивающие упражнения с игрушками, игровой массаж.

Понимают: правила проводимых игр и как сохранять направление, заданное педагогом; согласовывать движения с движениями других детей.

Применяют: навыки энергичного толкания санок вперед, следуя за ними; сохранение равновесия при ходьбе через предметы, ориентировки в пространстве; выполнение дыхательной гимнастики.

Материалы и оборудование: на каждого ребенка по 2 кубика, два шнура, 4-5 брусков высотой 10-15 см, санки на подгруппу детей.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, отырындар – садитесь, алға – вперед, жүгіріңдер – бегите, бір – один, екі – два, үш – три, төрт – четыре, бес – пять, күз – осень, жапырақ – лист.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог приветствует детей. Игрушки заранее выкладывает по кругу. Обращает внимание детей на круг: «Посмотрите, какой у нас ровный и большой круг. Сейчас будем ходить вокруг игрушек, не задевая их», а потом мы покатаем их на санках.

Ходьба и бег по кругу.

Чередование бега и ходьбы.

Построение вокруг кубиков.

Помогает построиться в шеренгу.

Перестроение в колонну по одному.

Ведет детей по кругу, пройдя половину площадки, переходит на бег, затем опять на ходьбу.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с игрушками.

Показывает упражнения.

Основные виды движений (поточно).

Везти санки поочередно то правой, то левой рукой; обеими руками, перевозя на них игрушку. Толкать санки вперед, следя за ними.

Катать друг друга (двое детей везут санки, на которых сидит один ребенок).

Подвижные игры:

«Кто быстрее».

Дети оббегают свои санки, кто быстрее.

«Гонки санок тройками».

Один везет, второй сидит, третий подталкивает сзади.

«На санки!».

Количество игроков на одного больше, чем санок. По сигналу «На санки» дети бегут и садятся на санки. Опоздавшие остаются без санок (**3 раза**).

Объясняет правила игры.

Дыхательная гимнастика «Вырасти большой».

Вырасти хочу скорей, добро делать для людей.

И.п.: о.с.

1 – поднять руки вверх, потянуться на носки (вдох).

2 – опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох).

Произносить звук «у-х-х». (4-5 раз)

3. Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№49

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Подарки от Аязаты.

Основные движения: переползание через бревно. Бросание и ловля мяча от педагога с расстояния 1,5м.

Цель: формирование навыка переползания через бревно.

Задачи: учить переползать через бревно, развивать координацию движений. Закреплять умение бросать мяч педагогу, выпрямлять руки вслед за мячом. Упражняться в ходьбе по залу с имитацией движений; развивать умение находить свое место в построениях.

Развивать ориентировку в пространстве, внимание; воспитывать доброжелательность.

Игра: «Орнынды тап» («Найди место»).

Цель: упражняться в беге с увертыванием, развивать умение находить свое место.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: ходьбу по кругу, взявшись за руки, бросание мяча педагогу, ловлю мяча с расстояния 1,5м, самомассаж.

Понимают: становиться в круг, шеренгу при помощи педагога; как выполнять перелезание через модули, назначение корпешек.

Применяют: навыки выполнения игровых упражнений; ползания на четвереньках с опорой на ладони и колени, умение быстро находить свое место в игре.

Материалы и оборудование: корпешки по количеству детей, мяч, бум для переползания.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, Аязата – Дед Мороз.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог обращает внимание на красивые корпешки (подарок Аязаты).

Предлагает поиграть.

Игровое упражнение «Поездка на машине».

Выполняет роль ведущего в колонне автомашин.

«Ровным кругом».

Идет с детьми по кругу, произносит стихотворение.

«Ровным кругом,

Друг за другом.

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте!

Дружно вместе сделаем вот так!»

Показывает упражнения .

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с мячом (приложение №1, компл.№24).

Выполнение основных движений.

«Поймай мяч».

Бросание и ловля мяча от педагога с расстояния 1,5 м – выпрямлять руки вслед за мячом, ловить мяч широко раздвинутыми пальцами.

«Ползите ко мне!»

Переползание через бревно – координация движений рук и ног.

Подвижная игра «Орнынды тап» («Найди место»).

Указание – быстро находить свою корпешку, не толкать друг друга.

3. Рефлексия.

Самомассаж «Хлоп-хлоп».

«Вот у нас игра какая:

Хлоп, ладошка, хлоп, другая!

Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп!

По коленкам – шлеп, шлеп!

По плечикам теперь похлопай!

По бокам себя пошлепай,

Можем хлопнуть за спиной!

Хлопаем перед собой!

И погладим мы себя.

Вот какая красота».

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№50

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Играем со Снегурочкой.

Основные движения: перешагивание через рейки лестницы, положенной на пол (руки развести в стороны). Переползание через бум.

Цель: формирование навыка сохранения равновесия и координации движений.

Задачи: учить сохранять равновесие, перешагивать через рейки лестницы, высоко поднимая колени, сохраняя ровную осанку. Закреплять умение переползать через бум, развивать координацию движений рук и ног. Формировать умение выполнять движения последовательно, правильно выполнять указания педагога. Развивать выносливость, ловкость, внимание; воспитывать доброжелательность.

Игра: «Поймай мяч».

Цель: закреплять умение ловить мяч кистями рук, не прижимая к груди.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: перешагивания через рейки лестницы, положенной на пол, массаж.

Понимают: произношение звуков в соответствии с командой педагога; как выполнять перелезание через бум, навыки выполнения игровых упражнений; навыки ходьбы по кругу, взявшись за руки.

Применяют: навыки выполнения игровых упражнений; ходьбы по кругу, взявшись за руки; ползания на четвереньках с опорой на ладони и колени.

Материалы и оборудование: кукла «Снегурочка», лестницы переносные – 2 шт., бревно для переползания.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, қыс – зима.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог представляет детям внучку Деда Мороза – Снегурочку.

Предлагает поиграть с ней.

Игровое упражнение «Самолеты».

«Заводятся моторы» – произносятся на выдохе «р-р-р-р»; летают самолеты – «ж-ж-ж-ж»; разворачиваются на виражах – «у-у-у-у»; садятся на посадку – «ух-ух-ух».

«Ровным кругом».

Идет с детьми по кругу, произносит стихотворение.

«Ровным кругом,

Друг за другом.

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте!

Дружно вместе сделаем вот так!»

Показывает упражнения, дети дружно выполняют.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с мячом (приложение №1, компл.№24).

Выполнение основных движений (поточно).

Перешагивание через рейки лестницы, положенной на пол (2-3 раза).

Обращает внимание на умение высоко поднимать колени при перешагивании через рейки, сохранение осанки.

Переползание через бум (2-3 раза).

Подвижная игра «Поймай мяч».

Указания – бросать надо невысоко, чтобы суметь поймать; ловить мяч кистями рук, не прижимая к груди.

3. Рефлексия.

Массаж биологически активных точек «Наступили холода».

«На улице зима,

Наступили холода.

*Да-да-да –
Наступили холода.*

*Да-да-да –
Превратилась в лед вода.
Ду-ду-ду –*

*Ды-ды-ды –
На снегу есть следы.
Ди-ди-ди
Ну, холод, погоди!*

Выполняют массаж:

Погреть ладонки друг о друга.
Мягко провести большими пальцами рук по шее сверху вниз.
Указательными пальцами помассировать крылья носа.
Растереть ладонями уши.

*Поскользнулись мы на льду.
Ду-ду -ду –
Я на лыжах иду.*

Приставить ладони ко лбу «козырьком», энергично растирать лоб движениями в стороны.
Энергичные хлопки в ладони.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№51

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Подарок от зайчика.

Основные виды движений: метание снежка рукой в вертикально стоящие санки. Ходьба по доске, руки на поясе.

Цель: формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением спортивных упражнений.

Задачи: учить бросать снежок поочередно то правой, то левой рукой; сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Развивать глазомер, ловкость, внимание; формировать умение выполнять указания педагога; воспитывать доброжелательность, гостеприимство. Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, сочетать движения со словами. Воспитывать заботливое отношение к животным.

Подвижная игра: «Поезд».

Цель: продолжать совершенствовать умение передвигаться колонной, меняя направление движения, выполнять игровые действия согласно стихотворению.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: ходьбу и бег с остановкой по сигналу, бросают снежки, ходьбу по доске.

Понимают: выполнять игровые действия согласно стихотворению, метание снежков.

Применяют: навыки построения в колонну, круг; изменения направления движения; ориентироваться в пространстве.

Материалы и оборудование: санки, снежки шнур, игрушка-зайчик.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, үй – дом.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог обращает внимание на большую игрушку – Зайчика, который находится

в центре зала. Рядом с ним лежат санки и снежки.

Педагог:

– Зайчик предлагает поиграть с ним и для этого он подготовил спортивное оборудование.

Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой на сигнал инструктора.

Обращает внимание детей на прекращения движения после сигнала.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения без предметов (приложение №1, компл.№3).

Основные виды движений (фронтально).

Метание снежка рукой в вертикально стоящие санки.

Обращает внимание детей принять нужное исходное положение.

Выполняют упражнение для правой и левой руки поочередно (по 3 броска каждой рукой).

Подвижная игра «Поезд».

Проговаривает стихотворение:

Вот поезд наши едет, колеса стучат,

А в поезде нашем ребята сидят.

Чу-чу, чу-чу – чу-чу, бежит паровоз.

Далеко, далеко ребят он повез.

Но вот остановка, кто хочет слезать?

Вставайте ребята, пойдемте гулять.

Выполняют ходьбу по доске, руки на поясе. Следят за осанкой.

3. Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Напоминает о бережном отношении к животным.

№52

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Как на тоненький ледок выпал беленький снежок.

Основные движения: прыжки в глубину (с высоты 15см). Построение в круг. Ползание под 3 дугами (высота 40см).

Цель: формирование навыка выполнения прыжка в глубину.

Задачи: учить разгибать стопы и приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки. Закреплять умение строиться в круг, согласовывать свои действия с действиями других детей. Упражнять в ползании на четвереньках последовательно под 3 дугами. Формировать умение выполнять движения последовательно, правильно выполнять указания педагога. Развивать выносливость, устойчивость к простудным заболеваниям, внимание; воспитывать привычку к активному отдыху, желание играть вместе с детьми. Профилактика плоскостопия.

Игра: «Кетті, кетті орамал».

Цель: развивать мелкую моторику рук, умение манипулировать предметами.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: гимнастику для ног, прыжки в глубину, игровые действия в игре.

Понимают: как выполнять ходьбу и бег под соответствующую музыку, пролезать последовательно под 3 дугами.

Применяют: навыки построения в круг, навыки сохранения равновесия на повышенной опоре; ползания на четвереньках с опорой на ладони и колени последовательно под 3 дугами.

Материалы и оборудование: гимнастические скамейки высотой 15см – 4 шт., дуги – 6 шт., платок с завязанным узлом.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, орамал – платок.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог моделирует сугробы.

Дыхательная гимнастика «Сугробы».

Преодолевают сугробы, перешагивают, перепрыгивают. Произносят «туп-туп-туп» – дыхание через нос; по команде «вывуга» – приседают и на выдохе произносят: «С-с-с-с».

Игровое упражнение «Круг».

Чередование ходьбы и бега под соответствующую музыку.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения без предметов (приложение №1, компл.№3).

Гимнастика для ног «Как на тоненький ледок».

Выполнение основных движений (поточно).

Прыжки в глубину (скамейки высотой 15см расставлены по периметру зала)(2-3 раза). Педагог обращает внимание на разгибание стопы при отталкивании от поверхности скамейки, на мягкое приземление на полусогнутые ноги.

Ползание под 3 дугами (высота 40см)(2 раза).

По периметру располагает 6 дуг (2 ряда по 3шт.).

Указание – проползти надо под всеми дугами, не мешать друг другу при ползании.

Подвижная игра «Кетті, кетті орамал».

Дети садятся в круг, согбают ноги в коленях. Под коленями передают друг другу платок (завязанный узлом). Стараются не уронить его, передать быстро. Педагог выполняет роль ловишки.

3. Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№53

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Мы вырастим большими.

Основные движения: построение в круг. Музыкально - ритмические движения (марш под музыку). Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки.

Цель: формирование навыка ползания по наклонной доске.

Задачи: учить строиться в круг, быстро находить свое место при построении. Закреплять умение маршировать под музыку всем вместе, ритмично двигаясь и отмечая начало и окончание каждой части музыкального произведения. Упражняться в ползании по наклонной доске, развивать координацию движений рук и ног. Способствовать развитию координации анализаторных систем, умению выполнять движения последовательно; воспитывать смелость.

Игра: «Попади в цель».

Цель: закреплять умение метать в вертикальную цель, развивать глазомер.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: музыкально-ритмические движения – марш под музыку, ползать на четвереньках по наклонной доске, метание в вертикальную цель.

Понимают: высоко поднимать согнутую в колене ногу во время марша, последовательность выполнения движений по три ребенка, выполнение движений в соответствии с текстом.

Применяют: навыки построения в круг; ползания на четвереньках с опорой на ладони и колени, умение находить свое место при построении.

Материалы и оборудование: коробочка для флагов по 2 на одного ребенка, наклонная доска – 3шт., модули (вертикальная цель) – 3шт., пластмассовые шарики для метания по количеству детей, корзинки для шариков, мячи по количеству детей.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, шенбер – круг.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Музыкально-ритмические движения (марш под музыку).

Педагог акцентирует внимание на четкий и ритмичный шаг под маршевую музыку, отмечая начало и окончание каждой части музыкального произведения.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с мячом (приложение №1, компл.№24).

Игровое упражнение «Круг».

Указание – круг должен быть ровным и красивым.

Игровые упражнения: «Мостик», «Попади в цель».

Последовательность выполнения движений:

1 – проползти по наклонной доске – «По мостику».

2 – метание пластмассовых шариков в вертикальный модуль – обруч (высота центра мишени 1,2м, расстояние от линии броска 1,5м).

Напоминает, что перед метанием надо присмотреться к мишени, прицелиться, потом бросить шарик в цель.

3. Рефлексия.

«Мы руками хлоп (3 раза)

Выполняют хлопки.

Мы ногами топ (3 раза)

Топают.

Головою круть (3 раза)

Прижимают голову к плечам.

Постучим себя мы в грудь.

Стучат кулаками,

Каблучками гол (3 раза)

Стучат пятками,

По коленкам шлеп (3 раза)

Хлопают по коленям,

Погладили животики и

Гладят по животу.

Улыбнулись ротики».

Улыбаются.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№54

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Раз, два, три, дружно с нами повтори!

Основные виды движений: ходьба и бег врассыпную между предметами. Катание на санках (взбираться на гору, везя за собой санки; спуск с горы, сидя на санках, ноги на полозьях). Метание снежка вдаль поочередно то правой, то левой рукой.

Цель: формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением спортивных упражнений.

Задачи: закреплять умение ходить и бегать по кругу. Упражнять в катании на санках, развивать ловкость и координацию движений. Совершенствовать умение при метании снежка вдаль поочередно то правой, то левой рукой, выполнять указания педагога.

Развивать сенсомоторную пространственную координацию «глаз – рука». Воспитывать интерес к зимним развлечениям.

Подвижная игра: «Скорее в круг».

Цель: развивать ориентировку в пространстве, упражнять в беге по кругу.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: ходьбу и бег врассыпную, упражнения для кистей рук, катание на санках, метание снежков.

Понимают: правила игры; выполнение упражнений согласно стихотворению.

Применяют: навыки ходьбы по кругу и врассыпную, умение взбираться на гору, везя за собой санки; соблюдает правила спуска с горы, сидя на санках; выполнения действий по сигналу педагога.

Материалы и оборудование: санки, снежки.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, шенбер – круг.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог предлагает детям принять участие в необычной тренировке.

Ходьба и бег по кругу.

Игровое упражнение «Раз, два, три, дружно с нами повтори!».

Показывает различные упражнения кистями рук.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения без предметов (приложение №1, компл.№2).

Основные виды движений.

Катание на санках (взбираться на гору, везя за собой санки; спуск с горы, сидя на санках, ноги на полозьях) (2-4 раза, фронтально).

Метание снежка вдаль поочередно то правой, то левой рукой.

Обращает внимание детей принять нужное исходное положение. Выполняют упражнение для правой и левой руки поочередно (по 3 броска каждой рукой).

Подвижная игра «Скорее в круг».

Намечает круг диаметром 4 м, в середине – круг диаметром 2 м.

Объясняет правила игры, выполняет роль ловушки.

3. Рефлексия.

Предлагает встать в круг, взяться за руки и подарить улыбки друг другу. Поощряет детей.

№55

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Игрушки.

Основные движения: ползание в обруч, расположенный вертикально полу.

Бросание вверх и ловля мяча.

Цель: формирование навыка ползания в обруч.

Задачи: учить проползать в обруч, расположенный вертикально полу, развивать умение группироваться. Закреплять умение подбрасывать мяч вверх и ловить его, не прижимая к себе. Упражнять в ходьбе с мячами, умении раскладывать мячи по цвету. Способствовать развитию координации анализаторных систем, умению выполнять движения последовательно; воспитывать бережное отношение к игрушкам, аккуратность.

Игра: «Игрушки».

Цель: закреплять умение ходить по шнуре,енному прямо, развивать рефлекс правильной походки.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: общеразвивающие упражнения с мячами, игровые действия в игре.

Понимают: выполнение движений в соответствии с текстом потешки, раскладывать мячи в обручи соответствующего цвета; складывать мячи в корзину; ползать на четвереньках

с опорой на ладони и колени, проползать в обруч, расположенный вертикально полу.

Применяют: навыки ходьбы и бега с мячом в руках; ползания на четвереньках с опорой на ладони и колени, подбрасывания мяча.

Материалы и оборудование: мячи по количеству детей, корзина для мячей, обручи – 3 для мячей, стойка с обручем – 2 шт., игрушки по количеству детей для игры

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, ойыншық – игрушка.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог читает стихотворение.

«Мы топаем ногами,

Top-top-top!

Мы хлопаем руками,

Xlop-xlop-xlop!

Качаем головой,

И вертвим головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаем

И сейчас играть начнем».

Организует игру «Разноцветные мячи».

Указание – взять мячи, встать с ними возле соответствующего обруча (зеленый мяч в зеленом обруче и т.д.).

Объясняет правила игры.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с мячами, построение в круг (приложение №1, компл.№25).

Обращает внимание на осанку.

Выполнение основных движений.

Бросание вверх и ловля мяча (фронтально).

Педагог акцентирует внимание на умении правильно ловить мяч – подставлять ладони с расставленными в стороны пальцами, не прижимать к себе.

Ползание в обруч, расположенный вертикально полу (поточно) – стойки с обручами посередине зала, отмечаются линии начала и конца движения.

Подвижная игра «Игрушки».

Предлагает пройти к игрушкам по дорожке – шнуру, выбрать игрушку, назад вернуться бегом.

3. Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей. Предлагает поиграть с игрушками.

№56

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура

Тема: Вот пришли мы в зимний лес.

Основные движения: ходьба по гимнастической скамейке (высота скамейки 30 см, ширина 20 см). Ползание в обруч, расположенный вертикально полу.

Цель: формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики «Медвежата спят в берлоге».

Задачи: учить ходить по гимнастической скамейке, развивать умение сохранять равновесие, правильную осанку. Упражнять в проползании в обруч, расположенный вертикально полу, согласовывать движения рук и ног. Закреплять умение выполнять упражнения в общем для всех темпе, соблюдать правильное положение туловища, сохранять заданное направление движения. Продолжать совершенствовать элементарные навыки построения и перестроения. Развивать ловкость, выносливость, способствовать совершенствованию анализаторных систем; воспитывать интерес к природе.

Игра: «Ножки».

Цель: упражнять в ходьбе колонной, закреплять умение идти ритмично, с активным движением рук.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: ходьбу по гимнастической скамейке, гимнастику для глаз, игровые действия в игре.

Понимают: построение в одну колонну, две колонны; последовательность выполнения основных движений, группироваться при проползании в обруч, расположенный вертикально полу.

Применяют: навыки выполнения ходьбы и бега в колонне по одному, ходьбы с высоким подниманием колен, общеразвивающих упражнений с мячами, ползания на четвереньках с опорой на ладони и колени.

Материалы и оборудование: мячи по количеству детей, корзина для мячей, гимнастическая скамейка (высота скамейки 20см, ширина 20см) – 2 шт., стойка с обручем – 2 шт.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, қонжық – медвежонок.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Предлагает посмотреть, что делают зимой зайчата и медвежата.

Гимнастика для глаз.

«Вот пришли мы в зимний лес,
Сколько здесь вокруг чудес.
Справа березка в шубке стоит,
Слева елка на насглядит.
Снежинки в небе кружатся.
На землю красиво ложатся.
Снежинки блестят и кружатся,
На ладошки ребятам ложатся».

Ходьба, бег в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба с разным положением мяча – вверх, вперед.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с мячами (приложение №1, компл.№25), построение в 2 колонны. Обращает внимание на осанку.

Выполнение основных движений.

Ходьба по гимнастической скамейке (3 раза).

Ползание в обруч, расположенный вертикально полу (2-3 раза).

Педагог располагает 2 скамейки и 2 стойки с обручами параллельно друг другу, напротив каждой колонны.

Подвижная игра «Ножки» (3 раза).

«Зашагали ножки, топ, топ, топ!

Прямо по дорожке, топ, топ, топ!

Ну-ка веселее, топ, топ, топ!

*Вот как мы умеем, топ, топ, топ!
Топают сапожки, топ, топ, топ!
Это наши ножки, топ, топ, топ!»*

Педагог напоминает, что колонны не должны сталкиваться друг с другом.

3. Рефлексия.

Дыхательная гимнастика «Медвежата спят в берлоге».

Ложатся на спину, руки – под головой; выполняют глубокий вдох через нос, на выдохе – похрапывают». «Медвежата спят в берлоге...» «Мишка проснулся, потянулся, перевернулся» – потягиваются, сгибают ноги в коленях к животу, выполняя при этом глубокий выдох через нос; переворачиваются и ... опять «засыпают, похрапывая».

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№ 57

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура

Тема: Пойдем гулять, мышонка искать.

Основные движения: катание на ледянке с невысокой горы. Скольжение по дорожке после разбега.

Цель: формирование навыка скольжения по дорожке.

Задачи: учить кататься на ледянке с невысокой горы, скольжению по горизонтальной дорожке после разбега. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному (ходьба и бег чередуются). Закреплять элементарные навыки построения и перестроения.

Воспитывать заботливое отношение к животным.

Игра: «Где спрятался мышонок».

Цель: совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, развивать быстроту реакции.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: общеразвивающие упражнения вместе с педагогом; ходьбу и бег в колонне, катание на ледянке, скольжение.

Понимают: соотносить движение со словами педагога, сохранение правильной осанки во время ходьбы.

Применяют: навыки построения в колонну по одному, навыки при скатывании с невысокой горы, сидя на ледянке и при скольжении по дорожке после разбега.

Материалы и оборудование: игрушка мышонка, ледянки по количеству детей.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, тышқан – мышка.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог обращает внимание на игрушку Микки.

– Микки пришла к нам в гости, чтобы посмотреть на вас, что вы уже умеете делать.

Давайте покажем наши умения Микки.

Ходьба и бег в колонне по одному.

Ходьба.

Бим - бом, бим - бом,

В детский садик мы идем.

Вот шагаем по дорожке –

Укрепляем наши ножки!

Бег.

Быстро, быстро мы бежим,

В садик, в садик мы спешим.

Быстро надо нам успеть,

Деток в группе посмотреть.

Перестройние в две колонны.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения без предметов (приложение №1, компл.№5).

Основные виды движений (поточно).

Скатывание с невысокой горы, сидя на ледянке.

Обращает внимание на безопасный спуск с горки.

Скольжение по горизонтальной дорожке после разбега.

Обращает внимание на правильное положение корпуса, рук, ног во время скольжения, способность сохранять правильное равновесие при скольжении после разбега и отталкивания.

Малоподвижная игра «Где спрятался мышонок» (2-3 раза).

3. Рефлексия.

Педагог подводит итог.

От имени мышонка Микки благодарит детей за спортивные упражнения, с которыми он познакомился благодаря детям. Желает детям всегда быть такими ловкими и дружными.

№58

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Мы маленькие наездники.

Основные движения: лазание по наклонной лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке (высота скамейки 20см, ширина 20см).

Цель: формирование навыка лазания по наклонной лестнице.

Задачи: учить лазать по наклонной лестнице приставным шагом. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильное положение осанки при ходьбе по повышенной площади опоры. Обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр. Совершенствовать умение воспринимать сигнал к началу и окончанию движения. Развивать ловкость, быстроту, глазомер; воспитывать доброжелательность.

Игра: «Байга».

Цель: упражнять в движении прямым галопом, развивать быстроту.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: игровую гимнастику, лазание по наклонной лестнице приставным шагом, прямой галоп на лошадках.

Понимают: кто такие наездники, джигиты; выполнять шаги, соответствующие игровым образам; сохранять устойчивое равновесие, выполнять основные движения по подгруппам.

Применяют: навыки выполнения ходьбы и бега в колонне по одному, ходьбы с высоким подниманием колен, умение ходить по гимнастической скамейке высотой 20 см.

Материалы и оборудование: гимнастическая скамейка (высота скамейки 20 см, ширина 20см) – 2 шт., наклонная лестница, плетки для «байги» – 6шт., макет лошадок.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог предлагает стать джигитами и участвовать в скачках.

Ходьба, бег в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен.

Игровое упражнение «Ноги большие и маленькие».

Большие ноги шагали по дороге,

Топ – топ, топ – топ, шагали по дороге,

А маленькие ножки, бежали по дорожке,

Топ – топ, топ – топ, бежали по дорожке.

Выполняют ходьбу большими шагами,

Бег – мелкими, семенящими шагами.

Указание – шаги детей должны соответствовать стихотворению.

2. Основная часть.

Игровая гимнастика.

Покажите все ладошки,

И похлопайте немножко.

Хлоп- хлоп-хлоп,

Хлоп- хлоп-хлоп.

На меня теперь смотрите,

Точно все вы повторите.

Раз-два-три,

Раз-два-три.

А теперь покажем ножки,

И потопаем немножко.

Топ-топ-топ,

Топ-топ-топ.

Покажи мне ручки, ножки,

Ими поиграй немножко.

Раз-два-три,

Раз-два-три».

Выполнение основных движений (по подгруппам).

1 колонна: Ходьба по гимнастической скамейке (3-4 раза).

2 колонна: Лазание по наклонной лестнице (3 раза).

Педагог обращает внимание на осанку, самостоятельное выполнение ходьбы по скамейкам (при помощи педагога).

Выполнение ползания по наклонной лестнице приставным шагом – переставлять обе ноги на перекладину, перехватить обе руки и держаться ими тоже за одну перекладину (ребенок показывает).

Подвижная игра «Байга».

Определяет дистанцию 6 м – старт и финиш.

Массаж кистей рук «Дружба».

Дружат в нашей группе.

Девочки и мальчики.

Растиранье ладоней.

Мы с тобой подружим,

Маленькие пальчики.

Один, два, три, четыре, пять,

Пять, четыре, три, два, один.

Поочередное массирование пальцев сначала на одной руке, потом на другой.

3. Рефлексия.

Педагог подводит итог. Поощряет детей.

Напоминает, что наездники ловкие, умные, смелые.

«Собрались все дети в круг,

Я – твой друг и ты – мой друг.

Крепко за руки возьмемся,

И друг другу улыбнемся».

№59

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Гномик в гостях у ребят.

Основные движения: прыжки в глубину с высоты 20см. Лазание по наклонной лестнице.

Цель: формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением пальчиковой гимнастики «Шарик».

Задачи: учить разгибать стопы и приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки. Закреплять умение лазать по наклонной лестнице приставным шагом.

Формировать умение внимательно слушать указания педагога, следить за показом.

Развивать ловкость, силу; воспитывать привычку к активному отдыху.

Игра: «Ровным кругом».

Цель: закреплять умение двигаться по кругу, развивать умение согласовывать свои действия с действиями друга и детей.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: лазание по наклонной лестнице приставным шагом, прыжок в глубину с высоты 20см, движения в игре по показу.

Понимают: выполнять движения соответствующие игровым образам, выполнять основные движения по подгруппам.

Применяют: навыки построения в колонну, в круг; ходьбу по кругу, взявшись за руки.

Материалы и оборудование: игрушка «Гномик», гимнастическая скамейка (высота скамейки 20см, ширина 20см) – 2 шт., наклонная лестница.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог обращает внимание на игрушку «Гномик».

Игровое упражнение «Великаны и гномики».

Указание – движения должны соответствовать команде и образу.

Великаны – руки вверх, шаг широкий, гномики – ходьба в полуприседе.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения без предметов, построение в 2 колонны.

Выполнение основных движений (по подгруппам).

Колоннам встать в шеренгу на обозначенные линии, на противоположных сторонах зала.

1 колонна (3-4 раза)

Прыжки в глубину с высоты 20см.

И.п.: ноги расставить на ширину ступни, колени слегка согнуть, корпус прямой, отвести руки назад.

2 колонна (3-4 раза)

Лазание по наклонной лестнице.

Переставлять обе ноги на перекладину, перехватить обеими руками, и держаться ими тоже за одну перекладину (ребенок показывает).

Подвижная игра «Ровным кругом»(2-3 раза).

Предлагает Гномику быть водящим, показывает движения.

Напоминает, что круг должен быть ровным.

3. Рефлексия.

Упражнения для пальчиков «Шарик».

«Надуваем быстро шарик.

Он становится большой.

Вдруг шар лопнул, воздух вышел,

Стал он тонкий и худой».

Все пальчики обеих рук в «щепотке» и соприкасаются кончиками. В этом положении дуют на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух «выходит», пальчики принимают исходное положение.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№60

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Укрепляем ножки.

Основные движения: ходьба по снежному валу (сохранение равновесия). Катание с горки на санках по одному.

Цель: формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением спортивных упражнений.

Задачи: упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал педагога, формировать правильную осанку при ходьбе по снежному валу. Закреплять навык скатываться с горки на санках. Закрепить навыки ходьбы и бега в колонне по одному, продолжать формировать умение выполнять упражнения в общем для всех темпе, соблюдать правильное положение туловища, сохранять заданное направление движения. Развивать ловкость, силу, внимание; воспитывать культуру поведения на занятии.

Игра: «Ворона и собачка».

Цель: совершенствовать навыки согласовывать движения с текстом игры, формировать навыки выполнения прыжков.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: общеразвивающие упражнения; построение в два круга; движения за педагогом в игре, упражнение для регулирования фазы вдоха-выдоха, катание на санках.

Понимают: выполнение движений согласованное другими детьми.

Применяют: умение быстро находить свое место в колонне, навыки сохранения равновесия при ходьбе по снежном у валу; навык скатываться с горки на санках.

Материалы и оборудование: 10 кеглей, 2 мяча, санки.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, қоңызы – жуки.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог:

– Чтобы здоровым быть, надо укреплять свои ножки, давайте их погладим. Укрепляем ножки, отправляемся по дорожке.

Ходьба и бег в колонне по одному. Сигналом перехода от одного упражнения к другому служит изменения частоты ударов в бубен. Чередование ходьбы и бега.

Педагог подает команды и сигналы перехода от одного упражнения к другому.

Педагог предлагает детям встать в круг.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения без предметов (приложение №1, компл.№2).

Основные виды движений.

Ходьба по снежному валу (сохранение равновесия), держат руки в стороны (вверх, за головой). Дети встают на снежный вал, выполняют ходьбу, затем спрыгивают, мягко приземляясь на обе ноги (4 -5 раз).

Катание с горки на санках по одному.

Обращает внимание, что ребенок должен сесть на середину санок, при спуске ноги должны находиться на полозьях. Не вставать до полной остановки санок.

Подвижная игра «Ворона и собачка».

Все встают в круг.

Педагог произносит текст:

Возле елочки зеленой

Скачут, каркают вороны:

«Кар! Кар! Кар!»

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

Педагог 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 педагог читает только текст, а на роль собачки по желанию выбирает ребенка. Игра по желанию детей повторяется 2 - 3 раза.

3. Рефлексия.

Упражнение «Снежинки и ветерок».

Делятся на две команды «снежинки» и «ветерок».

Снежинки кружатся, бегают на носочках; «ветерок» в это время отдыхает.

После слов: «*Ветер проснулся*», дети на выдохе произносят: «*Ш-и-и-и*» и снежинки прячутся от ветра, оседают.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№ 61

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Сюрприз для малышей.

Основные движения: бег со сменой направления. Прыжки в глубину с высоты 20см.

Лазание по наклонной лестнице.

Цель: формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением дыхательно-голосовых упражнений «Кошка - царапушка», «Петух», «Ежик», «Лисичка принюхивается».

Задачи: учить бегать в колонне со сменой направления, не выходя из колонны.

Закреплять умение сохранять равновесие после спрыгивания со скамейки, держать голову и корпус прямо, смотреть вперед. Упражнять в лазании по наклонной лестнице, развивать координацию и смелость. Продолжать формировать умение находить свое место при построении, развивать силу, быстроту, ориентировку в пространстве.

Воспитывать уважительное отношение друг к другу.

Игра: «Принеси игрушку».

Цель: упражнять в ходьбе в заданном направлении, развивать внимание, ориентировку в пространстве.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: бег со сменой направления, дыхательно-голосовые упражнения, прыжок в глубину с высоты 20см.

Понимают: ходьбу на носках, энергично отталкиваться при прыжках в глубину, сохранять направление и равновесие при ходьбе по дорожке.

Применяют: умение выполнять ходьбу на носках, выполнять движения по подгруппам при помощи педагога, навыки лазания по наклонной лестнице приставным шагом.

Материалы и оборудование: гимнастическая скамейка (высота скамейки 20см, ширина 20см) – 2 шт., наклонная лестница, погремушки на каждого ребенка.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, тулкі – лиса.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог обращает внимание детей на кубы с игрушками.

Ходьба, бег в колонне по одному со сменой направления; ходьба на носках – не нарушать строй при изменении направления бега.

Дыхательно-голосовые упражнения (приложение №3).

«Кошка - царапушка», «Петух», «Ежик», «Лисичка принюхивается».

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с погремушками (приложение №1, компл.№12).

Выполнение основных движений по подгруппам девочки и мальчики (встать в шеренгу на обозначенные линии, на противоположных сторонах зала).

Девочки:

Прыжки в глубину с высоты 20см (3-4 раза).

И.п.: ноги расставить на ширину ступни, колени слегка согнуть, корпус прямой, отвести руки назад. Педагог акцентирует внимание на приземление, умение сохранять равновесие после спрыгивания со скамейки, держать голову и корпус прямо, смотреть вперед.

Мальчики:

Лазание по наклонной лестнице (3-4 раза).

Указание – переставлять обе ноги на перекладину, перехватить обе руки и держаться ими тоже за одну перекладину.

Подвижная игра «Принеси игрушку» (2-3 раза).

Предлагает каждому ребенку пройти по дорожке (ширина – 30см), выбрать игрушку, бегом вернуться в свою колонну.

3. Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Педагог сообщает, игрушки являются сюрпризом за старание детей, и останутся у детей для игр.

№62

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Разноцветные кубики.

Основные движения: прыжки на двух ногах через предмет (высота – 5 см). Ходьба и бег со сменой направления. Ходьба по гимнастической скамейке (высота скамейки 30см, ширина 20см).

Цель: формирование навыков сохранения равновесия, координации движений.

Задачи: учить перепрыгивать через предмет, отталкиваясь от поверхности пола энергичным толчком двух ног. Упражняться в ходьбе и беге со сменой направления, развивать умение менять направление движения, чередовать ходьбу и бег, не нарушая порядок колонны. Закреплять умение сохранять равновесие на гимнастической скамейке. Формировать умение не задерживать дыхание при выполнении упражнений; развивать

мелкую моторику, силу, ловкость. Воспитывать привычку к занятиям физической культурой.

Игра: «Самый ловкий».

Цель: закреплять умение ловить мяч снизу в подставленные ладони с расставленными свободно в стороны пальцами.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: общеразвивающие упражнения с кубиками, прыжок через предмет высотой 5 см.

Понимают: сохранять динамическое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ловить мяч снизу в подставленные ладони, выполнять движения в соответствии с текстом, согласовывать свои действия с действиями других детей.

Применяют: умение ходить и бегать со сменой направления; навыки выполнения игрового упражнения, навыки ориентировки в пространстве; подбрасывания и ловли мяча.

Материалы и оборудование: кубики на ребенка по 2 шт., гимнастическая скамейка (высота скамейки 30см, ширина 20см) – 4 шт., мячи для игры на каждого ребенка.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, текше – кубик.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог обращает внимание детей на кубики, расположенные по кругу в центре зала.

Игровое упражнение «Подними кубики».

Указание – не нарушать строй при изменении направления ходьбы и бега.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с кубиками (приложение №1, компл.№17).

Выполнение основных движений.

Прыжки на двух ногах через предмет (3-4 раза) (кубики 5 см).

Указание – энергично отталкиваться от поверхности пола одновременно двумя ногами; приземляться на полусогнутые ноги, на носочки.

Ходьба по гимнастической скамейке (2-3 раза) (высота скамейки 30см, ширина 20см, расположены по периметру зала).

Указание – пройти по скамейкам, положить кубики в корзинку, взять мячи для игры.

Обращает внимание на осанку, сохранение равновесие.

Подвижная игра «Самый ловкий» (2-3 раза).

Напоминает о способе ловли мяча – при броске вверх удобнее ловить мяч снизу, в подставленные ладони с расставленными свободно в стороны пальцами.

3. Рефлексия.

Игровое упражнение «Мы руками хлоп-хлоп-хлоп!»

Выполняют соответствующие движения:

«Мы руками хлоп- хлоп-хлоп!

Хлопки.

Мы ногами топ-топ-топ!

Топают.

Головою круть- круть- круть!

Прижимают голову к плечам.

Постучим себя мы в грудь.

Стучат кулаками.

Каблучками гол-гол-гол!

Стучат пятками.

По коленкам шлеп-шлеп-шлеп!

Хлопают по коленям.

Погладили животики и

Гладят по животу.

Улыбнулись ротики».

Улыбаются.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№63

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: У нас гостья кукла Катя.

Основные движения: катание на санках с горки. Скользжение по ледяным дорожкам.

Цель: формирование интереса к зимним развлечениям.

Задачи: упражнять детей в ходьбе в колонну по одному, выполняя задания педагога.

Закреплять умение скользить по ледяным дорожкам, правильную посадку на санках при скатывании с горки. Формировать умение выполнять движения последовательно, правильно выполнять указания педагога. Развивать выносливость, ловкость, внимание. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

Игра: «Найди свой домик».

Цель: совершенствовать навыки бега с изменением направления, развивать ориентировку в пространстве.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: общеразвивающие упражнения, массаж рук; катание на санках, скольжение по дорожке.

Понимают: правильность посадки на санки для безопасного спуска с горки; правила скольжения на ледяной дорожке.

Применяют: навыки выполнения ходьбы с заданием для рук; скатывания на санках с горки; ориентироваться на площадке во время игр.

Материалы и оборудование: кукла-Катя, санки.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, күйршақ – кукла.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог обращает внимание на куклу.

– Сегодня у нас в гостях кукла-Катя. Поздоровайтесь с ней. Катя хочет посмотреть, что вы уже можете делать. Давайте ей покажем.

Ходьба в колонне по одному с выполнением задания педагога руки вверх; руки на поясе.

Бег в колонне по одному.

Чередование ходьбы и бега.

Педагог подает команды перехода от одного упражнения к другому.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с шишками.

Следит за тем, чтобы упражнения выполняли согласованно, в общем для всех темпе.

Основные виды движений.

Скатывание на санках с горки.

Педагог следит за правильной посадкой детей на санках для спуска с горки. После спуска санки везут за шнур обеими или одной рукой. Делать это нужно поочередно и передвигаться шагом или бегом, туловище при этом должно быть наклонено вперед.

Скользжение по ледяным дорожкам.

Пояснение: надо сделать энергичный разбег на снегу и скользить по ледяной дорожке на двух ногах, отставив одну ногу назад примерно на ширину плеч; туловище держать прямо (или немного присев). Дальность зависит от скорости разбега и энергичности отталкивания перед скользжением. Двигаться по дорожке только в одну сторону; не мешать друг другу; обходить дорожку в строго обозначенном месте; начинать скользжение на пустой дорожке; падать правильно (на бок, сгруппировавшись).

Подвижная игра «Найди свой домик» (2-3 раза).

Обращает внимание на начало и окончание игры по сигналу.

3. Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Кукле-Кате очень понравилось, как вы выполняли спортивные упражнения.

№64

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Волшебная Дорба.

Основные движения: бросание мяча вниз об пол и ловля. Прыжки на двух ногах через предмет (высота – 5 см).

Цель: формирование навыков бросания мяча вниз и ловле его двумя руками.

Задачи: учить бросать мяч вертикально вниз об пол и ловить его двумя руками после отскока. Закреплять умение перепрыгивать через предмет, энергично отталкиваясь и мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Развивать ловкость, выносливость, координацию движений. Продолжать развивать кругозор детей посредством ознакомления с элементами быта. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

Игра: «Передай асык».

Цель: упражнять в манипулировании мелкими предметами, развивать быстроту, внимание.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: нахождение предметов на ощупь, общеразвивающие упражнения с мячами, бросание мяча вертикально вниз об пол.

Понимают: энергично отталкиваться от поверхности пола одновременно двумя ногами, ловить мяч двумя руками после отскока, складывать предметы в обозначенное место по команде педагога.

Применяют: умение выполнять ходьбу и бег с мячом в руках; передавать асык друг другу, навыки выполнения прыжка через предмет высотой 10 см.

Материалы и оборудование: дорба с мячом, кубиком и асыком внутри, мячи по количеству детей, корзина для мячей, кубики по количеству детей, асык для игры.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, доп – мяч.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Игровое упражнение «Волшебная дорба».

Педагог предлагает детям на ощупь достать предметы и постараться отгадать их.

Ходьба, бег с мячом в руках, ходьба на носках с разным положением мяча – вверх, вперед.

Педагог акцентирует внимание на умение детей неронять мяч при движении, двигаться легко, ритмично.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с мячами (приложение №1, компл.№24).

Указание – выпрямлять руки в локтях.

Выполнение основных движений в игровой форме (фронтально).

Бросание мяча об пол и ловля (3-4 раза).

Указание – мяч, брошенный вниз легче поймать, обхватывая его с обеих сторон.

Прыжки на двух ногах через предмет (кубики) (3-4 раза).

Обращает внимание на энергичное отталкивание от поверхности пола одновременно двумя ногами.

Указание – приземляться на полусогнутые ноги, на носочки.

Подвижная игра «Передай асык» (3 раза).

Указание – передавать асык точно в руки другого игрока. Дети сидят в кругу в положении «малдас». Передают асык друг другу. Стараются передавать асык пальцами рук, неронять его.

3. Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№65

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Подарки от Эже.

Основные движения: перелезание через гимнастическую скамейку. Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками.

Цель: формирование навыка перелезания через гимнастическую скамейку.

Задачи: учить перелезать через гимнастическую скамейку, согласовывая движения рук и ног. Закреплять умение ловить мяч после отскока одновременным хватом рук с двух сторон. Продолжать совершенствовать элементарные навыки построения и перестроения. Совершенствовать умение ходить и бегать свободно, естественно, поддерживая правильную осанку и сохраняя равновесие. Развивать ловкость, выносливость, координацию движений; воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Игра: «Передай асык».

Цель: развивать мелкую моторику рук, быстроту, внимание.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: бросание мяча вертикально вниз об пол, ловлю его двумя руками после отскока, произношение на выдохе согласных и гласных звуков.

Понимают: раскладывать мячи по цвету, ловить мяч двумя руками после отскока, последовательность перелезания через гимнастическую скамейку.

Применяют: умение ходить и бегать с мячом в руках; манипулировать мелким предметом (асыком), складывать предметы в обозначенное место по команде педагога, навыки ориентировки в пространстве спортивного зала.

Материалы и оборудование: дорба с мячом и асыком внутри, мячи по количеству детей, корзина для мячей, кубики по количеству детей, асык для игры.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, жануарлар – животные.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог обращает внимание на дорбу, которую прислала Эже.

«Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуйте, мои друзья,

Видеть вас вновь рада я!»

Игровое упражнение «Разноцветные мячи» .

Указание – взять мячи, встать с ними возле соответствующего обруча (зеленый мяч в зеленом обруче и т.д.).

Педагог обращает внимание на умение детей двигаться легко, ритмично.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с мячами (приложение №1, компл.№26).

Указание – выпрямлять руки в локтях.

Выполнение основных движений.

Бросание мяча об пол и ловля его после отскока (6-8 раз).

Указание – мяч, брошенный вниз легче поймать, обхватывая его с обеих сторон.

Перелезание через гимнастическую скамейку (3-4 раза).

Указание – переставить за препятствие сначала обе руки, затем обе ноги.

Подвижная игра «Передай асык».

Указание – передавать асык точно в руки другого игрока, как можно быстрее.

3. Рефлексия.

Упражнение «Перекличка животных».

Педагог распределяет роли различных животных и птиц. Внимание направлено на длительность и четкость звучания согласных и гласных звуков. Перечисляют домашних животных, которые живут у Эже. Услышав от ведущего название своего животного, на медленном выдохе произнести соответствующее звукоподражание.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№66

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: В гости к зайке-прыгуну.

Основные движения: ходьба по снежному валу (сохранение равновесия). Катание на санках друг друга.

Цель: формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением пальчиковой гимнастики «Зайцы», спортивных упражнений.

Задачи: продолжать закреплять умение ходить и бегать врассыпную с использованием всей площадки. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по снежному валу. Продолжать формировать двигательные действия при катании на санках друг друга. Способствовать формированию рефлекса правильной походки, координации движений рук и ног. Воспитывать заботливое отношение к животным.

Игра: «Карусель».

Цель: развивать быстроту реакции.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: общеразвивающие упражнения; ходьбу и бег врассыпную, ходьбу по снежному валу, катание на санках.

Понимают: выполнять ходьбу врассыпную по всей площадке, выполнять движения рук по сигналу педагога, передавать характерные особенности передвижения зайцев в пальчиковой гимнастике.

Применяют: навыки ходьбы врассыпную, сохранения равновесия, катания на санках.

Материалы и оборудование: санки.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, қоян – заяц.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог показывает игрушку Зайку.

«Прыг- скок, прыг-скок –

Это зайка-русачок.

Зайка скок через мосток,

Белым пятнышком хвосток».

– Сегодня у нас в гостях Зайка-попрыгайка. Поздоровайтесь с ним. Зайка хочет научить вас прыгать высоко и легко.

Ходьба и бег врассыпную. Чередование ходьбы и бега. Ходьба с разным положением рук. Следит за тем, чтобы упражнения выполняли согласованно, в общем, для всех темпе.

Перестроение в две колонны звеньями.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения без предметов (приложение №1, компл.№7).

Основные виды движений.

Ходьба по снежному валу (сохранение равновесия), держат руки в стороны (вверх, за головой). Дети встают на снежный вал, выполняют ходьбу, затем спрыгивают, мягко приземляясь на обе ноги (4 -5 раз).

Катание на санках друг друга.

Дети распределяются по трое и берут санки. Один садится на санки, двое катают его.

Через 2 мин на санки садится другой ребенок и т.д. Дети обезжают предметы, проезжают между 3-4 воротами, сделанными из лыжных палок.

Подвижная игра «Карусель»(3 раза).

Предлагает вместе с Зайкой-попрыгайкой покататься на карусели.

Педагог держит обруч, к которому привязаны разноцветные ленты по количеству детей. Дети берутся за другой конец ленты и по команде педагога «Закружилась карусель!» начинают скольжение в одном направлении, по команде «Стой!» останавливаются. Затем начинают движение в другую сторону.

3. Рефлексия.

Пальчиковая гимнастика «Зайцы».

«Скачет зайка косой

Указательный и средний палец вверх;

Под высокой сосной

Остальные сжаты;

Под другою сосной

Разжимают пальцы;

Скачет Зайка другой».

Разжимают пальцы другой руки;

Делают зайца другой рукой.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Рассказывает, что Зайчику очень понравилось заниматься физкультурой.

После занятий он стал сильным, смелым и быстрым.

№67

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Греемся около моря.

Основные движения: ходьба по кирпичкам, положенным на расстояние 15см один от другого (упражнение в равновесии). Ползание на четвереньках с перелезанием через гимнастическую скамейку.

Цель: формирование навыка сохранения равновесия, укрепление мышц туловища и конечностей.

Задачи: учить перешагивать с кирпичика на кирпичик, сохранять равновесие. Развивать координацию движений. Закреплять умение перелезать через препятствие, координировать движения рук и ног, развивать ловкость. Формировать умение не задерживать дыхание при выполнении упражнений; развивать мелкую моторику, силу, ловкость. Воспитывать привычку к занятиям физической культурой.

Игра: «Лягушки».

Цель: упражняться в прыжках в глубину, развивать умение выполнять движения в соответствии с текстом.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: ходьбу «змейкой», ходьбу по кирпичкам, положенным на расстояние 15см один от другого; релаксацию «Слушаем шум моря».

Понимают: способы путешествия – на самолете, на автомобиле; менять темп и направление движения по команде педагога; выполнение игровых действий в соответствии с текстом стихотворения.

Применяют: навыки ходьбы в колонне по одному за педагогом со сменой темпа и направления; сохранения равновесия при ходьбе по кирпичкам; ползания на четвереньках с опорой на ладони и колени; переползания через препятствия.

Материалы и оборудование: ракушка, кирпичики – 18шт., скамейки гимнастические – 2шт., кубики по количеству детей.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, бақа – лягушка.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог показывает ракушку.

Предлагает совершить путешествие в Турцию, погреться около моря.

Игровое упражнение «Автомобили».

Обращает внимание на умение детей двигаться легко, ритмично; не задерживать дыхание.

«Мотор гудит, настал черед,

Быстрее двигаться вперед.

Как надо ездить покажу,

И первым к финишу приду».

Игровое упражнение «Самолеты».

Обращает внимание на умение детей бегать врассыпную по всей территории зала, не сталкиваться друг с другом.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с кубиками (приложение №1, компл.№17).

Выполнение основных движений в игровой форме (поточно).

Ходьба по кирпичикам, положенным на расстояние 15см один от другого (3 ряда по 6 штук) (2-3 раза).

Игровое упражнение «Не замочи ног».

Предлагает пройти по морским камешкам, балансируя руками.

Указание – сохранять равновесие: смотреть вперед, держать корпус прямо, не наклоняться вперед.

Ползание на четвереньках и перелезание через гимнастическую скамейку (2-3 раза).

Игровое упражнение «Самые ловкие».

Указание – переставить за препятствие сначала обе руки, затем обе ноги.

Подвижная игра «Лягушки» (2-3 раза).

Указание – движения лягушек нужно согласовывать с текстом стихотворения, не задерживать дыхание.

«Вот лягушки по дорожке,

Скачут вытянувши ножки.

Ква-ква-ква, ква-ква-ква,

Скачут вытянувши ножки,

Вот из лужицы на кочку,

Да за мушкою вприскочку.

Ква-ква-ква, ква-ква-ква,

Да за мушкою вприскочку.

Есть им больше неохота,

Прыг опять в свое болото!»

3. Рефлексия.

Релаксация «Слушаем шум моря».

Указание – полежать на песке, послушать шум моря, крики чаек.

Дети лежат на спине, руки вдоль туловища, слушают релаксационную музыку. Садятся в круг, передают ракушку друг другу, закрывают глаза, оказываются в зале.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№68

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Путешествие в лес.

Основные движения: ходьба по кирпичикам, положенным на расстояние 15см один от другого. Катание мячей через ворота (ширина 50см) с расстояния 2м.

Цель: формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением гимнастики для глаз и пальчиковой гимнастики «Зайчик в норке».

Задачи: учить передавать образные движения животных. Закреплять умение сохранять равновесие на ограниченной площади. Упражнять в катании мяча в ворота энергичным подталкиванием. Формировать умение выполнять движения последовательно, правильно выполнять указания педагога. Развивать выносливость, ловкость, внимание; воспитывать бережное отношение к природе.

Игра: «Найди свой домик».

Цель: развивать ориентировку в пространстве.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: гимнастику для глаз, прокатывание мяча в ворота шириной 50см; упражнения для пальцев рук.

Понимают: двигаться с изменением темпа и направления за педагогом; соответствие определенного движения и музыки животному; выполнение приставного шага; последовательность выполнения прокатывания мяча в воротики.

Применяют: навыки выполнения музыкально-ритмических движений, умение становиться в колонну «паровозиком», навыки сохранения равновесия при ходьбе по кирпичикам; ориентировки в пространстве.

Материалы и оборудование: кирпичики 3 ряда по 5шт., мячи по количеству детей, корзина для мячей, обручи для игры.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, бақа – лягушка.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог предлагает отправиться в лес.

Гимнастика для глаз.

«Вот пришли мы снова в лес,
Сколько здесь вокруг чудес.
Справа березка в шубке стоит,
Слева елка на насглядит.
Снежинки в небе кружатся.
На землю красиво ложатся».

Игровое упражнение «Поезд».

Указание – изменение темпа, направления движения.

2. Основная часть.

Остановка №1.

Общеразвивающие упражнения с мячами (приложение №1, компл.№26).

Остановка №2.

Выполнение основных движений в игровой форме (поточно).

Ходьба по кирпичикам, положенным на расстояние 15см один от другого (2-3 раза).

Акцентирует внимание на умении выполнять приставной шаг, сохранять равновесие.

Остановка №3.

Катание мячей через ворота (ширина 50см) с расстояния 2м (3-4 раза).

Предлагает вместе с зайками покатать разноцветные снежки.

Последовательность выполнения: взять мяч, подойти к линии, энергичным движением рук подталкивать мяч, прокатить его через ворота, побежать за мячом, встать в конец колонны.

Остановка №4.

Подвижная игра «Найди свой домик» (2-3 раза).

Обращает внимание, что в лесу нельзя пищать, шуметь.

Под музыку идут гулять по поляне, по окончании музыки стараются быстро занять свой домик.

3. Рефлексия.

Пальчиковая гимнастика «Зайчик в норке».

«У елки на пригорке,

Спрятался зайчишка в норке.

Зайка взял свой барабан,

И ударил трам-трам-трам».

Левая ладонь почти горизонтальная, правая тоже. Указательный и мизинец правой руки упираются в указательный и мизинец левой. Средний и безымянный пальцы правой руки подняты и разведены в стороны (ушки). Пальчики в кулак. Указательный и средний пальцы вверх, они прижаты. Безымянным и мизинцем стучит по большому пальцу.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№69

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Снежинки.

Основные движения: прыжки в глубину – спрыгивание со снежного вала на дорожку.

Катание на санках друг друга.

Цель: формирование навыка выполнения прыжка в глубину.

Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, продолжать развивать умение сохранять направление бега. Учить выполнять прыжки в глубину, формировать умение правильно ставить стопы при отталкивании, приземляясь на пятки с переходом на всю стопу. Закреплять умение катать на санках друг друга, упираясь в них сзади и следовать за ними. Продолжать обобщать знания о неживой природе. Воспитывать интерес к зимним явлениям природы.

Игра: «Поезд».

Цель: совершенствовать умение согласовывать свой шаг с шагом других детей.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: названия игровых упражнений; общеразвивающие упражнения с шишками, прыжки, катание на санках.

Понимают: не останавливаться при чередовании бега и ходьбы; последовательность выполнения движений.

Применяют: навыки приземления при спрыгивании со снежного вала; при катании на санках друг друга; навыки ориентировки в пространстве.

Материалы и оборудование: санки.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, ақшақар – снегурочка.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог обращает внимание на внешний вид и осанку детей.

Игровой момент:

– Сегодня мы превращаемся в снежинки – легкие пушинки.

Ходьба и бег по кругу в колонне по одному с выполнением задания педагога: ходьба на носках, руки за головой; ходьба на пятках, руки на поясе.

Просит детей бежать легко, сохранять направление бега, стараться ставить ногу перекатом с пятки на носок.

Обращает внимание на согласованные движения рук и ног в беге.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с шишками.

Основные виды движений.

«Веселые снежинки».

Прыжки в глубину – спрыгивание со снежного вала на дорожку.

Объясняет: «Надо встать на снежный вал, слегка согнуть колени и спрыгнуть легко на носочки» (2-3 раза).

Указание – приземляться на носки, сгибая колени.

Катание на санках друг друга.

Дети катают друг друга, проходя через ворота «змейкой» и не задевая их (3-4 раза).

Подвижная игра «Поезд».

3. Рефлексия.

Массаж кистей рук «Рукавицы»

Вяжет бабушка Лисица всем ребятам рукавицы.

Растирание ладошек.

Для лисенка Саши, для лисички Маши,

Для лисенка Коли, для лисички Оли.

А маленькие рукавички для Наташеньки – лисички.

Поочередное растирание пальчиков.

В рукавичках – да – да – да

Не замерзнем никогда!

Сжимание и разжимание кистей рук.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№70

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Встреча с лесными друзьями.

Основные движения: прыжки на двух ногах через предмет (высота предмета 10 см).

Музыкально-ритмические движения. Катание мячей друг другу из положения сидя ноги врозь, расстояние 2 м.

Цель: формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением пальчиковой гимнастики «Елка».

Задачи: учить перепрыгивать через предмет, отталкиваясь от поверхности пола энергичным толчком двух ног. Закреплять умение передавать образные движения животных. Упражнять в катании мяча друг другу, сохраняя направление движения мяча. Продолжать формировать умение действовать совместно, в одинаковом для всех темпе.

Развивать координацию движений, выразительность движений; воспитывать заботливое отношение к животным.

Игра: «Кетті, кетті орамал».

Цель: развивать мелкую моторику рук, умение манипулировать предметами.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: прыжки через предметы высотой 10 см, дыхательную гимнастику.

Понимают: соответствие определенного движения животным, прокатывать мяч в руки друг другу, быстро передавать платок в игре; что в лесу нельзя шуметь.

Применяют: навыки ходьбы в колонне по одному; движения за педагогом с изменением темпа и направления; навыки выполнения музыкально-ритмических движений.

Материалы и оборудование: пенечки 2 ряда по 10 шт., мячи на пол группы, корзина для мячей, платок для игры, музыка для создания фона «Машины», «Звуки леса», султанчики по количеству детей.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, ағаш – дерево.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог предлагает совершить путешествие в лес, посмотреть, как приходит весна.

Игровое упражнение «Поездка на автомобилях».

Указание – изменение темпа, направления движения.

2. Основная часть.

Остановка №1.

Общеразвивающие упражнения с султанчиками (приложение №1, компл.№28).

Педагог предлагает понюхать лесной воздух – упражнения дыхательной гимнастики.

Акцентирует внимание на чередование фазы вдоха – выдоха.

Предлагает занять свои автомобили и продолжить путешествие.

Выполнение основных движений в игровой форме (поточно).

Остановка №2.

«Прыжки через пенечки» (2-3 раза).

Прыжки на двух ногах через предмет (высота предмета 10 см посередине зала в 2 ряда на расстоянии 2 м друг от друга).

Указание – отталкиваться от поверхности пола энергичным толчком двух ног.

Остановка №3.

«Научим зайчат катать мячи».

Катание мячей друг другу из положения сидя ноги врозь, расстояние 2 м (2-3 раза).

Акцентирует внимание на сохранении направления движения мяча.

Остановка №4.

Подвижная игра «Кетті, кетті орамал» (3 раза).

3. Рефлексия.

Пальчиковая гимнастика «Елка»

«Елка быстро получается,

Если пальчики сцепляются.

Локотки ты подними,

Пальчики ты разведи».

Ладони от себя, пальчики пропускаются между собой (ладони под углом друг к другу). Пальчики выставляются вперед.

Локотки к корпусу не прижимаются.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№71

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Микки-маус.

Основные движения: бросание мяча диаметром 15см двумя руками через шнур из-за головы. Прыжки на двух ногах через предмет (высота – 10 см).

Цель: формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением гимнастики для глаз.

Задачи: учить перебрасывать мяч через шнур, натянутый на высоте поднятой руки, стоя на расстоянии 2 м, энергично выпрямляя руки. Закреплять умение перепрыгивать через предмет, отрабатывая навык энергичного отталкивания и мягкого приземления на полусогнутые ноги. Способствовать развитию координации анализаторных систем, умению выполнять движения последовательно; воспитывать бережное отношение к игрушкам, аккуратность.

Игра: «Через болото».

Цель: упражнять в ходьбе по следам, развивать внимание, умение сохранять равновесие.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: движения мышеч согласно словам потешки, перебрасывание мяча через шнур, упражнение гимнастики для глаз.

Понимают: последовательность выполнения броска через шнур, двигаться по следам.

Применяют: навыки ходьбы в колонне по одному, построения в колонну, беге врассыпную; умение сохранять динамическое равновесие при ходьбе по следам.

Материалы и оборудование: иллюстрации к мультфильму «Микки - маус», кирпичики 3 ряда по 7 шт., стойки со шнуром, мячи диаметром 15см по количеству детей, корзина для мячей, следы для игры, ленты для границ болота.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, үй – дом.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог предлагает рассмотреть иллюстрации к мультфильму «Микки - маус».

Обращает внимание, что герой мультфильма очень ловкий и быстрый, так как любит заниматься физкультурой.

Игровое упражнение «Мышки».

«1-2-3 4 –

*мышки ходят по квартире,
Вдруг раздался страшный звон
бом, бом!*

Разбежались мышки вон».

Указания – двигаться тихо, как мышки, при беге врассыпную не сталкиваться, не сбивать кирпичики.

Предлагает мышкам поиграть с кирпичиками.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с кирпичиками (кубиками) (приложение №1, компл.№22).

Отслеживает качество выполнения упражнений.

Выполнение основных движений в игровой форме (фронтально).

Прыжки на двух ногах через предмет (высота предмета 10 см) (3-4 раза).

Указание – отталкиваться от поверхности пола нужно энергичным толчком двух ног.

Педагог акцентирует внимание на умении мягко приземляться на полусогнутые ноги.

Бросание мяча диаметром 15 см двумя руками через шнур приемом из-за головы (5-8 раз), (стойка со шнуром на расстоянии 2 м от линии начала движения).

Указание – энергично выпрямлять руки с мячом.

Последовательность выполнения – взять мяч, подойти к линии, бросить мяч, побежать за ним, встать в конец колонны.

Подвижная игра «Через болото».

Педагог ограничивает рамки болота лентами.

Указание – наступать только на следы.

3. Рефлексия.

Гимнастика для глаз.

«Мы, зажмурим глазки дружно,

Отдохнуть им очень нужно.

Мышка, глазки закрывай,

Вместе с нами отыхай

Открывайте ваши глазки,

Вот конец и нашей сказки».

Дети закрывают глаза и сидят в таком положении 10 секунд.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Предлагает проститься с ловким мышонком.

№72

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Умеем прыгать и бегать.

Основные движения: катание с горки на санках. Бег по площадке.

Цель: развитие у детей двигательной активности и формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением спортивных упражнений.

Задачи: продолжать совершенствовать ходьбу и бег с санками при влезании на горку и спуске с нее. Продолжать тренировать в беге с одной стороны площадки на другую, подталкивая цветную льдинку или шайбу ногой до указанной разметки на площадке. Развивать ловкость и координацию движений. Воспитывать интерес к спортивным упражнениям.

Игра: «Беги скорее к санкам».

Цель: развивать навыки бега, ориентировку в пространстве.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: названия игровых упражнений; общеразвивающие упражнения; ходьбу и бег врассыпную.

Понимают: сохранять направления движения при выполнении упражнений, выполнять действия согласно стихотворению; ролевые действия в игре.

Применяют: навыки ходьбы и бега врассыпную, навыки соблюдения правил безопасности в играх с санками.

Материалы и оборудование: санки.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, доп – мяч.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

«Чтоб росли вы ловкими, умелыми,

Быстрыми и смелыми,

Надо всем вам не болеть,

И санками уметь владеть».

Итак, в путь!

Ходьба и бег врассыпную между мячами проводится дважды.

Следит за сохранением правильной осанки, за правильностью дыхания.

Построение для ОРУ.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения без предметов (приложение №1, компл.№3).

Основные виды движений (поточко).

«Беги скорее к санкам».

Указание – бег по прямой, сесть на санки.

Дети стоят в шеренге, перед каждым ребенком на расстоянии 4 м находятся санки. По сигналу дети бегут по прямой к своим санкам и садятся на них. Повторяется (3-4 раза). Затем по сигналу педагога предлагает каждому взять свои санки за веревку и перейти к горке.

«Катание с горки на санках».

Соблюдают очередьность и технику безопасности при спуске с горки.

3. Рефлексия.

Ходьба в обход площадки.

«За прекрасное занятие,

Я вас всех благодарю.

И в подарок всем сегодня

шишки для массажа рук вам подарю».

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№73

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Необычные гости.

Основные движения: влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее. Бросание мяча диаметром 15см двумя руками через сетку из-за головы.

Цель: формирование навыка лазания на гимнастическую стенку.

Задачи: учить влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее, правильно держаться за перекладину: 4 пальца сверху, большой снизу. Закреплять умение придавать мячу правильную траекторию, направлять мяч вперед-вверх энергичным выпрямлением рук. Закреплять умение выполнять упражнения в общем для всех темпе, соблюдать правильное положение туловища, сохранять заданное направление движения. Продолжать совершенствовать элементарные навыки построения и перестроения. Развивать ловкость, выносливость, способствовать совершенствованию анализаторных систем; воспитывать интерес к физическим упражнениям.

Игра: «Лошадки».

Цель: закреплять умение имитировать скачки на лошадях в разном темпе под музыку.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: упражнения с мячом, бросание мяча через сетку, мимическую гимнастику, хват перекладины.

Понимают: как бросать мяч через сетку, последовательность выполнения броска через сетку, влезть и спускаться с лестницы; менять темп галопа в соответствии с музыкой.

Применяют: навыки ходьбы в колонне по одному с заданием для рук, бега в колонне со сменой направления, прямой галоп в игре, ориентировку в пространстве зала; хват перекладины.

Материалы и оборудование: игрушки обезьянок на лестнице, стойки с сеткой, мячи диаметром 15см по количеству детей, корзина для мячей, гимнастическая лестница.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, ат – лошать.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог предлагает найти необычных гостей, которые спрятались в спортзале. Ищет вместе с детьми. Находят обезьян. Подводит детей к размышлениям, как обезьянки оказались на лестнице, что обезьянки очень ловкие, подвижные и веселые. Ходьба в колонне с разным положением рук, бег в разном направлении, ходьба с мячами в руках.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с мячами (приложение №1).

Предлагает обезьянкам поиграть с мячами. Напоминает, что мяч надо держать крепко – хватом с двух сторон. (Обезьянки очень ловкие и цепкие)

Выполнение основных движений в игровой форме.

Бросание мяча диаметром 15 см двумя руками через сетку приемом из-за головы (5- 8 раз).

Акцентирует внимание на траектории движения мяча, на энергичное выпрямление рук. Последовательность выполнения движения – взять мяч, подойти к линии, бросить мяч, побежать за ним, встать в конец колонны.

Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее (в индивидуальном порядке) (2-3 раза).

Предлагает полазить по лестнице как обезьянки – правильный хват перекладины: 4 пальца сверху, большой снизу – поэтому обезьянки цепко держатся за ветки и не падают.

Подвижная игра «Лошадки».

Указание – двигаться по всему залу, не задевая друг друга.

3. Рефлексия.

Мимическая гимнастика «Рожицы».

Предлагает посмешить обезьянок.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№74

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Веселые соревнования.

Основные движения: перешагивание через препятствия (рейки, положенные на кубы) высотой 20см. Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее.

Цель: формирование навыка перешагивания через предметы.

Задачи: учить перешагивать через препятствия: высоко поднимать колени и ставить ноги энергичным движением на носок, держать корпус прямо, сохранять устойчивое равновесие. Закреплять умение влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее, развивать координацию движений, смелость. Формировать умение выполнять знакомое движение легко и свободно, ритмично и согласованно ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие. Развивать ловкость, быстроту, смекалку; воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

Игра: «Карлыгаш» («Ласточка»).

Цель: упражнять в беге в произвольном направлении, развивать быстроту реакции.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: игровую гимнастику, перешагивание через препятствия высотой 20см., упражнения для пальчиков рук.

Понимают: последовательность выполнения движений, высоко поднимать колени при перешагивании, как надо влезать и спускаться с лестницы, соотносить картинку со своим движением.

Применяют: навыки ориентировки в зале, бега врассыпную, построения в две колонны, имитационные движения полета птиц в игре.

Материалы и оборудование: гимнастические лестницы, колокольчики по количеству лестниц, кубы (высотой 10 см) – 9шт., рейки для перешагивания – 6 шт.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, қарлығаш – ласточка.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог звонит в колокольчик.

Предлагает девочкам посоревноваться с мальчиками.

Показывает задания в картинках.

Игровое упражнение «Найди свою команду».

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с кубиками (приложение №1, компл.№23).

Выполнение основных движений.

Перешагивание через препятствия (рейки, положенные на кубы) высотой 20см (2-3 раза).

Указание – высоко поднимать колени и ставить ноги на носок, держать корпус прямо.

Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее.

«Позвони в колокольчик» (2-3 раза).

Указание – правильный хват перекладины: 4 пальца сверху, большой палец снизу.

Подвижная игра «Қарлығаш» («Ласточка») (3 раза).

Указание – двигаться по всему залу, не задевать обручи, не мешать друг другу.

«Қарлығаш, қарлығаш, қарлығаш – біздің үйге ұшып кел!» – быстро найти свой обруч.

3. Рефлексия.

Дыхательная гимнастика «Шарик».

«Надуваем быстро шарик.

Он становится большой.

Вдруг шар лопнул, воздух вышел –

Стал он тонкий и худой».

Все пальчики обеих рук в «щепотке» и соприкасаются кончиками. В этом положении дуют на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух «выходит», и пальчики принимают исходное положение.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№75

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Мишке холодно в лесу, стужа, детки, на носу.

Основные движения: прыжки на двух ногах из обруча в обруч с продвижением вперед (игра в «классики»: ноги вместе, ноги врозь). Метание шишки в даль.

Цель: формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением спортивных упражнений.

Задачи: учить выполнять прыжки на двух ногах из обруча в обруч с продвижением вперед, формировать навык метания вдали правой и левой рукой. Закреплять умение выполнять упражнения в общем для всех темпе, соблюдать правильное положение туловища, сохранять заданное направление движения. Развивать ловкость, силу, внимание. Воспитывать заботливое отношение к животным.

Игра: «Разбудим мишку».

Цель: продолжать формировать умение ориентироваться в пространстве, не сталкиваться во время бега.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: прыжки на двух ногах, метание шишки вдаль, самомассаж.

Понимают: выполнение указаний педагога, последовательность выполнения упражнений сохранять равновесие при выполнении заданий.

Применяют: умение соблюдать правильное положение туловища, сохранять заданное направление движения; навыки выполнения прыжков на двух ногах из обруча в обруч с продвижением вперед; ходьбы и бега в колонне.

Материалы и оборудование: мягкая игрушка медведь, обручи, шишки.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, қонжық – медвежонок.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Появляется медведь (мягкая игрушка).

«Рад я детки видеть вас,

Хочу с вами поиграть.

Ох, устал уже я спать».

Ходьба и бег в колонну по одному. Чередование ходьбы и бега.

Педагог следит за сохранением правильной осанки, за правильностью дыхания.

Обращает внимание на соблюдение ритма ходьбы под бубен, словесное сопровождение.

Самомассаж «Ой, мороз, мороз, мороз!»

«Ой, мороз, мороз, мороз!

Щиплет щеки,

Щиплет нос,

Щиплет ушки,

Щиплет губки,

Забирается под шубки!

Чтоб согреться, посмотри,

Все как следует, потри:

Щеки, носик, уши, губки,

Пар пошел даже от шубы!

2. Основная часть.

Построение для общеразвивающих упражнений врассыпную около флагков.

Основные виды движений.

Прыжки на двух ногах из обруча в обруч с продвижением вперед (игра в «классики»: ноги вместе, ноги врозь). Стремиться энергично отталкиваться от земли, приземляться на носки.

Метание шишки вдаль.

Дети принимают правильное исходное положение при метании правой рукой, затем левой. Энергично выпрямляют согнутую в локте руку. Стремятся метать вперед – вверх – вдаль.

Подвижная игра «Разбудим мишку» (3 раза)

Педагог:

«Что же мишка наш сидит,

Посмотрите, детки, стим,

Потихоньку подходите,

И медведя разбудите.

Миша, мишенка, вставай,

И ребяток догоняй».

Дыхательная гимнастика «Медвежата».

«Медвежата спят ...»

«Медвежата проснулись, потянулись, перевернулись».

3. Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей. Прощается с детьми от имени Мишки.

№76

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Цыплята.

Основные движения: бег в быстром темпе в прямом направлении (расстояние 10м).

Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на высоту 25см.

Цель: формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением дыхательной гимнастики «Надуваем разноцветные шары»; массажа ног «Курочка и цыплята».

Задачи: учить бегать в быстром темпе, делать широкие шаги, не мешать друг другу. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при перешагивании. Закрепить умение ритмично перешагивать через рейки лестницы, высоко поднимать колени и ставить ноги на носок. Формировать умение выполнять ходьбу и бег легко и свободно, ритмично и согласованно находить свое место в групповых построениях. Развивать ловкость, быстроту, смекалку; воспитывать бережное отношение к окружающим, доброту.

Игра: «Балапандар» («Цыплята»).

Цель: упражняться в быстром построении в колонну, развивать ориентировку в пространстве.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: упражнения с погремушками, восстановление дыхания после бега, массаж ног.

Понимают: что бег и ходьбу нужно согласовывать с темпом музыки, порядок выполнения движений, как сохранять равновесие при перешагивании.

Применяют: навыки ходьбы и бега врассыпную по залу, построение в круг, навыки перешагивания через препятствия, имитационные движения цыплят в игре.

Материалы и оборудование: слайды «Птичий двор», переносная лестница – 2 шт., кубы высотой 25 см – 4 шт.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, балапан – цыпленок.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог предлагает превратиться в маленьких цыплят:

*«Встали ровненько, пора,
Начинается игра,
Для начала повернитесь,
И друг другу улыбнитесь!»*

Игровое упражнение «Круг».

Указание – чередование ходьбы и бега врассыпную под соответствующую музыку.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с погремушками в кругу (приложение №1, компл. №12).

Выполнение основных движений.

Бег в быстром темпе в прямом направлении (расстояние 10м) (2-3 раза).

Указание – стараться делать широкие шаги, энергично помогать себе руками, согнутыми

в локтях.

Дыхательная гимнастика «Надуваем разноцветные шары».

Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на высоту 25см (3 раза).

Указание – высоко поднимать колени и ставить ноги на носок. Обращает внимание на сохранение равновесия и ритмичность шагов при перешагивании через рейки лестницы.

Подвижная игра «Балапандар» («Цыплята») (3 раза).

Указание – выполнять движения, соответствующие цыплятам.

3. Рефлексия.

Напоминает, что цыплята – это такие же маленькие детки.

Массаж ног «Курочка и цыплята».

«Наседка нередко ругала цыплят,

Кончайте клеваться, кому говорят!

Кто много клюется, тот мало клюет,

Кто мало клюет, тот мало растет,

Кто мало растет, тот болен и худ.

Поглаживание ноги ладонями.

Кто худ и бессилен, того заклюют!

Дети показывают движения, соответствующие каждой строчке.

Поглаживание подъема ноги.

Массаж щиколоток.

Похлопывание пальцами по ноге от щиколотки вверх.

Поколачивание кулаками по ноге снизу вверх.

Поглаживание ноги ладонями.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№77

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Нужно больше смеяться.

Основные движения: прыжки с ноги на ногу. Бег в быстром темпе (расстояние 10м).

Ползание по наклонной доске, приставленной на 2 перекладину гимнастической стенки.

Цель: формирование навыка выполнения прыжков с ноги на ногу.

Задачи: учить выполнять прыжки с ноги на ногу, энергично отталкиваться одной ногой и опускаться на другую. Закреплять умение бегать в быстром темпе, сочетать активные движения рук с шагом, не сужать круг. Упражняться в ползании по наклонной доске, развивать координацию движений. Развивать координацию анализаторных систем, ловкость. Формировать положительное отношение к окружающему миру и позитивную оценку действительности.

Игра: «Кружись, не упади».

Цель: формировать умение выполнять движение в соответствии с темпом музыки, выразительность движений.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: упражнения с погремушками, упражнения дыхательной гимнастики, прыжки с ноги на ногу.

Понимают: что в беге нужно активно работать руками, согнутыми в локтях, выполнение команд педагога.

Применяют: навыки сохранения равновесия, построения в круг, ползания по наклонной доске.

Материалы и оборудование: пиктограммы настроения, погремушки по количеству детей, лестница – 2шт., наклонная доска – 2шт.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог обращает внимание на игрушку «Петрушка», который принес детям коробочку с погремушками. Объясняет, что Петрушка хочет научить детей быть веселыми – когда ребенок смеется, он здоров!

Ходьба в колонне, с выполнением задания – переложить погремушку то в правую руку, то в левую.

2. Основная часть.

Игровое упражнение «1-2-3 – погремушкой позвони!».

Общеразвивающие упражнения с погремушками в кругу (приложение №1, компл.№12).

Выполнение основных движений.

Прыжки с ноги на ногу (4-5 раза).

Указание – энергично отталкиваться одной ногой и опускаться на другую.

Бег в быстром темпе (расстояние 12м) (3 раза).

Акцентирует внимание на сочетание активных движений рук с шагом.

Дыхательная гимнастика «Надуваем разноцветные шары» (3 раза).

Ползание по наклонной доске, приставленной на 2 перекладину гимнастической стенки.

Указание – координация движений рук и ног (2-3 раза).

Подвижная игра «Кружись, не упади».

Указание – кружиться плавно под музыку, по окончании музыки остановиться.

3. Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Показывает пиктограммы настроения.

№78

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: На зарядку становись!

Основные движения: построение и ходьба парами. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 2 м. Перешагивание через лежащие на земле предметы.

Цель: формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением массажа биологически активных зон «Зайнька».

Задачи: учить строиться парами, выполнять ходьбу парами. Закреплять умение сохранять равновесие при перешагивании через предметы, развивать рефлекс правильной походки. Упражнять в прыжках, продвигаясь вперед; развивать координационные способности, ритмичность, умение ускорять, замедлять действие в соответствии с указаниями педагога. Воспитывать положительное отношение к занятиям физическими упражнениями. Профилактика простудных заболеваний – массаж биологически активных зон.

Подвижная игра: «Принеси игрушку».

Цель: продолжать формировать умение сохранять направление движения, развивать глазомер.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: ходьбу парами и бег в колонну по одному; прыжки, перешагивание через предметы, массаж биологически активных зон.

Понимают: как становиться парой, правила выполнения игровых упражнений; правильное дыхание при выполнении упражнений, идти по прямой к своей игрушке, начинать и прекращать движения в соответствии с звучанием бубна.

Применяют: умение сохранять равновесие при перешагивании через предметы; энергично отталкиваться от поверхности пола в прыжках.

Материалы и оборудование: 12 брусков высотой 20см, флагшток, игрушки по количеству детей: медведь, заяц, кукла, бубен.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, ойыншық – игрушка.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог обращает внимание детей на игрушки: медведь, заяц, кукла.

«Вот игрушки здесь сидят,

На ребят они глядят.

Хотят научиться делать зарядку,

Тогда со здоровьем все станет в порядке!».

Ходьба парами и бег в колонну по одному. После ходьбы парами следует бег в колонну по одному. Перестроение в две колонны.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения без предметов (приложение №1, компл.№9).

Напоминает, что в процессе выполнения ОРУ нужно дышать через нос, не задерживать дыхания. Подсказывает, что выдох нужно делать при наклонах вперед, приседании, сгибании ног.

Основные виды движений.

Показывает последовательность выполнения движений.

Перешагивание через лежащие на земле предметы, расстояние между ними 25 см (2-3 раза).

Педагог кладет 6 брусков на расстоянии 25см, затем показывает упражнение и объясняет: «Перешагивать через бруски надо сначала правой ногой (одной), затем левой (другой) ногой».

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 2м) (2-3 раза).

Педагог отмечает линию для начала прыжков и ставит флагшток, до которого дети должны прыгать. Акцентирует внимание на энергичное отталкивание и приземление, на сгибание ног в коленях при приземлении.

Массаж биологически активных зон «Заинька».

«Тили-тили-тили-бом!

Сбил сосну зайчишка лбом!

Жалко мне зайчику,

Носит зайка шишку.

Поскорее сбегай в лес,

Сделай заиньке компресс».

Игровое упражнение «Принеси игрушку».

Предлагает девочкам и мальчикам принести игрушки.

Предлагает рассмотреть и назвать игрушку, затем просит отнести ее на место.

3. Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№79

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Подарки к Наурызу.

Основные движения: метание в горизонтальную цель двумя руками снизу (с расстояния 1,5м). Прыжки с ноги на ногу.

Цель: формирование навыка метания в горизонтальную цель.

Задачи: учить метать мяч диаметром 15см в горизонтальную цель двумя руками снизу, выпрямлять руки вслед за мячом, развивать глазомер. Закреплять умение выполнять толчок одной ногой, держать корпус и голову прямо в прыжках с ноги на ногу.

Продолжать обогащать культуру и двигательный опыт ребенка посредством ознакомления с народными традициями, играми. Развивать выносливость, координацию движений, внимание; воспитывать дружелюбие, умение играть совместно.

Игра: «Байга».

Цель: развивать быстроту, упражнять в прямом галопе.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: упражнения с шариками, бросания в горизонтальную цель, прыжки с ноги на ногу.

Понимают: назначение деревянных коней, метать в середину обруча, традиции Наурыза.

Применяют: навыки сохранения равновесия, построение в круг, умение выполнять прыжки с ноги на ногу, ходьбу с остановкой по команде педагога.

Материалы и оборудование: дорба, разноцветные шарики по количеству детей, обручи – 3шт., лошадки для состязания.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, көктем – весна.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог обращает внимание на дорбу, в которой лежат разноцветные шарики – подарки к Наурызу. Предлагает каждому выбрать себе шарик.

Игровое упражнение «Замри».

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с шариками в кругу.

Выполнение основных движений (фронтально).

Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу (на расстоянии 1,5 м от линии).

Указание – выпрямлять руки вслед за мячом.

Прыжки с ноги на ногу.

Указание – энергично отталкиваться одной ногой и опускаться на другую, держать корпус прямо.

Подвижная игра «Байга».

Напоминает, что байга – это состязание на конях. Выбирает участников состязания. Определяет дистанцию байги – располагает ориентиры (модули).

3. Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей. Дарит дорбу с шариками.

Напоминает, что Наурыз – праздник весны, обновления, добрая традиция дарить подарки.

№80

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Наурыз.

Основные движения: ползание на четвереньках по доске, положенной на пол (ширина 25см, длина 2м). Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу с расстояния 2 м.

Цель: формирование навыка ползания на четвереньках.

Задачи: учить ползать с опорой на ладони и колени по ограниченной площади опоры.

Закреплять умение придавать полету мяча правильную траекторию, выпрямлять руки вслед за мячом. Продолжать формировать умение слушать объяснения педагога, следить за показом. Развивать выносливость, координацию движений, внимание. Продолжать обогащать культуру и двигательный опыт ребенка посредством ознакомления с народными традициями, играми.

Игра: «Касқыр мен лактар» («Волк и козлята»).

Цель: упражнять в беге с увертыванием, развивать быстроту реакции.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: игровую гимнастику, игровые действия в игре, массаж пальцев.

Понимают: традиции Наурыза, выполнять движения в соответствии с текстом, согласовывать свои действия с действиями других детей, выпрямлять руки вслед за асыком при броске в цель.

Применяют: навыки ходьбы вразсыпную, ползания по ограниченной поверхности, построения парами, в две колонны, навыки бросания в горизонтальную цель.

Материалы и оборудование: асыки по количеству детей, коржын для асыков, обручи 2шт., доски для ползания (ширина 25см, длина 2м) – 2 шт.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, бас бармақ – большой палец, балаң үйрек – указательный палец, ортан терек – средний палец, шылдыр шұмек – безымянный палец, кішкентай бөбек – мизинец.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Игровое упражнение – «Найди друга».

«Раз, два, три, четыре, пять!

Начинаем мы играть.

Раз, два, три, четыре, пять,

Нам друзей не сосчитать,

А без друга в жизни туго,

Находи быстрее друга!»

Ходьба парами.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения без предметов (приложение №1, компл.№2).

Выполнение основных движений.

Ползание на четвереньках по доске, положенной на пол (2-3 раза).

Указание – не мешать друг другу, назад в колонну возвращаться бегом.

Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу (с расстояния 2м) (2-3 раза).

Указание – выпрямлять руки вслед за асыком.

Подвижная игра «Касқыр мен лактар» («Волк и козлята»).

Напоминает правила игры.

Дети выполняют роль козлят:

«Бәртe, бәртe, бәртe лақ,

Бәртe лақ тым ерке-ақ,

Кетесің кейде секеңден,

Байламаса көкем кеп».

Дети стараются перебежать на противоположную сторону зала.

Волк двигается посередине зала и старается осалить кого-либо из перебегающих детей.

3. Рефлексия.

Массаж пальцев рук.

«Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу,
Поздороваюсь с ним сильно,
И вытягивать начну.
Пальчик в пальчик я вложу,
На замочек их закрою,
И тепло поберегу.
Выпущу я пальчики,
Пусть бегут как зайчики».

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Выполняют массаж:

Растирание ладоней.

Захватить каждый пальчик у основания и выкручивающим движением дойти до ногтевой фаланги.

Пальцы в «замок».

Подуть в «замочек».

Пальцы расцепить и перебирать ими!

Напоминает, что Наурыз – праздник добра и красоты. Все дети должны дружить между собой.

№81

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Мы шагаем по дорожке, укрепляем наши ножки.

Основные движения: ходьба и бег врассыпную, бег в быстром темпе – 14 м. Прыжки в глубину – спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (высота 20 см). Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.

Цель: формирование навыка подбрасывания мяча вверх.

Задачи: учить выполнять бросок мяча двумя руками снизу вверх перед собой.

Продолжать закреплять умение бегать в быстром темпе, делать широкие шаги, не мешать друг другу. Упражнять в прыжках в глубину, формировать умение правильно ставить стопы при отталкивании, приземляться на пятки с переходом на всю стопу. Развивать глазомер, внимание, координационные способности; воспитывать доброжелательность, культуру поведения в спортивном зале. Профилактика простудных заболеваний – массаж биологически активных зон «Груба».

Игра: «Поезд».

Цель: упражняться в передвижении колонной, развивать умение согласовывать свои действия с действиями других детей.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: общеразвивающие упражнения с платочком; подбрасывание и ловлю мяча, массаж биологически активных зон.

Понимают: как строиться в колонну по одному; как встать в круг; приземляться на полусогнутые ноги, ловить мяч хватом в двух сторон.

Применяют: навыки подбрасывания мяча вверх, умение отталкиваться от поверхности при спрыгивании, ориентироваться на площадке.

Материалы и оборудование: гимнастические скамейки – 2 шт., платочки и мячи по количеству детей.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, торғай – воробей.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Обращает внимание на весеннее солнце.

«Солнце встало на заре –

*Улыбнулось солнце мне.
Мы за солнышком идем,
Вместе с ним играть начнем».*

Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонну по одному, ходьба и бег вразсыпную. Упражнение ходьбы и бега повторяются.

Педагог подает команды, следит за техникой бега.

Ходьба:

*«Бим - бом, бим - бом,
В детский садик мы идем.
Вот шагаем по дорожке,
Укрепляем наши ножки».*

Бег:

*«Быстро, быстро мы бежим.
В садик, в садик мы спешиим.
Вот бежим мы по дорожке,
Укрепляем наши ножки».*

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с мячами (приложение №1, компл.№26).

Основные виды движений.

«Веселые воробушки».

Спрывивание со скамейки (высота 20 см) (2-3 раза).

Педагог показывает упражнение и объясняет: «Надо встать на скамейку, слегка согнуть колени и спрыгнуть легко на носочки».

Для сохранения равновесия руки выносятся вперед.

«Подбрось – поймай».

Указание – бросок мяча вверх и ловля (4-5 раз). Акцентирует внимание на хвате мяча с двух сторон за бока. Объясняет, что бросок выполнять двумя руками снизу вверх перед собой, а ловить мяч двумя руками, расставив пальцы в стороны.

Подвижная игра «Поезд».

Предлагает покататься на поезде.

Педагог – паровоз, а дети – вагончики, которые занимают места за паровозом.

Читает стихотворение.

Чух-чух! Чух-чух!

Мчится поезд во весь дух.

Чух-чух! Чух-чух!

У-у-у-у-у!

Я пыхчу, пыхчу, пыхчу,

Сто вагонов я ташу!

У-у-у-у!

Паровоз, паровоз,

Что в подарок нам привез?

Зверюшечки: зайчиков.

Загудел паровоз,

И вагончики повез:

Чух-чу, чух-чу!

Далеко укачу.

Паровоз привозит зайчат, лягушат, медвежат и т.д.

3. Рефлексия.

Массаж биологически активных зон «Труба».

«Ба-ба-ба,

*На крыше есть труба.
Бу-бу-бу,
Надо чистить трубу.
Бы-бы-бы,
Валим дым из трубы».*
Педагог подводит итог, поощряет детей.

№82

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Мы станем сильными, большими.

Основные движения: ходьба по наклонной доске (один конец приподнят на высоту 20см). Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске, положенной на пол (ширина 25см, длина 2м).

Цель: формирование навыка сохранения равновесия, координации движений.

Задачи: учить ходить по наклонной доске, смотреть вперед, сохраняя осанку на ограниченной площади. Закреплять умение ползать с опорой на ладони и ступни по ограниченной площади, согласовывать движения рук и ног. Продолжать формировать умение правильно выполнять указания педагога, регулировать фазу вдоха-выдоха.

Развивать выносливость, организованность, умение находить свое место; воспитывать доброжелательность, умение уступить в игре.

Игра: «Карлығаш» («Ласточка»).

Цель: упражнение в беге, развивать координацию движений рук и ног, внимание.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: дыхательную гимнастику, ходьбу шеренгой – с одной стороны зала на другую, имитацию полета ласточек.

Понимают: как строиться в круг, как спускаться с наклонной доски, значение занятий физкультурой.

Применяют: навыки ползания на четвереньках по ограниченной поверхности, построения в круг, умение сохранять равновесие на ограниченной поверхности.

Материалы и оборудование: разноцветные флаги на ребенка по 2 шт., доска для ползания (ширина 25см, длина 2м) – 2шт., наклонная доска (ширина 25см, один конец приподнят на высоту 20см), обручи – 10 шт., лошадки для состязания.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, карлығаш – ласточка.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

«Если любишь мир вокруг – делай так!

Если рядом с тобой друг – делай так!

Чтобы сильными нам быть – делай так!

Чтобы бодрыми нам быть – делай так!»

Ходьба, бег в колонне, ходьба шеренгой – с одной стороны зала на другую.

Дыхательная гимнастика в кругу комплекс №1.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с флагами (приложение №1, компл.№27).

Выполнение основных движений (поточно).

Ходьба по наклонной доске (один конец приподнят на высоту 20см) (2-3 раза).

Ползание на четвереньках по доске, положенной на пол (2-3 раза).

Объясняет последовательность выполнения задания (ребенок показывает) – не мешать друг другу, назад в колонну возвращаться бегом.

Подвижная игра «Карлыгаш» («Ласточка»).

Указание – движения птиц красивые и легкие, взмахи делать ровными руками.

Имитируют движения ласточек, бегают по залу между обручами. Поднимают и опускают руки. По команде педагога: «Қарлығаш, қарлығаш, қарлығаш – біздің үйге ұшып кел!» быстро находят свой обруч.

3. Рефлексия.

Игровое упражнение «Мы большие».

Дети встают на носки, поднимают руки вверх, произносят: «Мы – большие!»

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№83

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Задания по картинкам.

Основные движения: бег в медленном темпе (40 секунд). Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (один конец приподнят на высоту 30см, упражнение в равновесии). Катание мячей «змейкой» между предметами,ставленными в один ряд на расстоянии 1м друг от друга (длина ряда 6 м).

Цель: формирование навыка катания мячей «змейкой».

Задачи: учить бегать в медленном темпе, делать небольшие шаги, сохранять направление бега. Упражнять в катании мячей «змейкой» между предметами,ставленными в один ряд на расстоянии 1м друг от друга, развивать умение огибать предметы справа и слева. Закреплять умение ходить по наклонной доске с изменением направления, сохранять равновесие. Формировать умение использовать имеющийся опыт, соотносить изображение на картинке с соответствующим движением. Развивать ловкость, силу; воспитывать привычку к активному отдыху.

Игра: «Тишина».

Цель: закреплять умение выполнять движения в соответствии с текстом.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: упражнения с флагами, катание мячей «змейкой» между предметами.

Понимают: порядок выполнения действий с мячом – прокатить мяч, положить в корзину, назад в колонну возвращаться бегом, выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения.

Применяют: навыки ходьбы по наклонной доске вверх и вниз, построения в одну, две колонны, бега в медленном темпе, ориентировки в пространстве.

Материалы и оборудование: картинки с изображением действий детей, папка с файлами, разноцветные флаги на ребенка по 2шт., наклонная доска (ширина 25см, один конец приподнят на высоту 20см), мячи по количеству детей, модули 2 ряда на расстоянии 1м друг от друга (длина ряда 6м).

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

«Хлоп, хлоп, хлоп – хлопают хлопушки,

Хлоп, хлоп, хлоп – слушают их ушки.

Ton, ton, ton – топай топотушки.

Ton, ton, ton – слушают их ушки».

Предлагает рассмотреть необычные картинки и выполнить задания по картинкам.

Картина №1. «Ходьба с флагами».

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с флагжками (приложение №1, компл.№27).

Выполнение основных движений (поточно).

Картинка № 2. «Наклонная доска».

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (один конец приподнят на высоту 30см) – сохранение равновесия (2-3 раза).

Картинка № 3. «Мяч».

Катание мячей «змейкой» между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1м друг от друга (длина ряда 6м) (3 раза).

Указание – мяч легко подталкивать пальчиками, огибать модули.

Обращает внимание на порядок выполнения – прокатить мяч, положить в корзину, назад в колонну возвращаться бегом.

Картинка № 4. «Дети бегут в колонне».

Бег в медленном темпе (40 секунд).

Указание – сохранение дистанции в колонне и направления бега.

Подвижная игра «Тишина»(3 раза).

*«Тишина у пруда,
Не колышется вода,
Не шумят камыши,
Засыпайте, малыши».*

Идут по кругу, останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза.

3. Рефлексия.

Игровое упражнение «Мы большие».

Дети встают на носки, поднимают руки вверх, произносят: «Мы – большие!»

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№84

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Будем дружно мы играть.

Основные движения: ходьба и бег по кругу. Прыжки на двух ногах через «лужи», продвигаясь вперед. Метание шишек на дальность правой и левой рукой.

Цель: формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением дыхательной гимнастики «Жуки».

Задачи: упражнять в ходьбе и беге по кругу, мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед; учить детей бросать на дальность правой и левой рукой. Способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение. Воспитывать дружелюбие, желание играть совместно.

Игра: «Карусель».

Цель: учить выполнять ходьбу и бег по кругу.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: общеразвивающие упражнения с шишками, действия соответственно тексту; перестроение в пары, ходьбу и бег по кругу, прыжки, метание.

Понимают: двигаться врасыпную по всей площадке; энергично отталкиваться при выполнении прыжков от поверхности земли одновременно двумя ногами, согласовывают свои действия с действиями других детей.

Применяют: навыки выполнения прыжков на двух ногах через «лужи»; метания шишек на дальность правой и левой рукой; навыки ориентировки в пространстве.

Материалы и оборудование: шишки, «лужи» из синего непромокаемого материала – 6 шт.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, қоңызы – жук.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Сюрпризный момент: педагог показывает на коробку с шишками.

Предлагает детям отгадать загадку:

На высоких стройных елках

Дружно прячутся в иголках.

Любят белочка и клест

Ими лакомиться.

Прост мой вопрос для вас, детишки:

– Что же едят они все?

– Шишки !

– Давайте с ними поиграем и повеселимся.

Построение в шеренгу. Ходьба парами, бег врассыпную. После ходьбы парами, подается сигнал к ходьбе врассыпную и бегу.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с ленточками (приложение №1, компл.№30).

Основные виды движений.

Метание шишек на дальность правой и левой рукой.

Дети выполняют задание фронтально 2-3 раза правой рукой, затем левой. Перед броском педагог проверяет, правильно ли дети подняли руки, напоминает, что бросок должен быть энергичным.

Прыжки в длину с места на двух ногах через «лужи», положенные на расстоянии 30 см.

Упражнение выполняют поточно (3-4 раза). Основное внимание обращается на отталкивание перед прыжком.

Игра «Карусель».

Дети берутся за цветные ленты, прикрепленные к обручу – «карусели» правой рукой и идут по кругу сначала медленно, потом все быстрее, а под конец бегут.

Движения выполняются детьми в соответствии с произносимым вслух текстом:

«Еле, еле, еле, еле,

Закружились карусели,

А потом кругом, кругом,

Все бегом, бегом, бегом».

Затем педагог вместе с детьми произносит:

«Тише, тише, не спешите!

Карусель остановите!

Раз, два, раз, два,

Вот и кончилась игра!»

Движение карусели постепенно замедляется. При словах: «*Вот и кончилась игра!*» дети опускают цветные ленты на землю и расходятся по площадке. После того как дети немного отдохнут, педагог подает сигнал, по которому играющие снова становятся в круг, берутся за ленты другой рукой и выполняют движение в другом направлении на карусели. Игра возобновляется, повторяется 3-4 раза.

3. Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№85

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Все любят цирк.

Основные движения: прямой галоп. Бег в медленном темпе (40 секунд). Ползание в 3 обруча, расположенные вертикально полу.

Цель: формирование навыка выполнять прямой галоп.

Задачи: учить выполнять прямой галоп, координировать движения рук и ног. Закреплять умение ритмично бегать в медленном темпе, с естественным движением рук, не сужая круг, развивать выносливость. Упражнять в ползании в обручи, расположенные вертикально полу. Развивать выразительность, пластичность движений, умение ходить и бегать свободно и естественно, поддерживать правильную осанку и сохранять равновесие, находить свое место в групповых построениях. Воспитывать бережное отношение к животным, желание радовать других.

Игра: «Прыгай-хлопай».

Цель: упражнять в подпрыгивании, развивать умение выполнять движения по сигналу педагога, согласовывать свои действия с действиями других детей.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, прямой галоп, ползание.

Понимают: назначение цирка, роль дрессировщика, как выполнять прямой галоп, ползти через три обруча подряд, выполнение действий в игре по подгруппам.

Применяют: навыки бега в медленном темпе, ползания на четвереньках с опорой на ладони и колени, умение ритмично хлопать, выполнять подпрыгивание на месте, ориентировки в пространстве спортивного зала.

Материалы и оборудование: слайды «Цирк», обручи, стойки к ним – 6 шт., мячи по количеству детей.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, піл – слон.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

«В цирк сейчас мы поиграем,

Представление начинаем.

Циркачами смелыми станем –

Все выполним и не устанем!».

«Дрессированные собачки», «Дрессированные пони». Прямой галоп.

Объясняет способ выполнения галопа. Обращает внимание на приставление правой ноги к левой, левой к правой.

«Дрессированные зебры».

Бег в медленном темпе (50 секунд).

Предлагает показать как бегут по манежу зебры. Выполнить бег в медленном темпе.

Акцентирует внимание детей на сохранение дистанции в колонне, величины круга.

Дыхательная гимнастика в кругу (комплекс №4).

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с мячами (приложение №1, компл.№26).

Выполнение основных движений в игровой форме (поточко).

« Дрессированные тигры».

Ползание через три обруча, расположенные вертикально полу (2-3 раза).

Указание – координация движений рук и ног.

Называет «тигрят» по имени.

«Дрессированные обезьянки» .

Подвижная игра «Прыгай-хлопай».

Выполнение движений по подгруппам: девочки хлопают в ладоши, мальчики прыгают на двух ногах на месте, затем выполнение упражнений меняются.

3. Рефлексия.

Пальчиковая гимнастика «Слон».

Выполняют пальчиковую гимнастику:

*«В зоопарке стоит слон.
Уши, хобот, серый он.
Головой своей кивает,
Будто в гости приглашает».*

Ладонь на себя.

Средний палец впущен.

С одной стороны он зажат мизинцем и безымянным, а с другой – указательным и большим. Шевелить средним пальцем. Качать всей кистью

Напоминает, что всем надо быть такими энергичными, как звери в цирке.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№86

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Раз, два, три, четыре, пять – мы собирались поиграть!

Основные движения: метание в горизонтальную цель двумя руками от груди (с расстояния 1,5м). Прямой галоп. Ходьба по кругу, взявшись за руки.

Цель: формирование навыка метания в горизонтальную цель.

Задачи: учить метать мяч диаметром 15см в горизонтальную цель двумя руками от груди, энергично выпрямлять руки, развивать глазомер. Закреплять умение выполнять прямой галоп, координировать движения рук и ног. Упражнять в умении ходить по кругу, взявшись за руки, быстро становиться в круг, не мешая друг другу. Продолжать совершенствовать элементарные навыки построения и перестроения. Совершенствовать умение ходить и бегать свободно, естественно, поддерживая правильную осанку и сохраняя равновесие. Развивать ловкость, выносливость, координацию движений; воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Игра: «Котята и ребята».

Цель: упражнять в ползании на четвереньках в прямом направлении.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: общеразвивающие упражнения без предметов, действия котят и ребят в игре.

Понимают: порядок выполнения метания мяча в цель, как выполнять прямой галоп.

Применяют: навыки ходьбы с высоким подниманием колен, бег в разном направлении, навыки построения в две колонны, в круг.

Материалы и оборудование: обручи – 2 шт., мячи диаметром 15см по количеству детей.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, марғау – котенок.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

«Раз, два, три, четыре, пять!

Мы собирались поиграть.

К нам сорока прилетела,

Дружно всем играть велела».

Игровое упражнение «Мы топаем ногами».

«Мы топаем ногами,

Топ-топ-топ!

Мы хлопаем руками,

*Хлоп-хлоп-хлоп!
Качаем головой,
И вертим головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы руки подаем
И бегаем кругом».*

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения без предметов (приложение №1, компл.№8).

Педагог показывает способы выполнения упражнений.

Отслеживает качества выполнения упражнений.

Выполнение основных движений в форме игровых упражнений (фронтально).

Метание в горизонтальную цель двумя руками от груди (с расстояния 1,5м) (2-3 раза).

Игровое упражнение «Самый меткий» (2-3 раза).

Обращает внимание на хват мяча с двух сторон, на энергичное выпрямление рук.

Прямой галоп.

Игровое упражнение «Лошадки».

Указание – приставление правой ноги к левой, левой к правой.

Ходьба по кругу, взявшись за руки.

Игровое упражнение «Быстро в круг».

Указание – сохранение интервалов в кругу, величины круга.

Подвижная игра «Котята и ребята».

Распределение детей на «Котят» и «Ребят».

3. Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№87

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Движения улучшают настроение.

Основные движения: спрыгивание с невысоких предметов, бег врассыпную; упражнять в равновесии. Бросание мяча диаметром 15см двумя руками через сетку из-за головы.

Цель: формирование навыка спрыгивать с невысоких предметов.

Задачи: учить спрыгивать с невысоких предметов, развивать координацию движений рук и ног, смелость. Закреплять умение придавать мячу правильную траекторию, направлять мяч вперед-вверх энергичным выпрямлением рук. Продолжать формировать умение выполнять упражнения в общем для всех темпе, соблюдать правильное положение туловища, сохранять заданное направление движения. Продолжать совершенствовать элементарные навыки построения и перестроения. Развивать ловкость, выносливость, способствовать совершенствованию анализаторных систем; воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

Игра: «Найди свой цвет».

Цель: развивать зрительно-моторные анализаторы, закрепить знание цвета, ориентировки в пространстве.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: упражнения с мячом, бросание мяча через сетку.

Понимают: как бросать мяч через сетку, последовательность выполнения броска через сетку, соотносить цвет флагка со своим платочком.

Применяют: навыки ходьбы в колонне по одному с заданием для рук, бега в колонне со сменой направления, умение ориентироваться на площадке; навык спрыгивания с невысоких предметов, бегать врассыпную, действовать только по сигналу.

Материалы и оборудование: колокольчик на лестнице, стойки с сеткой, мячи диаметром 15см по количеству детей, корзина для мячей, гимнастическая лестница.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог обращает внимание на «прибор настроения» (круги – мячи, на которых нарисованы грустные и веселые рожицы).

Ходьба в колонне с разным положением рук, бег в разном направлении, ходьба с мячами в руках.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с мячами (приложение №1, компл.№ 26).

Напоминает, что мяч надо держать крепко – хватом с двух сторон.

Выполнение основных движений в игровой форме.

Бросание мяча диаметром 15см двумя руками через сетку приемом из-за головы (4-5 раз, фронтально).

Акцентирует внимание на траектории движения мяча, на энергичное выпрямление рук.

Последовательность выполнения движения – взять мяч, подойти к линии, бросить мяч, побежать за ним, встать в конец колонны.

Подвижная игра «Птички летают».

Цель: учить детей спрыгивать с невысоких предметов, бегать врассыпную, действовать только по сигналу.

Дети становятся на небольшое возвышение – доску по одной стороне площадки.

Педагог говорит: «На улице солнышко светит, все птички вылетают из гнездышек, ищут зернышки, крошки».

Дети спрыгивают с возвышения, летают (бегают, размахивая руками), приседают, клюют зернышки (стучат пальчиками по коленям).

На слова педагога: «Дождик пошел! Все птички спрятались в гнездышки!» дети бегут к нему. Игра повторяется.

Подвижная игра «Найди свой цвет».

Раздает детям платочки трех цветов. В трех углах ставит цветные флаги на подставках. Выполняют бег по площадке, по сигналу: «Найди свой цвет!» – дети бегут к флагу соответствующего цвета.

Дыхательное упражнение «Насосы» – 3 раза.

3. Рефлексия.

Игровое упражнение «Мы руками хлоп-хлоп-хлоп!»

Выполняют соответствующие движения:

«Мы руками хлоп-хлоп-хлоп!

Хлопки.

Мы ногами топ-топ-топ!

Топают.

Головою круть-круть-круть!

Прижимают голову к плечам.

Постучим себя мы в грудь.

Стучат кулаками.

Каблучками гоп-гоп-гоп!

Стучат пятками.

По коленкам шлеп-шлеп-шлеп!

Хлопают по коленям.

Погладили животики и

Гладят по животу.

Улыбнулись ротики».

Улыбаются.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№88

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Игры на лесной полянке.

Основные движения: ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени с перелезанием через модули. Метание в горизонтальную цель двумя руками от груди с расстояния 2м.

Цель: формирование навыка перелезания через несколько предметов.

Задачи: учить перелезать через несколько препятствий, координировать движения рук и ног, развивать ловкость. Закреплять умение придавать полету мяча правильную траекторию, выпрямлять руки энергичным движением. Формировать умение выполнять движения последовательно, правильно выполнять указания педагога. Развивать выносливость, устойчивость к простудным заболеваниям, внимание; воспитывать доброжелательность друг к другу.

Игра: «Каскыр мен лактар» («Волк и козлята»).

Цель: закреплять умение бегать с увертыванием, развивать внимание, быстроту реакции.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: ползание на четвереньках, перелезание через модули, действия козлят в игре, самомассаж.

Понимают: назначение мяча, как принимать исходное положение при метании мяча в цель приемом от груди.

Применяют: навыки ходьбы с мячом в руках, навыки перелезания через три препятствия подряд, навыки построения в шеренгу.

Материалы и оборудование: мячи по количеству детей, обручи – 2 шт., модули для перелезания – 6 шт., кубы – 2шт, колокольчики – 4 шт.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, орман – лес.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог предлагает отправиться в лес и поиграть на полянке:

«Нужно быстро в круг всем встать,

Руки медленно поднять,

Пальцы сжать, потом разжать,

Руки вниз и так стоять.

Все похлопали в ладошки,

И отправились в дорожку».

Ходьба и бег с мячом в руках, ходьба на носках с разным положением мяча – вверх, вперед.

Указание – не ронять мяч при движении, двигаться легко, ритмично.

2. Основная часть.

Построение в колонну по два, общеразвивающие упражнения с мячами (приложение №1, компл.№24).

Показывает способы выполнения упражнений.

Основные движения в форме игровых упражнений.

Метание в горизонтальную цель двумя руками от груди (с расстояния 2м) (4-5 раз).

Игровое упражнение «Самый меткий».

Акцентирует внимание на умение придавать полету мяча правильную траекторию, на энергичное выпрямление рук.

Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени с перелезанием через модули (2-3 раза).

«Позвони в колокольчик».

Предлагает командам перелезть через несколько препятствий (модули в 2 ряда по 3 шт.,) и позвонить в колокольчик.

Подвижная игра «Қаскыр мен лақтар»(«Волк и козлята»).

«Бәрте, бәрте, бәрте лақ,

Бәрте лақ тым ерке-ақ.

Кетесің кейде секеңдеп,

Байламаса көкем кеп».

3. Рефлексия.

Самомассаж «Лисонька».

Выполняют движения по тексту.

«Утром лисонька проснулась,

Лапкой вправо потянулась,

Лапкой влево потянулась,

Солнцу нежно улыбнулась.

В кулачок все пальцы сжалла,

Растирать все лапкой стала:

Ручки, ножки и бока.

Вот какая красота!

А потом ладошкой,

Пошлипала немножко.

Стала гладить ручки, ножки,

И бока совсем немножко.

Ну, красавица-лиса!

До чего же, хороша!»

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№89

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Весеннее настроение.

Основные движения: ходьба по бревну, со стесанной поверхностью. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни с перелезанием через модули.

Цель: формирование навыка ходьбы по бревну.

Задачи: учить ходить по бревну, сохранять равновесие на повышенной опоре. Закреплять умение перелезать через препятствия, развивать координацию движений рук и ног.

Упражнять в ходьбе и беге со сменой направления, развивать умение менять направление движения, чередовать ходьбу и бег, не нарушая порядок колонны.

Продолжать формировать умение правильно выполнять указания педагога, регулировать фазу вдоха-выдоха. Развивать выносливость, организованность, умение находить свое место; воспитывать доброжелательность.

Игра: «Солнышко и дождик».

Цель: развивать внимание, умение выполнять несложные танцевальные движения, быстро находить свое место.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: команды педагога «Тихо - громко» и соответственно движения – идут на носках, топают ногами, ходьбу по бревну, ползание.

Понимают: как сохранять равновесие при ходьбе по бревну, как развеселить Медвежонка.

Применяют: навыки перелезания через три модуля, навыки построения колонну по одному, в две колонны.

Материалы и оборудование: игрушка заводная «Медвежонок», модули – 6шт., бревна со стесанной поверхностью – 2 шт., кубы – 2 шт., колокольчики – 2 шт., зонт для игры, кубики.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, жаңбыр – дождь.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог показывает заводную игрушку «Медведь».

Обращает внимание на плохое настроение медвежонка.

Предлагает поиграть с Медвежонком и развеселить его.

Игровое упражнение «Громко - тихо».

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с кубиками (приложение №1, компл.№23).

Основные движения в форме игровых упражнений (поточно).

Игровое упражнение «Смелый медвежонок».

Ходьба по бревну со стесанной поверхностью (2-3 раза, поточно).

Акцентирует внимание на умение сохранять равновесие.

Страховка детей во время ходьбы по бревну.

Игровое упражнение «Позвони в колокольчик».

Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени с перелезанием через модули (2-3 раза). Напоминает способ и последовательность выполнения задания, ребенок показывает.

Подвижная игра «Солнышко и дождик» (2-3 раза).

3. Рефлексия.

Релаксация «Сказка».

Мы помашем крыльями, мы как будто птицы,

А когда уснем мы, сказка нам приснится.

Шар приснится голубой, и мишутка маленький,

Фантастический герой и цветочек аленький.

Наши цветок растет, растет, раскрывается цветок.

Лепестки нам нежно улыбаются, у ребяток глазки закрываются,

Все чудесно расслабляются.

Педагог поощряет детей, благодарит.

№90

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Наши ручки непростые, наши ручки золотые.

Основные движения: бросание мяча об землю и ловля его после отскока. Лазание по гимнастической лестнице – переход по нижним рейкам стенки с пролетом на пролет.

Цель: формирование навыка бросания мяча об землю.

Задачи: учить бросать мяч об землю и ловить его после отскока, развивать умение бросать мяч вертикально вниз об пол, держать хватом с двух сторон. Закреплять умение лазить по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет, развивать координацию движений. Развивать ориентировку в пространстве, внимание. Формировать у детей положительное отношение к занятиям физическими упражнениями.

Игра: «Мыши в кладовой».

Цель: закреплять умение выразительно передавать особенности животных.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: общеразвивающие упражнения с мячами, бросание мяча вниз; ролевые действия в игре.

Понимают: держать мяч хватом с двух сторон, бросать вертикально вниз, переставлять обе ноги на перекладину, перехватывать рейку руками, что нужно бережно относиться к своему организму.

Применяют: навыки ходьбы колонной, построения и перестроения в две колонны; умение ориентироваться на площадке.

Материалы и оборудование: погремушки на каждого ребенка по 2 шт., бруски – 4-5 шт., обручи – 2-3 шт.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, тышқан – мышка.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог предлагает рассмотреть своих помощников - руки, рассказать для чего нужны детям руки.

Ходьба и бег врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге повторяются.

Подает команды. Следит, что бы дети бежали, не натыкаясь друг на друга.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с мячами (приложение №1, компл.№12).

Указание – выпрямлять руки в локтях, при наклонах не сгибать ноги в коленях.

Основные виды движений.

Бросание мяча об землю и ловля мяча (6-8раз).

Акцентирует внимание, что брошенный вниз легче поймать, обхватывая его с обеих сторон.

Лазание по гимнастической лестнице.

Указание – переход по нижним рейкам стенки с пролета на пролет приставным шагом (2-3 раза).

Педагог показывает, откуда надо начинать движение и где закончить, помогает, подсказывает, если ребенок испытывает затруднения. Осуществляет страховку, подбадривает ребенка, который испытывает страх или неловкость, главное внимание обращает на хват руками за рейку (большой палец снизу рейки, остальные сверху). Ноги на рейку ставят серединой стопы. Привлекает одного из детей для показа упражнения.

Подвижная игра «Мыши в кладовой» (3 раза).

«А сейчас, ребята, с вами,

Вот во что мы поиграем:

Серый и пушистый кот,

В Играй - городе живет.

Очень любит он играть,

Мышек в норки загонять».

3. Рефлексия.

Предлагает выполнить **самомассаж рук «Наши ручки непростые».**

Выполняют массаж рук.

«Наши ручки непростые,

Наши ручки золотые.

Смышеные,

Учебные,

Замечательные».

Несколько раз правой рукой,
гладят тыльную сторону левой руки.

Несколько раз левой рукой,
гладят тыльную сторону правой руки.

Складывают ладони вместе и трут одна об другую, совершают движения как при мытье рук.
Хлопают в ладоши.

Напоминает о бережном отношении к своему организму.
Педагог подводит итог, поощряет детей.

№91

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Волшебный колокольчик.

Основные движения: ходьба приставным шагом вперед. Ходьба по бревну, со стесанной поверхностью. Музыкально-ритмические движения.

Цель: формирование навыка ходьбы приставным шагом.

Задачи: учить ходить вперед приставным шагом, выносить вперед одну ногу и приставлять к ней другую. Закреплять умение сохранять равновесие на ограниченной площади опоры. Совершенствовать умение передавать музыкальные образы движением, умение ходить и бегать свободно, естественно, поддерживая правильную осанку и сохраняя равновесие. Развивать ловкость, выносливость, координацию движений; воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Игра: «Ловля волков».

Цель: упражнять в ползании, закреплять умение согласовывать свои действия с действиями других детей.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: ходьбу по бревну, музыкально-ритмические движения, действия «охотников» и «волков» в игре.

Понимают: как передать в движении характерное движение животных, как выполнять приставной шаг.

Применяют: навыки сохранения равновесия при ходьбе по бревну, навыки ходьбы и бега врассыпную.

Материалы и оборудование: дорба с колокольчиком, бревна со стесанной поверхностью – 2 шт., кубы – 2 шт., колокольчики – 2 шт., лиса, волк, медведь, белка, зайцы.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, қасқыр – волк.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог обращает внимание на дорбу.

Предлагает отгадать по звучанию предмет (волшебный колокольчик), который зовет играть.

Подвижная игра «Замри!».

Указание – ходьба и бег врассыпную под звон колокольчика.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с мячами (приложение №1, компл.№25).

Основные движения в форме игровых упражнений.

Игровое упражнение «Смелый медвежонок».

Ходьба по бревну со стесанной поверхностью (поточко).

Указание – сохранять равновесие. Страховка детей во время ходьбы по бревну.

Ходьба приставным шагом вперед.

Игровое упражнение «Пройди по дорожке» (поточно).

Указание – перейти через болото по дорожке со следами и принести шарики. Объяснение и показ выполнения приставного шага вперед. Сравнивает количество шариков в командах.

Подвижная игра «Ловля волков».

Распределяет детей на команды «Охотников» и «Волков».

Напоминает технику безопасности – «волки» не должны сталкиваться друг с другом. «Охотники» строятся в круг, взявшись за руки. «Волки» двигаются на четвереньках через круг. По команде педагога «Охотники», дети быстро приседают – захлопывают капкан. Затем команды меняются ролями.

3. Рефлексия.

Предлагает сесть в круг, еще раз послушать звон волшебного колокольчика, передать друг другу улыбку и хорошее настроение.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№92

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Колобок, колобок.

Основные движения: ходьба «змейкой» между предметами. Прыжки в длину с места через две линии. Подлезание под дугой (высота – 50 см).

Цель: формирование навыка ходьбы змейкой.

Задачи: учить ходить «змейкой» между предметами, сохраняя равновесие. Упражнять в прыжках через две линии, приземляясь на полусогнутые ноги. Закреплять умение подлезать под дугу, ползать между предметами. Обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр. Формировать умение не задерживать дыхание при выполнении упражнений; развивать мелкую моторику, силу, ловкость. Воспитывать интерес к сказкам.

Игра: «Найди пару!».

Цель: закреплять умение начинать и заканчивать движение в соответствии с музыкой, развивать ориентировку в пространстве.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: ходьбу «змейкой» между предметами, ходьбу с высоким подниманием колен, навыки игрового самомассажа.

Понимают: как выполнять прыжок в длину с места, согласовывать свои действия с действиями других детей, быстро находить свою пару в игре.

Применяют: навыки подлезания под дугу, ползания между предметами.

Материалы и оборудование: кубик, дуга (высота – 50 см), две веревки, ребристая доска, массажный коврик, гимнастические палки, игрушки (заяц, медведь).

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, бауырсақ – колобок.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог рассказывает отрывок из сказки «Колобок».

Предлагает пойти к домику деда и бабы из сказки.

Обычная ходьба друг за другом (2 с).

Вот мы и пришли в лес.

Давайте пройдем между елочками.

Ходьба «змейкой» между предметами (5 с).

По высокой траве.

Ходьба с высоким подниманием коленей (5 с).

Перешагнем через кочки.

Ходьба с перешагиванием через предметы (5 с).

Ходьба на носках (5 с).

Обычная ходьба (5 с).

– Посмотрите, здесь птичка свила гнездо. Давайте пройдем тихо, чтобы не напугать птенчиков. Прошли мимо гнезда спокойно.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения без предметов (приложение №1, компл.№3).

Вот и подошли мы к домику деда и бабы.

Утром проснулся старик, посмотрел по сторонам.

И.п.: о.с. 1-2 – поворот головы вправо, 3-4 – влево.

Вышел из домика и потянулся.

И.п.: о.с. 1-2 – поднять руки через стороны вверх; 3-4 опустить. (5-6 раз)

И говорит старухе:

Испекла бы ты колобок.

А старуха отвечает:

Из чего испечь, муки-то нет.

А ты по амбарам помети, по сусекам поскреби, вот и наберешь.

И.п.: ноги на ширине плеч. Сделать наклоны вперед (6 раз).

Набрала старуха муки, стала колобок лепить.

И.п.: о.с. Выполнить приседания с круговыми движениями рук над полом (5-6 раз).

Испекла старуха колобок и положила на подоконник.

А Колобок прыг на дорожку и покатился.

Побежим за ним.

Основные движения по сюжету сказки.

Катится Колобок по лесу, подлезает под низкие еловые веточки.

Подлезают под дугу (высота 50 см).

Перебрался Колобок через поваленные деревья.

Перешагивают через гимнастические палки.

Перепрыгнул через ручеек...

И вышел к речке.

Перешел по мостику через речку.

И встретил Зайчика (показывает игрушку.)

Говорит Зайчик:

Колобок, Колобок, я тебя съем!

Не ешь меня, лучше научи прыгать, как ты умеешь!

Выполняют прыжки (1-2 раза) через две линии (ширина 25-30 см).

Покатился Колобок к речке, а на бережку песочек лежит.

Захотелось ему по песочку походить.

А в это время к речке подошел Медведь и говорит:

Колобок, Колобок, я тебя съем!

Не ешь меня, а покажи, как ходить по-медвежьи.

Ходят по массажным коврикам.

Ползают на четвереньках.

Поучился Колобок у Медведя и покатился дальше.

Ходят по ребристой доске.

А навстречу ему Лиса:

Колобок, Колобок, я тебя съем!

Не ешь меня, Лиса!

Давай лучшие поиграем!

Подвижная игра «Найди пару!»

Под музыку ходят красиво по залу, по окончании музыки стараются найти свою пару.

3. Рефлексия.

Игровой массаж «Носик балуется». «Носик нюхает приятный запах».

На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

Ребенок выполняет 10 вдохов - выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№93

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Озорные мячики укрепляют пальчики.

Основные движения: бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Прыжки в глубину – спрыгивание со скамейки высотой 20см.

Цель: формирование навыка бросания и ловли мяча двумя руками.

Задачи: учить бросать мяч об пол и ловить его после отскока, развивать умение бросать мяч вертикально вниз об пол, держать хватом с двух сторон. Закреплять умение сохранять равновесие после спрыгивания со скамейки, держать голову и корпус прямо, смотреть вперед. Формировать умение не задерживать дыхание при выполнении упражнений; развивать мелкую моторику, силу, ловкость. Воспитывать привычку к занятиям физической культурой.

Игра: «Мой веселый, звонкий мяч».

Цель: учить детей ритмично подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: бросание мяча об пол и ловлю мяча, массаж пальцев.

Понимают: назначение мяча, энергично отталкиваться при прыжках в глубину, команды в игре, согласовывать свои действия с действиями других игроков.

Применяют: навыки ходьбы и бега с мячом в руках, умение сохранять заданное направление движения, спрыгивать с невысоких предметов.

Материалы и оборудование: по одному мячу на каждого ребенка, 2 гимнастические скамейки высотой 20см.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог обращает внимание на мячи в корзинах.

Ходьба в колонне по одному. Чередование ходьбы и бега.

Предлагает взять мячи из корзины.

«Вот семья цветных мячей.

Разбирайте их скорей,

Будем с мячиком играть,

Наши пальцы развивать».

Вертит в руках мяч:

Мячик, мячик, расскажи,

Как ребята хороши.

Хочешь с ними поиграть,

Вместе бегать и скакать?

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с мячом (приложение №1, компл.№26).

Основные виды движений.

Бросание мяча об пол и ловля мяча (5-6 раз).

Акцентирует внимание, что брошенный вниз мяч легче поймать, обхватывая его с обеих сторон, при выполнении стоять спокойно и не прыгать. Напоминает о культуре поведения при играх с мячом.

«Прокати и догони» (4-5 раза).

Прокатывание мяча в прямом направлении, двумя руками.

Приглашает детей подойти к обозначенному месту (шнур) и выполнять действия в соответствии с текстом стихотворения.

Наш веселый звонкий мячик,

Мы прокатим далеко.

А теперь его догоним.

Это сделать нам легко!

Прыжки в глубину с высоты 20см (2-3 раза).

И.п.: ноги расставить на ширину ступни, колени слегка согнуть, корпус прямой, отвести руки назад. Акцентирует внимание на приземление, умение сохранять равновесие после спрыгивания со скамейки, держать голову и корпус прямо, смотреть вперед.

Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» (3-4 раза).

Группа играющих стоит около педагога. Один ребенок, изображающий мяч, прыгает на месте, а педагог положив на его голову ладонь, приговаривает:

Мой веселый звонкий мяч

Ты куда пустился вскачь?

Желтый, красный, голубой,

Не угнаться за тобой!

После этого мячик убегает, а педагог и дети ловят его.

Когда дети освоют игру предлагает всем подпрыгивать, как мячик.

Массаж пальцев рук.

«Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу,

Поздороваюсь с ним сильно

и вытягивать начну.

Пальчик в пальчик я вложжу,

На замочек их закрою,

И тепло поберегу.

Выпущу я пальчики,

Пусть бегут как зайчики».

Растирание ладоней,

Захватить каждый пальчик у основания и выкручивающим движением дойти до ногтевой фаланги.

Пальцы в «замок».

Подуть в «замочек».

Пальцы расцепить и перебирать ими!

3. Рефлексия.

Педагог подводит итог.

Показывает мяч с нарисованной улыбкой.

– Наши мячи очень довольны, что так хорошо поиграли с вами и помогли вашим пальчикам стать ловкими.

№94

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: 1-2-3 – книга оживи!

Основные движения: прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 3м. Ходьба и бег на носках. Ползание «змейкой» между расставленными предметами.

Цель: формирование навыка выполнения прыжка на двух ногах.

Задачи: учить прыгать на двух ногах, отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки. Закреплять умение ритмично ходить и легко бегать на передней поверхности стопы, сохранять правильное положение осанки. Упражнять в ползании между предметами, развивать координацию движений рук и ног. Развивать ловкость, силу; воспитывать желание играть, умение соблюдать правила игры.

Игра: «Скорее в круг».

Цель: развитие быстроты реакции, упражнять в беге по кругу.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: упражнения с кубиками, прыжки на двух ногах, ползание, правила игры массаж лица «Ежик».

Понимают: назначение книги, необходимость соотношения изображения на картинке с движениями (индивидуально, при помощи педагога), как ползать между предметами «змейкой».

Применяют: навыки ходьбы и бега на носках, построения в шеренгу на указанной линии, умение отталкиваться двумя ногами одновременно.

Материалы и оборудование: «Волшебная книга» с картинками, соответствующими содержанию занятия, кубики для общеразвивающих упражнений на ребенка по 2 шт., кегли – 10 шт., погремушки.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, кірпі – ежик.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог показывает «Волшебную книгу».

Предлагает выполнить те движения, которые изображены на картинках.

Картина №1.

«Ходьба на носках, бег на носках» – под музыку.

2. Основная часть.

Картина №2.

Общеразвивающие упражнения с кубиками (приложение №1, компл.№22).

Указание – выпрямление рук в локтях.

Выполнение основных движений.

Картина №3.

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (2-3 раза) – корзинка с погремушками на расстояние 3м от линии, на которой стоят дети.

Указание – отталкиваться двумя ногами, помогать себе взмахом рук.

Картина №4.

Ползание «змейкой» между расставленными предметами (2-3 раза) – кегли, поставленные в ряд 5 штук на расстоянии 1,5м друг от друга.

Указание – проползти на другую сторону зала, огибая модули «змейкой».

Подвижная игра «Скорее в круг» (3 раза).

Намечает круг диаметром 4м, в середине – круг диаметром 2м.

Объясняет правила игры, выполняет роль ловушки. Ходят друг за другом за большим кругом. По команде педагога: «Скорее в круг!» – вбегают в малый круг. Пойманые дети остаются на месте.

3. Рефлексия.

Массаж лица «Ежик».

«Жа-жа-жа – мы в лесу нашли ежса.

Жу-жу-жу – подошли мы к ежу.

*Ужса-ужса-ужса – впереди большая лужа,
Жок-жок-жок – надень, ежик,
сапожок!»*

Слегка касаясь пальцами, проводят по лбу.
Педагог подводит итог, поощряет детей.

Слегка касаясь пальцами, проводят по щекам.

Приставляют ладони ко лбу, как бы сделав козырек, растирают лоб движениями в стороны – вместе.

Кулаками массируют крылья носа.

№95

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Малыши в зоопарке.

Основные движения: бег с одной стороны зала на другую (расстояние 10м).

Перешагивание через лежащие на полу предметы (расстояния между ними 20см), равновесие. Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки.

Цель: формирование навыка сохранения равновесия и координации движений.

Задачи: учить легко и ритмично бегать с одной стороны зала на другую, согласовывать свой бег с бегом других детей. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при перешагивании через предметы. Упражнять в ползании по наклонной доске, развивать координацию движений, смелость. Формировать умение выполнять знакомое движение легко и свободно, ритмично и согласованно ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие. Развивать ловкость, быстроту, смекалку; воспитывать бережное отношение к животным.

Игра: «Пройди тихо».

Цель: упражнять в ходьбе на носках, развивать ориентировку в пространстве.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: бег, перешагивание через предметы, имитацию действий шоfera, игровую гимнастику «Обезьянки», гимнастику для пальцев.

Понимают: загадки о животных зоопарка, характерные движения некоторых животных, переставлять обе ноги на перекладину, перехватывать рейку руками.

Применяют: навыки бега с одной стороны зала на другую, умение ходить на носках, перешагивать через невысокие предметы, сохранять равновесие.

Материалы и оборудование: картинки с изображением животных (слайды), модули для перешагивания, наклонная доска, руль для игрового упражнения.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, маймыл – обезьяна.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог загадывает загадки о животных зоопарка.

Игровое упражнение «Поездка на автомобиле».

Выполнение роли ведущего в колонне автомашин.

«Зебры».

Бег с одной стороны площадки на другую.

Указание – двигаться всем вместе одновременно, не отставать и не выходить вперед.

Выполняет бег вместе с детьми.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения без предметов (приложение №1, компл.№2).

Выполнение основных движений в игровой форме.

«Цапли».

Перешагивание через лежащие на полу предметы (модули в 2 ряда – расстояние между ними 20см) (2-3 раза).

Внимание на умении сохранять устойчивое равновесие.

«Мишки-шалунишки».

Лазание по гимнастической лестнице – переход по нижним рейкам стенки с пролета на пролет приставным шагом (2-3 раза).

Педагог показывает, откуда надо начинать движение и где закончить, помогает, подсказывает, если ребенок испытывает затруднения. Осуществляет страховку, подбадривает ребенка, который испытывает страх или неловкость, главное внимание обращает на хват руками за рейку (большой палец снизу рейки, остальные сверху) и на постановку ноги на рейку (серединой стопы). Привлекает одного из детей для показа упражнения.

Подвижная игра «Пройди тихо».

Указание – пройти по зоопарку так, чтобы их никто не слышал.

3. Рефлексия.

Пальчиковая гимнастика «Прогулка в зоопарк».

Выполняют движения по тексту.

«1-2-3-4 –

*В зоопарке все мы были.
Там животных повстречали,
И конечно всех узнали.
Там был слон,
Большой как дом!
Слева – страшный крокодил,
Нас он чуть не проглотил,
Рядом зверь-живое чудо,
Горб огромны у верблюда.
Узнаете? Вот жираф,
Ходит голову задрав.
А когда мы все устали,
Просто сели подремали».*

Шагают на месте.

Хлопают в ладоши.

Показывают правой рукой направо.

Поднимают руки вверх и соединяют кисти в виде крыши.

Показывают левой рукой налево.

Вытягивают руку вперед, одну над другой, соединяют, разъединяют руки, изображая пасть крокодила.

Разводят руки в стороны.

Соединяют руки в стороны.

Соединяют руки в виде дуги.

Поднимают руки вверх, соединив их вместе, вытянув ладони вперед под углом 90° к рукам, изображая голову жирафа.

Садятся на пятки отдыхают.

№96

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Зарядка для зверят.

Основные движения: прыжки в длину с места. Катание мячей в ворота. Бег «змейкой» между предметами.

Цель: формирование навыков выполнения прыжков и катания мячей в ворота.

Задачи: развивать координацию движений рук и ног. Упражнять в беге «змейкой» между расставленными предметами, закреплять умение огибать предметы слева и справа, в прыжках в длину с места, развивать ловкость при катании мячей в ворота.

Продолжать обогащать знания детей о животных РК, воспитывать доброту, бережное отношение к окружающей природе.

Игра: «Поезд».

Цель: упражнять в беге, развивать ориентировку в пространстве.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: прыжки, катание мячей в ворота, дыхательную гимнастику, массаж рук, релаксацию.

Понимают: представления об животных, находить их на карточке; выполнение действия только по команде, не мешать друг другу при выполнении заданий.

Применяют: навыки выполнения прыжков в длину с места, катания мячей в ворота; бега между предметами, умение выполнять знакомое движение легко и свободно.

Материалы и оборудование: 2 скамейки высотой 20см, шнурсы – 2 шт., карточки с изображением животных РК.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, тиін – белка.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог показывает яркую коробочку, в которой находятся карточки с изображением зверей, занимающихся физкультурой.

*«А теперь всем детям встать,
Руки медленно поднять,
Пальцы сжать, потом разжать,
Руки вниз и так стоять.
Отдохнули все немножко,
И отправились в дорожку».*

Ходьба в колонне по одному с выполнением задания.

Чередование упражнений ходьбы и бега.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения без предметов (приложение №1, компл.№2).

Основные виды движений (поточно).

«Озорные медвежата».

Прыжки в длину с места.

Педагог из шнуров выкладывает ручеек, показывает упражнение и объясняет: «Надо встать около ручейка, ноги поставить близко к нему, немного согнуть колени и прыгнуть, приземлившись одновременно на обе ноги».

Затем дети поворачиваются и вновь перепрыгивают через ручеек. Повторить 2 раза.

Бег «змейкой» между расставленными предметами (3-4 раза)(ряд 5 предметов на расстоянии 1,5м друг от друга).

Указание – не задевать предметы при беге.

Катание мячей в ворота.

Дети выстраиваются вдоль одной стороны площадки, ведут (катят) мяч ногой на противоположную сторону и забивают мяч в воротики.

Упражнение «Перекличка животных» с дыхательной гимнастикой.

Распределяет роли различных животных при помощи карточек.

Внимание направлено на глубину вдоха и длительность выдоха.

Массаж «Строим дом».

«Целый день стук да стук,

Раздается звонкий стук.

Строим домик для зайчат,

Строим домик для бельчат.

*Этот дом для мальчиков,
Этот дом для девочек.
Этот дом для зайчиков,
Этот дом для белочек.
Вот какой хороший дом,
Как в нем славно заживем.
Будем песни распевать,
Веселиться и плясать».*

Похлопывают по рукам от кисти к плечу.
Стучат кулаками.
Растирают кулаками руки.
Шагают двумя пальчиками по рукам.
Поглаживают руки от кисти к плечу.
Хлопают ладошками.

Подвижная игра «Поезд».

Дети строятся в колонну по одной стороне площадки. Первый стоящий в колонне – паровоз, остальные вагоны. Инструктор дает «гудок», и дети начинают двигаться вперед (без сцепления) – в начале медленно, затем быстрее и, наконец, переходят на бег (при медленном движении дети могут произносить «чу-чу-чу»). «Поезд приближается к станции», – говорит инструктор. Дети постепенно замедляют шаг и останавливаются. Когда дети хорошо усвоют игру (движение в колонне друг за другом), можно ввести усложнение: после остановки поезда идут гулять: ловят снежинки, делают снежки, бросают их и т.д. (если игра проводится в теплое время – дети идут собирать цветы, грибы, ягоды, шишкы, ловят бабочек и т.д.). Услышав гудок, все бегут в установленное место и строятся в колонну. В начале строиться могут в любом порядке, а к концу года следует приучать их запоминать свое место в колонне – «находить свой вагон».

3. Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№97

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Прогулка в лес.

Основные движения: прыжки на двух ногах через предмет (высота –10 см). Ходьба и бег со сменой направления. Ходьба по гимнастической скамейке (высота скамейки 20см, ширина 20см).

Цель: формирование навыков сохранения равновесия, координации движений.

Задачи: учить перепрыгивать через предмет, отталкиваясь от поверхности пола энергичным толчком двух ног. Упражнять в умении менять направление движения, чередовать ходьбу и бег, не нарушая порядок колонны. Закреплять умение сохранять равновесие на повышенной опоре. Развивать выносливость, координацию движений, внимание; воспитывать дружелюбие, умение играть совместно.

Игра: «Самый ловкий».

Цель: закреплять умение ловить мяч в подставленные ладони, с расставленными свободно в стороны пальцами.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: упражнения с кубиками, прыжки, ходьбу по гимнастической скамейке.

Понимают: как сохранять динамическое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ловить мяч в подставленные ладони, с расставленными свободно в стороны пальцами.

Применяют: умение менять направление движения по команде педагога; навыки ориентировки в пространстве; навыки выполнения прыжка через предмет высотой 10 см.

Материалы и оборудование: кубики по 2 на ребенка, сундук с казахским орнаментом, гимнастическая скамейка (высота скамейки 20см, ширина 20см) – 4 шт., мячи на каждого ребенка для игры.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог предлагает отправиться на прогулку в лес. Стремится заинтересовать детей веселой, задорной мелодией, вызвать у детей эмоциональный настрой на предстоящее путешествие.

Строит детей друг за другом.

Становится впереди колонны.

Ходьба и бег друг за другом по кругу.

Раз, два, три, четыре, пять –

мы идем в поход опять.

Побежали наши ножки

по узенькой дорожке.

Раскладывает кубики.

Ходьба и бег между кубиками.

По извилистой тропинке мы идем

дружно песенку поем.

По тропинке побежали

и к лесочку прибежали.

Вот пришли в весенний лес.

Сколько здесь вокруг чудес!

Дружно встанем мы в кружок,

Потанцуй со мной, дружок.

Игровое упражнение «Подними предмет (кубики)».

Указание – не нарушать строй при изменении направления ходьбы и бега.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с кубиками (приложение №1, компл.№17).

Выполнение основных движений (поточно).

Прыжки на двух ногах через предмет (кубики) (3-4 раза).

Обращает внимание на энергичное отталкивание от поверхности пола одновременно двумя ногами, приземляясь на полусогнутые ноги, на носочки.

Ходьба по гимнастической скамейке (2-3 раза) (руки в стороны).

Указание – положить кубики в корзинку, взять мячи для игры. Внимание на осанку, сохранение равновесия.

Подвижная игра «Самый ловкий».

Напоминает о способе ловли мяча – при броске вверх удобнее ловить мяч снизу, в подставленные ладони, с расставленными свободно в стороны пальцами.

3. Рефлексия.

«Отдых».

Включает спокойную музыку.

Давайте на полянке полежим,

Тихо в небо поглядим.

Лес нам был сегодня рад,

Но пора нам в детский сад.

– Вот мы и вернулись из леса.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№98

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: От улыбки станет всем теплей.

Основные движения: бросание мяча об пол и ловля. Прыжки на двух ногах через предмет (высота 10 см).

Цель: формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением дыхательной гимнастики; профилактики плоскостопия.

Задачи: учить бросать мяч вертикально вниз об пол и ловить его двумя руками после отскока. Закреплять умение перепрыгивать через предмет, энергично отталкиваясь и мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Продолжать формировать умение слушать объяснения педагога, следить за показом. Развивать выносливость, координацию движений, внимание. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

Игра: «Быстрый клубок».

Цель: упражнять в манипуляции мелкими предметами, развивать быстроту реакции.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: дыхательную гимнастику в соответствии с текстом, бросание мяча вертикально вниз об пол, ловлю его двумя руками после отскока, прыжки.

Понимают: складывать предметы в обозначенное место по команде педагога, передавать клубок друг другу точно в руки, бережно относиться к окружающим.

Применяют: навыки выполнения прыжка через предмет высотой 5 см., построения, ориентировки в пространстве зала, умение выполнять ходьбу на носках и пятках по команде педагога.

Материалы и оборудование: мячи по количеству детей, корзина для мячей, кубики по количеству детей, клубок ниток для игры, игрушка «Зайчик».

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, марғау – котенок.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог собирает детей вокруг себя.

Загадывает загадку:

*Длинное ухо, комочек пуха,
прыгает ловко,
любит морковку.*

Кто это?

– Правильно, это Зайчик. Зайчик приглашает нас в гости. Но, чтобы к нему добраться, надо выполнить задания. Вы готовы? Тогда в путь!

Строит детей парами.

Ходьба парами.

*По дорожке мы пойдем,
И Зайчишку мы найдем.*

Строит детей в колонну.

Бег в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога:

На носочки дети встали,

Друг за другом побежали.

А теперь все дружно встанем,

В хороводе поиграем.

Игровое упражнение «Громко-тихо».

По команде педагога:

«Тихо!» – идут на носках,

«Громко!» – громко топают ногами.

Стараются не выходить из колонны, двигаться легко, ритмично.

Дыхательная гимнастика №3.

Сохранение осанки, регулирование актов вдоха – выдоха.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с кубиками (приложение №1, компл.№17).

Выполнение основных движений в игровой форме (фронтально).

Бросание мяча об пол и ловля (4-5 раза).

Акцентирует внимание на способе ловли мяча – мяч, брошенный вниз легче поймать, обхватывая его с обеих сторон.

Дети учатся бросать мяч энергично вертикально вниз об пол и ловить его двумя руками после отскока.

Прыжки на двух ногах через предмет (кубики) (2-3 раза).

Обращает внимание на более энергичное отталкивание от поверхности пола одновременно двумя ногами, приземление на полусогнутые ноги, на носочки.

Подвижная игра «Быстрый клубок»(3 раза).

Указание – передавать клубок ниток точно в руки другого игрока. Зайчишка старается забрать клубок ниток.

Профилактика плоскостопия.

Ходьба по дорожке «Веселые следы» – по ребристым дорожкам, по дорожке из пуговиц.

Говорит детям:

Ой, ребята, молодцы!

Наигрались от души.

Зайка был вам очень рад,

Но пора и в детский сад.

Чтобы в садик нам прийти

Нужно по следам пройти,

По ребристому мосту,

По красивому ковру.

3. Рефлексия.

Педагог подводит итог занятия.

– Понравилось ли вам в гостях у зайчика?

– Хотите ли вы еще раз его навестить?

№99

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: 1,2,3,4,5 – мы на луг идем играть.

Основные движения: бег в быстром темпе 17 м. Ходьба по шнуре, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки на двух ногах через 6 линий (поочередно через каждую).

Цель: формирование интереса к выполнению физических упражнений с применением гимнастики для глаз «Стрекоза», массажа рук «Насекомые».

Задачи: закреплять умение бегать в быстром темпе, делать широкие шаги, не мешать друг другу. Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади. Продолжать закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки. Продолжать формировать умение выполнять движения согласованно вместе с другими детьми. Воспитывать интерес к природе.

Игра: «Поезд».

Цель: учить детей ходить и бегать в колонне по одному, ускорять и замедлять движение, делать остановки по сигналу; приучать детей находить свое место в колонне, не толкать других детей, быть внимательными.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: ходьбу по шнуре, прыжки, игровую гимнастику, массаж рук, гимнастику для глаз.

Понимают: названия насекомых на лугу, их отличительные особенности.

Применяют: навыки ходьбы и бега со свободными, естественными движениями рук; отталкивания двумя ногами одновременно при прыжках; умения сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по шнуре.

Материалы и оборудование: шнур – 2 шт., 5-6 косичек, погремушки на каждого ребенка по 2 шт.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, шегіртке – стрекоза.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог предлагает совершить поездку на луг.

Вы колесики крутитесь,

Быстро, быстро, быстро мчитесь,

1-2-3- остановитесь!

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

Игровая гимнастика «1, 2, 3, 4, 5 мы на луг идем играть».

1, 2, 3, 4, 5 мы на луг идем играть.

Шагают на месте.

Посмотри, среди цветов,

Хлопают в ладоши.

Бабочки порхают.

Разводят руки в стороны.

Разноцветные вокруг,

Взмахивают руками как крыльями.

Крыльшки мелькают

Складывают ладони в виде цветка.

Только роза расцвела.

Выставляют указательный палец и

Прилетела к ней пчела.

вращают им.

Описав над полем круг,

Указательным пальцем рисуют над

Сел на травку майский жук.

головой круг.

Заграл в траве скрипач,

Правой рукой изображают летящего

А потом помчался вскачь,

жука, выставляют вперед указательный и

Мы его узнали,

средний палец.

Кузнечиком назвали.

Изображают игру на скрипке.

Прыгают на месте.

Основные виды движений (поточно).

Ходьба по шнуре, положенному прямо (длина 3 м), приставляя пятку одной ноги к носку другой (2-3 раза).

Кладет два шнура параллельно друг другу и на расстоянии 2 м от шнурков выкладывает дорожку из косичек (расстояние между ними 30 - 40 см).

Объясняет: «Я иду по шнуре и приставляю пятку одной ноги к носку другой. Иду прямо и смотрю вперед, на зайчиков».

Прыжки на двух ногах через 6 линий (расстояние между ними 30-40 см) (2-3 раза).

Предлагает побегать по лугу.

Бег в быстром темпе 17 м. Восстановление дыхания.

Подвижная игра «Поезд» (3 раза).

Дети становятся в колонну по одному (не держась друг за друга). Первый – паровоз, остальные – вагоны. Педагог дает гудок и поезд начинает двигаться сначала медленно, потом быстрее, быстрее, наконец дети переходят на бег. После слов педагога: «Поезд подъезжает к станции» дети постепенно замедляют движение – поезд останавливается. Дети все выходят погулять, собрать цветы, ягоды на воображаемой поляне. По сигналу дети снова собираются в колонну и поезд начинает двигаться. Дети запоминают свое место в колонне – находят свой вагон. Поезд может двигаться, то ускоряя, то замедляя движение, делать остановки по сигналу. Сигналом, кроме слов педагога, может служить красный флаг, который он поднимает (на остановках можно предложить детям на остановках поиграть в мяч, ловить бабочек, подпрыгивать, делая хлопки над собой, собирать шишки, желуди и т.п.).

Гимнастика для глаз «Стрекоза».

*«Вот, какая стрекоза –
как горошины глаза.
Влево - вправо, назад- вперед,
Ну, совсем как вертолет.
Мы летаем высоко.
Мы летаем низко.
Мы летаем далеко.
Мы летаем близко».*

Пальцами делают очки.
Глазами смотрят вправо-влево.
Круговые движения глаз.
Смотрят вверх.
Смотрят вниз.
Смотрят вперед.
Смотрят вниз.

3. Рефлексия.

Массаж рук «Насекомые».

*Дружно пальчики считаем – насекомых называем.
Бабочка, кузнечик, муха, это жук с зеленым брюхом.
Это кто же тут звенит,
Ой, сюда комар летит!*

Педагог обращает внимание детей, что насекомые – это часть природы и к ним надо бережно относиться.

№100

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Ловкие мышата.

Основные движения: бросание мяча диаметром 15 см двумя руками через шнур из-за головы. Прыжки на двух ногах через предмет (высота – 10 см).

Цель: формирование навыка бросания мяча через шнур.

Задачи: учить перебрасывать мяч через шнур, натянутый на высоте поднятой руки, стоя на расстоянии 2 м, энергично выпрямляя руки. Закреплять умение перепрыгивать через предмет, отрабатывая навык энергичного отталкивания и мягкого приземления на полусогнутые ноги. Продолжать совершенствовать элементарные навыки построения и перестроения. Формировать умение не задерживать дыхание при выполнении упражнений; развивать мелкую моторику, силу, ловкость. Воспитывать привычку к занятиям физической культурой.

Игра: «Через болото».

Цель: упражняться в ходьбе по следам, развивать умение сохранять равновесие.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: бросание мяча, прыжки, движения мышечек согласно словам потешки, движение по следам.

Понимают: как перебрасывать мяч через шнур.

Применяют: навыки ходьбы в колонне по одному, построения в колонну, беге врассыпную; навыки выполнения прыжков через предметы высотой 10см.

Материалы и оборудование: игрушка-мышка, кирпичики 3 ряда по 7 шт., стойки со шнуром, мячи диаметром 15 см по количеству детей, корзина для мячей, следы для игры, ленты для границ болота.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, тышқан – мышка.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог обращает внимание, на игрушку-мышки. Мышонок очень ловкий и быстрый, так как любит заниматься физкультурой.

Заранее располагает кирпичики в 3 ряда по 7 штук.

Игровое упражнение «Мышки».

1-2-3 4 –

мышки ходят по квартире,

Вдруг раздался страшный звон –

Бом, бом! –

Разбежались мышки вон.

Акцентирует внимание на умение детей двигаться тихо, как мышки, при беге врассыпную не сталкиваться, не сбивать кирпичики.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с мячами (приложение №1, компл.№24).

Выполнение основных движений в игровой форме.

Прыжки на двух ногах через предмет (кирпичики высота 10 см) (2-3 раза).

Указание – отталкиваться от поверхности пола энергичным толчком обеих ног.

Акцентирует внимание на умении мягко приземляться на полусогнутые ноги.

Предлагает построить из кирпичиков дом на противоположной стороне зала.

Бросание мяча диаметром 15см двумя руками через шнур приемом из-за головы (3-4 раза), стойка со шнуром на расстоянии 2 м от линии начала движения.

Обращает внимание на энергичное выпрямление рук с мячом. Последовательность выполнения – взять мяч, подойти к линии, бросить мяч, побежать за ним, встать в конец колонны.

Подвижная игра «Через болото».

Ограничивает рамки болота лентами.

Обращает внимание, что наступать надо только на след.

3. Рефлексия.

Массаж пальцев «Мышка».

Мышка маленькая в норке,

Тихо грызла хлеба корку.

Хрум! Хрум!

Что за шум?

Это мышка в норке,

Хлебные ест корки!

Сжимать пальцы в кулаки и разжимать их.

Поскрести ноготочками по коленочкам.

Потереть ладони друг о друга.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№101

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Гости из Африки.

Основные движения: влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее. Бросание мяча диаметром 15см двумя руками через сетку из-за головы.

Цель: формирование навыка лазания на гимнастическую стенку.

Задачи: учить влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее, правильно держаться за перекладину: 4 пальца сверху, большой снизу. Закреплять умение придавать мячу правильную траекторию, направлять мяч вперед-вверх энергичным выпрямлением рук. Совершенствовать умение воспринимать сигнал к началу и окончанию движения.

Развивать ловкость, выносливость, координацию движений; воспитывать уважительное отношение друг к другу.

Игра: «Орнынды тап» («Найди место»).

Цель: упражнять в беге с увертыванием, развивать умение находить свое место.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: исходное положение при броске мяча приемом из-за головы, хват перекладины, движения пальчиковой гимнастики.

Понимают: как бросать мяч через сетку, как надо влезть и спускаться с лестницы, быстро находить свое место.

Применяют: навыки ходьбы в колонне по одному с заданием для рук, бега в колонне со сменой направления.

Материалы и оборудование: игрушки обезьянок на лестнице, стойки с сеткой, мячи диаметром 15см по количеству детей, корзина для мячей, гимнастическая лестница.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, саусақтар – пальцы.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог предлагает найти необычных гостей, которые спрятались в спортзале.

Ищет вместе с детьми. Находят обезьян.

Ходьба в колонне с разным положением рук, бег в разном направлении, ходьба с мячами в руках.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с мячами (приложение №1, компл.№26).

Мяч держать хватом с двух сторон. (Обезьянки очень ловкие и цепкие.)

Отслеживает качество выполнения упражнений.

Выполнение основных движений в игровой форме.

Бросание мяча диаметром 15см двумя руками через сетку приемом из-за головы (3- 4 раза), стойки с сеткой на расстоянии 2 м от линии начала движения. Акцентирует внимание на траектории движения мяча, на энергичном выпрямлении рук.

Последовательность выполнения движения – взять мяч подойти к линии, бросить мяч, побежать за ним, встать в конец колонны.

Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее (в индивидуальном порядке) (2-3 раза), хват перекладины: четыре пальца сверху, большой снизу – поэтому обезьянки цепко держатся за ветки и не падают.

Подвижная игра «Орнынды тап» («Найди место»).

Указание – двигаться по всему залу, не задевая друг друга.

3. Рефлексия.

Гимнастика для рук «Пальчики».

Руки на коленях,

Кулаки сжаты,

Крепко, с напряжением,

*Пальчики прижаты.
Кулачки упали.
Пальчики разжали.*

Крепко сжимают пальцы в кулак. Легко приподнимают и роняют расслабленную кисть.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№102

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Весна, весна на улице.

Основные движения: ходьба парами и бег врассыпную. Ходьба по кирпичкам, положенным на расстоянии 15 см один от другого. Катание на трехколесном велосипеде.

Цель: формирование навыка катания на велосипеде.

Задачи: упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную, упражнять в ходьбе по кирпичкам (переменный шаг). Формировать навыки езды на трехколесном велосипеде. Развивать ловкость, координационные способности; умение выполнять плавные движения, способствующие вытягиванию позвоночника и формированию правильной осанки. Продолжать обогащать знания детей об явлениях неживой природы. Воспитывать интерес к окружающей природе.

Игра: «Солнышко и дождик».

Цель: развивать умение действовать совместно, ориентироваться в пространстве, быстроту реакции.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: ходьбу по кирпичкам, катаются на велосипеде.

Понимают: действовать совместно, в одинаковом для всех темпе; сохранять равновесие при перешагивании с кирпичика на кирпичик.

Применяют: навыки ходьбы парами; навыки езды на трехколесном велосипеде с поворотами в разные стороны, с ускорением и замедлением темпа езды.

Материалы и оборудование: «кирпичики» высотой 10см – 14 шт., трехколесные велосипеды на полгруппы.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, жаңбыр – дождь.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Профилактика нарушений осанки.

Вот как солнышко встает.

Выше, выше, выше.

К ночи солнышко зайдет,

Ниже, ниже, ниже.

Хорошо, хорошо солнышко смеется,

А под солнышком ребятам весело живется.

Игровое упражнение «Найди пару» (2-3 раза).

По сигналу выполняют ходьбу (бег) врассыпную по сигналу.

Перестроение в пары, ходьба парами.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с мячами (приложение №1, компл.№24).

Основные виды движений (выполняют по подгруппам).

«Перейди лужу по кирпичкам».

Ходьба по кирпичкам, положенным на расстоянии 15 см один от другого (2-3 раза).

Кирпички раскладывает в два ряда, на расстоянии 15 см один от другого.

При необходимости оказывать помощь и страховку.

«Катание на трехколесном велосипеде».

Катаются по прямой, делают повороты вправо, влево, учатся ускорять и замедлять движение. (Обязательно ознакомить детей с правилами уличного движения, предупредить, что нельзя выезжать на проезжую часть дороги).

Подвижная игра «Солнышко и дождик» (3 раза).

По команде: «Солнышко» дети бегают, по команде: «Дождик» – прячутся под зонтик.

3. Рефлексия.

Пальчиковая гимнастика «Дождик».

Дождик, дождик веселей,

Капай капай не жалей.

Только нас не замочи,

Зря в окошко не стучи.

Брызни в поле лучше

Станет травка гуще.

Встряхивают перед собой поочередно правую и левую кисти рук.

Делают частые поочередные движения кистями рук сверху вниз,

Пальцы собраны в щепоть.

Грозят дождику указательным пальцем.

Наклоняются и стучат по коленкам кончиками пальцев.

Движения рук к себе.

Приседают и ладонями попеременно хлопают по полу.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№103

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Играем на полянке.

Основные движения: прыжок вверх с касанием предмета рукой. Ходьба и бег по прямой дорожке (ширина 25см, длина 2,5м).

Цель: закрепление навыка выполнения прыжка вверх с касанием предмета.

Задачи: учить прыгать вверх, доставая до предмета рукой, развивать умение подпрыгивать как можно выше, энергично отталкиваться от поверхности пола. Упражнять в ходьбе и беге по дорожке (ширина 25 см, длина 2,5 м), закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади. Развивать ловкость, внимание. Воспитывать бережное отношение к окружающему миру.

Игра: «Найди свой цветок».

Цель: развивать навыки ориентировки в пространстве, предметно-образное мышление.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: прыжок вверх, доставая до предмета рукой; ходьбу, бег, массаж лица для профилактики простудных заболеваний.

Понимают: последовательность выполнения движений, как ходить и бегать по дорожке, быстро находить свой домик.

Применяют: навыки ходьбы на носках, с заданием для рук, ходьбы и бега по ограниченной площади, ориентировки в пространстве.

Материалы и оборудование: палки гимнастические для выкладывания дорожки, стойки с колокольчиком, подвешенным выше поднятых рук ребенка – 2 шт., макеты цветов для игры, бабочки по количеству детей.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, гүл – цветок.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Игровое упражнение «Гуляем по полянке».

Указания – смотреть вперед, не наклонять голову низко.

Ходьба и бег в колонне, ходьба на носках, с заданием для рук – руки в стороны, вверх.

Акцентирует внимание на умении хорошо выпрямляться, меньше сгибать ноги в коленях.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения без предметов в кругу (приложение №1, компл.№10).

Построение в две колонны. Помогает при построении.

Выполнение основных движений (поточно).

Выкладывает из палок дорожки (ширина 20см, длина 2,5м) напротив каждой колонны.

Ходьба, бег по прямой дорожке (3-4 раза).

Прыжок вверх с касанием предмета (колокольчик) рукой (3-4 раза).

Объясняет последовательность выполнения движений (ребенок показывает). Внимание на сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по дорожке. Отталкивание при прыжке быть достаточно сильным, энергичным, своевременным и быстрым.

Подвижная игра «Найди свой цветок» (Повторить 2 раза).

На полу раскладывает большие цветы красного, белого, синего, зеленого цвета, а детям раздает в руки цветных бабочек (красного, белого, синего, желтого цвета).

Массаж лица для профилактики простудных заболеваний «Пчела».

Ла – ла – ла – на цветке сидит пчела.

Ул – ул – ул – ветерок подул.

Ала – ала – ала – пчелка крыльями махала.

Ила – ила – ила – пчелка мед носила.

3. Рефлексия.

Игровое упражнение «Нюхаем цветы».

Выбирают себе цветок, нюхают его. Ложатся на спину, отдыхают.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№104

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Сундук с игрушками.

Основные движения: катание мячей друг другу из положения стоя (расстояние 2м).

Прыжок вверх с касанием предмета головой.

Цель: формирование навыков катания мячей друг другу.

Задачи: учить катать мяч друг другу стоя с расстояния 1,5 м, формировать умение отталкивать мяч активным и энергичным движением пальцами обеих рук одновременно.

Упражнять в прыжке вверх с касанием предмета головой, закреплять умение энергично отталкиваться от поверхности двумя ногами одновременно. Развивать координацию движений, ловкость, глазомер. Воспитывать интерес к предметам быта казахского народа.

Игра: «Кетті, кетті орамал».

Цель: развитие быстроты реакции, мелкой моторики.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: ходьбу на носках, с выполнением задания для рук; построения в две колонны, прыжок вверх, доставая до предмета головой, катают мячи.

Понимают: назначение мяча, как прокатывать мяч партнеру, передавать платок под коленями.

Применяют: навыки выполнения действий в игровой гимнастике, ориентировки в пространстве.

Материалы и оборудование: палки гимнастические для выкладывания дорожки, стойки с колокольчиком, подвешенным выше поднятых рук ребенка – 2 шт., обручи диаметром 50см – для игры, воздушные шары.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, орамал – платок.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Игровое упражнение «Найди сундук!»

Ходьба по залу – смотреть вперед, не наклонять голову низко.

Ходьба по кругу, взявшись за руки.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

Игровая гимнастика.

Покажите все ладошки,

И похлопайте немножко.

Хлоп- хлоп-хлоп,

Хлоп- хлоп-хлоп.

На меня теперь смотрите,

Точно все вы повторите.

Раз-два-три, раз-два-три.

Точно все вы повторите.

(любое движение)

А теперь покажем ножки,

И потопаем немножко.

*Топ-топ-топ, топ-топ-топ.
Покажите мне ручки, ножки,
Ими поиграй немножко.*

(произвольные движения руками и ногами)
*Раз-два-три, раз-два-три.
Ими поиграй немножко.*

Выполнение основных движений в игровой форме.

Катание мячей друг другу из положения стоя (2м) (4-5 раз).

Раздает мячи, напоминает, кто кому будет катить мяч.

Акцентирует внимание на умение направлять мяч – толчок должен быть сильным и увереным.

«Футболисты».

Прыжок вверх с касанием предмета (воздушный шар) головой (3-4 раза).

Предлагает стать футболистами, учиться забивать мяч головой.

Обращает внимание на энергичное и своевременное отталкивание от поверхности, чтобы достать головой до воздушного шара.

Подвижная игра «Кетті, кетті орамал».

Выполнение роли водящего, который быстро двигается за кругом и старается забрать у детей платок.

3. Рефлексия.

Упражнение на дыхание «Ветер-ветерок».

Ребята, подул ветерок, закружились капельки.

Дождик, дождик, веселей.

Капай, капай, не жалей!

Брызни в поле пуще –

Станет травка гуще.

Только нас не замочи,

Зря в окошко не стучи!

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№105

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Мы любим путешествовать.

Основные движения: бег в быстром темпе – 20 м. Ходьба и бег по наклонной доске.

Катание на велосипеде.

Цель: формирование навыка бега в быстром темпе.

Задачи: учить бегать в быстром темпе, делать широкие шаги, не мешать друг другу.

Упражнять в ходьбе по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие. Закреплять навыки езды на трехколесном велосипеде. Формировать умение выполнять указания педагога, согласовывать свои действия с действиями других детей. Развивать мелкую моторику пальцев рук, повышать иммунитет детей посредством использования эластичных колец су-джок. Воспитывать интерес к окружающему миру.

Игра: «Найди свой цвет».

Цель: развивать умение дифференцировать предметы по признаку – цвет, развивать ориентировку в пространстве.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: бег в быстром темпе; ходьбу по наклонной доске, массаж эластичным кольцом.

Понимают: виды транспорта, последовательность выполнения движений, начинать движение всем вместе; согласовывать свои действия с действиями других детей.

Применяют: навыки катания на трехколесном велосипеде; сохранения устойчивого равновесия; умение выполнять указания педагога.

Материалы и оборудование: игрушка-паровоз, наклонная доска – 2шт., эластичные кольца для массажа.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, көлік – транспорт.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог обращает внимание на игрушку – паровоз. Сообщает детям, что сегодня они будут путешествовать на паровозе.

Вот поезд наши едет, колеса стучат,

А в поезде нашем ребята сидят.

Чу-чу, чу- чу – чу-чу, бежит паровоз.

Далеко, далеко ребят он повез.

– Но вот остановка, кто хочет слезать?

– Вставайте ребята, пойдем выполнять разные упражнения.

Ходьба и бег в колонне по одному.

Обращает внимание на работу рук при беге.

Помогает перестроиться в 2 звена.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения без предметов (приложение №1, компл.№9).

Основные виды движений.

Бег в быстром темпе – 20 м.

Ходьба по наклонной доске (2-3 раза, поточно).

Предлагает сначала пройти по одной наклонной доске, затем по другой спуститься.

Осуществляет страховку.

Катание на велосипеде.

Самостоятельно садиться на велосипед. Кататься по прямой. Отталкиваясь ногами от земли. Набрав скорость. Ставить ноги на педали и крутить их. Во время езды на велосипеде ноги равномерно нажимают на педали передней частью ступни. При езде не следует слишком сильно держаться за руль. Сильно не наклоняться вперед.

Подвижная игра «Найди свой цвет» (2-3 раза).

Раздает детям платочки трех цветов.

Устанавливает в трех сторонах площадки цветные флаги на подставках.

На сигнал: «Идите гулять» – расходятся по площадке, на сигнал: «Найди свой цвет» – бегут к флагу соответствующего цвета. Стараются не сталкиваться во время движения.

3. Рефлексия.

Массаж Су-джок «Транспорт».

Будем мы с тобой играть,

будем транспорт называть.

Автомобиль и вертолет, автобус,

поезд, самолет,

Пять пальцев мы в кулак зажали,

Пять видов транспорта назвали.

Дети катают Су-джок между ладонями.

Поочередно надевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

Дети сжимают пальцы в кулечок.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№106

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: На лесной тропинке.

Основные движения: бег по кругу, взявшись за руки. Ходьба по шнуре, положенному зигзагообразно. Бросание мяча двумя руками от груди.

Цель: формирование навыков бега по кругу, взявшись за руки.

Задачи: учить бегать по кругу, взявшись за руки, сохраняя один темп и ритм. Закреплять умение сохранять равновесие на ограниченной площади. Упражнять в бросании мяча двумя руками от груди, выпрямляя руки резким движением. Формировать умение выполнять упражнения в общем для всех темпе, соблюдать правильное положение туловища, сохранять заданное направление движения. Развивать элементарные навыки построения и перестроения. Воспитывать умение играть вместе, уступать друг другу.

Игра: «Проползти по мостику».

Цель: упражнять в ползании четвереньках по ограниченной площади.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: построение «паровозиком», бег по кругу, ходьбу, бросание мяча, упражнения для верхних дыхательных путей.

Понимают: как становиться в круг, взявшись за руки; бросок мяча нужно выполнять энергично.

Применяют: умение выполнять упражнения (в общем для всех темпе); навыки сохранения равновесия при ходьбе по шнуре, ползания на четвереньках по ограниченной площади.

Материалы и оборудование: шнур – 3 шт., гимнастическая доска.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания,

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог обращает внимание на воздушный шар с конвертом «Приглашение в гости».

Игровое упражнение «Паровоз».

Комплекс профилактических упражнений для верхних дыхательных путей

«Паровоз привез нас в лес».

Паровоз привез нас в лес:
Чух-чух-чух! Чух-чух-чух!
Там полным-полно чудес.
Вот идет сердитый еж:
П-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф!
Где же носик?
Не поймешь.
Фэф-р! Фэф-р! Фэф-р!
Вот веселая пчела
Детям меда принесла:
3-з-з! 3-з-з!
Села нам на локоток:
3-з-з! 3-з-з!
Полетела на носок:
3-з-з! 3-з-з!
Осу ослик испугал:

Строится в колонну по одному «паровозиком». Идут в колонне по одному. Стараются не сбиться с ритма шагов – не отцепить вагончики. Предлагает остановиться на поляне. Удивленно произносить «М-м-м» на выдохе, одновременно постукивая пальцами по крыльям носа. Низко наклониться, обхватив руками грудь, свернувшийся в клубок ежик. Звук и взгляд направлять соответственно тексту. Укрепление связок гортани, профилактика храпа. Медленная ходьба, руки – «крылья» поднимать на вдохе, опускать со звуком.

*Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!
На весь лес он закричал:
Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!
Гуси по небу летят,
Гуси ослику гудят:
Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у!
Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у!*

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с мячами (приложение №1, компл.№24).

Выполнение основных движений в игровой форме.

Предлагает по извилистой дорожке (шнур, положенный зигзагообразно) переправиться на другую сторону полянки (зала).

Бросание мяча двумя руками от груди (3-4 раза).

Акцентирует внимание на резком выпрямлении рук. Напоминает, что бежать за мячом надо только по сигналу.

Подвижная игра «Проползти по мостику» (2-3 раза).

Моделирует игровую среду - речку из шнуров, мостики через речку – гимнастические доски.

Предлагает преодолеть препятствие – проползти по мосту и встать на другом берегу реки.

3. Рефлексия.

Упражнение для отдыха.

*Мы, зажмурим глазки дружно,
Отдохнуть им очень нужно.
Ежик, глазки закрывай,
Вместе с нами отдыхай.*

Закрывают глаза и сидят в таком положении 10секунд.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№107

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Посылка от Мишки.

Основные движения: прыжки на двух ногах через предмет (высота –10 см). Ходьба и бег со сменой направления. Ходьба по гимнастической скамейке (высота скамейки 30см, ширина 20 см).

Цель: формирование навыка выполнения прыжка через предмет.

Задачи: учить перепрыгивать через предмет, отталкиваясь от поверхности пола энергичным толчком двух ног. Упражнять в умении менять направление движения, чередовать ходьбу и бег, не нарушая порядок колонны. Закреплять умение сохранять равновесие на повышенной опоре. Развивать выносливость, координацию движений, внимание. Воспитывать умение играть совместно.

Игра: «Самый ловкий».

Цель: закреплять умение ловить мяч в подставленные ладони, с расставленными свободно в стороны пальцами.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: прыжки, ходят по скамейке, упражнения с кубиками.

Понимают: как сохранять динамическое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ловить мяч в подставленные ладони, с расставленными свободно в стороны пальцами.

Применяют: умение менять направление движения по команде педагога; навыки ориентировки в пространстве; навыки выполнения прыжка через предмет высотой 10 см.

Материалы и оборудование: сундук с кубиками высотой 10 см на ребенка, гимнастическая скамейка (высота скамейки 30см, ширина 20см) – 4 шт., мячи на каждого ребенка для игры.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, текше – кубик.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Сюрпризный момент: пришла посылка от Мишки, а в ней кубики.

Педагог показывает кубики, дает детям их потрогать. Объясняет, для чего нужны кубики, какие задания можно с ними выполнять, в какие игры можно с ними играть.

Игровое упражнение «Подними кубик».

Указание – не нарушать строй при изменении направления ходьбы и бега.

Дети становятся возле кубиков. Выполняют ходьбу по кругу вокруг кубиков, ходьбу и бег со сменой направления. По команде педагога: «1-2-3- кубик подними!» – быстро находят свой кубик, поднимают вверх. Стараются не выходить из колонны при изменении направления движения.

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с мячами (приложение №1, компл.№24).

Выполнение основных движений (поточно).

Прыжки на двух ногах через предмет (кубик) (2-3 раза).

Педагог обращает внимание на энергичное отталкивание от поверхности пола одновременно двумя ногами, приземляться на полусогнутые ноги, на носочки.

Ходьба по гимнастической скамейке (руки в стороны) (2-3 раза).

Указание – положить кубики в корзинку, взять мячи для игры.

Обращает внимание на осанку, сохранение равновесие.

Подвижная игра «Самый ловкий»(3 раза).

Педагог напоминает о способе ловли мяча – при броске вверх удобнее ловить мяч снизу, в подставленные ладони, с расставленными свободно в стороны пальцами.

3. Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Предлагает написать письмо Мишке и поблагодарить за интересный сюрприз.

№108

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Путешествие на поезде.

Основные движения: метание на дальность правой и левой рукой, прыжки в обруч, лежащий на земле.

Цель: закрепление навыков метания вдали и выполнения прыжка в обруч.

Задачи: упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в бросании мяча вдаль.

Упражнять в прыжках в обруч, лежащий на земле, закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки. Совершенствовать умение ходить и бегать свободно, естественно, поддерживая правильную осанку и сохраняя равновесие. Развивать ловкость, выносливость, координацию движений; воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Игра: «Карусель».

Цель: совершенствовать умение двигаться по кругу с ускорением и замедлением темпа.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: общеразвивающие упражнения с мячом, метание в даль, прыжок в обруч, массаж еловыми шишками.

Понимают: чтобы быть здоровым, надо заниматься физкультурой.

Применяют: навыки прыжков, построения в колонну, круг; умение ходить и бегать свободно, поддерживая правильную осанку и сохраняя равновесие; умение ориентироваться на площадке.

Материалы и оборудование: мячи диаметром 6 см по количеству детей, шнур – 4 шт., обруч – 6 шт.

Билингвальный компонент: сәлеметсіз бе – здравствуйте, сау болыңыз – до свидания, ойын – игра.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог предлагает отправиться в путешествие на поезде укрепить свое здоровье, взять с собой в дорогу улыбку, шутку, здоровый смех, прекрасное настроение.

Чук-Чук-Чук!

Чук-Чук -Чук!

Паровоз – наш лучший друг.

Он промчит нас по лесам,

По оврагам и горам.

Крепко за руки держись,

От друзей не оторвись.

Машинист, вперед гляди,

Путь веселый впереди.

Ходьба и бег в колонне по одному.

Педагог идет впереди – «паровоз» и с речитативом движется в различных направлениях, ведя за собой «вагончики».

2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с мячом (приложение №1, компл.№25).

Станция первая – «Зарядка зверей».

Ну-ка, дружно стойся в ряд!

Вызываем всех ребят:

Из вагонов выходите,

Силу, ловкость покажите.

Основные виды движений.

Метание на дальность правой и левой рукой (по 3 раза каждой рукой).

Станция вторая – «Кто дальше бросит».

Показывает упражнение.

Предлагает занять исходную линию и бросить мячик как можно дальше.

Прыжки – с кочки на кочку (2-3 раза).

Станция третья – «Прыжковая».

Раскладывает обручи в произвольном порядке по всей площадке.

Предлагает переправиться через болото, прыгая в любой кружок – главное добраться до берега.

Станция четвертая – «Давайте-ка, поиграем».

Предлагает поиграть.

Подвижная игра «Карусель» (по 2 раза со сменой направления в каждую сторону).

Еле, еле, еле, еле,

Закружились карусели,

А потом кругом, кругом,

*Все бегом, бегом, бегом.
Тише, тише – не спешите,
Карусель остановите!
Раз – два, раз – два –
Вот и кончилась игра!*
Выполняют ходьбу и бег по кругу с ускорением и замедлением темпа в соответствии со словами.

3. Рефлексия.

Массаж для рук еловыми шишками.

*Шишка колет нам ладошки,
Поиграем с ней немножко,
Будем с шишками играть,
Ручки будем развивать.
Ловкими станут пальчики,
Умными девочки и мальчики.*

Педагог подводит итог.

– Вот и закончилось наше путешествие за здоровьем.

– Покажите, какими вы стали здоровыми.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс №1 без предметов

1. «Погреем руки на солнышке».

И.п.: ноги врозь, руки за спину (на пояс). Руки вперед, поворачивать ладони вверх-вниз, сказать «горячо», спрятать за спину. Сохранять устойчивое положение.
(Повторить 6 раз.)

2. «Хлопок по коленям».

И.п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, хлопнуть по коленям, сказать «хлоп», выпрямиться, посмотреть на потолок, потянуться. (Повторить 5 раз.)

3. «Поднимись выше».

И.п.: сидя на пятках, руки на пояс. Встать на колени, потянуться, посмотреть вверх, вернуться в и.п. Опускаясь, сказать «сели». (Повторить 5 раз.)

4. «Зайчик».

И.п.: ноги врозь, руки вниз (положение рук может быть различное). 8-10 подпрыгиваний и 8-10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. (Повторить 3 раза.)

Комплекс №2 без предметов

1. «Играют пальчики».

И.п.: ноги врозь, руки на пояс. Руки вперед, пошевелить пальцами, руки на пояс. Через 4-6 секунд руки опустить. То же, руки в стороны. Дыхание произвольное. (Повторить 4 раза.)

2. «Наклонись и выпрямись».

И.п.: сидя, ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, смотреть вперед, вернуться в и.п. Дыхание произвольное. (Повторить 5 раз.)

3. «Короткие и длинные ноги».

И.п.: ноги врозь, руки на пояс. Присесть – короткие ноги, встать – длинные. То же, из и.п. сидя, лежа на спине. Сказать «короткие». (Повторить 5 раз.)

4. «Воробышек».

И.п.: ноги врозь, руки вниз. 8-10 подпрыгиваний и 8-10 шагов. Прыгать легко, мягким. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза. Заканчивая упражнение, ходьбу продлить.

Комплекс №3 без предметов

1. «Одна ладошка, другая».

И.п.: ноги врозь, руки назад. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх, вернуться в и.п. То же, другой рукой. То же, последовательное выполнение. (Повторить 4 раза.)

2. «Ладони к пяткам».

И.п.: сидя, руки упор сзади. Наклон вперед, ладони на пол у пяток, смотреть на руки, вернуться в и.п. Дыхание произвольное. (Повторить 5 раз.)

3. «Шагаем».

И.п.: ноги согнуть, руки упор сбоку. Слегка поднимать и опускать ноги – шагаем. После 4-6 движений ноги выпрямить, отдых. Пришли. Голову не опускать. (Повторить 5 раз.)

4. «Мяч».

И.п.: ноги врозь руки вниз. 2-3 пружинки, 8-10 подпрыгиваний и 8-10 шагов. Прыгать легко, мягким. (Повторить 4 раза.)

Комплекс №4 без предметов

1. «Ладони к плечам».

И.п.: ноги врозь руки вниз. Руки к плечам, ладони вперед, голову приподнять, опустить руки, сказать «вниз». (Повторить 6 раз.)

2. «Ладони на колени».

И.п.: ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, ладони на колени, сказать «вот», руки за спину. Ноги не сгибать. (Повторить 5 раз.)

3. «Топаем и хлопаем».

И.п.: сидя, руки упор сбоку, голову приподнять. Согнуть ноги, потопать, выпрямить, похлопать в ладоши. (Повторить 5 раз.)

4. «Подпрыгивание».

И.п.: ноги врозь руки на пояс. 8-10 подпрыгиваний с хлопками. Дыхание произвольное. Повторить 2-3 раза, чередуя с ходьбой. Заканчивая упражнение, продлить ходьбу.

Комплекс №5 без предметов

1. «Качели».

И.п.: ноги врозь руки вниз. Взмах рук вперед-назад, слегка пружиня ноги. При взмахе вперед говорить «ух». Упражнение выполнять в разных темпах и амплитудах. (Повторить 6-8 раз.)

2. «Кошка выгибает спину».

И.п.: упор стоя на коленях, голову приподнять. Опустить голову, отклониться назад – кошка сердится, вернуться в и.п. – успокоилась. После двух выполнений отдохнуть, сесть на пятки. (Повторить 5 раз.)

3. «Короткие и длинные ноги».

И.п.: сидя, руки упор сбоку. Согнуть ноги, сказать «короткие», вернуться в и.п. Голову не опускать. (Повторить 5-6 раз.)

4. «Покачивание».

И.п.: ноги врозь, руки за спину. Покачиваться из стороны в сторону, не отрывая ног от пола. После 3-4 покачиваний – остановка. (Повторить 4 раза.)

5. «Мячики и дети».

И.п.: то же, руки вниз. 10-12 подпрыгиваний и ходьба на месте со взмахом рук. (Повторить 3 раза.)

Комплекс №6 без предметов

1. «Хлопок».

И.п.: ноги врозь, руки за спину. Хлопнуть перед собой (повыше), сказать «хлоп», положить руки за спину. (Повторить 5-6 раз.)

2. «Хлопки по коленям».

И.п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, хлопнуть, сказать «хлоп», выпрямиться, руки на пояс. Приучать не сгибать ноги. (Повторить 5 раз.)

3. «Не ошибись».

И.п.: лежа на спине, одна нога упор. Менять положение ног. После 3-4 движений выпрямить ноги, отдых. Дыхание произвольное. (Повторить 4 раза.)

4. «Покачивание».

И.п.: сидя, ноги врозь, руки в стороны. 3-4 покачивания из стороны в сторону, отдых – опустить руки. (Повторить 4 раза.)

5. «Помашем и попрыгаем».

И.п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, помахать, опустить, 8-10 подпрыгиваний и ходьба. (Повторить 3 раза.)

Комплекс №7 без предметов

1. «Играют пальчики».

И.п.: ноги врозь, руки вниз. Руки вперед, ладони вверх (вниз), пошевелить пальцами, руки вниз. То же, руки в стороны. Дыхание произвольное. (Повторить 5 раз.)

2. «Вперед».

И.п.: стоя на коленях, руки на пояс. Наклон вперед, упор на ладони, смотреть вперед, сказать «вперед», вернуться в и.п. (Повторить 5 раз.)

3. «Короткие и длинные ноги».

И.п.: сидя, руки упор сзади. Согнуть ноги и выпрямить, сказать «короткие». Голову не опускать. (Повторить 5 раз.)

4. «Светофор».

И.п.: то же, ноги врозь, руки на пояс – закрыт светофор. Поворот вправо (влево) – открыт. (Повторить 3 раза.)

5. «Пружинки и подпрыгивание».

И.п.: ноги врозь, руки за спину. 3-4 пружинки и 10-12 подпрыгиваний, поворот в другую сторону, ходьба. (Повторить 4 раза.)

6. «Хлопок перед собой».

И.п.: то же, руки вниз. Сделать хлопок перед собой, сказать «хлоп», вернуться в и.п. (Повторить 4 раза.)

Комплекс №8 без предметов

1. «Руки в стороны».

И.п.: сидя, ноги скрестно, руки упор сбоку. Руки в стороны, посмотреть на одну, другую, вернуться в и.п., сказать «вниз». (Повторить 6 раз.)

2. «Кошка выгибает спину».

И.п.: стоя на коленях. Низко опустить голову, смотреть на ноги – кошка сердится, поднять голову – успокоилась. После 2-3 выполнений сесть на пятки – отдых. Позже подняться с подъемом на ноги. (Повторить 4-5 раз.)

3. «Спрятались и показались».

И.п.: ноги врозь, руки за спину. Присесть, наклониться, опустить голову, сказать «спрятались» и хорошо выпрямиться. То же, выпрямляясь, руки вверх – показались и через стороны руки за спину. Упражнение выполнять в умеренном и быстром темпе. (Повторить 5 раз.)

4. «Руки в сторону».

И.п.: ноги врозь, руки на пояс. Поворот вправо (влево), руки в сторону, вернуться в и.п.

5. «Подпрыгивание».

И.п.: ноги врозь, руки на пояс. 8-10 подпрыгиваний с хлопками перед собой. (Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.)

6. «Хлопок».

И.п.: то же, два хлопка перед собой и вернуться в и.п. (Повторить 4-6 раз.)

Комплекс №9 без предметов

1. «Птички» («воробышки», «гусь»).

И.п.: ноги врозь, руки за спину (вниз). Руки в стороны, помахать ими – крылья машут, опустить руки. Опускать руки медленно и говорить «пи-пи-пи», «га-га-га», «чик-чирик».

2. «Часы бьют».

И.п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед-вниз, сказать «бум» и выпрямиться. (Повторить 6 раз.)

3. «Поднимись выше».

И.п.: сидя на пятках, руки за спину. Встать на колени, потянуться, посмотреть вверх, вернуться в и.п. Опускаясь, сказать «сели». Позже предлагать встать полностью. (Повторить 5-6 раз.)

4. «Неваляшка».

И.п.: то же, покачивание вперед-назад (из стороны в сторону). После 3-4 покачиваний – остановка, отдых. (Повторить 4-5 раз.)

5. «Зайчик».

И.п.: ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях с боков. 10-15 подпрыгиваний и ходьба на месте. Прыгать легко, мягко. (Повторить 3-4 раза.)

6. «Шарик».

И.п.: то же. Имитировать надувание шариков и отпускание их вверх. (Повторить 4-6 раз.)

Комплекс №10 без предметов

1. «Взмахи».

И.п.: ноги врозь, руки вниз. Взмах рук вперед-назад. Приучать к большой амплитуде. После 3-4 движений – пауза, отдых. (Повторить 4 раза.)

2. «Кошка выгибает спину».

И.п.: стоять на коленях. Низко опустить голову, смотреть на ноги – кошка сердится, поднять голову – успокоилась. После 2-3 движений сесть на пятки. (Повторить 4-5 раз.)

3. «Лягушонок».

И.п.: ноги врозь, руки на пояс. Присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать «ква», выпрямиться. (Повторить 6 раз.)

4. «Ванька-встанька» («неваляшка»).

И.п.: ноги врозь, руки за спину. Покачивание из стороны в сторону. После 3-5 движений – пауза, отдых. (Повторить 4-6 раз.)

5. «Мяч».

6. Высокое подпрыгивание (сопровождается чтением стихотворения С. Маршака «Мяч»). (Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой.)

7. «Бабочки».

И.п.: ноги врозь, руки вниз: руки в стороны, имитировать полет бабочек, опустить вниз, сказать «сели». (Повторить 4-6 раз.)

Комплекс №11 с погремушками

1. «Погремушки».

И.п.: ноги врозь, руки вниз. Руки через стороны вверх, потрясти погремушками и через стороны вниз, приговаривая «динь-динь». Следить за движениями рук. (Повторить 6 раз.)

2. «Покажи и поиграй».

И.п.: сидя на пятках, погремушки у плеч. Поворот показать погремушки, сказать «вот», спрятать за спину. То же, в другую сторону. Следить за движениями рук. Ноги не сдвигать. (Повторить 3 раза.)

3. «Поиграем и спрячем».

И.п.: лежа (сидя), руки над головой, погремушки касаются пола. Потрясти погремушками, перевести руки к животу и согнуть ноги – спрятали, вернуться в и.п. (Повторить 6 раз.)

4. «Покажем соседу».

И.п.: сидя на пятках, погремушки 8 согнутых руках с боков. Поворот вправо (влево), поиграть и выпрямиться. (Повторить по 3-4 раза.)

5. «Погремушкам весело».

И.п.: ноги врозь, погремушки за спиной. Несколько пружинок и 10-15 подпрыгиваний, встряхивая погремушками перед собой (Повторить 3-4 раза, чередуя с ходьбой.)

6. «Погремушки отдыхают».

И.п.: то же. Тихо-тихо поднять погремушки в стороны и так же опустить.

Комплекс №12 с погремушками

1. Пальчик о пальчик тихо бьем.

Хлопаем в ладости: бом-бом-бом.(Проговаривать: бом-бом-бом)

2. Погремушку о погремушку тихо бьем (тихо ударять; проговаривать «тихо-тихо»; руки у груди; руки вытянуть вперед) 6-8 раз.

И.п.: сидя на полу, ноги свободно, погремушки в руках.

Поднять руки с погремушкой вверх, сказать «вверх», потрясти ими, опустить вниз, сказать «вниз». (5-6 раз.)

3. «Потряси погремушкой».

И.п.: сидя на полу, ноги свободно, погремушки в руках.

1 – руки вытянуть вперед.

2 – потрясти погремушками.

3 – погремушки положить у ног.

4 – вернуться в и.п.

1 – руки вытянуть вперед.

2 – наклониться взять погремушки.

3 – вернуться в и.п. (4-5 раз.)

4. «Пружинки».

И.п.: стоя. Руки с погремушками на поясе; ритмичные полуприседания и выпрямления «пружинки». (5-6 раз.)

5. «Погремушку о погремушку».

И.п.: о.с. погремушку о погремушку сильнее бьем. (ударять над головой). 5-6 раз.
(В соответствии с ударом педагога в бубен)

6. «Танец с погремушками».

Свободные движения под музыку.

Упражнение на дыхание: «Подуем на погремушку».

Комплекс №13 с о стулом

1. «Хлопок».

И.п.: сидя, руки в стороны. Руки вниз, похлопать о стул, сказать «хлоп, хлоп» – и.п. Спину прямо. (Повторить 6 раз.)

2. «Ладони на стул».

И.п.: стоять лицом к спинке стула близко, ноги на ширине стула, руки за спину. Наклон через спинку стула, ладони на сиденье, смотреть вперед – и.п. (Повторить 5 раз.)

3. «Осторожно».

И.п.: сидя на полу, ноги и руки упор. Выпрямить одну ногу под стул, вернуться в и.п. То же, другой.(Повторить 3 раза.)

4. «Поворот».

И.п.: сидя лицом к спинке стула, руки на спинке. Поворот вправо (влево), посмотреть. Руки можно снимать со спинки. Повторить 3-4 раза. Ноги не сдвигать.

5. «Подпрыгивание».

И.п.: ноги врозь, руки за спину. Несколько пружиноч, 8-10 высоких подскоков и ходьба вокруг стула. (Повторить 3-4 раза.)

6. «Руки в стороны».

И.п.: ноги врозь, руки вниз. Медленно руки в стороны-вниз, говорить «вниз».
(Повторить 5 раз.)

Комплекс №14 с о стулом

1. «Поиграем».

И.п.: сидя, руки на спинке стула через плечи, голову не опускать. Руки вперед, выпрямить,

поиграть пальцами, вернуться в и.п. (Повторить 6 раз.)

2. «Посмотри под стул».

И.п.: то же, ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед-вниз, сказать «вижу», вернуться в и.п. Ноги не сдвигать. (Повторить 5 раз.)

3. «Вокруг стула».

И.п.: стоять на четвереньках с опорой на ладони и колени. Обойти стул (2 раза), выпрямиться, ходьба на месте. (Повторить 4 раза.)

4. «Руками по краям спинки».

И.п.: стоять спиной к спинке стула близко, ладони на краях спинки. Наклоняться вправо (влево), скользя по краям спинки. Ноги не сдвигать, не сгибать, голову не опускать. (Повторить 4 раза.)

5. «Подпрыгивание».

И.п.: стоять рядом со стулом, ноги врозь, руки на пояс. Подпрыгивание вокруг стула (два круга) и ходьба на месте со взмахом рук. (Повторить 4 раза.)

Комплекс №15 с о скамейкой

1. «Выше вверх».

И.п.: сидя на скамейке верхом, руки упор сзади. Руки через стороны вверх, посмотреть – И.п.: сказать «вниз». (Повторить 6 раз.)

2. «Оглянись».

И.п.: то же, руки на пояс. Поворот вправо, назад – и.п. То же, в другую сторону. (Повторить 3 раза.)

3. «Встать и сесть».

И.п.: то же, руки за спину. Встать, посмотреть вверх – и.п. Ноги не сдвигать. (Повторить 6 раз).

4. «Осторожно».

И.п.: стоять близко к скамейке, руки вниз: встать на скамейку, сохранять устойчивое положение и сойти. (Повторить 6 раз.)

5. «Вперед и на месте».

И.п.: то же. Подпрыгивать на двух ногах вперед вдоль скамейки (3-4 м). Ходьба на месте. (Повторить 4 раза.)

Комплекс №16 с о стулом

1. «За спинку стула».

И.п.: сидя, руки у плеч, кисть в кулак. Руки за спину, соединить, вернуться в и.п. (Повторить 5 раз.)

2. «До одной и другой».

И.п.: сидя, руки за спинкой стула (за спиной). Наклон к одной ножке стула, выпрямиться. То же к другой. Ноги не сдвигать. (Повторить 3 раза.)

3. «Выпрями ноги».

И.п.: сидя, руки на сиденье. Выпрямив одну ногу, другую, поднять, вернуться в и.п. (Повторить 4 раза.)

4. «Посмотри на стул».

И.п.: стоять за спинкой стула, руки за спину. Поворот в одну сторону, посмотреть, где стул. То же в другую сторону. Ноги не сдвигать, не сгибать. (Повторить 4 раза.)

5. «Подпрыгивание».

И.п.: ноги врозь, руки вниз. 3 – пружинки, подпрыгивание вокруг стула (два круга) и ходьба наместе. Прыгать легко, мягко. (Повторить 3 раза.)

Комплекс №17 с кубиками

1. «Кубик о кубик».

И.п.: ноги врозь, кубики за спину. Кубики через стороны вперед, постучать, вернуться в и.п.: сказать «вниз». (Повторить 5 раз.)

2. «Кубики к коленям».

И.п.: ноги врозь, кубики у пояса. Наклон вперед, кубики к коленям – выдох – и.п. То же, из и.п. сидя, ноги врозь. Приучать детей ноги не сгибать. (Повторить 5 раз.)

3. «Не задень кубики».

И.п.: сидя, руки на пояс, кубики на полу ближе к пяткам. Согнуть и выпрямить ноги. Голову не опускать. (Повторить 6 раз.)

4. «Поворот».

И.п.: сидя на пятках, кубики у плеч. Поворот в одну сторону, стараться коснуться кубиком пола. То же, в другую сторону. (Повторить 4 раза.)

5. «Постучим».

И.п.: ноги врозь, кубики 3 в опущенных руках. Несколько пружинок с постукиванием кубиками, 10-12 подпрыгиваний и ходьба на месте. (Повторить 3 раза.)

6. Повторение первого упражнения.

Комплекс №18 с кубиками

1. «Тук».

И.п.: стоя (лежка), кубики вдоль туловища. Через стороны кубики вверх, постучать, сказать «тук», вернуться в и.п. Следить за перемещением кубиков. (Повторить 6 раз.)

2. «Дальше колен».

И.п.: сидя, ноги врозь, руки с кубиками упор сзади, голову слегка приподнять. Наклон вперед, коснуться пола дальше колен и выпрямиться. (Повторить 5 раз.)

3. «Не задень кубики».

И.п.: то же, кубики ближе к пяткам с внутренней стороны, руки упор сзади. Сгибать и разгибать ноги, не задевая кубики. Колени приближать ближе к груди. (Повторить 6 раз.)

4. «Коснись кубиков».

И.п.: ноги врозь, кубики на полу у ног. Наклониться вперед, коснуться кубиков руками скрестно, выпрямиться. (Повторить 5 раз.)

5. «На дорожке».

И.п.: ноги врозь, руки вниз, кубики на полу с боков. 3-4 пружинки и 10-12 подпрыгиваний, ходьба. Прыгать осторожно, легко. (Повторить 3 раза.)

Комплекс №19 с кубиками

1. «Кубики вместе».

И.п.: ноги врозь, кубики в стороны. Руки перед грудью, сказать «вместе» – и.п. Спину и голову держать прямо. (Повторить 6 раз.)

2. «Не урони кубики».

И.п.: ноги врозь, руки за спину, кубики на полу один на другом перед ногами. Наклониться вперед и указательными пальцами коснуться верхнего кубика, сказать «осторожно» – и.п. (Повторить 4-5 раз.)

3. «Согни и выпрями».

И.п.: сидя, один кубик зажат между ступнями, руки упор сзади. Согнуть и выпрямить ноги, не выпускай кубик. Голову не опускать. (Повторить 4-6 раз.)

4. «Положи назад».

И.п.: то же, ноги скрестно, кубики у плеч. Поворот в одну сторону, положить кубик, поворот в другую – положить. То же, взять кубики. (Повторить 2 раза.)

5. «Опять на дорожке».

И.п.: ноги врозь, кубики на полу с боков. 3-4 подъема на носки и 10-12 подпрыгиваний не сдвигая кубики. Ходьба вокруг кубиков. (Повторить 3 раза.)

6. Повторение первого упражнения.

Комплекс №20 с кубиками

1. «Кубики в стороны».

И п.: ноги врозь, кубики за спину. Кубики в стороны, дальше назад, поиграть кубиками (кистью), вернуться в и.п. (Повторить 6 раз.)

2. «Кубики ниже колен».

И.п.: сидя, ноги врозь кубики у плеч. Наклон вперед, коснуться кубиками ног, вернуться в и.п. (Повторить 5 раз.)

3. «Кубик о кубик».

И.п.: ноги врозь, кубики за спину. Присесть, постучать перед собой, сказать «тук» – и.п. Позже предлагать быстрое выпрямление. (Повторить 6 раз.)

4. «Постучи сбоку».

И.п.: стоя на коленях, кубики у плеч. Поворот в одну сторону, постучать, сказать «тук» – и.п. То же, в другую сторону. Стремиться поворачиваться, дальше. (Повторить 3 раза.)

5. «Кубикам весело».

И.п.: ноги врозь, кубики в опущенных руках. 8-10 подпрыгиваний, встряхивая кубиками, и ходьба на месте. (Повторить 2-3 раза.)

Комплекс №21 с кубиками

1. «Перед собой и за спиной».

И.п.: ноги врозь, кубики опущены. Постучать перед собой, за спиной – и.п. (Повторить 6 раз.)

2. «Кубик на кубик».

И.п.: сидя, ноги скрестно, кубики в стороны. Поворот вправо, положить кубики за спиной один на другой, поворот в другую сторону, взять кубики – и.п. (Повторить 3 раза.)

3. «Кубики за колени».

И.п.: лежа на спине, кубики над головой. Согнуть ноги, кубики вместе за коленями, сказать «тук» – и.п. Голову не поднимать, колени ближе к животу. (Повторить 5 раз.)

4. «Постучать о пол».

И.п.: сидя, ноги врозь, кубики опущены. Поднять кубики вверх, посмотреть, потянуться, наклониться вперед, постучать, кубики вверх – и.п. (Повторить 5 раз.)

5. «Только на дорожке».

И.п.: ноги врозь, руки вниз, кубики на полу с боков. 10-12 подпрыгиваний, не задевая кубиков, ходьба. Присесть мягкко, легко. (Повторить 3 раза.)

6. Повторение первого упражнения.

Комплекс №22 с кубиками

1. «Постучи о пол».

И.п.: лежа на спине, кубики перед грудью. Кубики в стороны, руки выпрямить, постучать – и.п. Ноги выпрямить, носки тянуть. (Повторить 6 раз.)

2. «Покачивание».

И.п.: сидя, ноги скрестно, кубики у плеч, голову держать прямо. Покачиваться из стороны в сторону. Через 3-4 движения – отдых, кубики опустить. (Повторить 4 раза.)

3. «Не задень кубики».

И.п.: сидя, ноги врозь, кубики на полу ближе к пяткам. Согнуть и выпрямить одну ногу, другую, обе вместе. Голову не опускать, спину прямо, руки упор с боков. (Повторить 6 раз.)

4. «Кубик на кубик».

И.п.: ноги врозь, кубики за спиной. Наклон вперед, положить кубик на кубик, хорошо выпря-

миться, руки за спину. Наклониться, взять кубики – и.п. Статья ноги в коленях не сгибать. (Повторить 3 раза.)

5. «Пружинки».

И.п.: ноги врозь, руки вниз, кубики на полу. 4-5 пружинок, ходьба, 6-8 подпрыгиваний, ходьба. (Повторить 2-3 раза.)

6. «Кубики в стороны».

И.п.: ноги врозь, кубики опущены. Медленно кубики в стороны и медленно вниз, сказать «вниз». Спину держать прямо. (Повторить 5 раз.)

Комплекс №23 с мячом

1. «К себе и вниз».

И.п.: ноги врозь, мяч опущен. Мяч к себе и вниз, сказать «вниз». (Повторить 5 раз.)

2. «Вот он».

И.п.: ноги врозь, мяч перед грудью. Наклон вперед, мяч вперед, сказать «вот он» – и.п. Ноги не сгибать. (Повторить 5 раз.)

3. «Не отпусти».

И.п.: сидя, мяч зажат между ног, руки упор сзади. Сгибать и выпрямлять ноги, не выпуская мяч. (Повторить 5 раз. Голову не опускать.)

4. «Коснуться пола».

И.п.: стоя на коленях, мяч перед грудью. Поворот вправо (влево), коснуться мячом пола – и.п. Повторить 3 раза. Можно предложить отдых – сесть на пятки.

5. «Вокруг мяча».

И.п.: ноги врозь, мяч на полу. Несколько пружинок и 8-10 подпрыгиваний на месте (вокруг мяча), ходьба на месте или вокруг мяча в противоположную сторону. (Повторить 3 раза.)

Комплекс №24 с мячом

1. «Выше мяч».

И.п.: лежа, мяч опущен. Мяч вверх, коснуться пола за головой – и.п., сказать «вниз». (Повторить 4-6 раз.)

2. «Катаем мяч».

И.п.: сидя, ноги врозь, мяч перед грудью в согнутых руках. Наклоняясь вперед, катить мяч ближе к пяткам – и.п. (Повторить 4-6 раз.)

3. «Поймай мяч».

И.п.; сидя, ноги вместе, мяч у груди. Ноги врозь, уронить мяч между ног и поймать, выпрямиться. То же, из и.п. присев. (Повторить 5 раз.)

4. «Веселый мяч».

И.п.: ноги врозь, мяч вверх. Несколько пружинок, мяч вниз, 10-12 подпрыгиваний, ходьба на месте. (Повторить 3-4 раза.)

5. Повторение первого упражнения из и.п. стоя. (Повторить 5 раз.)

Комплекс №25 с мячом

1. «Спрячем мяч».

И.п.: ноги врозь, мяч опущен. Мяч вверх, посмотреть, опустить за голову и опять вверх, сказать «вот», опустить вниз. (Повторить 6 раз.)

2. «Вперед к себе».

И.п.: сидя, ноги врозь, мяч перед грудью. Наклон вперед, положить мяч на пол и катить его обеими руками вперед, затем к себе – и.п., выпрямиться. (Повторить 5 раз.)

3. «Прокати в ворота».

И.п.: то же, мяч на полу сбоку у колена, руки упор. Согнуть ноги – открыты ворота, прокатить мяч туда-обратно, вернуться в и.п. Ноги можно приподнимать.

(Повторить 5 раз.)

4. «Вокруг».

И.п.: стоя на коленях, мяч на полу. Прокатить мяч вокруг себя в одну, другую сторону – и.п. (Повторить 4 раза.)

Комплекс №26 с мячом

1. «Поймай мяч».

И.п.: ноги врозь (сидя, мяч опущен). Движениями рук снизу вверх подбросить мяч не выше головы и поймать. Следить за мячом. Стремиться сохранять устойчивое положение.

(Повторить 6 раз.) Упражнение предлагается в случае, если дети овладели бросанием и ловлей мяча.

2. «Ладони на мяч».

И.п.: сидя, мяч зажат между ступнями руки упор сзади. Наклон вперед, погладить мяч – и.п. (Повторить 5 раз.)

3. «Качаем мяч».

И.п.: ноги врозь, мяч за спиной. Покачивание из стороны в сторону. Через 3-4 движения – отдых. (Повторить 4-5 раз.)

4. «Пружинки и подпрыгивание».

И.п.: ноги врозь, руки на пояс, мяч на полу. 6-8 пружинок и 8-10 подпрыгиваний. Прыгать легко. (Повторить 2-3 раза.)

Комплекс №27 с флагшками

1. «Салют».

И.п.: ноги врозь, флагшки опущены. Через стороны вверх широкие скрестные взмахи (3-4) и через стороны опустить, сказать «вниз». (Повторить 6 раз.)

2. «Палочкой до пола».

И.п.: ноги врозь, флагшки за спиной, хват за середину, указательный палец напалочке. Наклон вперед как можно дальше, палочкой коснуться пола, выпрямиться. Ноги не сгибать. (Повторить 5 раз.)

3. «Ноги в стороны».

И.п.: сидя, флагшки на полу у пяток, руки упор сзади. Одну ногу перенести через флагшток, затем другую. Так же вернуться в и.п. То же, последовательное выполнение. Голову не опускать. (Повторить 5 раз.)

4. «Повороты».

И.п.: стоя на коленях, флагшки в стороны. Поворот вправо (влево), флагшки вниз. (Повторить 4 раза.)

5. «Подпрыгивание».

И.п.: ноги врозь, флагшки вниз. 3-4 пружинки со взмахом флагшков вперед-назад, 10-12 подпрыгиваний с встряхиванием флагшками и 8-10 шагов. (Повторить 3-4 раза.)

Комплекс №28 с султанчиками

1. «Вверх-вниз».

И.п.: ноги врозь, султанчики у плеч. Султанчики вверх, посмотреть на них, вернуться в и.п. (Повторить 5 раз.)

2. «Султанчики в стороны».

И.п.: ноги врозь, султанчики за спину. Поворот вправо, сказать «вправо», выпрямиться, руки за спину. То же, влево. Ноги не сдвигать, смотреть в сторону поворота. (Повторить 4 раза.)

3. «Постучи».

И.п.: сидя, султанчики в стороны. Согнуть ноги, султанчики поставить на колени, постучать, руки в стороны. После двух повторений султанчики опустить вниз.

(Повторить 5 раз.)

4. «Взмахи внизу».

И.п.: ноги врозь, султанчики вверху. Наклон вперед, помахать, выпрямиться, султанчики вверх. Через 2 движения – отдых, султанчики опустить вниз. Повторить 3 раза. Следить за перемещением султанчиков.

5. «Султанчикам весело».

И.п.: ноги врозь, султанчики вниз. Несколько пружинок и легкое подпрыгивание (8-10 раз) со встряхиванием султанчиками. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

Комплекс №29 с грибочками

1. «Самомассаж» – встреча пальчиков (развитие сенсорной моторики).

2. «Посмотри».

И.п.: о.с.: руки через стороны вверх – посмотрели на грибочки (голову сильно не закидывать). Руки через стороны вниз. (4–6 раз.)

3. «Качели».

И.п.: о.с.: слегка пружинят в коленях с раскачиванием рук с грибочками вперед-назад (медленно, быстрее).

Лучшие качели, качели

Дети: Да-да-да!

Белка на ветке качается?

Да-да-да!

Кто качается, тот не огорчается.

Да-да-да! (4–6 раз.)

4. «Посмотри».

И.п.: лежа на полу, вниз лицом, руки в стороны. Повернуть голову в правую сторону – посмотри на красный грибочек. Повернуть голову в левую сторону – посмотри на белый грибочек. (3–4 раза)

5. «Помоги собрать грибы».

Белочка шла-шла-шла,
И белый гриб нашла.

Раз – грибок,

Два – грибок.

Три – грибок.

Положи их в кузовок.

(Грибочки разбросать. Нагинаются, собирают по одному и кладут грибы в кузовок. Движения неторопливые, ритмичные).

6. «Вокруг грибочков». Бег вокруг грибочков.

Комплекс №30 с ленточками

1. «Где ленточки?».

И.п.: ноги врозь, руки с лентами за спину. Руки вытянуть вперед, сказать «вот» и снова спрятать за спину. (5–6 раз.)

2. «Ленточки колышатся».

И.п.: ноги врозь, руки с лентами вниз. Руки через стороны вверх, потрясти ленточками и через стороны вниз. (5–6 раз.)

3. «Повороты».

Стоя на коленях, руки с лентами вниз. Поворот вправо, руки с лентами вправо, посмотри на ленту.

И.п.: поворот влево, руки с лентами влево, посмотри на ленту; и.п. (4–5 раз.)

4. «Помаши».

И.п.: сидя на коленях, ленточки за спину. Поворот вправо, помахать правой рукой – и.п. Поворот влево, помахать левой рукой. (3–4 раза.)

5. «Наклон».

И.п.: ноги врозь, ленточки вниз. Руки в стороны, наклон вперед – и.п. (5 раз.)

6. «Ветерок играет с ленточками» свободное действие. «Дует ветер тихо-тихо (подуем на ленточку тихо)», «Ветер дует сильнее», «Ветер дует еще сильнее и сильнее». (10 раз.)

Игровая гимнастика

Мы руками хлоп

Мы ногами топ (3 раза)
Головою круть (3 раза)
Постучим себя мы в грудь.
Каблучками гоп (3 раза)
По коленкам шлеп (3 раза)
Погладили животики и
Улыбнулись ротики.

Ванька-встанька

Раз сюда, два сюда (повороты туловища вправо и влево)
Повернись вокруг себя!
Раз присели, два привстали,
Сели, встали, сели, встали!
Словно ванькой-встанькой стали,
А потом пустились вскачь (бег по кругу)
Будто мой упругий мяч!
Раз, два, раз, два (упражнение на восстановление дыхания)
Вот и кончилась игра.
Хлоп! Раз, еще раз!
Мы похлопаем сейчас.
А потом скорей-скорей,
Хлопай-хлопай веселей!
Пальчик о пальчик тук да тук,
Хлопай, хлопай, хлопай!
Пальчик о пальчик тук да тук,
Топай, топай, топай!

Руки в стороны, в кулачок

Руки в стороны, в кулечок,
Разжимаем и на бочок.
Левую вверх!
Правую вверх!
В стороны, накрест,
В стороны, вниз.
Тук-тук, тук-тук-тук! (стучим кулаком об кулак)
Сделаем большой круг («нарисовали» руками круг)

Мы топаем ногами

Мы топаем ногами,
Топ-топ-топ!
Мы хлопаем руками,
Хлоп-хлоп-хлоп!
Качаем головой,
И вертим головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы руки подаем,

И бегаем кругом.

А теперь всем детям встать

А теперь всем детям встать,
Руки медленно поднять,
Пальцы сжать, потом разжать,
Руки вниз и так стоять.
Отдохнули все немножко (*наклониться вперед и покачать руками*).
И отправились в дорожку. (*шаги на месте или по кругу*).

Покажите все ладошки

Покажите все ладошки (*подняв руки над головой, вращаем кистями, «фонарики»*)
И похлопайте немножко.
Хлоп-хлоп-хлоп,
Хлоп-хлоп-хлоп.
На меня теперь смотрите (*делаем любое движение*)
Точно все вы повторите.
Раз-два-три, раз-два-три.
А теперь покажем ножки,
И потопаем немножко.
Топ-топ-топ,
Топ-топ-топ.
Покажи мне ручки, ножки,
Ими поиграй немножко (*произвольные движения руками и ногами*)
Раз-два-три, раз-два-три.

У нас славная осанка

У нас славная осанка,
Мы свели лопатки.
Мы походим на носках,
А потом на пятках.
Пойдем мягко, как лисята,
Ну а если надоест.
То пойдем все косолапо,
Как медведи ходят в лес.

Мы ногами топ – топ

Мы ногами топ – топ,
Мы руками хлоп – хлоп,
Мы глазами миг – миг,
Мы плечами чик – чик.
Раз – сюда, два – туда,
Повернись вокруг себя.
Раз – присели, два – привстали,
Руки кверху все подняли.
Раз – два, раз – два,
Заниматься нам пора.

Мишке лапки подними

Мишке лапки подними,
Мишке лапки опусти,
Мишке, Мишка покружись,
А потом земли коснись!
И животик свой потри

Раз, два, три - раз, два, три!

Здоровьесберегающие технологии

Гимнастика для глаз

Мы, зажмурим глазки дружно,
Отдохнуть им очень нужно.
Ежик, глазки закрывай,
Вместе с нами отдохай.
Открывайте ваши глазки,
Вот конец и нашей сказки.
Закрыть глаза и сидеть в таком положении. 10-15 сек

Игровой массаж Любит ежик умываться

Любит ежик умываться,
Вместе с нами закаляться:
Лапку правую вперед
Он немножечко потрет,
А потом наоборот –
Лапку левую потрет.

Грудку тоже моет чисто,*Растирание груди.*
Быстро-быстро, быстро-быстро.
Чтобы чистыми всем быть,
Надо ушки нам помыть.*Растирание ушей.*

Ежик, ежик все помыл?
Носик вымыть не забыл?
Лапками ты поскорей,
Три свой носик Ерофей.
Лобик тоже не забудь.
Мой его ни как-нибудь:
Потри его немножко
Ты – лапкой, мы – ладошкой.
К ножкам будем приступать,
Будем ножки растирать.
Моем ножки чисто, чисто –
Будут бегать ножки быстро.

Растирание носа.

Растирание лба.

Растирание ног.

Самомассаж Лисонька

Утром лисонька проснулась,
Лапкой вправо потянулась,
Лапкой влево потянулась,
Солнцу нежно улыбнулась.
В кулачок все пальцы сжала,
Растирать все лапкой стала:
Ручки, ножки и бока.
Вот какая красота!
А потом ладошкой

Пошлепала немножко.
Стала гладить ручки, ножки
И бока совсем немножко.
Ну, красавица-лиса!
До чего же хороша!

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

Заинька

Тили-тили-тили-бом!
Сбил сосну зайчишка лбом!
Приставить ладони козырьком ко лбу и энергично разводить их в стороны и сводить вместе.
Жалко мне зайчишку,
Носит зайка шишку.
Кулачками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам.
Поскорее сбегай в лес,
Сделай заиньке компресс.
Раздвинуть указательные и средний пальцы, остальные сжать в кулак, массировать точки, находящиеся перед и за ухом.

Труба

(Профилактика простудных заболеваний.
Ба-ба-ба
На крыше есть труба.
Провести всеми пальцами по лбу от середины к вискам – 3 раза.
Бу-бу-бу
Надо чистить трубу.
Кулачками провести по крыльям носа – 3 раза.
Бы-бы-бы
Валил дым из трубы.
Растереть ладонями уши.

Борода

Да-да-да – есть у деда борода.
Круговыми движениями массировать точки от середины груди к шее.
Де-де-де – есть сединки в бороде.
Большими пальцами мягко провести по шее сверху вниз.
Ду-ду-ду – расчеси бороду.
Массировать точку под крыльями носа вправо и влево.
Да-да-да – надоела борода.
Руки, сжав в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа.
Ду-ду-ду – сбреем деду бороду.
Положить три пальца на лоб всей плоскостью и, мягко надавливая, массировать.
Ды-ды-ды – больше нет бороды.
Раздвинув указательный и средний пальцы, положить их вперед и за ушами с силой растирать кожу.

«Наступили холода»

На улице зима, наступили холода.
Да-да-да – наступили холода.
Погреть ладошки друг о друга.
Да-да-да – превратилась в лед вода.

*Мягко провести большими пальцами рук по шее сверху вниз.
Ду-ду-ду – поскользнусь на льду.
Указательными пальцами помассировать крылья носа.
Ду-ду-ду – я на лыжах иду.
Растереть ладонями уши.
Ды-ды-ды – на снегу есть следы.
Приставить ладони ко лбу «козырьком» и энергично растирать лоб движением в стороны – к середине лба.
Ди-ди-ди – ну, холода, погоди !
Хлопки в ладоши.*

Массаж кистей рук Мышка

Мышка маленькая в норке,
Тихо грызла хлеба корку.
Сжимать пальцы в кулаки и разжимать их.
Хрум! Хрум!
Что за шум?
Поскрести нокоточками по коленочкам.
Это мышка в норке,
Хлебные ест корки!
Потереть ладони друг о друга.

Дружба

Дружат в нашей группе,
Девочки и мальчики.
Растирание ладоней.
Мы с тобой подружим,
Маленькие пальчики.
Один, два, три, четыре, пять,
Пять, четыре, три, два, один.
Поочередное массирование пальцев сначала на одной руке, потом на другой.

Моем ручки

Имитация выполнения движения моем руки с постепенным усилием нажима ладошек друг на друга.

Малина

С веток ягоды снимаю
И в лукошко собираю,
Кисти рук опущены вниз, затем собрать пальцы в щепотку.
Ягод – полное лукошко!
Я попробую немножко.
Сложить ладошки корзинкой.
Я поем еще чуть – чуть –
Легче будет к дому путь.
Я поем еще малинки.
Сколько ягодок в корзинке?
Сжимание и разжимание кистей рук.
1, 2, 3, 4, 5,
Снова буду собирать.
Поочередно массировать пальцы рук.

Рукавицы

Вяжет бабушка Лисица всем ребятам рукавицы.

Растирание ладошек.

Для лисенка Саши, для лисички Маши,
Для лисенка Коли, для лисички Оли.
А маленькие рукавички для Наташеньки – лисички.

Поочередное растирание пальчиков.

В рукавичках – да – да – да
Не замерзнем никогда!

Сжимание и разжимание кистей рук.

Массаж лица

Ежик

Жа-жа-жа – мы в лесу нашли ежа.
Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 3 раза.
Жу-жу-жу – подошли мы к ежу.
Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 3 раза.
Ужа-ужа-ужа – впереди большая лужа.
Приставить ладони ко лбу, как бы сделав козырек,
растереть лоб движениями в стороны – вместе.
Жок-жок-жок – надень, ежик, сапожок.
Кулачками массировать крылья носа.

Пчела

Ла – ла – ла – на цветке сидит пчела.
Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам 3 раза.
Ул – ул – ул – ветерок подул.
Провести по щекам сверху – вниз – 3 раза.
Ала – ала – ала – пчелка крыльями махала.
Провести кулачками по крыльям носа – 3 раза.
Ила – ила – ила – пчелка мед носила.
Растереть лоб ладонями (козырьком).

Умывальная песенка

Хуже наказанья –
Качают головой из стороны в сторону.
Жить без умыванья.
Все ребячье лица
Мягкими движениями проводят ладонями по лицу сверху вниз.
Обожают мыться.
Без воды, без мыла –
Растирают ладонями нос.
Всех бы грязь покрыла.
Чудно, чудно –
Растирают ладонями уши.
Вымыться не трудно!
Честно-честно –
Потирают ладони друг о друга.
Чистым быть чудесно!
Теперь нос чистый.
Прикасаются указательным пальцем к носу .
Теперь рот чистый.
Показывают пальчиком на рот
И подбородок чистый
Прикасаются пальцем к подбородку.

И глазки блестят.
Прикасаются к внешним уголкам глаз.

Умывалочка

Надо, надо нам помыться.
Где тут чистая водица?
Хлопают в ладони.
Показывают руки то вверх ладонями.
То тыльной стороной.
Кран откроем – ш-ш-ш
Делают врацательные движения кистями («открывают кран»)
Руки моем – ш-ш-ш...
Растирают ладони друг о друга.
Щечки, шейку мы потрем.
Энергично поглаживают щеки и шею движениями сверху вниз.
И водичкой обольем.
Мягко поглаживают ладонями от лба к подбородку.

Массаж носа

«Морковь».

Вот – вот – вот – морковки водят хоровод.
Потереть большими пальцами указательные.
Ава – ава – ава – веселая забава.
Массировать ноздри указательными пальцами сверху вниз и снизу вверх.
Овь – овь – овь – вкусная морковь.

Массаж ног

Курочка и цыплята

Наседка нередко ругала цыплят
Поглаживание подъема ноги.
Кончайте клеваться, кому говорят!
Массаж щиколоток.
Кто много клюется, тот мало клюет,
Похлопывание пальцами по ноге от щиколотки вверх.
Кто мало клюет, тот мало растет
Поколачивание кулаками по ноге снизу вверх.
Кто мало растет, тот болен и худ.
Поглаживание ноги ладонями.
Кто худ и бессилен, того заключают!

Мы купили Вареньке

Мы купили Вареньке,
Поглаживают правую, затем левую руку.
Варежки и валенки.
От пальцев к запястью.
Шубку теплую наденем,
Одновременно поглаживают ноги снизу вверх.
И пойдем гулять скорее.
Имитируют надевание шубы.

Как на тоненький ледок

Выпал беленький снежок.
Собрались мы все в кружок.
Ходьба по кругу на носках, сохраняя хорошую осанку.
Снег, снег,
белый снег,
Засыпает он нас всех!
Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, стараясь поднимать выше пятки.
Мы на саночки садимся,
И под горку быстро мчимся.
Ходьба с сильно разведенными в стороны носками ног.
Снег, снег, белый снег,
Мчимся мы быстрее всех!
Перекаты с носка на пятку, стоя на месте.
Дети все на лыжи встали,
Друг за другом зашагали.
Ходьба перекатом с пятки на носок, корпус держать прямо, смотреть вперед.
Снег, снег, белый снег,
Кружит, падает на всех!
Стоя на месте, приподниматься на носки и опускаться на всю стопу.

Пальчиковая гимнастика Лепим зайчика

Мы лепили снежный ком.
Имитируют движения лепки снежного кома.
Ушки сделали,
Лепят ушки.
И как раз вместо глаз,
Указательными пальцами касаются уголков глаз.
Угольки нашлись у нас,
Поджимают руки к груди. Кисти опущены.
Зайчик вышел, как живой!
Он с хвостом и головой.
Показывают хвост, потом обе руки ложат на голову.
За усы не тяни,
Грозят пальцем.
Из соломинки они!
Длинные, блестящие,
Точно настоящие!

Комплекс профилактических упражнений для верхних дыхательных путей Паровоз привез нас в лес

Паровоз привез нас в лес:
Чух-чух-чух! Чух-чух-чух!
Ходьба с согнутыми в локтях руками.
Там полным-полно чудес.
Удивленно произносить «М-м-м» на выдохе, одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.
Низко наклониться, обхватив руками грудь,
Вот идет сердитый еж:

П-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф!
Свернувшись в клубок ежик.
Где же носик? Не поймешь.
Фэф-р! Фэф-р! Фэф-р!
Вот веселая пчела,
Звук и взгляд направлять соответственно тексту.
Детям меда принесла:
З-з-з! З-з-з!
Села нам на локоток:
З-з-з! З-з-з!
Полетела на носок:
Укрепление связок горлани, профилактика храпа.
З-з-з! З-з-з!
Осу ослик испугал:
Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!
На весь лес он закричал:
Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!
Гуси по небу летят,
Медленная ходьба, руки - «крылья», поднимать на вдохе, опускать со звуком.
Гуси ослику гудят:
Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у!
Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у!

Дыхательная гимнастика

Комплекс №1.

Часики

Часики вперед идут, за собою нас ведут.

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены.

1 – взмах руками вперед - «тик» (вдох).

2 – взмах руками назад - «так» (выдох) (4-5раз).

Петух

Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг.

И.п.: встать прямо, ноги врозь, руки опустить.

1 – поднять руки в стороны (вдох).

2 – хлопнуть руками по бедрам «Ку-ка-ре-ку» (выдох)(4-5 раз).

Насос

Накачаем мы воды, чтобы поливать цветы.

И.п.: о.с.

1 – наклон туловища в сторону (вдох).

2 – руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с» (выдох)(4-5 раз).

Дыхание

Тихо-тихо мы подышим, сердце мы свое услышим.

И.п.: о.с.

1 – медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться – прекратить вдох и сделать паузу на 4 секунды.

2 – плавный выдох через нос. (2 раза)

Комплекс №2.

Ежик

Ежик добрый, не колючий, посмотри вокруг получше.

И.п.: о.с.

1 – поворот головы вправо – короткий шумовой вдох носом.

2 – поворот головы влево – выдох через полуоткрытый рот. (6раз)

Регулировщик

Верный путь покажет, повороты все укажет.

И.п.: стойка ноги врозь. Одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону.

1 – правая рука вверх, левая – в сторону (вдох носом).

2 – левая рука вверх, правая рука вниз с произнесением звука «р-р-р». (4-5 раз)

Гуси летят

Гуси высоко летят, на детей они глядят.

И.п.: о.с.

1 – руки поднять в стороны (вдох).

2 – руки опустить вниз со звуком «г-у-у» (выдох)(3-4 раза).

Вырасти большой

Вырасти хочу скорей, добро делать для людей.

И.п.: о.с.

1 – поднять руки вверх, потянуться на носки (вдох).

2 – опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох). Произносить звук «у-х-х». (4-5 раз)

Комплекс №3.

Ушки

Ушки слышать все хотят про зверят и про ребят.

И.п.: о.с.

1 – наклон головы вправо – сильный вдох.

2 – наклон головы влево – произвольный выдох. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. (4-5 раз)

Губы трубкой

Чтобы правильно дышать, нужно воздух нам глотать.

И.п.: о.с.

1 – полный выдох через нос, втягивая в себя живот.

2 – губы сложить трубкой, резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.

3 – сделать движение, как бы глотая воздух.

4 – пауза в течение, 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. (4-5 раз)

Задувание свечи (энергетизированное дыхание)

Нужно глубоко вздохнуть, чтобы свечку нам задуть.

И.п.: стойка ноги врозь.

1 – сделать свободный вдох и задержать дыхание, пока это приятно.

2 – сложить губы «трубочкой», сделать три коротких резких выдоха, словно стараясь задуть горящую свечу («фу-фу-фу»). Во время упражнения корпус держать прямо. (4-5 раз)

Очищающее «ха» дыхание

Друг за другом мы горой, посмеемся над бедой.

И.п.: стойка ноги врозь.

1 – сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх.

2 – задерживать дыхание, пока это приятно. Открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный выдох через рот, одновременно опускать руки и наклоняясь вперед («ха»).

3 – медленно выпрямиться и отдохнуть. Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от забот. (4-6 раз)

Ветер

Сильный ветер вдруг подул, слезки с наших щечек сдул.

И.п.: о.с. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.

1 – сделать полный вдох, выпячив живот и ребра грудной клетки.

2 – задержать дыхание на 3-4 секунды.

3 – сквозь сжатые губы силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. (4 раза)

Комплекс № 4.

Удивимся

Удивляться чему есть, в мире всех чудес не счасть.

И.п.: встать прямо, опустить плечи и сделать свободный вдох.

1 – медленно поднять плечи, одновременно делая выдох.

2 – и.п. (5 раз)

Плечи

Поработаем плечами, пусть танцуют они сами.

И.п.: о.с.

1 – плечи вперед, медленно скрещивая перед собой опущенные руки и делая свободный вдох.

2 – медленно отвести плечи назад, сводя лопатки и одновременно выдыхая. (5 раз)

Покачаемся

Чтобы правильно дышать – себя нужно раскачать.

И.п.: о.с.

1 – медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе и делая выдох.

2 – медленно распрямиться и прогнуться назад, делая вдох. (5 раз)

Поворот

Вправо, влево повернемся и друг другу улыбнемся.

И.п.: о.с.

1 – сделать вдох.

2 – на выдохе повернуться – одна рука за спину, другая вперед.

3 – и.п. То же в другую сторону. (5 раз)

Погладь бочок

Мы погладим свой бочок от плеча до самых ног.

И.п.: стойка ноги врозь, руки опущены.

1 – медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо (вдох).

2 – опускать руку и плечо (выдох). То же левой рукой. (6 раз)

Комплекс №5

Кошка-царапушка

И.п.: стоя, руки вытянуты вперед. Вдох через нос – кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулак; лопатки должны сойтись вместе. Резкий выдох через нос – выбросить руки с широко расставленными пальцами, совершая энергичные движения руками, как бы царапая пространство. (4-5 раз)

Петух

И.п.: встать прямо, руки опустить вдоль туловища, ноги врозь. На вдох, сделанный через нос, медленно поднять руки вверх; а затем хлопнуть руками по бедрам, произнося на выдохе «Ку-ка-ре-ку!». (4-5 раз)

Ежик

И.п.: сидя на коленях, головой касаясь пола. Руки в «замок» на спине. Пальцы сцеплены, изображая иголки ежа. Поворачивать голову в левую и правую сторону, одновременно произнося звук: пх- пх- пх. (4-5 раз)

Лисичка принюхивается

Потянуться всем телом, сделать энергичный выдох. Делать короткие резкие вдохи, полусогнутые руки при каждом вздохе резко идут навстречу друг другу.

Комплекс №6 **Насос**

И. п.: встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-с-с» (руки скользят вдоль туловища).(6 раз)

Регулировщик

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох. Поменять положение рук с удлиненным выдохом и произношением звука «Р-р-р». (4-5 раз)

Лыжник

И.п.: ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «М». (30 сек)

Гуси

И.п.: основная стойка. Медленная ходьба по залу. На вдох руки поднять в стороны, на выдох – опустить вниз с длительным произношением звука «У-у-у-у». (1 мин)

Комплекс №7 **Гуси шипят**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны – назад (в спине прогнуться, смотреть вперед) – медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш». Выпрямиться – вдох. (5-6 раз)

Ежик

И.п.: сидя на коврике, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке «Ф-ф-ф-ф-ф». Выпрямить ноги – вдох. (4-5 раз)

Шар лопнул

И.п.: ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Разведение рук в стороны – вдох. Хлопок перед собой – медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш-ш-ш». (5 раз)

Дровосек

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – медленный выдох с произношением «Ух-х-х». (5-6 раз)

Комплекс №8 **Часики**

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «Тик-так». (6 раз)

Трубач

И.п.: сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный выдох с громким произношением звука «Ф-ф-ф-ф-ф». (4-5 раз)

Петух

И.п.: встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку». (5-6 раз)

Паровоз

И.п.: руки согнуты в локтях. Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух-чух». (30 с)

Комплекс №9

Волк

И.п.: о.с. Руки согнуты в локтях, ладони у груди.

1 – вдох.

2 – выдох – туловище слегка наклонить вперед, правую руку вытянуть перед собой.

3 – вдох – вернуться в и.п.

4 – выдох – то же левой рукой. (4-5 раз)

Олень

И.п.: стоя на коленях руки согнуты в локтях, кисти рук у лба.

1 – вдох.

2 – выдох – руки вперед.

3 – вдох – руки в стороны.

4 – выдох – вернуться в и.п. (4-5 раз)

Носорог

И.п.: сид с прямыми ногами, руки опущены.

1 – вдох.

2 – выдох – туловище наклонить вперед, коснуться руками носков.

3 – вдох.

4 – выдох – вернуться в и.п. (4-5 раз)

Змея

И.п.: лежа на животе, руки под подбородком ладонь на ладонь.

1-2 – вдох.

3-4 – выдох – руки вперед.

5-6 – вдох.

7-8 – вернуться в и.п. (шипеть).(4 раза)

Игровые дыхательные упражнения

Такие упражнения помогут развить у детей правильное дыхание, сформировать сильную воздушную струю и доставят положительные эмоции.

Часики

Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая вперед и назад прямыми руками, произносить тик-так (6 раз).

Дудочка

Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленно вдох с произнесением звука п-ф-ф-ф (4 раза).

Петушок

Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны и вздохнуть, затем похлопать по бедрам со словами ку-ка-ре-ку – выдох (4 раза).

Паровозик

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая чух-чух-чух (15-20 с).

Веселый мячик

Встать прямо, ноги расставить. Поднять руки с мячом к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед со звуком у-х-х-х – выдохнуть, затем догнать мяч (4-5 раз).

Гуси

Медленно ходить по комнате. На вдох поднимать руки в стороны, на выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука г-у-у-у (1 мин).

«Каша кипит».

Сесть на стул. Одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь – вдохнуть, опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот – выдохнуть. При вдохе громко произносить ф-ф-ф (4 раза).

Гудок парохода

Через нос с шумом дети набирают воздух; задержав дыхание на 1-2 секунды, с шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у» (выдох удлинен). Упражнение учит дышать в темпе 3-6. Вдох короче, задержка дыхания, выдох длинный.

Полет самолета

Дети-самолеты «летают» со звуком «у». При выполнении пилотажа взлет – звук направляется к голове, при посадке – звук направляется к туловищу. Упражнение регулирует кровяное давление ребенка, учит дыханию в заданном темпе по представлению.

Упрямый ослик

Педагог выбирает из детей «осликов» и «погонщиков». «Ослики» весело бегут, но вдруг останавливаются, не хотят идти. «Погонщики» уговаривают «осликов», но те начинают кричать «И-а».

Что же ты хочешь, мой милый «И-а» ?

Сена, лепешек иль молока?

«Ослик» прекращает кричать, получив желаемое. Дети меняются местами.

Звуки «и-а» укрепляют связки; люди, страдающие храпом, излечиваются.

Плакса

Ребенок плачет со звуком «ы».

Что ты плачешь «ы» да «ы»?

Будем мы с тобой играть,

Слезы поскорей утри.

Песни петь и танцевать.

«Плакса» перестает плакать, все дети пляшут.

Звук «ы» снимает усталость головного мозга.

Снежинки

Выполняется стоя. Держа в руках кусочки ваты, произвести вдох и подуть на вату (выдох). Струя длинная и холодная, не надувая щек при выдохе.
С неба падают зимою,
И кружатся над землею.
Легкие пушинки,
Белые снежинки.

Одуванчик

Выполняется сидя на корточках, раскрытые ладони рук на уровне рта. Спокойно вдохнуть через рот на воображаемую головку одуванчика на ладонях.
Я шарик пушистый,
Белею в поле чистом,
А дунул ветерок –
Остался стебелек.

Ветер дует

Стоя спокойно вдохнуть через нос и также спокойно выдохнуть через рот.
Я подую высоко –
руки поднять вверх, встать на носочки, подуть.
Я подую низко –
руки перед собой, присесть, и подуть.
Я подую далеко –
руки перед собой, наклон вперед, подуть.
Я подую близко –
руки положить на грудь и подуть на них.

Часики

Сидя на стуле, ноги развести на ширину плеч, руки опустить. Отвести левую руку в сторону и положить на затылок: медленно наклониться вправо, легко похлопать правой рукой по левому боку – вдох. Вернуться в исходное положение – полный выдох (живот втянуть, расслабиться). То же в другую сторону.

Тик-так, тик-так,
Ходят часики вот так:
Наклон влево, наклон вправо,
Наклон влево, наклон вправо.

Повороты

Выполняются стоя, руки на поясе, повороты туловища в стороны, влево поворот – вдох, вправо – выдох.
Боком-боком, боком-боком,
Ходит галка мимо окон.
Ветром вся взъерошена,
Снегом запорошена.

Хлопки

Выполняется стоя, руки опущены вдоль туловища. На вдох – развести руки в стороны, на выдох – поднять прямую ногу сделать хлопок под коленом.
С барабаном ходит ежик,

Не жалеет своих ножек.
Он играет целый день,
Он не знает слова – лень.

Колобок

Колобок, колобок
Ты румяненький бочок,
По дорожке ты катись,
Лесных зверей берегись.
Ребенок должен помочь колобку-мячику прокатиться по тропинке и убежать от зверей.

Горох

Что-то спряталось на дне,
Но пока не видно мне.
На горох подую я,
И скажу, что там друзья.
На дно неглубокой тарелки приклейти или положить картинку, насыпать горох.
Задача ребенка – раздуть горох с середины и увидеть картинку.

Задуй свечи

Свечи я задуть хочу,
Всех сейчас я научу.
Полной грудью я вдохну,
И все свечи потушу.
Свечи крышки от фломастеров.
Кто больше потушит свечей с одного выдоха, тот и выигрывает.

Горка

Бегемот на горку сел,
Прокатиться захотел.
Сейчас ему я помогу,
С ветерочком прокачу.
Задача ребенка – сдуть киндер-игрушку с горки.

Черепашки

Черепашки-малыши,
Очень слабы и малы.
Нужно очень постараться,
До воды помочь добраться.
Кто быстрее спасет всех черепашек и сдует их в воду, тот и победитель.

Автомобили

Мотор гудит, настал черед,
Быстрее вырваться вперед.
Как надо ездить покажу,
И первым к финишу приду.
По команде «водители» начинают дуть на бумажные автомобили, перемещая их к финишу.

Хорошая погода

Небо хмурится с утра,
Надо солнышку помочь.
Ветерочком стану я,
Уходите тучи прочь.

Жуки

Педагог произносит: «Ж-ж-ж, – сказал крылатый жук, – посиж-ж-ж-у». Дети обнимают себя за плечи, произносят: «Поднимуся, полечу; громко, громко зажуж-ж-ж-ж-у». Дети разводят руки в стороны и перемещаются по залу с произнесением звуков «ж-ж-ж-ж-ж».

Котята

Дети произвольно перемещаются на четвереньках (пролезают, подлезают, преодолевают различные препятствия), произнося на выдохе «мяу-мяу».

Котята и собачки

Дети делятся на 2 группы «котята» и «собачки». Педагог предлагает котятам ходить на носочках мурлыча «мяу-мяу»; по сигналу собачки со словами «гав-гав» не позволяют им это сделать, ловят котят двумя руками. Если котята успели присесть, собачки их не трогают. При повторной игре дети меняются ролями.

Сугробы

По залу расставлены различные препятствия (сугробы). Дети преодолевают сугробы (перешагивают, перепрыгивают), произнося «туп-туп-туп» – дыхание через нос. По команде «вьюга» – приседают и на выдохе произносят: «С-с-с-с» (1 мин).

Самолеты

По команде педагога «заводятся моторы» – произносятся на выдохе «р-р-р-р»; летают самолеты – «ж-ж-ж-ж»; разворачиваются на виражах – «у-у-у-у»; садятся на посадку – «ух-ух-ух».

Снежинки и ветерок

Дети делятся на две команды «снежинки» и «ветерок». Снежинки кружатся, бегают на носочках; «ветерок» в это время отдыхает. После слов «ветер проснулся», дети на выдохе произносят «ш-ш-ш-ш» и снежинки прячутся от ветра, оседают.

Спрятался

Педагог произносит слова, под которые выполняются движения:
*Пальчик о пальчик тук-тук-тук,
ножками быстренько туп-туп-туп,
личико спрятали – ух* (закрыли лицо руками).

Медвежонок

Дети ложатся на спину, руки – под головой; выполняют глубокий вдох через нос, на выдохе – похрапывают». Педагог комментирует: «Медвежата спят в берлоге...» «Мишка проснулся, потянулся, перевернулся». Дети выполняют движения, потягиваются, сгибают ноги в коленях к животу, выполняя при этом глубокий выдох через нос; переворачиваются и ... опять «засыпают, похрапывая».

Пальчиковая гимнастика

Лепим зайчика

Мы лепили снежный ком,
Имитируют движения лепки снежного кома.
Ушки сделали.
Лепят ушки.
И как раз вместо глаз,
Указательными пальцами касаются уголков глаз.
Угольки нашлись у нас.
Поджимают руки к груди. Кисти опущены.
Зайчик вышел, как живой!
Он с хвостом и головой,
Показывают хвост, потом обе руки ложат на голову.
За усы не тяни.
Грозят пальцем.
Из соломинки они!
Длинные, блестящие,
Точно настоящие!

Шарик

Надуваем быстро шарик.
Он становится большой.
Вдруг шар лопнул, воздух вышел –
Стал он тонкий и худой.
Все пальчики обеих рук в «щепотке» и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух «выходит», и пальчики принимают исходное положение.

Елка

Елка быстро получается,
Если пальчики сцепляются.
Локотки ты подними,
Пальчики ты разведи.
Ладони от себя, пальчики пропускаются между собой (ладони под углом друг к другу).
Пальчики выставляются вперед. Локотки к корпусу не прижимаются.

Собака

У собачки острый носик,
Есть и шейка, есть и хвостик.
Правая ладонь на ребро, на себя. Большой палец вверх. Указательный, средний и безымянный – вместе. Мизинец попеременно опускается и поднимается.

Кошка

А у кошки ушки на макушке,
Чтобы лучше слышать,
Мышь в ее норушке.
Средний и безымянный пальцы упираются в большой.
Указательный и мизинец подняты вверх.

Мышка

Серенький комок сидит,
И бумажкой все шуршит.
Средний и безымянный пальцы упираются в большой.
Указательный и мизинец согнуты в дуги и прижаты к среднему и безымянному пальцам.

Зайка и ушки

Ушки длинные у зайки,
Из кустов они торчат.
Он и прыгает и скачет,
Веселит своих зайчат.
Пальчики в кулечок.
Выставить вверх указательный пальцы. Ими шевелить в стороны.

Зайчик в норке

У елки на пригорке,
Спрятался зайчишка в норке.
Левая ладонь почти горизонтальная, правая тоже. Указательный и мизинец правой руки упираются в указательный и мизинец левой. Средний и безымянный пальцы правой руки подняты и разведены в стороны (ушки). Большой палец прижат.

Зайка и барабан

Зайка взял свой барабан,
И удариł трам - трам - трам.
Пальчики в кулечок.
Указательный и средний пальцы вверх, они прижаты.
Безымянным и мизинцем стучит по большому пальцу.

Птенчики в гнезде

Птичка крыльшками машет,
и летит к себе в гнездо.
Птенчикам своим расскажет,
где она взяла зерно.
Обхватить все пальчики правой руки левой ладонью и ими шевелить.

Слон

В зоопарке стоит слон.
Уши, хобот, серый он.
Головой своей кивает,
Будто в гости приглашает.
Ладонь на себя. Средний палец впущен. С одной стороны он зажат мизинцем и безымянным, а с другой – указательным и большим. Шевелить средним пальцем. Качаем всей кистью.

Волк и лиса

Серый волк бежит по лесу,
А за ним бежит лиса.
Поднялись у них трубою,
Два пушистеньких хвоста.

Волк

Делаем «пароходик», большие пальцы разводим в стороны. Указательные пальцы сгибаются внутрь ладоней и образуют лоб, а остальные в виде «лодочки» – верхнюю и нижнюю челюсти.

Лиса

Выполняем то же самое, но внутрь ладони сгибаем еще мизинцы, чтобы мордочка у лисы была острее. Большие пальцы чуть сгибаем. Одна фигурка вытекает из другой.

Крокодил

Крокодил плывет по речке,
Выпучив свои глаза.
Он зеленый весь, как тина,
От макушки до хвоста.

Ладонь выставлена вперед горизонтально (параллельно полу). Большой палец под ладонью. Указательный и мизинец согнуты (глаза) и прижаты соответственно к среднему и безымянному.

Улыбка

Ваши пальцы все проснутся,
Ваши губы улыбнутся.
Даже ваши пальцы в танце.
И чего же тут скрывать,
Каждым пальцем,
Можно танец танцевать.
Дети показывают движения, соответствующие каждой строчке.

Кулачки

Дети крепко сжимают пальцы в кулакок.
Легко приподнимают и роняют расслабленную кисть.
Руки на коленях,
Кулачки сжаты,
Крепко, с напряжением,
Пальчики прижаты.
Кулачки упали.
Пальчики разжали.

Подвижные игры

Лошадки

Дети делятся на две равные группы. Одни изображают лошадок, другие – конюхов. (У конюхов в руках вожжи). На одной стороне площадки очерчивается конюшня, где находятся лошади. На другой стороне площадки обозначается место для конюхов, площадка – это луг. Педагог говорит: «Конюхи, вставайте скорей, запрягайте лошадей». По этому сигналу конюхи бегут к конюшне и запрягают лошадей. (Каждый выбирает себе лошадь по собственному желанию или по указанию педагога).

Запряженные лошади выстраиваются друг за другом и по сигналу едут тихо, бегут рысью или вскачь. По словам педагога: «Приехали, распрягайте лошадей!» конюхи останавливают, распрыгают лошадей и отпускают их пасть на луг, а сами возвращаются на свои места. Лошади спокойно пасутся на лугу, щиплют траву. По сигналу: «Конюхи, запрягайте лошадей!» каждый конюх ловит свою лошадь, которая убегает, увертывается от него. Когда все лошади пойманы и запряжены, пары выстраиваются друг за другом, и игра возобновляется. Игра повторяется 3-4 раза, после чего педагог говорит: «Отведите лошадей в конюшню, пусть они отдохнут». Конюхи отводят лошадей в конюшню, распрыгают их.

Указания: в игре следует чередовать бег с ходьбой и разными видами подскоков. Игру можно разнообразить, предлагая разные сюжеты поездок: скачки, поездку в лес за дровами и т.п. Если какую-нибудь из лошадей конюх долго не может поймать, педагог и другие конюхи помогают ему.

Лошадки

По считалке дети делятся на «лошадок» и «кучеров». На земле проводят черту, по одну сторону которой становятся «лошадки», по другую – «кучера».

«Лошадки», взявшись за руки подходят к черте и говорят: Та-ра-ра, та-ра-ра, ушли кони со двора. После этого они разбегаются, а «кучера» их ловят и уводят в огороженное место во двор. Начинать ловить можно только со слов «... со двора». Дети, играющие «лошадок», должны все время, пока их не поймают, щелкать языком: «щок-цок-цок», чтобы кучера знали, кого ловить. Когда всех лошадок переловят, «кучера» и «лошадки» меняются ролями.

Бегите ко мне

Дети сидят на стульях, поставленных вдоль одной из сторон площадки (зал, комната), педагог отходит в противоположную сторону или в дальний угол и говорит: «Бегите ко мне, все – все бегите ко мне!». Педагог приветливо их встречает, разведя широко руки в стороны. Когда все дети собираются, педагог предлагает им погулять. Дети свободно ходят по площадке. По сигналу педагога: «Бегите домой!» дети бегут к стульям и садятся на стулья.

Указания: игру можно проводить подгруппами; в начале дети могут занимать любой стул, постепенно приучать находить свои места. При повторении игры стулья можно расставить в разных местах комнаты. Для сигнала можно использовать: музыку, колокольчик, бубен, барабан, сultanчики.

Педагог должен следить, чтобы дети бегали не мешая друг другу, не наталкиваясь друг на друга.

Мышки

Дети идут так же, как в предыдущем упражнении, но только на носках, чередуя

с обычной ходьбой.

Правила: стараться держаться прямо; ноги ставить на носок мягко, бесшумно.

Не задень

На границах площадки с противоположных сторон (ширина 3-4 м, длина 8-10 м) двое водящих с длинной веревкой. Остальные играющие на площадке. Водящие ходят, держа веревку примерно на высоте 15-20 см от пола. Играющие бегают, перепрыгивая через веревку.

Правила: перепрыгивая, не задевать веревку; тот, кто задел, на некоторое время выходит из игры.

Тишина

Дети идут в обход площадки в колонне по одному и говорят:

*«Тишина у пруда,
Не колышется вода,
Не шумят камыши,
Засыпайте, малыши».*

На последние слова останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза.

Правила: присев, не шевелиться, соблюдать тишину. Нарушивший это требование становится в конец колонны.

Ровным кругом

Дети, взявшись за руки, ритмично идут по кругу, говорят:

*«Ровным кругом,
Друг за другом.
Мы идем за шагом шаг,
Стой на месте!
Дружно вместе
Сделаем вот так!»*

С окончанием слов останавливаются и повторяют движение, которое показывает педагог, например, повернуться, наклониться присесть.

Правила: ритмично идти по кругу, сохраняя интервал; не заходить в круг.

Усложнение:

1. Внутри круга стоит ребенок.

Дети идут по кругу и говорят:

*«Ходим кругом,
Друг за другом.
Эй, ребята, не зевать! (назвать имя ребенка)
То, что Дима нам покажет, будем дружно повторять!»
Дети выполняют движения за водящим.*

2. Заранее водящего не выбирают, его называет педагог после слов:

*«Ровным кругом,
Друг за другом.
Мы идем за шагом шаг.
Ну-ка, Валя, выходи,
Что нам делать, покажи!»*

Правила: каждый водящий показывает новое движение, не повторяя выполненное ранее.

Пойдем в гости

Дети сидят на стульях, расставленных вдоль одной стены. Педагог говорит детям, что сейчас они пойдут в гости к куклам. Дети встают со стульев и вместе с педагогом

медленно идут в кукольный уголок. Они здороваются с куклами, разговаривают с ними, а когда педагог скажет: «Уже поздно, пора домой», поворачиваются и уходят. Каждый садится на свой стул.

Примечание: Несколько кукол перед началом игры можно расположить в другом месте комнаты. При повторении игры дети навещают и этих кукол. По разрешению педагога они могут взять куклы, погулять с ними, поплясать, затем посадить на место и вернуться на свои стулья.

Поездка на дачу

Дети распределяются на две группы: одна, например, ожидает поезд в намеченном месте на станции: другая изображает поезд (дети двигаются по площадке друг за другом или держась за веревку). По сигналу поезд приближается к станции, останавливается. Дети размещаются в нем и двигаются уже все вместе. Если группа разновозрастная, то старшие изображают поезд, держа длинные рейки с двух сторон. Малыши заходят внутрь.

Правило: дружно действовать по сигналу.

Пройди в ворота

Делают воротики (из палок, флагов на подставках, стульев). Дети распределяются на четыре подгруппы.

Каждая стоит перед одними воротиками, в правой руке у детей флаги. В середине площадки педагог с барабаном (бубном). Дети шагают на месте и размахивают флагами в ритм ударов барабана или под следующие слова:

*«На зарядку утром рано,
Мы выходим с барабаном.*

*Он гремит, гремит, гремит,
В ногу всем шагать велит».*

С окончанием слов или ударов в барабан дети проходят в воротики и сделав небольшой круг, возвращаются в первоначальное построение.

Правило: в ходьбе на месте шагать энергично, поднимая колени.

Вверх и вниз

Подняться на горку и спуститься с нее в свободном построении или в колонне. Использовать целесообразную длину шага (в горку шаг более мелкий).

Правило: идти по свободному месту, не толкать друг друга.

Огурчик

В одном конце площадки педагог – «ловишка», в другом – дети. Дети приближаются к ловиашке прыжками на двух ногах под приговорку, произносимую педагогом:

*«Огурчик, огурчик,
Не ходи на тот конечик:
Там мышка живет,
Тебе хвостик оторвет».*

По окончании слов дети убегают на свои места, ловишка их ловит.

Кот и мыши

Дети – «мыши» сидят в «норках» на стульях или на скамейках, поставленных вдоль стен комнаты или по сторонам площадки.

В одном из углов площадки сидит «кошка», роль которой исполняет педагог.

Кошка засыпает, и только тогда мыши разбегаются по комнате. Но вот кошка просыпается, мяукает, начинает ловить мышей, которые бегут в норки и занимают свои места на стульях. (Педагог только делает вид, что хочет поймать кого-либо). После того как все мыши вернутся в норки, кошка еще раз проходит по комнате, затем возвращается на свое место, засыпает и игра повторяется. Педагог может использовать атрибут или маску кошки, а также атрибут надеваемую на руку.

Карусель

Ход игры: дети образуют круг, держась за шнур, концы которого связаны. Они берутся за шнур правой рукой и идут по кругу сначала медленно, потом все быстрее, а под конец бегут. Движения выполняются детьми в соответствии с произносимым вслух текстом:

*«Еле, еле, еле, еле,
Закружились карусели,
А потом кругом, кругом,
Все бегом, бегом, бегом».*

Во время бега педагог приговаривает: «По-бе-жа-ли, по-бе-жа-ли». После того как дети пробегут по кругу 2-3 раза, педагог подает сигнал к изменению направления движения, говоря: «Поворот». Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывают шнур в левую руку и бегут в другую сторону. Затем педагог вместе с детьми произносит: «Тише, тише, не спешите!

*Карусель остановите!
Раз, два, раз, два,
Вот и кончилась игра!»*

Движение карусели постепенно замедляется. При словах: «Вот и кончилась игра» дети опускают шнур на землю и расходятся по площадке. После того как дети немного отдохнут, педагог подает сигнал (звонок, свисток, хлопки, удары в бубен), по которому играющие снова становятся в круг, берутся за шнур, т.е. занимают свои места на карусели. Игра возобновляется, повторяется 3-4 раза.

Быстрее к своему месту

Дети сидят в кругу, лицом к середине, на маленьких стульях, поставленных друг от друга на расстоянии шага. Взрослый называет имена двух детей, сидящих рядом. Названные встают, выходят за линию стульев и становятся спиной друг к другу. Все дети вместе со взрослым, прихлопывая в ладоши, считают: «Один, два, три, беги!» – и пара бежит – один в одну сторону, другой в другую. Выигрывает тот, кто раньше добежит до своего места. Пара может бежать только по слову «беги».

Усложнение: можно обойтись без стульчиков, а просто встать в круг.

Куры в огороде

Посередине площадки шнурами ограничивается небольшое пространство – огород. С одной стороны его – дом сторожа, с другой – курятник, в нем куры – дети. Роль сторожа выполняет педагог или один из детей. По сигналу «куры гуляют» дети подлезают под шнуры и ходят в огороде, ищут корм, бегают. Сторож замечает кур и гонит их и хлопает в ладоши, приговаривая «кыш, кыш». Куры убегают, подлезают под шнур и прячутся в дом. Сторож обходит огород и тоже возвращается домой.

Найди свой домик

Дети сидят вдоль одной стороны площадки. По сигналу педагога: «Пойдемте гулять» дети расходятся по площадке (комнате) группами или в одиночку, кто куда хочет. По сигналу педагога: «домой» все бегут обратно и занимают любое свободное место. Затем игра повторяется.

Примечание: дети должны бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, подальше от своего места, не подбегать к нему до сигнала.

Пустое место

Играющие становятся в круг, положив руки на пояс, получаются окошки. Выбирается водящий. Водящий ходит сзади круга и говорит:

*«Вокруг домика хожу,
И в окошечки гляжу,
К одному я подойду,*

И тихонько постучу».

После слова «постучу» водящий останавливается, заглядывает в «окошко», против которого остановился, и говорит: «Тук, тук, тук». Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришел?». Водящий называет свое имя. Стоящий в кругу спрашивает: «Зачем пришел?» Водящий отвечает: бежим наперегонки, и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу играющих остается пустое место. Тот кто добежит до места первым, остается в кругу, опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

Примечание: в начале слова водящего говорит педагог вместе с ребенком, затем ребенок говорит сам.

Платок

Вариант 1.

Водящий дает одному из игроков завязанный в узелок платок. Участники становятся в круг вокруг водящего. По команде водящего: «Раз, два, три!» все участники разбегаются. Водящий должен догнать игрока с платком, коснуться его плеча и взять платок. В момент преследования игрок может передать платок другому, тот – следующему и т.д. Если водящий поймает игрока с платком, тот должен исполнить любое его желание: спеть песню, исполнить танец, прочитать стихотворение и др. После этого он становится водящим.

Вариант 2.

Участники игры становятся в тесный круг, руки держат за спиной. Водящий с платочком в руках ходит по кругу и выбрав себе игрока кладет ему в руки платочек, после чего бежит по кругу. Получивший платок бежит за ним. Ставясь догнать его и дотронуться до него платочком. Если догонит, то водящий берет у него платочек и продолжает водить, если не догонит, то они меняются ролями. И так игра продолжается.

В заключение отмечаются игроки, которые сумели догнать водящего.

Игру можно усложнить, чтобы остальные игроки не просто стояли на месте, а приседали, выполняют любые движения, но не мешая бегающим вокруг играющих.

Байга

Игроки парами (конь и наездник) встают на линию старта так, чтобы не мешать друг другу. Первый игрок – конь – вытягивает руки назад-вниз, второй наездник – берет его за руки, и в таком положении пары бегут до линии финиша. Наездник, первым прискакавшим к финишу, должен подпрыгнуть и достать узорный платочек, подвешенный на стойке.

Правила игры: соревнование начинается только по сигналу. Платок достает наездник.

Прыгай - хлопай

Дети стоят напротив друг друга двум шеренгами. По предложению педагога одни ритмично хлопают, другие прыгают на двух ногах на месте. После 12 – 16 прыжков меняются ролями.

Правила: прыгать ритмично под хлопки указанным способом (ноги вместе или ноги врозь-вместе).

Не отдам

Дети стоят по кругу ноги врозь, между ног – палочка, шишка, снежок, листок. Педагог в центре. Он делает вид, что пытается взять предмет, приближаясь по очереди то к одному, то к другому ребенку. Каждый прыжком соединяет ноги вместе и говорит: «Не отдам!»

Правила: прыжком соединять ноги вместе впереди предмета и снова прыжком поставить ноги врозь; прыгает только тот, к кому приближается педагог.

Ножки

Дети стоят шеренгой, педагог напротив на расстоянии 15-20 шагов. Он произносит текст потешки, дети, приближаясь, выполняют соответствующие движения.

«Ножки, ножки,

Бежали по дорожке,

Бежали лесочком.

Потеряли сапожок.

Прыгали по кочкам.

Прибежали на лужок,

Нашли сапожек».

Правила: ритмично, легко прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, и на месте.

Не замочи ног

На площадке выкладывают ручеек из палок, камешков, шишек. В лесу или на лугу можно использовать узенькую тропинку (шириной в см). Дети встают к ручейку и по сигналу «прыг» перепрыгивают его, отталкиваясь двумя ногами, расходятся по площадке; по сигналу «домой» снова перепрыгивают. Если все дети сразу справились с заданием, педагог делает ручеек пошире (до) см, говоря: «Много воды в ручейке, стал он широкий». Напоминает, что отталкиваться надо энергично.

Правила: отталкиваться одновременно двумя ногами, приземляться мягко также на обе ноги; кто оступился, остается в ручейке на 1-2 повторения.

Усложнение: сделать еще один широкий ручеек (40-50 см) для тех, кто справился с предыдущим заданием.

Лягушки

Играющие – лягушки. Они выполняют движения в соответствии с текстом.

«Вот лягушки по дорожке

(Прыгают вперед на двух ногах).

Ква-ква-ква, ква-ква-ква,

(Скачут, вытянувши ножки),

Вот из лужицы на кочку,

(Влезают на бревна, пеньки),

Да за мушкою вприскочку (скамейки).

Ква-ква-ква, ква-ква-ква,

Да за мушкою вприскочку.

Есть им большие неохота,

(Спрыгивают вниз).

Прыг опять в свое болото».

Правила: выполнять прыжки, отталкиваясь одновременно двумя ногами; спрыгивать мягко; уметь занять свободное место на бревне или пеньке.

Мяч в кругу

Дети садятся на пол в кружок и сначала по указанию педагога, затем и по желанию перекатывают мяч от одного к другому.

Примечание: педагог стоит вне круга и подсказывает кому катить мяч, объясняет, что мяч надо отталкивать двумя руками посильнее, показывает, как лучше это сделать, подает мяч детям, если он выкатился из круга.

Попади в воротики

Дети сидят на скамейке. По очереди они встают и подходят к обозначенному педагогом месту, переди которого на расстоянии 2-3 шагов стоят воротики-дуги. Ребенок наклоняется, берет один из лежащих на полу мячей и прокатывает его, стараясь попасть в воротики. Прокатив 3-4 мяча, ребенок идет и собирает их.

Примечание: мяч можно отталкивать одной и двумя руками. Одновременно могут выполнять упражнение 2-3 ребенка, для этого необходимо иметь 2-3 дуги. Когда дети освоят попадание в воротики, можно усложнить задание, например, сбивать кегли и т.п.

Кто бросит дальше мешочек?

Задачи: развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять в метании вдаль правой и левой рукой, в беге, в распознавании цвета перед положенной на пол веревкой. Дети получают мешочки 3 разных цветов. По команде педагога: «Бросай!» дети бросают мешочек вдаль. Педагог обращает внимание детей на то, чей мешочек упал дальше и говорит: «Поднимите мешочки!». Дети бегут за своими мешочками, поднимают их и садятся на места. Педагог называет других детей, которые занимают места бросавших мешочки. Игра заканчивается, когда все дети бросят мешочки.

Правила: бросать и поднимать мешочки можно только по команде педагога.

Варианты: поставить ориентиры – кто дальше. Бросать шишки, мячики, копья.

Подбрось выше

Ребенок подбрасывает мяч как можно выше, стараясь бросить его прямо над головой, и ловит его. Если ребенок не сможет поймать мяч, то поднимает его с пола и снова подбрасывает как можно выше.

Примечание: ребенок может подбрасывать мяч одной и двумя руками.

Попади в цель

Дети делятся на 3-4 звена. У одной из сторон комнаты (площадки) проводится черта, а на расстоянии 3 м от нее ставятся 3-4 (по количеству звеньев) одинаковые мишени (щиты с нарисованным кругом) или между двумя стойками натягивают шнур, к которому подвешиваются 3-4 обруча. Дети, по одному из каждого звена, выходят на линию и бросают мешочек с песком, стараясь попасть в цель. Попавшему в цель зачитывается очко.

Через обруч к погремушке

Описание: дети стоят вдоль стены. Несколько детей, названных педагогом, становятся на одной линии. Обозначается исходная линия. На расстоянии 3 м от нее по числу играющих ставятся большие стулья или к двум стульям прикрепляется вертикально к полу обруч. За ними через 2 м лежат ленточки, флаги. Дети ползут от исходной линии на четвереньках, проползают между ножками стула или в обруч, доползают до ленточки, берут ее, машут над головой, кладут на место и возвращаются. Упражнения выполняют следующие.

Правила: ползать указанным педагогом способом; подползая, не задевать ножки стула или обруч; ползти до ленточки.

Котята и ребята

Подгруппа детей изображает котят, остальные – их хозяева (у каждого 1-2 котенка). Котята на заборчике – на второй-третьей перекладинах лесенки. Хозяева сидят на скамейке. «Молока, кому молока», – говорит педагог, подходит к хозяевам и делает вид, что наливают им молоко в кружки (мисочки, колечки, круги). Котята мяукают – просят молока. Хозяева выходят на площадку (за черту) и зовут: «Кис-кис-кис!». Котята слезают с заборчика и бегут пить молоко. Ребята - хозяева говорят: «Мохнатенький, усатенький, есть начнет, песенки поет». С последним словом котята убегают, хозяева их ловят. Кто поймал котенка, меняется с ним ролью.

Правила: по сигналу влезать и слезать любым способом; убегать после слова «поет»; ловить можно только до черты (на расстоянии двух шагов от заборчика).

Проползти по мостику

Вариант 1.

На землю кладется доска – это мостик. На другом ее конце ставится корзина с мячами. Ребенок на четвереньках ползет по доске, сходит с нее, берет мяч, играет с ним (бросает вверх, ловит), кладет в корзину и возвращается, чтобы повторить упражнение.

Вариант 2.

На полу проводятся две параллельные линии длиной 3-4 м на расстоянии 40-50 см одна от другой (можно использовать доску, положенную на пол). Дети поочередно проползают на четвереньках между линиями «по мостику», стараясь не коснуться линии (не выходя за край доски). В конце линии ребенок должен встать, поднять обе руки вверх, потянуться, хлопнуть в ладоши над головой, и возвратиться на свое место.

Крутая горка

На вторую перекладину лесенки кладется доска с зацепами шириной 30 см. Ребенок встает на четвереньки, проползает по доске, берется за перекладину лесенки, выпрямляется и слезает вниз.

Через болото

На площадке из кирпичиков (плоских фанерок размером 15/20 см) выкладываются 2-3 дорожки длиной 3 м. Расстояние между кирпичиками 10-15 см. 2-3 детей встают у первых кирпичиков и по сигналу идут по дорожкам.

Правила: вставать только на кирпичики, не касаясь пола: доходить до конца дорожки.

Курочка и цыплята

Дети изображают «цыплят», педагог – «курочку».

На одной стороне площадки огорожено веревкой место «дом», где помещаются цыплята с курочкой (высота веревки 40 - 50 см).

Курочка подлезает под веревку и отправляется на поиски корма. Через некоторое время она зовет цыплят: «Ко-ко-ко-ко». По этому сигналу все цыплята подлезают под веревку, бегут к курочке и вместе с ней гуляют по площадке. Когда педагог говорит: «большая птица», все цыплята бегут домой.

Педагог говорит: «большая птица» только после того, как все дети подлезли под веревку и немного побегали по площадке.

Мишка идет по мостику

На землю кладут доски (ширина 25 см, длина 2-2,5 м). За ними на высоте поднятой руки ребенка подвешивают на веревке ленточки. Соответственно количеству досок вызывают детей, они встают на четвереньки и по сигналу ползут до конца доски. Сходят с доски, подпрыгивают, снимают по одной ленточке – медведи достают малину. Когда все дети проползут, педагог предлагает побегать с ленточками по площадке. По сигналу все собираются, педагог вешает ленточки на веревку. Игра повторяется.

Правила: идти по скамейке на четвереньках (на ступнях и ладонях); до конца доски.

Кружись – не упади!

В играх с ходьбой «Нам весело», «Парами на прогулку», «Солнышко и дождик» водится кратковременное медленное кружение на месте.

Шире шагай

На площадке в 2-3 ряда раскладываются обручи (пластмассовые или плоские из фанеры, диаметром 60 см), в каждом ряду 5-6 обручей. 2-3 детей по сигналу шагают из обруча в обруч. Дойдя до конца, подпрыгивают, хлопают в ладоши и возвращаются.

Правила: идти с промежуточным шагом в обруче, но не выходя за его края, не задевать за обручи.

Принеси игрушку

Педагог просит кого-нибудь из детей принести игрушку, положенную заранее на стул в противоположном конце комнаты. Когда ребенок принесет игрушку, педагог благодарит его, предлагает рассмотреть и назвать игрушку, затем просит отнести ее на место. Следующему ребенку предлагает принести другую игрушку.

Примечание: игру можно организовать и для группы детей. В этом случае педагог раскладывает на противоположной стороне комнаты различные игрушки по числу участников игры и просит одновременно всех играющих пойти и принести по одной

игрушке, а затем отнести их на место. Игрушки нужно положить на видных местах. Не слишком близко один от другого, чтобы малыши, приближаясь к ним, не сталкивались. Можно усложнить задание, предложив каждому играющему принести определенную игрушку. Педагог должен следить за выполнением своего требования. Дети могут идти или бежать за игрушкой только по указанию педагога.

Игры малой подвижности

Береги предмет

Дети становятся в круг. У ног каждого ребенка лежит предмет (кубик, игрушка). Педагог (ребенок водящий) находится в кругу и старается взять предмет то у одного, то у другого ребенка. Ребенок, к которому приближается педагог (ребенок водящий), приседает, закрывает предмет руками и не дает до него дотронуться. Как только педагог отходит, ребенок встает, оставляя предмет на прежнем месте. Когда водящему удается взять предмет у двух-трех детей, он возвращает их и говорит, чтобы они побыстрее закрывали предмет, не отдавали, берегли предмет.

Кто тише?

Дети идут гурьбой с педагогом с одного конца зала (площадки) на другой. Педагог предлагает детям пройти тихо-тихо, на носочках, так, чтобы их не было слышно. Дети продолжают идти на носочках, стараясь пройти как можно тише. Педагог должен следить за правильной осанкой детей и чтобы они не утомились.

Цветные мыльные пузыри

Для игры подготовить каждому ребенку «мыльные пузыри» или пластмассовые трубочки, развести мыльную воду в небольшой посуде. Дети делают попытки надуть мыльный пузырь. Если удается надуть мыльные пузыри, наблюдают за тем, как они летают, ходят за ними, следят, чей пузырь дольше летал и не лопнул.

Примечание: сначала надо показать детям, как сделать мыльный пузырь и строго следить, чтобы мыльная вода не попала в глаза.

Дай белке шишку, гриб

Дети сидят на скамейках, на полу. По желанию выбирают 2-3 детей, дают им в руки шишку или гриб, которую ребенок должен дать белке. Ребенок становится на расстоянии 2-3м от белки и ему завязывают глаза. Ребенок должен подойти к белке и дать ей шишку или гриб (поднести к мордочке белки).

Игру можно проводить подгруппами по 2-3 ребенка одновременно и расставить столько белочек, сколько детей.

На прогулку

Педагог предлагает детям стать парами, кто с кем хочет, и пойти гулять по залу, комнате. Дети, держась за руки, ходят в разные стороны. По сигналу педагога возвращаются на свое место.

Примечание: можно поставить разные препятствия: два стула, ворота, кочки, чтобы дети могли согласовывать свои движения с движениями рядом идущего. Педагог помогает детям стать парами, показывает, как идти в паре: не тянуть друг друга, не обгонять, не отставать.

Что слышно?

Дети образуют кружок (сидя, стоя) или стоят спиной к педагогу с закрытыми глазами. Он издает звук с определенным предметом: звонит в колокольчик; на барабане; погремушка и другие знакомые детям игрушки. Педагог спрашивает: «Что звенит?», дети отгадывают и называют предмет.

Передай соседу

Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Водящий за кругом. Играющие передают предмет, мяч то вправо, то влево соседу. Задача водящего –

дотронуться до предмета, мяча. Если водящий дотронется до предмета, мяча, то игрок у которого был мяч, становится водящим. Можно образовать несколько кругов или колонны и передавать предмет, мяч через голову и стороны (вправо, влево), сидя, стоя.

Найдем башмачок

Дети стоят вдоль одной стороны площадки лицом к педагогу. По сигналу (хлопок в ладоши) педагога они поворачиваются в противоположную сторону. Педагог в это время прячет башмачок (вырезанное изображение туфельки). На второй сигнал педагога дети поворачиваются в обратную сторону, начинают искать башмачок. Ребенок, нашедший башмачок, останавливается около него, подзывает к себе педагога и детей.

Игра повторяется.

Примечание: границы площадки для игры четко ограничены.

Угадай

Дети ощупывают небольшую мягкую, резиновую игрушку. Затем педагог прячет игрушку в мешочек, куда заранее сложены другие предметы: разные игрушки, скомканная жесткая бумага, знакомая игрушка, только из другого материала, отличающегося от первой. Детям предлагают найти ту игрушку, которую рассматривали.

Варианты: провести несколькими группами и сделать несколько мешочков.

Тишина

Ход игры: дети идут в колонне по одному.

После слов:

*«Тишина у пруда,
не колышется вода,
не шумят камыши,
засыпайте, малыши».*

Дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Тот, кто пошевелился, встает в конце колонны.

Ветер

На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прервать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

Флажок

Ход игры: дети стоят по кругу, в центре один ребенок с флажком.

«Дети стали в кружок, увидали флажок.

Кому дать, кому дать, кому флаг передать?

Выди, Алия, в кружок, возьми, Алия, флажок!

Выди, выйди, возьми, выше флаг подними!»

После слов: «выди, выйди...» названный ребенок выходит в середину и берет флажок.

Первый ребенок встает в круг. Игра повторяется.

Использованная литература

1. Государственный общеобязательный стандарт дошкольного воспитания и обучения. Астана, 2016
2. Типовая учебная программа дошкольного воспитания и обучения. Астана, 2016
3. Бланин А.А. Становление физических качеств дошкольников в зависимости от их двигательной активности и соматотипа. Автореферат диссертации на соискание учебной степени кандидата пед. Наук. МГАФК – Малаховка, 2000
4. Галанов А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от 3 до 5 лет: Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей. М.: АРКТИ, 2006
5. Доман Г. Как сделать ребенка физически совершенным: Пер. с англ. - М.: ACT, Аквариум, 2000
6. Мащенко М.В., Шишкина В.А. Физическая культура дошкольника. – Мн.: Уражай, 2000
7. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Издательский центр «Академия» 2001
8. Холодов Ж.К. и Кузнецов В.С. Теория и методика ФВ и спорта: учеб. Пособие для студентов вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000
9. Шебеко В.Н. и Ермак Н.Н., а так же Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. М.: ACADEMIA, 2000
10. Физкультура – это радость. Библиотека программы «Детство» /Под редакцией Л.Н.Сивачева – Детство – Пресс, Санкт – Петербург 2003 г.
11. Козырева О.В. Лечебная физкультура М.- Просвещение. 2003 г.
12. Научно – практический сборник инновационного опыта. Программа «Здоровый ребенок» в рамках реализации программы «Здоровьесберегающие технологии». Чупаха И.В. Ставрополь «Народное образование» 2003 г.
13. Здоровьесберегающие технологии в образовании. Козина О.Б. «Веселая физкультура для детей и их родителей». Ярославль – Академия развития. 2005 г.
14. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. Москва – Гном Д 2003 г.
15. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в образовательном учреждении. Москва – Скрипторий 2006 г.
16. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под редакцией Васильевой М.А. Москва – Мозаика – Синтез 2005 г.
17. Голомидова С.Е. Физкультура, нестандартные занятия. Волгоград издательско – торговый дом «Корифей» 2005 г.
18. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Перспективное планирование.....	26
Разработки организованной учебной деятельности	60
Приложение №1	
Общеразвивающие упражнения.....	207
Приложение №2	
Игровая гимнастика.....	219
Приложение №3	
Дыхательная гимнастика.....	228
Приложение №4	
Подвижные игры.....	240
Использованная литература.....	250

Оқулық басылым Учебное издание

Ничепай Ольга Николаевна

Юркова Елена Анатольевна

Дене шыныктыру

Әдістемелік нұсқау

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың
үлгілік оку бағдарламасы
бойынша екінші кіші топ (3-4 жас)
педагогтеріне арналған

Методическое руководство

для педагогов второй младшей группы (3-4 года)
по Типовой учебной программе
дошкольного воспитания и обучения

Методист *Б.С. Тажинова*

Редакторы *А.А. Альмурсина*

Методист *Б.С. Тажинова*

Редактор *А.А. Альмурсина*

Қазақстан Республикасы,
«Алматықітап баспасы» ЖШС,
050012, Алматы қаласы,
Жамбыл көшесі, 111-үй,
тел. (727) 250 29 58; факс: (727) 292 81 10.
e-mail: alkitap@intelsoft.kz
www.almatykitap.kz

Республика Казахстан,
ТОО «Алматықітап баспасы»
050012, г. Алматы,
ул. Жамбыла, 111,
тел. (727) 250 29 58; факс: (727) 292 81 10.
e-mail: alkitap@intelsoft.kz
www.almatykitap.kz