

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
№207 комбинированного вида» Московского района г.Казани**

Принято
на педагогическом совете
№1 от 28.08.2023

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №207
Бикмуллина Г.Р.

**Программа
дополнительного образования детей «Здоровячок»**

**Срок освоения 1 год
Педагог: Файзуллина Е.А.**

СОДЕРЖАНИЕ.

Пояснительная записка.....	3
Цель, задачи, ожидаемый результат.....	4
Этапы работы.....	5
Учебно-тематический план.....	7
Критерии развития основных движений.....	7
Уровни развития двигательных качеств.....	8
Оценка развития основных движений.....	8
Приложение №1 (конспекты занятий)	9
Приложение №2 (художественное слово)	17

Пояснительная записка.

*«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым. Пусть он работает, действует, бежит — пусть он
находится в постоянном движении».*
Ж.- Ж. Руссо

Общее развитие и воспитание дошкольников требуют особого внимания, так как именно в этом возрасте формируются физические и нравственные стороны будущей личности.

Движение — врождённая потребность человека, от удовлетворения которой зависит его здоровье. Родители хотят видеть своих детей здоровыми, жизнерадостными, активными, любознательными, физически развитыми. Поэтому крайне необходимо удовлетворить потребность ребёнка в движении. Оно служит важным условием формирования всех систем и функций организма, одним из способов познания мира, ориентировки в нём, а также средством всестороннего развития дошкольника.

Для всестороннего развития дошкольников чрезвычайно важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами — бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазаньем, без которых нельзя активно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем успешно заниматься спортом.

Усвоение детьми навыков этих движений, овладение правильными способами их выполнения обогащают двигательный опыт, необходимый в игровой деятельности, разнообразных жизненных ситуациях, труде и быту. Упражнения в основных видах движений расширяют диапазон двигательных способностей детей.

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно — сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. При активных движениях, в особенности циклических, дыхание углубляется, улучшается лёгочная вентиляция. Использование основных движений помогает повысить умственную и физическую работоспособность детей.

Разнообразие основных движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Одновременность развития двигательных качеств при ходьбе, беге, прыжках, метании, лазанье значительно повышает ценность этих движений. Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. У детей развиваются умственные способности, восприятие, мышление, внимание, пространственные и временные представления.

При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей.

Ребёнок удовлетворен, когда ему удастся преодолеть препятствие, встречающееся на пути его движения. Младшие дошкольники (3-4 лет) уже имеют небольшой двигательный опыт, поэтому их двигательная активность характеризуется стремлением к самостоятельности действий с различными предметами и физкультурными пособиями (обручем, мячом, кубиком и т.д.). Дети данной возрастной категории способны выполнять несложные двигательные задания: вхождение на горку и сбегание с неё, проползание под различными предметами, бросание мяча и бег за ним, прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, перелезание через предметы, лазанье по гимнастической стенке. Развитие движений во многом определяется благоприятными окружающими условиями, стимулирующими подвижность детей.

Положительное влияние оказывают занятия совместно с родителями.

Программа развития основных движений для детей 2-4 лет «Здоровячок» состоит из 30 занятий, два из них диагностические (№1 и №29). диагностические занятия направлены на выявление уровня развития двигательных умений и дальнейшей коррекции. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 15 — 20 минут.

За основу программы взята технология Э.Я. Степаненковой, С.Я.Лайзане используется ряд методических пособий:

- Э.Я. Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду» программа и методические рекомендации
- С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей»
- М.А. Рунова «Радость в движении»
- Н.И. Николаева «Школа мяча»
- Е.Н. Вавилова «Развитие основных движений у детей 3-7 лет»
- Е.Железнова «Весёлая гимнастика»
- Е.Железнова «Прыг - скок»
- Т.С. Овчинникова «Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой»
- И.Харина «Детский фитнес» программа упражнений
- Е.Маркова «Топ-топ. Дыхательная гимнастика для детей от трёх до пяти лет» обучающая программа.

Цель — сохранять и укреплять здоровье детей.

- развивать движения детей: бег, прыжки, равновесие, умение ползать, лазать.

Задачи — Обучать, развивать и совершенствовать основные виды движений.

- Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
- Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук, ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определённого направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы в соответствии с указанием.
- Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, бросать, катать).
- Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.
- Развивать ориентировку в пространстве.
- Развивать желание принимать участие в подвижных играх с несложным сюжетом, реагировать на сигнал.

Планируемые результаты — к концу года дети:

- Сохраняют устойчивое положение тела, правильную осанку при ходьбе и беге.
- Ходят и бегают, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук, ног. Действуют сообща, придерживаясь определённого направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, меняют направление и характер движения во время ходьбы в соответствии с указанием.
- Ползают, лазают, разнообразно действуют с мячом (берут, держат, переносят, бросают, катают).
- Прыгают на двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.
- Ориентируются в пространстве.
- Принимают участие в подвижных играх с несложным сюжетом, реагируют на сигнал.

Этапы работы.

1. Диагностический (1 неделя октября) **задачи:** Выявить уровень сформированности основных видов движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание мячей, бросание, метание, равновесие)
2. Практический (2 неделя октября — 3 неделя мая) **задачи:**
 - **Ходьба** — обучать детей ходьбе всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную, обходя предметы, приставным шагом вперёд, в стороны.
 - **Упражнения в равновесии** — обучать детей ходьбе по прямой дорожке с перешагиванием через предметы; по доске, гимнастической скамейке, бревну.
 - **Бег** — обучать детей бегу подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа, бег по ограниченной поверхности — между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25 — 30 сантиметров)
 - **Ползание, лазанье** — учить детей ползать на четвереньках по прямой на расстояние 3-4 метра; по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 сантиметров; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, верёвку (высота 30-40 сантиметров), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке — стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 метра) удобным для ребёнка способом.
 - **Катание, метание, бросание** — учить детей катать мяч двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 сантиметров); бросать мяч вперёд двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребёнка, с расстояния 11,5 метра, через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка. Учить метать мячи, набивные мешочки на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой, левой рукой с расстояния 1 метра.
 - **Прыжки** — способствовать развитию умения выполнять прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 сантиметров). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 сантиметров выше поднятой руки ребёнка.
 - **Подвижные игры** — развивать у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей.
3. Аналитический (4 неделя мая) **задачи:**
 - Диагностирование развития основных видов движения.
 - Совершенствование форм и методов работы над развитием основных движений у детей 2-4 лет.
 -

Критерии оценки развития основных движений.

Параметры обследования:

- **Ходьба** — дети ходят всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, враспынную, обходя предметы, приставным шагом вперёд, в стороны.
- **Упражнения в равновесии** — дети ходят по прямой дорожке (2- 3 м) с перешагиванием через предметы(высота 10- 15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну.
- **Бег** — подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа, бег по ограниченной поверхности — между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25 — 30 сантиметров)
- **Ползание, лазанье** — дети ползают на четвереньках по прямой на расстояние 3-4 метра; по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 сантиметров; по гимнастической скамейке; подлезают под воротца, верёвку (высота 30-40 сантиметров), перелезают через бревно; лазают по лесенке — стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 метра) удобным для способом.
- **Катание, метание, бросание** — дети катают мяч двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 сантиметров); бросают мяч вперёд двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребёнка, с расстояния 11,5 метра, через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка. Метают мячи, набивные мешочки на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой, левой рукой с расстояния 1 метра.
- **Прыжки** — дети выполняют прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 сантиметров). Прыгают вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 сантиметров выше поднятой руки.
- **Подвижные игры** — охотно принимают участие в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями. Движения выразительны, умеют передавать простейшие действия некоторых персонажей.

Уровни развития основных движений (наблюдение).

Низкий уровень	Движения ребёнка напряженные, скованные, плохо скоординированы, реакция на ловлю мяча замедленная. Снижен интерес к подвижным играм, играм с мячом.
Норма (средний уровень)	Действия ребёнка согласованы, менее скованы и напряжены. В играх и игровых упражнениях активен, эмоционален.
Высокий уровень	Правильно выполняет упражнения, действия согласованы, скоординированы. Соблюдает заданный темп и ритм. Ребёнок активен, положительное эмоциональное отношение к играм, играм с мячом.

Оценка уровня развития физических качеств.

№	Ф.И.ребёнка	ходьба		бег		прыжк и		Метен ие		Ползан ие		равнов есие		п/игры	
		нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															

Приложение №1

Конспект занятия № 1 «МАГАЗИН ИГРУШЕК»

(диагностическое).

Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге, согласовывая движения рук и ног, не опуская головы, выполнять прыжки на двух ногах, катать, подбрасывать мяч, умение сохранять равновесие.

Оборудование: игрушки, резиновые мячи, скамейки, маты, гимнастическая лестница.

Вводная часть:

- Мы пойдем в магазин игрушек, выберите себе понравившуюся.
- Давайте поиграем с игрушкой.
- Пошли гулять. (дети идут друг за другом).
- Давайте бегать друг за другом (дети бегут).
- Идём высоко поднимая колени, игрушка в согнутых руках перед грудью.
- За руки беритесь в круг широкий становитесь.

Основная часть:

1) О.Р.У с игрушкой. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза) – игрушки красивые, давайте показывать их друг другу.

- и.п. - ноги врозь, руки внизу с игрушкой. 1- руки вверх, подняться на носки и потянуться, посмотреть на игрушку, в и.п.
- и.п. - ноги врозь, игрушка впереди на вытянутых руках. Повороты вправо — влево.
- и.п. - то же наклон туловища вперёд, игрушка касается пола, в и.п.
- и.п. - ноги вместе, игрушка в согнутых руках перед грудью, прыжки на двух ногах.
- и.п. - о.с. Ходьба с игрушкой на месте.

2) « По мостику пройди» - ходьба с игрушкой по гимнастической скамейке – пойдём в магазин игрушки вернём.

- За мной идите, мячики в корзинке берите.

3) «Догони мячик» - катание по полу мяча, бросание мяча двумя руками. 4) «Подбрось и поймай мячик»

- мячики хотят отдохнуть, за мной идите, мячики в корзину кладите, пусть отдыхают.

5) «На лесенку заберись» - лазание по гимнастической лестнице.

Заключительная часть: игра малой подвижности « У жирафа пятна, пятна...» (дети выполняют движения в соответствии с текстом)

- у жирафа пятна, пятна, пятна, пятнышки везде: на лбу, на ушах, на шее, на локтях, есть на носках, на животах, коленях и носках (те же движения у слоненка, у котенка, у зебры)

Упражнение дыхательное «Ух, ах, ох» сделали глубокий вдох, сели и сказали

«ох... и т.п.»

Похлопали друг другу.

Конспект занятия № 2 «Маленькие птенчики»

Задачи: Учить детей ходьбе и бегу «стайкой» за педагогом в заданном направлении; развивать равновесие — ходить по ограниченной поверхности (между двумя линиями). Закрепить умение

ползать на низких четвереньках, умение подбрасывать и ловить мяч. Воспитывать желание выполнять различные упражнения.

Вводная часть:

- *сегодня мы- маленькие птенчики.*

- пошли гулять (ходьба по залу «стайкой»)

- маленькие птенчики прыгаю (прыжки на месте) - птенчики, догоняйте меня (бег по залу «стайкой») *Основная часть:*

О.Р.У. «Маленькие птенчики» 1) «Птенчики расправляют крылышки»

и.п. - о.с. Поочередное поднятие и опускание рук (3 — 4 раза)

2) «Птенчики зернышки клюют»

и.п. - о.с. Приседание. (3 — 4 раза)

3) «Птенчики прыгают»

и.п. - о.с. Руки в стороны, прыжок на двух ногах, руки скрестить перед собой (3 -5 прыжков)

Полоса препятствий:

- ходьба по ограниченной поверхности (дорожка, скамейка)
- ползание на низких четвереньках (по мату, в «воротики»)
- подбрасывание и ловля мяча двумя руками

Заключительная часть:

и.м.п. «Купаются утята»

-КУПАЮТСЯ УТЯТА ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ В САДУ — развести руки в разные стороны и снова свести, утята плывут

ГОЛОВОЙ НЫРЯЮТ, ХВОСТИК НА ВИДУ — руки вперед, ладони соединить, наклоны туловища вперед- вниз

А ГОЛУБИ НА КРЫШЕ, КАК ВСЕГДА, СИДЯТ — ходьба гусиным шагом, руки за спиной

ЕСЛИ В ЛАДОШИ ХЛОПНЕМ — хлопок над головой

СРАЗУ УЛЕТЯТ — руки в стороны, махи руками

КОШКА И КОТЯТА ОЧЕНЬ ЛЮБЯТ СПАТЬ — сидя на корточках, ладони соединить, под щечку

СПАТЬ ОНИ ПРИХОДЯТ НА МОЮ КРОВАТЬ — ходьба на низких четвереньках

А ТЕПЕРЬ, РЕБЯТА, ЧТОБЫ НЕ СКУЧАТЬ, ДВИЖЕНИЯ ЗНАКОМЫЕ БУДЕМ ПОВТОРЯТЬ — повтор движений

- *птенчики устали, крылышки подняли вверх — вдох, опустили крылышки — выдох. — Вы молодцы, похлопали друг другу.*

Конспект занятия № 3 «Веселые ребята».

Задачи: учить детей ползать на четвереньках и прыгать вверх. Закреплять умение ходить и бегать в заданном направлении, не наталкиваясь друг на друга. Развивать координацию движений, согласованность движений. Воспитывать желание выполнять предложенные упражнения, развивать интерес к занятиям.

Вводная часть:

- ходьба враспынную и бег за педагогом. (2-3 раза по 8-10 секунд)

- *в круг встаём игру со мной начинаем, посмотрите что в корзинке у меня (погремушки) Основная часть:*

- О.Р.У. (с погремушками)

1) и.п. - сидя, ноги свободно на полу. Поднять погремушку вверх и потрясти, вернуться в и.п. (2-3 раза)

2) и.п. - стоя. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, показать руки педагогу, присесть, взять погремушку, выпрямиться и показать погремушку педагогу. (2-3 раза)

3) и.п. - лежа на животе, руки с погремушкой у подбородка. Вытянуть руки впрёд, показать погремушку и спрятать её. (2-3 раза) 4) и.п. - стоя, погремушка в руке. Поплясать погремушкой.

Положить погремушку в корзинку.

- *Игра — упражнение «Доползи до Мишутки»* дети ползают под шнур (высота 50 см) и ползут по мату на низких четвереньках с опорой на ладони и колени.

- *Игра — упражнение «Доползи и возьми»* дети прокатывают мячик двумя руками и ползут за ним на низких четвереньках.

- *Игра «Мой веселый, звонкий мяч»* дети выполняют подпрыгивания на двух ногах на месте, прыгают, как мячики.

Заключительная часть:

- *Подвижная игра с бегом «Найди свой домик»* дети стоят в обручах — домиках. Педагог предлагает пойти погулять на полянку, дети разбредаются по залу. По сигналу «дети, домой», бегут в свой домик (обруч). Если дети недостаточно хорошо ориентируются в пространстве, можно занять любой домик.

- *Упражнение на развитие координации речи с движением «Зайчик»* и.п. - стоя.

Зайчик беленький сидит и ушами шевелит — пружинистые полуприседы, руки согнуты вверх, шевелить пальцами.

Зайке холодно сидеть, надо лапочки согреть — встать, потереть ладонь о ладонь.

Лапки вверх, лапки вниз, на носочки поднялись — руки вверх — вниз, встать на носочки.

Лапки ставим на бочок — руки на пояс

В стороны и в кулачок - руки в стороны, сжать пальцы в кулаки. А теперь в присядку, чтоб не мёрзли лапки — приседания.

Конспект занятия №4 «Мы спортсмены»

Задачи: Учить прыгать на двух ногах, спрыгивать с предметов. Закреплять умение ходить и бегать в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга. Развивать чувство равновесия.

Вводная часть: до начала занятия в зале расставляются мягкие кубы в шахматном порядке.

Сюрпризный момент: в гости пришел медведь и принес в корзинке мягкие помпоны, предлагает поиграть с ними.

Ходьба и бег между кубами. По сигналу малыши садятся на кубы. Основная часть:

О.Р.У. -

1) и.п. - сидя на кубе, руки на коленях. Поднять руки через стороны, опустить на колени. (3- 4 раза)

2) и.п. - сидя на кубе, руками держаться за куб. поднять одну ногу, опустить.

Поднять другую ногу, опустить. (2-3 раза каждой ногой)

3) и.п. - стоя за кубиками. Присесть и выпрямиться. (спрятались — показались)

4) и.п. - стоя около куба, руки свободно. Подскоки на месте 915 — 20 секунд) О.В.Д-

1) «По дорожке пройди» - ходьба по ребристой дорожке

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.

2) «Попрыгунчики» - прыжки на батуте

3) «С кочки на кочку» - прыжки на двух ногах с продвижением вперёд

ЛОГОРИТМИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Заключительная часть:

П/И «Солнышко и дождик» - учить находить свой домик

Дыхательное упражнение «УХ, АХ, ОХ»

Конспект занятия № 6 «Вместе весело играть» (совместно с родителями)

Задачи: Помочь родителям ощутить радость от совместной двигательной деятельности, понять полезность «гимнастики вдвоём» и установить эмоционально — тактильный контакт с детьми; развивать у детей и совершенствовать у родителей двигательную память, внимание, мышление.

Вводная часть:

- Давайте сегодня вместе поиграем, но сначала разминка; друг за другом идём и выполняем упражнения.
- 1) Дети хотят побыстрее вырасти. Стать вот такими высокими. Взрослые помогают им расти. (ребенок идет на носках, подняв руки вверх, взрослый, находясь позади ребенка, берет его за вытянутые руки).
- 2) родители помогают ребятам стать стройными (ребенок идет на пятках, руки за головой; взрослый, находясь позади ребенка, разводит локти).
- 3) по красивым веревочкам вместе с родителями можно идти вот так. (ребенок и взрослый, держась за руки, идут приставным шагом по канату).
- 4) вместе прыгать веселее, давайте прыгать, как зайчики (прыжки с продвижением вперед в паре)
- 5) а теперь давайте вместе бегать (бег в паре) – разминка закончена, теперь поиграем.

Основная часть:

- 1) Вот какие вы сильные! И.П: - стоя лицом друг к другу, выставив одну ногу вперед, руки согнуты в локтях перед грудью, ладони соединены. Ребенок выпрямляет руки в локтях, взрослый прижимает их к груди и наоборот.
- 2) А теперь качалочка. И.П: - стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч. Ребенок приседает — взрослый стоит на месте, и наоборот
- 3) играть мячом нравится взрослым и детям. Мячики берите и к родителям идите. Давайте мячики катать друг другу. А теперь будем бросать мячики друг другу двумя руками снизу, вот так.
- 4) а теперь игра «Солнышко и дождик». Родители будут вас ждать в домиках. По сигналу «солнышко» - ребята бегают по залу, по сигналу «дождик» - нужно быстро бежать к своим родителям, прятаться в домике, обнять своих родителей.

Заключительная часть:

- 5) а теперь еще игра « У жирафа пятна, пятна» , повторяйте движения за мной.

У ЖИРАФА ПЯТНА, ПЯТНА, ПЯТНА, ПЯТНЫШКИ ВЕЗДЕ — похлопывание ладонью по рукам

НА ЛБУ — ладонями коснуться лба

НА УШАХ — дети показывают уши

НА ШЕЕ — показать шею

НА ЛОКТЯХ — показать локти

ЕСТЬ НА НОСАХ — показать нос
НА ЖИВОТАХ — показать живот, положив обе руки на живот
КОЛЕНЯХ — наклон вперёд, руками коснуться коленей
И НОСКАХ — наклон вперёд, кончиками пальцев коснуться носков, колени не сгибать.

У СЛОНЁНКА СКЛАДКИ, СКЛАДКИ, СКЛАДКИ, СКЛАДОЧКИ ВЕЗДЕ НА ЛБУ — ладонями коснуться лба
НА УШАХ — дети показывают уши
НА ШЕЕ — показать шею
НА ЛОКТЯХ — показать локти
ЕСТЬ НА НОСАХ — показать нос
НА ЖИВОТАХ — показать живот, положив обе руки на живот
КОЛЕНЯХ — наклон вперёд, руками коснуться коленей
И НОСКАХ — наклон вперёд, кончиками пальцев коснуться носков, колени не сгибать.

У КОТЁНКА ШЕРСТКА, ШЕРСТКА, ШЕРСТКА, ШЕРСТОЧКА ВЕЗДЕ
НА ЛБУ — ладонями коснуться лба
НА УШАХ — дети показывают уши
НА ШЕЕ — показать шею
НА ЛОКТЯХ — показать локти
ЕСТЬ НА НОСАХ — показать нос
НА ЖИВОТАХ — показать живот, положив обе руки на живот
КОЛЕНЯХ — наклон вперёд, руками коснуться коленей
И НОСКАХ — наклон вперёд, кончиками пальцев коснуться носков, колени не сгибать.

А У ЗЕБРЫ ЕСТЬ ПОЛОСКИ, ЕСТЬ ПОЛОСОЧКИ ВЕЗДЕ
НА ЛБУ,
НА УШАХ,
НА ШЕЕ, НА ЛОКТЯХ,
ЕСТЬ НА НОСАХ,
НА ЖИВОТАХ, КОЛЕНЯХ И НОСКАХ.

– сделали вдох носом и выдох. На этом наше занятие закончено. Вам понравилось? Давайте похлопаем друг другу. Спасибо, до свидания.

Конспект занятия №7 «Ловкие бельчата»

Вводная часть: предложить взяться за руки и поприветствовать друг друга.

(посмотрите на право — улыбнитесь, посмотрите налево — улыбнитесь, подарите друг другу хорошее настроение)

- *влево — вправо повернитесь, детки в белок превратитесь.*
- *Ходьба стайкой, на носочках — руки вверх, с высоким подниманием колен.*
- *Прыжки на месте (белочки прыгают)*
- *бег стайкой (белочки догоняют друг друга) – белки или-или и веревочки нашли, стали играть*

Основная часть:

О.Р.У. С киндер- веревочками

- 1) ноги вместе, поднятие рук вверх (3-4 раза)*
- 2) наклоны вперед- вниз*

3) приседание

4) прыжки

Дыхательные упражнения.

Пальчиковая игра.

Ползание по мату.

Ходьба по скамейке.

Пролезание в «туннель»

Игра на развитие речи с движением «Зарядка для бельчат» – белки играли
играли и решили на самолетах полетать. П/И «Самолеты» Самомассаж. – мы
славно поиграли и нисколько не устали, похлопайте друг другу.

Конспект занятия №8 «Ежика и ежата»

Вводная часть: предложите взяться за руки и поприветствовать друг друга.

(посмотрите на право — улыбнитесь, посмотрите налево — улыбнитесь, подарите друг другу хорошее настроение)

– влево — вправо повернитесь, детки в ёжики превратитесь, а я — мама ежика.

– Ходьба стайкой, на носочках — руки вверх, с высоким подниманием колен.

– Прыжки на месте (ёжики прыгают)

– бег стайкой (ёжики догоняют друг друга) – ёжики
шли- шли и мячики нашли, стали играть

Основная часть:

О.Р.У. С мячом

1) ноги вместе, поднимание мяча вверх

2) наклоны в сторону

3) лежа на животе, поднимание мяча вверх

4) сидя на коленях, прокатывание мяча вокруг себя

5) прыжки на месте Дыхательное упражнение.

Пальчиковая игра. О.В.Д.:

Прокатывание мяча под дугу.

Подлезание за мячом под дугу.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

П/И «Солнышко и дождик»

Упражнение на развитие координации речи с движением «Листья осенние тихо кружатся.....»

Самомассаж «Чтобы горло не болело, мы его погладим смело....» – мы славно
поиграли и нисколько не устали, похлопайте друг другу.

Конспект занятия №9 «Отправляемся в поход»

Вводная часть: предложите взяться за руки и поприветствовать друг друга.

(посмотрите на право — улыбнитесь, посмотрите налево — улыбнитесь, подарите друг другу хорошее настроение)

– Сегодня мы пойдём в поход, на лесную полянку.

– Ходьба стайкой, на носочках — руки вверх, с высоким подниманием колен.

– Прыжки на месте

– бег стайкой

Основная часть:

О.Р.У. (с помпонами) 1)

поднимание рук вверх

2) наклоны вперед-вниз

3) лежа на животе, поднимание помпона вверх 4)

приседание 5) прыжки.

Дыхательное упражнение «Ух, ах, ох» О.В.Д.:

Ходьба по «кочкам».

Ходьба по узкой тропинке приставным шагом правым, левым боком.

Пролезание в туннель.

Ходьба босиком по обручу (греемся у костра)

П/И «Солнышко и дождик»

Упражнение на развитие координации речи с движением «Листья осенние тихо кружатся.....»

Самомассаж «Чтобы горло не болело, мы его погладим смело....» – мы славно

поиграли и нисколько не устали, похлопайте друг другу.

Конспект занятия № 12 (совместно с родителями) «Подружись с мячом»

Вводная часть: предложите взяться за руки и поприветствовать друг друга. (посмотрите на право — улыбнитесь, посмотрите налево — улыбнитесь, подарите друг другу хорошее настроение)

– Сегодня в гости к нам пришли веселые мячики.

– Давайте с ними поиграем.

– Ходьба стайкой, на носочках — мяч вверх, с высоким подниманием колен, мяч перед собой.

– Прыжки на месте, мяч в согнутых руках перед грудью. – бег

стайкой *Основная часть:*

О.Р.У. (с мячом)

1) «покажи мяч» - ноги вместе, мяч внизу; поднимание мяча перед собой.

2) «наклонись» - наклоны вперед- вниз, мячом касаться пола.

3) «прокати мяч по ногам» - катание мяча вперед- назад по ногам.

4) «попрыгай вокруг мячика» - прыжки.

«Подбрось — поймай» - бросание мяча друг другу.

«Юла» - раскручивание мяча кистями рук (родители помогают детям) «Прокати и поймай» - прокатывание мяча друг другу.

Ходьба по гимнастической скамейке (к медвежатам в гости)

Упражнение на развитие координации речи с движением «Медвежата в чаще жили.....»

П/И «Цветок» - под музыку все выполняют подскоки, музыка стихла, все собираются в круг, вытягивая руки вперед. (получается цветок) Игра малой подвижности «У жирафа пятна, пятна...»

Самомассаж «Чтобы горло не болело, мы его погладим смело....» – мы славно поиграли и нисколько не устали, похлопайте друг другу.

Конспект занятия № 13 «Кузнечики»

Вводная часть: предложите взяться за руки и поприветствовать друг друга.

(посмотрите на право — улыбнитесь, посмотрите налево — улыбнитесь, подарите друг другу хорошее настроение)

– влево- вправо повернитесь и в кузнечиков превратитесь.

– Ходьба стайкой, на носочках — мяч вверх, с высоким подниманием колен, мяч перед собой.

– Прыжки на месте.. –

бег стайкой Основная часть:

О.Р.У.

Дыхательное упражнение.

«Кузнечики прыгают» - прыжки через препятствия.

Пальчиковая игра.

Ползание по прямой на четвереньках.

Упражнение на развитие координации речи с движением.

«Кузнечики по мостику идут» - ходьба по гимнастической скамейке. П/И «Собери мячики»

Заключительная часть: Самомассаж. «Чтобы горло не болело, мы его погладим смело....» – мы славно поиграли и нисколько не устали, похлопайте друг другу.

Конспект занятия № 15 «Веселые медвежата»

Вводная часть: предложить взяться за руки и поприветствовать друг друга.

(посмотрите на право — улыбнитесь, посмотрите налево — улыбнитесь, подарите друг другу хорошее настроение)

– влево- вправо повернитесь и в медвежат превратитесь.

– Ходьба стайкой, на носочках — мяч вверх, с высоким подниманием колен, мяч перед собой.

– Прыжки на месте

– бег стайкой Основная

часть: О.Р.У.

Дыхательное упражнение. О.В.Д.:

Ползание – «Медвежата в туннель проползают».

«Медвежата прыгают» - прыжки с продвижением вперед.

Пальчиковая гимнастика.

«Проползи в воротики» - ползание.

«По мостику пройди» - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Упражнение на развитие речи с движением «Медвежата в чаще жили....» «Брось помпон в корзину»- метание.

П/И «Солнышко и дождик»

М/И «Вот как наши мишутка пляшет...»

Заключительная часть: Самомассаж. «Чтобы горло не болело, мы его погладим смело....» – мы славно поиграли и нисколько не устали, похлопайте друг другу.

Конспект занятия № 16 «Котята»

Вводная часть: предложить взяться за руки и поприветствовать друг друга.

(посмотрите на право — улыбнитесь, посмотрите налево — улыбнитесь, подарите друг другу хорошее настроение)

– влево- вправо повернитесь и в котят превратитесь.

– Ходьба стайкой, на носочках — мяч вверх, с высоким подниманием колен, мяч перед собой.

– Прыжки на месте

– бег стайкой Основная часть:

О.Р.У. (на фитболах) Дыхательное

упражнение. О.В.Д.:

Ходьба по гимнастической скамейке – руки в стороны.

Ходьба по «кочкам» - руки свободно.

Подбрасывание мячей вверх.

Пальчиковая гимнастика.

М/И «Танец зайчат»

Упражнение на развитие координации речи с движением.

П/И «День – ночь»

Заключительная часть: Самомассаж. «Чтобы горло не болело, мы его погладим смело....» – мы славно поиграли и нисколько не устали, похлопайте друг другу.

Конспект занятия № 17 «Веселые обезьянки»

Вводная часть: предложить взяться за руки и поприветствовать друг друга. (посмотрите на право — улыбнитесь, посмотрите налево — улыбнитесь, подарите друг другу хорошее настроение)

– влево- вправо повернитесь и в обезьянок превратитесь.

– Ходьба «змейкой» –

*Прыжки на месте – бег
стайкой.*

– Бег между предметами.

Основная часть:

О.Р.У. (с флажками) Дыхательное

упражнение. О.В.Д.:

Ползание по прямой, «змейкой» между предметами.

Ходьба приставным шагом, руки на поясе; по узкой тропинке.

«Брось и поймай мячик» - бросание мяча на пол.

П/И «Ровным кругом»

П/И «Найди свой домик»

Заключительная часть: Самомассаж. «Чтобы горло не болело, мы его погладим смело....» – мы славно поиграли и нисколько не устали, похлопайте друг другу.

Конспект занятия № 18 «Обезьянки»

Вводная часть: предложить взяться за руки и поприветствовать друг друга. (посмотрите на право — улыбнитесь, посмотрите налево — улыбнитесь, подарите друг другу хорошее настроение)

– влево- вправо повернитесь и в обезьянок превратитесь.

– Ходьба «змейкой» –

*Прыжки на месте – бег
стайкой.*

– Бег между предметами.

Основная часть:

О.Р.У. (на фитболах) Дыхательное

упражнение. О.В.Д.:

Ходьба по скамейке приставным шагом, руки в стороны.

Ползание по- пластунски. Пальчиковая гимнастика.

Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом.

П/И «Солнышко и дождик»

И/МП «У жирафа пятна.....»

Упражнение на развитие координации речи с движением. «Под ёлочкой зеленой...»

Заключительная часть: Самомассаж. «Чтобы горло не болело, мы его погладим смело....» – мы славно поиграли и нисколько не устали, похлопайте друг другу.

Конспект занятия № 19 «В гости к мячикам»

Вводная часть: предложить взяться за руки и поприветствовать друг друга.

(посмотрите на право — улыбнитесь, посмотрите налево — улыбнитесь, подарите друг другу хорошее настроение) – сегодня в гости к мячикам пойдём.

– Ходьба стайкой, на носочках — мяч вверх, с высоким подниманием колен, мяч перед собой, на носках- мяч на голове, широким шагом – мяч внизу.

– Ходьба «змейкой» –

Прыжки на месте – бег стайкой.

– Бег между предметами. Основная часть:

О.Р.У. (с мячом)

5) «покажи мяч» - ноги вместе, мяч внизу; поднимание мяча перед собой.

6) «наклонись» - наклоны вперед- вниз, мячом касаться пола.

7) «прокати мяч по ногам» - катание мяча вперед- назад по ногам.

8) «попрыгай вокруг мячика» - прыжки.

«Подбрось — поймай» - бросание мяча друг другу.

«Юла» - раскручивание мяча кистями рук (родители помогают детям) «Прокати и поймай» - прокатывание мяча друг другу.

Ходьба по гимнастической скамейке (к медвежатам в гости)

Упражнение на развитие координации речи с движением «Медвежата в чаще жили.....»

Пальчиковая гимнастика «1-2 или утята..»

П/И «Воробышки и автомобиль»

М/И «Вот как наш мишутка пляшет..»

Упражнение на развитие координации речи с движением.

Заключительная часть: Самомассаж. «Чтобы горло не болело, мы его погладим смело....» – мы славно поиграли и нисколько не устали, похлопайте друг другу.

«У ЖИРАФА»

У ЖИРАФА ПЯТНА, ПЯТНА, ПЯТНА, ПЯТНЫШКИ ВЕЗДЕ — похлопывание ладонью по рукам

НА ЛБУ — ладонями коснуться лба

НА УШАХ — дети показывают уши

НА ШЕЕ — показать шею

НА ЛОКТЯХ — показать локти

ЕСТЬ НА НОСАХ — показать нос

НА ЖИВОТАХ — показать живот, положив обе руки на живот

КОЛЕНЯХ — наклон вперёд, руками коснуться коленей

И НОСКАХ — наклон вперёд, кончиками пальцев коснуться носков, колени не сгибать.

У СЛОНЁНКА СКЛАДКИ, СКЛАДКИ, СКЛАДКИ, СКЛАДОЧКИ ВЕЗДЕ

НА ЛБУ — ладонями коснуться лба

НА УШАХ — дети показывают уши

НА ШЕЕ — показать шею

НА ЛОКТЯХ — показать локти

ЕСТЬ НА НОСАХ — показать нос

НА ЖИВОТАХ — показать живот, положив обе руки на живот

КОЛЕНЯХ — наклон вперёд, руками коснуться коленей

И НОСКАХ — наклон вперёд, кончиками пальцев коснуться носков, колени не сгибать.

У КОТЁНКА ШЕРСТКА, ШЕРСТКА, ШЕРСТКА, ШЕРСТОЧКА ВЕЗДЕ

НА ЛБУ — ладонями коснуться лба

НА УШАХ — дети показывают уши

НА ШЕЕ — показать шею

НА ЛОКТЯХ — показать локти

ЕСТЬ НА НОСАХ — показать нос

НА ЖИВОТАХ — показать живот, положив обе руки на живот

КОЛЕНЯХ — наклон вперёд, руками коснуться коленей

И НОСКАХ — наклон вперёд, кончиками пальцев коснуться носков, колени не сгибать.

А У ЗЕБРЫ ЕСТЬ ПОЛОСКИ, ЕСТЬ ПОЛОСОЧКИ ВЕЗДЕ

НА ЛБУ,

НА УШАХ,

НА ШЕЕ, НА ЛОКТЯХ,

ЕСТЬ НА НОСАХ, НА ЖИВОТАХ, КОЛЕНЯХ И

НОСКАХ. «РАЗМИНКА»

ГОЛОВАМИ ПОКИВАЕМ — наклоны головы вперёд

И НОСАМИ ПОМОТАЕМ — повороты головы вправо — влево

И ЗУБАМИ ПОСТУЧИМ — постучать зубами

И НЕМНОЖКО ПОМОЛЧИМ — наклон туловища вперёд, руки согнуть в локтях, указательные пальцы ко рту

ПЛЕЧИКАМИ МЫ ПОКРУТИМ — руки к плечам, вращение вперёд — назад

И ПРО РУКИ НЕ ЗАБУДЕМ — вращение рукми вперёд- назад

ПАЛЬЧИКАМИ ПОТЯСЁМ — руки вверх- вниз, лёгкое потряхивание кистями рук

И НЕМНОЖКО ОТДОХНЁМ — наклон туловища вперёд, руки внизу свободно покачиваются

МЫ НОГАМИ ПОМОТАЕМ — поочерёдные махи ногами вперёд- назад

И ЧУТЬ- ЧУТЬ ПОПРИСЕДАЕМ — приседание, руки вперёд

НОЖКУ НОЖКОЙ ПОДОБЬЁМ — приставные шаги вправо- влево, руки на поясе

И СНАЧАЛА ВСЁ НАЧНЁМ.....

«УТЯТА»

КУПАЮТСЯ УТЯТА ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ В САДУ — развести руки в разные стороны и снова свести, утята плывут

ГОЛОВОЙ НЫРЯЮТ, ХВОСТИК НА ВИДУ — руки вперёд, ладони соединить, наклоны туловища вперёд- вниз

А ГОЛУБИ НА КРЫШЕ, КАК ВСЕГДА, СИДЯТ — ходьба гусиным шагом, руки за спиной

ЕСЛИ В ЛАДОШИ ХЛОПНЕМ — хлопок над головой

СРАЗУ УЛЕТЯТ — руки в стороны, махи руками

КОШКА И КОТЯТА ОЧЕНЬ ЛЮБЯТ СПАТЬ — сидя на корточках, ладони соединить, под щечку

СПАТЬ ОНИ ПРИХОДЯТ НА МОЮ КРОВАТЬ — ходьба на низких четвереньках

А ТЕПЕРЬ, РЕБЯТА, ЧТОБЫ НЕ СКУЧАТЬ, ДВИЖЕНИЯ ЗНАКОМЫЕ БУДЕМ ПОВТОРЯТЬ — повтор движений

«Медвежата»

(упражнения выполнять в соответствии с текстом)

МЕДВЕЖАТА В ЧАЩЕ ЖИЛИ, ГОЛОВОЙ
ОНИ КРУТИЛИ. МЕДВЕЖАТА МЕД
ИСКАЛИ, ДРУЖНО ДЕРЕВО КАЧАЛИ.
ВПЕРЕВАЛОЧКУ ХОДИЛИ, И ИЗ РЕЧКИ
ВОДУ ПИЛИ.
А ПОТОМ ОНИ ПЛЯСАЛИ,
ЛАПЫ К СОЛНЦУ ПОДНИМАЛИ.

ОТПРАВИТЕЛЬ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 207	ПОДПИСАНО
ВЛАДЕЛЕЦ СЕРТИФИКАТА Бикмуллина Гульнара Рауфовна	
ДОЛЖНОСТЬ ЗАВЕДУЮЩИЙ ДЕТСКИМ САДОМ № 207	
СЕРТИФИКАТ 00EFD514893DA6CD53318301A9184DF4 48	ПОДПИСАН 21.11.2023 13:04:19 МСК
ПОДПИСЬ ВЕРНА	