

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад №57»

Принято на педагогическом  
совете «МБДОУ ЦРР – детский сад № 57»  
протокол № 1 от 2.09.2021г.

Утверждено приказом заведующего  
№ 55/01 - 35 от - 2.09.2021г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
коррекционно-оздоровительной  
направленности "Поиграй-ка!"**

Возраст обучающихся: 3-4 года  
Срок реализации: 1 год

Составитель программы:  
Белюсова Тамара Федоровна,  
инструктор по физической культуре

| №п/п       | Основные разделы программы физкультурно-оздоровительного кружка «Поиграй-ка!»   | № страницы |
|------------|---|------------|
| <b>I</b>   | <b>Целевой раздел</b>   |            |
| 1.         | Пояснительная записка   | 3          |
| 1.1        | Цели и задачи общеобразовательной общеразвивающей программы коррекционно-оздоровительной направленности «Поиграй-ка!»   | 4          |
| 1.2        | Возрастные особенности физического развития детей II младшей группы (3-4 года)  | 5          |
| 1.3        | Целевые ориентиры образования в младшем дошкольном возрасте   | 5          |
| 1.4        | Целевые ориентиры на этапе завершения общеобразовательной общеразвивающей программы коррекционно-оздоровительной направленности «Поиграй-ка!»                                       | 5          |
| <b>II</b>  | <b>Содержательный раздел</b>  |            |
| 2.1        | Образовательная деятельность в соответствии с образовательными областями с учетом используемых в МБДОУ программ и методических пособий, обеспечивающих реализацию данной программы. | 6          |
| 2.1.2.     | Модель физического развития в рамках общеобразовательной общеразвивающей программы коррекционно-оздоровительной направленности «Поиграй-ка!»  | 6          |
| 2.3        | Перспективный план общеобразовательной общеразвивающей программы коррекционно-оздоровительной направленности «Поиграй-ка!»  | 7          |
| <b>III</b> | <b>Организационный раздел</b>   |            |
| 3.1        | Материально-техническое обеспечение общеобразовательной общеразвивающей программы коррекционно-оздоровительной направленности «Поиграй-ка!»   | 12         |
| 3.1.2      | Оснащение спортивного зала  | 12         |
| 3.1.3      | Учебно-методическое обеспечение. Образовательная область «Физическое развитие»  | 13         |
| 3.1.4      | Коррекционно-развивающий процесс  | 13         |
| 3.5        | Организация деятельности кружка по программе коррекционно-оздоровительной направленности «Поиграй-ка!»  | 14         |
| 3.6        | Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды  | 14         |
| 3.7        | Кадровый состав, обеспечивающий реализацию основной образовательной программы дошкольного образования   | 15         |
| 3.8        | Приложение  | 16         |

**I. Целевой раздел**  
**1. Пояснительная записка**

Физическое воспитание неотъемлемая часть жизни ребенка с рождения. Развивая ребенка раннего возраста физически, мы способствуем его полноценному интеллектуальному развитию, обеспечиваем развитие всех функций позвоночника: опорной, двигательной и амортизационной. Чем лучше развиты мышцы, тем легче позвоночник справляется с нагрузками. Введение в систему дошкольного образования специалистов по физическому воспитанию актуально и необходимо. Инструктор по физической культуре решает задачи по развитию движений смелее, глубже и целенаправленнее, используя авторские методики и новации. Дети 4-го года жизни еще не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова, поэтому все физкультурные занятия проходят в форме игры. Отсюда и название программы - «Поиграй-ка!».

Опыт работы с детьми младшего дошкольного возраста позволил сделать следующие **выводы**:

1. Малыш 4-го года жизни уже многое понимает, но не всегда может выразить свои мысли и желания словами.
2. В этом возрасте ребенок активно передвигается в пространстве и накапливает новый опыт.
3. Дети 4-го года жизни охотно воспринимают рифмованные строки, наложенные на движения, что помогает им двигаться в заданном темпе.

Отсюда и необходимость написания программы коррекционно-оздоровительной направленности с элементами **логоритмики**. Логоритмика – это методика, опирающаяся на связь слова, музыки и движения и включает в себя пальчиковые, речедвигательные, дыхательные, подвижные и коммуникативные игры.

**Актуальность** программы «Поиграй-ка!» заключается в комплексном подходе к решению коррекционных задач двигательной и речевой активности детей 3-4 лет. Малыш, уверенно передвигающийся в пространстве, быстрее познает окружающий мир, активнее идет на контакт, раньше других начинает говорить.

Все конспекты занятий по развитию движений основаны на стихотворном материале (в том числе и авторском), что способствует развитию чувства ритма и быстрейшему освоению движений. Рифмованные строки, предлагаемые в программе «Поиграй-ка!», легки для запоминания, как для взрослого, так и для ребёнка. К сожалению, в последнее время сталкиваемся с ситуацией, когда дети 4-го года жизни, в своем большинстве, не умеют чисто говорить, поэтому рифма для них – это своего рода темп, в котором малышам предлагается двигаться на протяжении всего занятия.

**Новизна** программы заключается в корректирующем характере задач обучения, которые позволяют инструктору по ФК корректировать уровень усвоения основных видов движений и стимулировать двигательную активность малышей за счёт логоритмических упражнений. Опыт работы с детьми этого возраста показал, что регулярное проведение занятий с элементами логоритмики помогает им поддерживать познавательный интерес к занятию, способствуя тем самым активному развитию речи.

Ребёнок младшего дошкольного возраста – предметник. Он очень подвижен, но быстро устает от однообразных движений, не может долго без перерыва ходить или бегать, внимание его крайне неустойчиво, он быстро отвлекается. Поэтому все общеразвивающие упражнения и основные виды движений, представленные в программе

«Поиграй-ка!», рекомендуется проводить с разнообразным гимнастическим пособием (кубики, флажки, платочки, мячи и т. д.), что позволяет сохранять двигательный интерес детей до конца занятия. Каждое занятие объединено сюжетом: «Цирк», «Транспорт», «В гости к Вини Пуху», «В лес опять пришла весна» и т. д. Погружение ребёнка с первого шага в спортивном зале в игру, сказку «заставляет» выполнять движения в меру его двигательных и возрастных способностей с удовольствием.

Пальчиковая гимнастика и упражнения для плечевого пояса способствуют не только развитию кисти, но и благотворно влияют на развитие речи. Несмотря на слабую координацию мелкой мускулатуры, ребяташки 3-4 лет довольно точно повторяют различные манипуляции с руками и пальчиками, складывая из них и «домик», и «заборчик», и «окошко». Для развития мелкой моторики в программу «Поиграй-ка!» включено большое количество пальчиковых игр.

Любой учитель-логопед скажет, что необходимо научить детей правильному дыханию. А инструкторам по ФК это важно вдвойне, т.к. впоследствии специалисты будут работать над развитием у детей такого физического качества, как выносливость. Ребенку раннего возраста трудно объяснить значимость дыхательных упражнений. Его мало интересует, что эти упражнения тренируют дыхательную и сердечно-сосудистую системы и являются хорошим средством профилактики респираторных заболеваний. Но если эти упражнения преподносятся ему как веселая и интересная игра, то он сам с удовольствием станет «пыхтеть, как кролик» или вдыхать запах воображаемых цветов. Дыхательные упражнения также широко представлены в данной программе.

Программа «Поиграй-ка!» включает в себя перспективный план физкультурных занятий, конспекты физкультурных занятий с элементами логоритмики для детей II младшей группы. Рекомендована для работы инструкторов по ФК, руководителей ФВ и воспитателей групп раннего и младшего дошкольного возраста.

### **1.1. Цели и задачи Программы**

**Цель программы.** Усвоение основных видов движения и повышение двигательной активности детей, имеющих статус ОВЗ и/или проблемы в физическом развитии, с помощью логоритмических игр и упражнений.

#### **Задачи программы**

Образовательные:

- приобщить детей, имеющих статус ОВЗ и/или проблемы в физическом развитии, к оздоровительному режиму через систематические игры и упражнения с элементами логоритмики;
- создать эмоциональный комфорт на занятиях по развитию движений.

Оздоровительные:

- освоить правильную ходьбу с ритмичными и согласованными движениями рук и ног;
- совершенствовать общую и мелкую моторику, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- регулировать мышечный тонус;
- развивать чувство музыкального темпа и ритма;
- активизировать все виды внимания и памяти;
- развивать дыхание и интонацию;

Воспитательные:

- воспитывать положительный эмоциональный настрой на занятия физкультурой с элементами логоритмики;
- формировать общение детей с ОВЗ со сверстниками через движение.

## **1.2. Возрастные особенности психофизического развития детей младшего дошкольного возраста**

На четвертом году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжают развиваться предметная деятельность, деловое сотрудничество ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление, в конце года появляются основы наглядно-образного мышления. Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Совершенствуются соотносящие и орудийные действия. Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта для подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка.

### **1.3. Целевые ориентиры образования в младшем дошкольном возрасте**

- ребенок обладает воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации;
- ребенок не достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым.

### **1.4. Целевые ориентиры на этапе завершения общеобразовательной общеразвивающей программы коррекционно-оздоровительной направленности «Поиграй-ка!»**

В результате проведения физкультурных занятий с элементами логоритмики предполагается, что дети 4-го жизни:

- освоят правильную ходьбу с ритмичными и согласованными движениями рук и ног;
- укрепят мышцы ног, спины и живота, так как от их силовой подготовленности во многом будет зависеть формирование правильной осанки;
- активизируют речь с помощью пальчиковой гимнастики;
- натренируют дыхательную и сердечно-сосудистую системы, что благотворно скажется на профилактике респираторных заболеваний;
- повысят свою двигательную активность.

Содержание Программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, посещающего кружок коррекционно-оздоровительной направленности «Поиграй-ка!», соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

## 2.1. Образовательная деятельность в соответствии с образовательными областями с учетом используемых в МБДОУ программ и методических пособий, обеспечивающих реализацию данной Программы

Содержание программы кружка коррекционно-оздоровительной направленности «Поиграй-ка!» обеспечивает физическое развитие ребенка, мотивации к занятиям физкультурой и охватывает следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области):

- физическое развитие.
- речевое развитие;
- социально-коммуникативное;
- познавательное развитие.

Конкретное содержание указанных образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами Программы и реализуется в различных видах деятельности: общении - игры в кругу, в парах; коммуникативные, подвижные и речедвигательные игры; познавательно-исследовательской деятельности – каждое занятие посвящено определённой теме: «Цирк», «Транспорт», «В деревне к бабушке» и др., что, безусловно, даёт знания об окружающем мире).

### 2.1.2. Модель физического развития в рамках программы кружка коррекционно-оздоровительной направленности «Поиграй-ка!»



**2.1.3. Перспективный план занятий с элементами логоритмики для детей 3-4 лет по общеобразовательной общеразвивающей программе коррекционно-оздоровительной направленности «Поиграй-ка!»**

| Месяц    | № п/п | Тема занятия           | Задачи обучения  | Материал и оборудование  |
|----------|-------|------------------------|--|--|
| Сентябрь | 1     | В гости к бабушке      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ходить и бегать группами, не наталкиваясь, сохранять равновесие.</li> <li>2. Упражнять в прокатывании мяч и беге за ним; подпрыгивании на двух ногах на месте и с продвижением вперёд.</li> <li>3. Воспитывать интерес к физкультурному занятию.</li> </ol>                              | Малые мячи по количеству детей.  |
|          | 2     | По тропинке в лес идём | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прокатывать мяч в прямом направлении, догонять его.</li> <li>2. Упражнять в ползании по полу с опорой на ладони и колени.</li> <li>3. Развивать ловкость, создавать хороший эмоциональный настрой.</li> </ol>  | 2 кубика на каждого ребёнка, мячи по количеству детей, зрительный ориентир.            |
|          | 3     | Цирк                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прыжкам на двух ногах на месте и с продвижением вперёд.</li> <li>2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе между линиями.</li> <li>3. Воспитывать желание заниматься физкультурой.</li> </ol>  | 2 погремушки на каждого ребёнка, 2 верёвки (длина 1-1,5м).                             |
|          | 4     | В гости к Винни Пуху   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить перелезанию через мягкий брус с опорой на ладони и колени.</li> <li>2. Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении и беге за ним.</li> <li>3. Воспитывать дружеские чувства.</li> </ol>   | 2 флажка на каждого ребёнка, 2 мягких бруса, маска или игрушка медведя.                |
| Октябрь  | 5     | В магазине игрушек     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить сохранять равновесие при ходьбе с перешагиванием через предметы.</li> <li>2. Упражнять в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд.</li> <li>3. Развивать ловкость, выносливость.</li> </ol>  | Игрушка на каждого ребёнка, 4-5 кубиков, «сухой» бассейн.                              |
|          | 6     | Зоосад                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить пролезанию в тоннель с опорой на ладони и колени.</li> <li>2. Упражнять в прокатывании мяча в тоннель и беге за ним.</li> <li>3. Воспитывать дружеские качества.</li> </ol>  | Кольцо (малый обруч) и мячи на каждого ребёнка, 3 тоннеля, зрительный ориентир.        |
|          | 7     | Мы играем              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной опоре (доске).</li> <li>2. Упражнять в ползании по полу с опорой на ладони и колени в прямом направлении; прыжках на двух ногах с продвижением вперёд.</li> <li>3. Добиваться эмоционального отклика на занятия физкультурой.</li> </ol> | Платочки и мячи на каждого ребёнка, 2 доски (h – 10см, ш – 20см), зрительный ориентир. |
|          | 8     | По тропинке в лес идём | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить лазанью по шведской стенке приставным шагом.</li> <li>2. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через бруски, сохраняя равновесие.</li> <li>3. Эмоциональным настроем поддерживать интерес к занятию.</li> </ol>  | Мячи на каждого ребёнка, бруски (4-5 шт., h – 10см), шведская стенка.                  |

|                |    |                         |  |  |
|----------------|----|-------------------------|--|--|
| <b>Ноябрь</b>  | 9  | Транспорт               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прыжкам на двух ногах из обруча в обруч.</li> <li>2. Упражнять в прокатывании мяча в тоннель, пролезании в него и беге за мячом.</li> <li>3. Воспитывать выносливость.</li> </ol>  | 2 ленточки, мяч, кольцо на каждого ребёнка, 3 тоннеля, 4 обруча, круги зелёного, жёлтого, красного цвета.                    |
|                | 10 | Кто живёт в деревне?    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить бегу прямым галопом врассыпную.</li> <li>2. Упражнять в равновесии при ходьбе с перешагиванием через предметы; прыжках на двух ногах из обруча в обруч.</li> <li>3. Развивать ловкость, координацию движений.</li> </ol>                           | 2 кубика на каждого ребёнка, бруски (4-5 шт., h – 10см), 4 обруча.   |
|                | 11 | Собирайся, детвора!     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить подлезанию под шнур, наклоняя голову, не касаясь руками пола.</li> <li>2. Упражнять в равновесии при ходьбе с перешагиванием через предметы; прыжках на двух ногах в разных направлениях.</li> <li>3. Развивать внимание, реакцию.</li> </ol>      | 2 погремушки, обруч на каждого ребёнка, шнур (h – 1м), бруски (4-5 шт., h – 10см).   |
|                | 12 | Зоосад                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить бросать мяч вдаль способом снизу; ходьбе «змейкой» между предметами.</li> <li>2. Упражнять в пролезании в тоннель.</li> <li>3. Воспитывать дружелюбие.</li> </ol>  | 2 флажка, мяч на каждого ребёнка, кегли (3-4 шт.), 3 тоннеля, маска кота, зрительный ориентир.                               |
| <b>Декабрь</b> | 13 | Вот зима – кругом бело! | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить бросанию мяча о пол и ловле его двумя руками.</li> <li>2. Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч; содействовать профилактике плоскостопия при ходьбе по массажным коврикам.</li> <li>3. Развивать чувство ритма, пластику.</li> </ol> | 2 снежинки, мяч на каждого ребёнка, обруч (4-5 шт.), массажные коврики (4-5 шт.).  |
|                | 14 | В гости к Винни Пуху    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной опоре.</li> <li>2. Упражнять в пролезании в тоннель с опорой на ладони и колени; прокатывании мяча в прямом направлении и беге за ним.</li> <li>3. Поддерживать интерес к занятию.</li> </ol>      | Платки, мячи на кажд. ребёнка, доска (h – 10см, ш – 20см, 2 шт.), 3 тоннеля, маска или игрушка медведя, зрительный ориентир. |
|                | 15 | В магазине игрушек      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ползанию по полу с активным движением рук и ног; ходьбе по наклонной доске, сохраняя равновесие.</li> <li>2. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками.</li> <li>3. Учить играть в коллективе.</li> </ol>                           | Игрушки, мячи на кажд. ребёнка, наклонная доска (ш – 10см, h – 20см, 2 шт.), маска кота, зрительный ориентир.                |
|                | 16 | Цирк                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить бросать мяч через шнур способом из-за головы.</li> <li>2. Упражнять в подлезании под шнур, наклоняя голову и не касаясь руками пола; прыжках на двух ногах с продвижением вперёд.</li> </ol>   | Кольца, мячи на каждого ребёнка, шнур (д -2-3м), маска волка.  |

|                |    |                         |  |  |
|----------------|----|-------------------------|--|--|
|                |    |                         | <b>3. Воспитывать ловкость, смелость.</b>  |  |
| <b>Январь</b>  | 1  | Мы играем               | <b>1.</b> Учить прокатывать мяч друг другу в прямом направлении, сидя на полу, ноги врозь.<br><b>2.</b> Упражнять в равновесии при ходьбе по наклонной доске; прыжках на двух ногах через шнуры.<br><b>3.</b> Воспитывать дружелюбие.  | Платки на каждого ребёнка, мячи на ½ группы, шнуры (д – 40см, 3-4 шт.), наклонная доска (ш – 10см, h – 20см, 2 шт.).           |
|                | 18 | В гости к бабушке       | <b>1.</b> Учить перелезанию через бревно с опорой на ладони и колени.<br><b>2.</b> Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками.<br><b>3.</b> Развивать реакцию.   | Мячи на каждого ребёнка, бревно (д – 3м).  |
|                | 19 | Транспорт               | <b>1.</b> Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной опоре, высоко поднимая колени.<br><b>2.</b> Упражнять в подлезании под шнур, наклоня голову и не касаясь руками пола; прокатывании мячей в прямом направлении и беге за ними.<br><b>3.</b> Развивать ловкость, внимание. | Кольцо, мяч на кажд. ребёнка, шнур (д – 2-3м, 1 шт.), доска (ш – 20см, h – 10см, 2 шт.), круги зелёного, жёлтого, красного цв. |
|                | 20 | Вот зима – кругом бело! | <b>1.</b> Учить перепрыгивать через шнур, отталкиваясь двумя ногами.<br><b>2.</b> Упражнять в метании мячей вдаль способом снизу, равновесии при ходьбе по доске.<br><b>3.</b> Развивать реакцию, память   | Снежинки, мячи на каждого ребёнка, шнур (д – 40см, 4-5 шт.), доска (ш – 20см, h – 10см, 2 шт.).                                |
| <b>Февраль</b> | 21 | По тропинке в лес идём  | <b>1.</b> Учить лазать по шведской стенке приставным шагом.<br><b>2.</b> Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч; в равновесии при перешагивании через предметы.<br><b>3.</b> Воспитывать смелость, развивать ловкость.  | 2 кубика на каждого ребёнка, обручи (3-4 шт.), бруски (5-6 шт.), шв. стенка, «сухой» бассейн.                                  |
|                | 22 | Собирайся, детвора!     | <b>1.</b> Учить бросать мячик вдаль одной рукой способом из-за головы (от плеча).<br><b>2.</b> Упражнять в перелезании через бревно с опорой на ладони и колени; содействовать профилактике плоскостопия при ходьбе по массажным коврикам.<br><b>3.</b> Развивать силу рук, ловкость.    | 2 флажка, мячи на каждого ребёнка, бревно, массажные коврики (4-5 шт.), зрительный ориентир.                                   |
|                | 23 | Зоосад                  | <b>1.</b> Учить ходить по наклонной доске, сохраняя равновесие.<br><b>2.</b> Упражнять в подлезании под шнур, не касаясь руками пола; прокатывании мячей друг другу из положения сидя.<br><b>3.</b> Воспитывать смелость, развивать глазомер.  | Наклонная доска (ш – 20см, h – 20см, 2 шт.), мячи на ½ группы, шнур (д – 2-3м, 1 шт.), маска волка.                            |
|                |    | Мы играем               | <b>1.</b> Учить выпрыгивать из глубокого приседа вверх, бросать мяч вдаль через шнур одной рукой способом из-за головы (от плеча).   | 2 ленточки, мячи на каждого ребёнка, доска (ш – 20см, h –  |

|        |    |                          |  |  |
|--------|----|--------------------------|--|--|
|        | 24 |                          | <ol style="list-style-type: none"> <li>Упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной опоре.</li> <li>Воспитывать желание заниматься.</li> </ol>  | 10см, 2 шт.), шнур (д – 2-3м, 1 шт.), маска кота.  |
| Март   | 25 | В лес опять пришла весна | <ol style="list-style-type: none"> <li>Учить ползанию по скамейке с опорой на ладони и колени.</li> <li>Упражнять в прокатывании мячей по скамейке.</li> <li>Создавать позитивный эмоциональный настрой.</li> </ol>  | 2 кубика, мячи на каждого ребёнка, доска (ш – 20см, h – 10см, 2 шт.), скамейка (ш – 15см, h – 20см, 2 шт.), зрит.ориентир.                             |
|        | 26 | Транспорт                | <ol style="list-style-type: none"> <li>Учить ходьбе по шнуру, сохраняя равновесие.</li> <li>Упражнять в броске мяча вдаль через шнур двумя руками способом из-за головы; перепрыгивании через предмет на двух ногах.</li> <li>Развивать силу, воспитывать умение играть в коллективе.</li> </ol>           | 2 султанчика, мячи на каждого ребёнка, шнур (д – 2-3м, 3 шт.).   |
|        | 27 | В гости к Вино Пуху      | <ol style="list-style-type: none"> <li>Учить ходьбе по наклонной доске, сохраняя равновесие, с переходом на шведскую стенку и лазанию по ней.</li> <li>Упражнять в прокатывании мячей в тоннель и пролезании в него.</li> <li>Развивать смелость, глазомер.</li> </ol>                                     | Мячи на кажд. ребёнка, наклонная доска (ш – 20см, h – 20см, 2 шт.), 3 тоннеля, шведская стенка, маска волка, зрительный ориентир.                      |
|        | 28 | Цветочки                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>Учить отталкиванию при прыжках на двух ногах из обруча в обруч.</li> <li>Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, сохраняя равновесие; ползании по ограниченной опоре на ладонях и коленях.</li> <li>Развивать внимание, выносливость.</li> </ol>        | 2 погремушки на каждого ребёнка, обручи (4-5шт.), бруски (4-5 шт.), доска (ш – 20см, h – 10см, 2 шт.), маска или игрушка собачки, зрительный ориентир. |
| Апрель | 29 | Кто живёт в деревне?     | <ol style="list-style-type: none"> <li>Учить ходьбе на коленях с предметом за спиной, сохраняя равновесие.</li> <li>Упражнять в прокатывании мячей по доске.</li> <li>Развивать координацию, ловкость, скорость.</li> </ol>  | 2 кубика, мячи на каждого ребёнка, скамейки (ш – 15см, h – 20см, 3 шт.), доска (ш – 20см, h – 10см, 2 шт.).  |
|        | 30 | Цирк                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>Учить лазанию по шведской стенке приставным шагом; прыжкам на двух ногах через шнуры.</li> <li>Упражнять в равновесии при ходьбе по шнуру, сохраняя равновесие.</li> <li>Развивать чувство ритма, пластику, воспитывать интерес к занятиям физкультурой.</li> </ol> | Шнур (д – 2-3м, 2 шт.), шнуры (д – 40см, 4-5 шт.), шведская стенка, тоннель (1 шт.).   |

|     |    |                          |  |   |
|-----|----|--------------------------|--|---|
|     | 31 | В лес опять пришла весна | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками.</li> <li>2. Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч; пролезании в тоннель.</li> <li>3. Развивать ловкость, координацию движений.</li> </ol>   | Платочки, мячи на каждого ребёнка, обручи (4-5 шт.), 3 тоннеля, зрительный ориентир.  |
|     | 32 | По тропинке в лес идём   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прыжкам в длину с места на двух ногах через шнуры.</li> <li>2. Упражнять в равновесии при ходьбе по наклонной доске; лазании по шведской стенке приставным шагом.</li> <li>3. Создавать положительный эмоциональный настрой, воспитывать смелость.</li> </ol>                  | Мячи на каждого ребёнка, наклонная доска (ш – 20см, h – 20см, 2 шт.), шнуры (д – 40см, 4-5 шт.), шведская стенка, маска кота.           |
| Май | 33 | В магазине игрушек       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить спрыгиванию с доски, толкаясь двумя и мягко приземляясь на обе ноги.</li> <li>2. Упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной опоре; бросании мяча двумя руками о пол и ловле его.</li> <li>3. Развивать реакцию, скорость.</li> </ol>                                    | Игрушки, мячи на каждого ребёнка, доска (ш – 20см, h – 10см, 2 шт.), маты (2 шт.), маска кота.  |
|     | 34 | В гости к бабушке        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ползанию по наклонной доске вверх и вниз с опорой на ладони и колени.</li> <li>2. Упражнять в броске мяча вдаль через шнур двумя руками способом из-за головы.</li> <li>3. Развивать координацию, воспитывать смелость.</li> </ol>   | Кольцо, мячи на каждого ребёнка, наклонная доска (ш – 20см, h – 20см, 2 шт.), шнур (д – 2-3м, 1 шт.), маска волка, зрительный ориентир. |
|     | 35 | Цветочки                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прокатыванию мяча в тоннель и быстрому бегу за ним.</li> <li>2. Упражнять в пролезании в тоннель, содействовать профилактике плоскостопия при ходьбе по массажным коврикам.</li> <li>3. Развивать глазомер.</li> </ol>   | 2 ленточки, мячи на каждого ребёнка, 3 тоннеля, массажные коврики (4-5 шт.), игрушка или маска медведя, зрительный ориентир.            |
|     | 36 | Мы играем                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить лазанию по шведской стенке приставным шагом.</li> <li>2. Упражнять в спрыгивании с доски, толкаясь двумя и мягко приземляясь на обе ноги; равновесии при ходьбе по шнуру.</li> <li>3. Воспитывать смелость, дружелюбие, интерес к занятиям физкультурой.</li> </ol> | 2 султанчика на каждого ребёнка, обручи (4-5 шт.), шнур (д – 2-3м, 2 шт.), шведская стенка, игрушка или маска собачки.                  |

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение программы кружка коррекционно-оздоровительной направленности «Поиграй-ка!» соответствует:

- санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- правилам пожарной безопасности;
- возрастным и индивидуальными особенностями развития детей;
- требованиям ФГОС ДО;

Материально-техническое обеспечение Программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование и оснащение (предметы).

#### 3.1.2. Полное описание спортивного оснащения зала

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Имеется в наличии (кол-во) | Состояние | Требуется ремонта | Требуется приобрести (кол-во) |
|-------|--|----------------------------|-----------|-------------------|-------------------------------|
| 1     | Стенка гимнастическая  | 4                          | Хор.      | нет               | 0                             |
| 2     | Бревно гимнастическое напольное                                    | 1                          | Удовл.    | нет               | 0                             |
| 3     | Обруч гимнастический   | 32                         | Хор.      | нет               | 0                             |
| 4     | Скакалка гимнастическая  | 20                         | Хор.      | нет               | 0                             |
| 5     | Мяч малый  | 18                         | Хор.      | нет               | 0                             |
| 6     | Палка гимнастическая   | 10                         | Хор.      | нет               | 10                            |
| 7     | Брусья гимнастические параллельные                                 | 1                          | Хор.      | нет               | 0                             |
| 8     | Кольца гимнастические  | 1                          | Хор.      | нет               | 0                             |
| 9     | Канат для лазанья  | 1                          | Хор.      | нет               | 0                             |
| 10    | Мяч набивной (1 кг)  | 9                          | Хор.      | нет               | 0                             |
| 11    | Скамейка гимнастическая  | 7                          | Хор.      | нет               | 0                             |
| 12    | Маты гимнастические  | 2                          | Хор.      | нет               | 0                             |
| 13    | Гантели-утяжелители  | 16                         | Хор.      | нет               | 0                             |
| 14    | Сетка-паутина  | 1                          | Хор.      | нет               | 0                             |
| 15    | Коврики  | 21                         | Хор.      | нет               | 0                             |
| 16    | Степ-платформы   | 22                         | Хор.      | нет               | 0                             |
| 17    | Стойки для прыжков в высоту  | 2                          | Хор.      | нет               | 0                             |
| 18    | Сухой бассейн  | 1                          | Хор.      | нет               | 0                             |
| 19    | Тоннель  | 3                          | Хор.      | нет               | 0                             |
| 20    | Дуги для подлезания  | 2                          | Хор.      | нет               | 2                             |
| 21    | Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой                             | 6                          | Хор.      | нет               | 0                             |
| 22    | Мячи баскетбольные   | 12                         | Хор.      | нет               | 10                            |
| 23    | Фитбол   | 12                         | Хор.      | нет               | 0                             |
| 24    | Сетка волейбольная   | 2                          | Удовл.    | нет               | 1                             |
| 25    | Мячи волейбольные  | 1                          | Удовл.    | да                | 2                             |
| 26    | Сетка для ворот мини-футбола                                       | 2                          | Удовл.    | да                | 2                             |
| 27    | Мячи футбольные  | 2                          | Хор.      | нет               | 2                             |
| 28    | Номера нагрудные   | 12                         | Хор.      | нет               | 0                             |
| 29    | Мяч резиновый  | 30                         | Хор.      | нет               | 0                             |
| 30    | Комплект лыж   | 22                         | Удовл.    | да                | 0                             |
| 31    | Санки-ледянки (ватрушка)   | 3                          | Хор.      | нет               | 5                             |

|    |                                  |        |        |     |    |
|----|----------------------------------|--------|--------|-----|----|
| 32 | Ракетка теннисная (пара)         | 20     | Хор.   | нет | 0  |
| 33 | Шарики теннисные                 | 5      | Хор.   | нет | 10 |
| 34 | Клюшки                           | 12     | Удовл. | нет | 10 |
| 35 | Шайбы                            | 8      | Хор.   | нет | 0  |
| 36 | Спортивный зал игровой размеры   | 95,4м2 | Хор.   | нет | 0  |
| 37 | Помещение для хранения инвентаря | 8,6м2  | Хор.   | нет | 0  |

### 3.1.3. Учебно-методическое обеспечение Образовательная область «Физическое развитие»

| Автор                           | Название   | Издательство, год издания  |
|---------------------------------|--|--|
| Боровик Т. А.                   | Медведь и ягодка   | Самиздат   |
| Галанов А.С                     | Психическое и физическое развитие ребенка от одного года до трех лет   | М: АРКТИ, 2003   |
| Кириллова Ю. А.                 | Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей младшей логопедической группы (ОНР): Пособие для практических работников детских садов | СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005  |
| Михайлова М. А., Воронина Н. В. | Танцы, игры, упражнения для красивого движения   | Ярославль: Академия развития: Академия, К: Академия Холдинг, 2000. |
| С.В.Реутский                    | Физкультурные комплексы дома и в детском саду  | ТЦ «СФЕРА», 2015   |
| С.В.Реутский                    | Физическое развитие ребенка. Физкультурные комплексы, растущие вместе с детьми   | ТЦ «СФЕРА», Санкт-Петербург, 2009                                  |
| О.Н.Моргунова                   | Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ  | Воронеж, 2007  |

### 3.1.4. Коррекционно-развивающий процесс

| Автор                                 | Название  | Издательство, год издания                         |
|---------------------------------------|---|---|
| Под редакцией Г.В.Каштановой          | Лечебная физкультура и массаж   | М: АРКТИ, 2006                                    |
| Б.С.Толкачёв                          | Физкультурный заслон ОРЗ  | М: Физкультура и спорт, 1988                      |
| Ю.А.Кириллова                         | Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей младшей логопедической группы (ОНР) | Санкт-Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006             |
| И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова | Здоровьесберегающие технологии  | Москва: «ИЛЕКСА», Ставрополь: «СЕРВИСШКОЛА», 2004 |
| Нестерюк Т. В.                        | Дыхательная и звуковая гимнастика. Игровой самомассаж.  | М.: Издательство «Книголюб», 2007                 |
| Сиротюк А.Л.                          | Упражнения для психомоторного развития дошкольников   | М: АРКТИ, 2008                                    |

### **3.5. Организация деятельности кружка коррекционно-оздоровительной направленности «Поиграй-ка!»**

Программа кружка «Поиграй-ка!» рассчитана на 1 год. Занятия проводятся с детьми I младшей (2-3 года) и II младшей группы (3-4 года), в том числе, имеющими статус ОВЗ и/или проблемы в физическом развитии, 1 раз в неделю в спортивном зале (по 10-15 мин.). Количество детей в группе составляет до 8 человек.

### **3.6. Условия реализации программы «Поиграй-ка!» Особенности организации предметно-пространственной среды ДОО**

Под понятием среды подразумевается окружающая обстановка природного, социально-бытового и/или культурно-эстетического характера. Это условия существования человека, его жизненное пространство.

Среда может приобретать специально проектируемую направленность и в этом случае о ней говорят как о важном факторе формирования личности — образовательной среде (Т. С. Комарова, С. Л. Новоселова, Г. Н. Пантелеев, Л. П. Печко, Н. П. Сакулина, Е. О. Смирнова, Е. И. Тихеева, Е. А. Флерица, С. Т. Шацкий и др.).

Образовательная среда в детском саду предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом. Современное понимание предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

#### **Основные требования к организации среды.**

Развивающая предметно-пространственная среда МБДОУ должна быть:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

#### **Основные принципы организации среды:**

Оборудование помещений дошкольного учреждения должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Мебель должна соответствовать росту и возрасту детей, игрушки - обеспечивать максимальный для данного возраста развивающий эффект.

Развивающая предметно-пространственная среда должна быть насыщенной, пригодной для совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной

деятельности детей, отвечающей потребностям детского возраста.

### **3.7. Кадровые условия реализации программы**

#### **Требования к квалификации педагогических кадров:**

**Инструктор по физической культуре:** высшее или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта, доврачебной помощи без предъявления требований к стажу работы.



|  |   |
|--|---|
| Дайте мышке хоть кусочек!»   |   |
| 6. Колобочек покатился,<br>И на место возвратился.   | Прокатывание мяча между ладошек,<br>восстановление дыхания.   |
| <b>Основные виды движений</b>  |   |
| 1. Прокатывание мяча и бег за ним – «Покатился колобок, показал румяный бок» (2-3 раза).<br>2. Прыжки на двух ногах стоя на месте или с продвижением вперед – «Колобок наш ловко скачет, будто он – веселый мячик» (2 раза). |   |
| <b>Подвижные игры</b>  |   |
| <i>(речедвигательная игра<br/>высокой активности)</i>  |   |
| <b>Кролик</b>  |   |
| Кролик наш морковку грыз   | Ходьба врассыпную марширующим шагом.  |
| А потом он прыгнул вниз  | Присесть на корточки.   |
| Головою повертел,<br>Порезвиться захотел   | Покрутить головой вправо-влево, встать на ноги, руки согнуть в локтях – «лапки».                    |
| Он попрыгал,   | Прыжки на двух ногах на месте или с продвижением вперед.  |
| Он побегал,  | Бег врассыпную.   |
| Снова сел и запыхтел   | Сесть на колени, проговорить «пых-пых».   |
| А потом забился в угол   | Ползание с опорой на колени и ладони вперед или назад.  |
| И свою морковку съел!<br>(игру повторить 2 раза)   | Сидя на коленях, сжимать и разжимать пальцы у рта, имитируя морковку, проговорить «ам-ам – вкусно!» |
| <i>(пальчиковая игра)</i>  |   |
| <b>Испекли оладушки</b>  |   |
| Ладушки-ладушки,<br>Испекли оладушки.  | Хлопки в ладоши.  |
| Получилось ровно пять:<br>Один – Жучке нужно дать,<br>Второй – коту с усами,<br>А три – съедим мы сами!  | Показать ладошку.<br>Поочередно массажировать каждый пальчик (повторить на другую руку).            |

### **Занятие № 2 «По тропинке в лес идем»**

|   |  |
|---|--|
| Инструктор по ФК предлагает ребятишкам отправиться в лес, полный сказок и чудес.                        |  |
| По тропинке в лес идем,<br>Ровно спиночки несем,<br>Друг за другом мы шагаем,<br>Ловко ножки поднимаем. | Ходьба врассыпную (стайкой) вместе с инструктором по ФК марширующим шагом. |
| Вот болото впереди,<br>Как же нам его пройти?<br>Ручки-крылья уберем<br>И как цапля мы пойдем.          | Ходьба, высоко поднимая колени, взмахивая руками (руки в стороны-вниз).    |
| Прилетели комары,<br>Побежали мы с горы:<br>Ножки ловко поднимаем,<br>Быстро с горки убегаем!           | Бег на носках врассыпную.  |
| Ой, полянка впереди,<br>Цветов как много, погляди!  | Ходьба с восстановлением дыхания.  |

|  |   |
|--|---|
| Глубоко вдыхаем,<br>Цветочки собираем.<br>Много-много соберем,<br>Букетик маме отнесем!  | Ходьба врассыпную с наклонами вниз-вверх.   |
| Ой, гроза-гроза-гроза!<br>Разбегайся кто куда!<br>От дождя мы убегаем,<br>Только пятками сверкаем!   | Бег врассыпную, с ускорением и замедлением темпа.   |
| Вышло солнце из-за туч,<br>Протянуло руку-луч:<br>«С нами, солнышко, вставай,<br>Все за нами повторяй!»  | Ходьба с восстановлением дыхания.   |
| - Ребята, давайте научим солнышко с кубиками играть!<br><b>ОРУ с кубиками</b>  |   |
| 1. Кубики мы поднимаем,<br>Выше всех мы вырастаем.   | И.п. – ножки узкой дорожкой, кубики в руках внизу.<br>В. – поднять кубики вверх, опустить вниз (повт. 3-4 раза).                          |
| 2. Мы присели, посидели,<br>Мы на кубики смотрели.<br>На ножки будем мы вставать,<br>К плечам кубики поднимать.  | И.п. - ножки узкой дорожкой, кубики в согнутых руках у плеч.<br>В. – присесть - кубики на пол, встать – кубики к плечам (повт. 3-4 раза). |
| 3. По ровненькой дорожке,<br>Да по нашим ножкам<br>Кубики шагают –<br>Вот как мы играем!   | И.п. – сидя на полу, кубики на ногах.<br>В. – «шагать» кубиками вперед-назад (повт. 3-4 раза).  |
| 4. Я немножко посижу –<br>Кубики всем покажу!  | И.п. – сидя на коленях кубики в руках внизу.<br>В. – встать на колени, кубики вверх; сесть, кубики опустить вниз (повт. 3-4 раза).        |
| 5. Прыг-скок, прыг-скок,<br>Мы достанем потолок!   | И.п. – стоя перед кубиками, руки произвольно.<br>В. – прыжки на месте или вокруг кубиков на двух ногах (повт. 2 раза).                    |
| <b>Основные виды движений</b>  |   |
| 1. Ползание по полу с опорой на ладони и колени – «Гулять идут зверята – смелые ребята» (1 мин.).<br>2. Прокатывание мяча в прямом направлении, бег за ним – «Покатился мячик мой – я верну его домой» (2-3 раза). |   |
| <b>Подвижные игры</b>  |   |
| <i>(высокой активности)</i>  |   |
| <b>Мой веселый звонкий мячик</b>   |   |
| Мой веселый звонкий мячик<br>Так и скачет, так и скачет!   | Прыжки на двух ногах, стоя на месте или с продвижением.   |
| Хочет с нами поиграть,<br>А мы попробуем догнать!<br>(игру повторит 2 раза).   | Бег врассыпную по залу.   |
| <i>(дыхательная игра)</i>  |   |
| <b>Насос</b>   |   |
| Это очень просто – покачай насос ты:   | Наклоны вперед-назад.   |
| Налево-направо руками скользя,   | Наклоны вправо-влево.   |

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| Назад и вперед наклоняться нельзя.    | Погрозить пальцем.                         |
| Подуем налево, подуем направо,        | Подуть поочередно на левое и правое плечо. |
| Пожар потушили –<br>Пожарникам слава! | Хлопки в ладоши.                           |

### Занятие № 3 «Цирк»

|   |  |
|---|--|
| - Ребята! Я сегодня приглашаю вас в цирк! А вот кого мы там увидим, вы сейчас узнаете!  |  |
| В дорогу собираемся –<br>В цирк мы отправляемся!<br>Там веселые лошадки,<br>Клоуны играют в прятки,<br>На одном велосипеде<br>Едут сразу три медведя! | Ходьба за инструктором по ФК стойкой или врассыпную по залу.   |
| Быстроногая лошадка,<br>Нам играть с тобой так сладко!<br>Копытца весело стучат –<br>Ребята тоже так хотят!   | Руки на поясе, прямой галоп по кругу или врассыпную.   |
| Вышел на арену слон,  | Ходьба обычная.  |
| Самый сильный в цирке он:   | Ходьба на носках, руки на поясе.   |
| Хобот кверху он поднял –<br>Привет ребятам передал!   | Ходьба на носках, руки вверх.  |
| На одном велосипеде<br>Нас катали три медведя   | Ходьба на внешней стороне стопы, руки полукругом впереди.  |
| Рулем мы ловко управляем,<br>Друг друга быстро догоняем!  | Бег на носочках врассыпную или по кругу с ускорением и замедлением темпа.                                      |
| В цирке весело играли,<br>Хлопали и хохотали!<br>Мы еще сюда придем,<br>Всех друзей с собой возьмем!  | Ходьба обычная с восстановлением дыхания.  |
| - Ребята! Посмотрите, нам веселые клоуны приготовили погремушки! Давайте с ними поиграем!   |  |
| <b>ОРУ с погремушками</b>   |  |
| 1. Погремушки дети взяли,<br>Всем на свете показали!  | И.п. – стоя, ноги на ширине стопы, погремушки внизу.<br>В. – поднимать и опускать погремушки (повт. 3-4 раза). |
| 2. Руки в стороны подняли,<br>Позвенели и убрали.   | И.п. – то же.<br>В. – руки с погремушками в стороны, позвенеть, опустить (повт. 3-4 раза).                     |
| 3. Стали дети приседать,<br>Погремушками стучать.   | И.п. – то же.<br>В. – присесть, погремушки на пол, сказать «стук», вернуться в и. п. (повт. 3-4 раза).         |
| 4. А теперь мы прыгать станем<br>И нисколько не устанем!  | И.п. – то же.<br>В. – прыжки на двух ногах на месте, позвенеть погремушками (повт. 2 раза).                    |
| - Вот спасибо клоунам за такие веселые погремушки. Вы скорей теперь бегите, погремушки уберите.   |  |
| <b>Основные виды движений</b>   |  |

|   |  |
|---|--|
| <p>1. Ходьба между двух линий (веревки) – «С косолапым мы дружили, ходить по мостику учили» (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах на месте или с продвижением вперед – «Зайка всех играть позвал, очень весело скакал» (2 раза).</p> |  |
| <b>Подвижные игры</b>   |  |
| <i>(речедвигательная игра высокой активности)</i>   |  |
| <b>Ай, дили-дили!</b>   |  |
| Ай, дили-дили, мы кого-то видели:   | Ходьба враспынную.   |
| Глазастого,   | Сжимать, разжимать кулачки около глаз.                             |
| Ушастого,   | Сжимать, разжимать кулачки на макушке.                             |
| Вихрастого,   | Покрутить головой вправо-влево.                                    |
| Зубастого!  | Сымитировать руками волчью пасть.                                  |
| Он сидел под кустом,<br>Громко щелкал языком  | Присесть на корточки, цокать языком.                               |
| Может, это был козел?   | Показать «рожки», идти на носочках.                                |
| Или из лесу пришел серый волк?  | Ходьба широким шагом.  |
| Или это был медведь?  | Ходьба на внешней стороне стопы.                                   |
| Не смогли мы разглядеть,  | Покрутить головой вправо-влево.                                    |
| Потому что испугались,<br>Как лошадки разбежались!<br>(игру повторить 2-3 раза).  | Бег прямым галопом, руки на поясе.                                 |
| <i>(речедвигательная игра малой подвижности)</i>  |  |
| <b>Цирк зверей</b>  |  |
| Покажите мне скорей<br>Настоящий цирк зверей:<br>Как танцует нам фокстрот<br>Неуклюжий бегемот?   | Подвигать бёдрами вправо-влево, руки согнуты в локтях.             |
| Как гарцует по площадке<br>Быстроногая лошадка?   | Руки на поясе, поочередно стучать носком одной, потом другой ноги. |
| Кувыркаются мартышки?   | Согнутыми в локтях руках показать «вертушку».                      |
| На машине едут мишки?   | Руки перед грудью, имитация «руля».                                |
| Словно белый легкий мячик,<br>По манежу скачет зайчик?  | Прыжки на ногах, стоя на месте, руки согнуты в локтях – «лапки».   |
| А в конце, как все артисты,<br>Поклонились низко-низко.   | Вдох – руки вверх, выдох – наклон вниз, руки к полу.               |

#### **Занятие № 4 «В гости к Винни Пуху»**

|  |   |
|--|---|
| Инструктор по ФК предлагает отправиться в гости к Винни Пуху: «Ребята, он давно нас ждет. Давайте отправимся в путь и посмотрим, кто нам встретиться?» |   |
| Кто ходит в гости по утрам,<br>Тот поступает мудро!<br>Пусть солнце светит только нам,<br>И ясным будет утро,<br>Веселым будет утро!                   | Ходьба по залу стайкой за инструктором по ФК, по возможности, сформировать ходьбу по кругу. |
| Здравствуй, милый Пятачок!<br>Ты куда спешишь, дружок?<br>По тропинке ты беги,   | Легкий бег на носочках группкой или друг за другом.   |

|  |   |
|--|---|
| Только под ноги гляди!   |   |
| Добрый ослик наш Иа,<br>Что ты грустный ты с утра?<br>Что печально так вздыхаешь,<br>Головой своей качаешь?  | Ходьба на носках, руки на поясе, наклоны головы вперед-прямо.   |
| Ну, а этот умный Кролик<br>Всех морковкой нас накормит.<br>Приглашает поиграть,<br>В огороде поскакать.  | Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением.   |
| Это мудрая Сова,<br>Только спит она с утра.<br>Ночью Совушка летает,<br>Своим криком вех пугает.   | Бег врассыпную, руки вверх-вниз – «крылья», проговаривать «у-гу».   |
| Кто ходит в гости по утрам,<br>Тот поступает мудро!<br>Пусть солнце светит только нам,<br>И ясным будет утро,<br>Веселым будет утро!   | Ходьба с восстановлением дыхания.   |
| - Ребята, мишка Вини Пух нам флажки приготовил! Скорее их берите, будем заниматься!  |   |
| <b>ОРУ с флажками</b>  |   |
| 1. Вот флажки ребята взяли,<br>Вверх подняли, показали.  | И.п. – стоя, ноги на ширине стопы, флажки внизу.<br>В. – флажки вверх-вниз (повт. 3-4 раза).                                |
| 2. Раз, два – поворот,<br>А теперь – наоборот.   | И.п. – то же, руки с флажками в стороны.<br>В. – повороты туловища вправо-влево (повт. 3-4 раза).                           |
| 3. Наклонились, помахали,<br>Встали и флажки убрали.   | И.п. – ноги шире плеч, флажки за спиной.<br>В. – наклон, помахать флажками перед собой, вернуться в и. п. (повт. 3-4 раза). |
| 4. Кверху руки поднимаем<br>И флажками мы махаем,<br>Ребята стараются –<br>Салют получается!   | И.п. – сидя на коленях, флажки опущены.<br>В. – встать на колени, помахать флажками вверху – «салют» (повт. 3-4 раза).      |
| 5. Ребята, руки разведем,<br>Кружиться мы сейчас начнем!   | И.п. – стоя, руки с флажками в стороны.<br>В. – кружение в одну, потом в другую сторону.                                    |
| - Вот молодцы, ребята! Флажки сейчас мы уберем, с Мишкой играть пойдем!  |   |
| <b>Основные виды движений</b>  |   |
| 1. Перелезание с опорой на ладони и колени через мягкий брус (2 шт.) – «С мишкой мы гуляем, через бревно перелезаем» (2-3 раза).<br>2. Прокатывание мячей в прямом направлении и бег за ними – «Мы за мячиком бежали, быстро мяч мы догнали» (1-2 мин.). |   |
| <b>Подвижные игры</b>  |   |
| (игра высокой активности)<br><b>Как-то мы в лесу гуляли</b><br>Как-то мы в лесу гуляли<br>И медведя увидали:<br>Он под елкою лежит,<br>Растянулся и храпит.  | Ходьба врассыпную по залу.  |

|  |  |
|--|--|
| Мы вокруг него ходили,<br>Косолапого будили:                                   | Ходьба по кругу, в кругу сидит игрушка<br>Медведь или воспитатель в маске. |
| «Ну-ка, мишка, не зевай,<br>Нас скорее догоняй!»<br>(игру повторить 2-3 раза). | Игрушка или взрослый ловят детей.  |
| <i>(пальчиковая игра)</i><br><b>На опушке дом стоит</b><br>(Т. Боровик)        |  |
| На опушке дом стоит,   | Показать кистями рук крышу дома.   |
| На дверях замок висит,   | Руки скрестить в «замок».  |
| За дверями стоит стол,   | На кулачок правой руки положить левую<br>ладошку.                          |
| Вокруг дома – частокол.  | Показать ладошки пальчиками вверх.   |
| Тук-тук, дверь открой!   | Постучать левым кулачком в правую<br>ладошку.                              |
| - Заходите, я - не злой!   | Поклониться вниз, руки к полу.   |

### Занятие № 5 «В магазине игрушек»

|   |   |
|---|---|
| <p>В магазине, магазине, все игрушки на витрине:<br/>Заводные зайчики, куколки и мячики...<br/>Все на полочке стоят, с вами поиграть хотят!<br/>- Ребята, отправимся в магазин игрушек? (да!)</p> |   |
| Раз, два, три, четыре, пять –<br>Солдаты вышли на парад,<br>Ножки поднимают,<br>Солдатики шагают.   | Ходьба маршем в колонне друг за другом.   |
| А вот бегут машины,<br>Шуршат своими шинами,<br>Желтые и красные –<br>Все такие разные!   | Бег врассыпную, руки перед грудью –<br>«руль».  |
| Посмотри, посмотри,<br>Куклы танцевать пошли:<br>Ножку выставляют,<br>В гости приглашают.   | Руки на поясе, выставлять поочередно<br>ножку на пяточку.   |
| Бум-бум, тра-та-та,<br>Барабан гремит с утра:<br>Зайчики играют,<br>Лапкой ударяют.   | Прыжки на двух ногах с продвижением<br>вперед.  |
| Всех красивей паровоз:<br>Две трубы и сто колес.<br>Ну а едут в нем игрушки:<br>Куклы, зайцы и петрушки!  | Ходьба топающим шагом, руки согнуты в<br>локтях, рисуют круг, проговаривать «чух-<br>чух».                      |
| Ехали-ехали,<br>В магазин приехали!   | Остановиться у скамейки, где стоят<br>игрушки, сказать «у-у-у».   |
| - Ну, ребята, разбирайте игрушки, да вставайте, поиграем с ними.  |   |
| <b>ОРУ с игрушкой</b>   |   |
| <b>1.</b> Мы игрушки в руки взяли,<br>Всем ребятам показали!  | И.п. – ноги на ширине стопы, игрушка в<br>двух руках внизу.<br>В. – поднимать и опускать игрушку (2-3<br>раза). |

|  |  |
|--|--|
| 2. Я к ребятам повернусь,<br>Со всех сторон я покажусь.  | И.п. – о, с., игрушку прижать к груди.<br>В. – повороты вправо-влево с выпрямление рук (3-4 раза).     |
| 3. По ровненькой дорожке<br>Шагают наши ножки.   | И.п. – сидя на полу, ноги вместе прямые.<br>В. – «шагать» игрушкой вперед-назад (повт. 4-5 раз).       |
| 4. А теперь, ребятки,<br>Поиграем в прятки!  | И.п. – то же.<br>В. – согнуть колени, спрятать игрушку под ножками, вернуться в и.п. (повт. 3-4 раза). |
| 5. Посмотрите все на нас –<br>С игрушкой мы пустились<br>в пляс!   | И.п. – стоя, игрушка на полу.<br>В. – прыжки на двух ногах рядом с игрушкой или вокруг нее (2 раза).   |
| - Мы с игрушками играли, игрушки наши устали, пусть немножко отдохнут, на ребят посмотрят (дети убирают игрушки в коробку).  |  |
| <b>Основные виды движений</b>  |  |
| 1. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед – «Вот какой веселый мячик, так и скачет, так и скачет» (2-3 раза). |  |
| 2. Ходьба с перешагиванием через кубики, сохраняя равновесие – «Бравые ребята шагают, как солдаты» (3-4 раза).               |  |
| <b>Подвижные игры</b>  |  |
| <i>(высокой активности)</i><br><b>Собери шары</b>  | Инструктор по ФК высыпает шары из «сухого» бассейна. Дети собирают их (2-3 раза).                      |
| <i>(речедвигательная игра малой подвижности)</i><br><b>Заиграла погремушка</b>   |  |
| Заиграла погремушка  | Хлоп-хлоп-хлоп (хлопки в ладоши)   |
| Вдруг затопала Марфушка  | Топ-топ-топ (потопать ногами)  |
| И заквакала лягушка  | Ква-ква-ква (сжимать-разжимать пальцы рук)   |
| Ей ответила болтушка   | Да-да-да (покачивание головы вправо-влево)   |
| Застучала колотушка  | Тук-тук-тук (постучать кулачками друг о друга)   |
| Вторит ей в ответ кукушка  | Ку-ку-ку (поднести ладошки к губам трубочкой)  |
| Запалила громко пушка  | Бах-бах-бах (хлопки над головой)   |
| И заахала старушка   | Ах-ах-ах (держась за щеки, покачать головой вправо-влево)  |
| Замычала вдруг телушка   | Му-му-му (приставить «рожки» к голове)   |
| Завизжала с нею хрюшка   | Хрю-хрю-хрю (кулачками покрутить возле носа)   |
| Зазвенела побрякушка   | Бряк-бряк-бряк (встряхнуть кистями рук)  |
| Заскакала попрыгушка   | Прыг-прыг-прыг (подпрыгнуть на месте)  |
| Вот такая вот петрушка   | Всё-всё-всё (хлопки в ладоши).   |

### Занятие № 6 «Зоосад»

Инструктор по ФК предлагает детям отправиться в зоопарк и посмотреть, какие звери там живут:

|   |   |
|---|---|
| Мы шагаем в зоосад,<br>Побывать там каждый рад!<br>Там медведи и пингвины,<br>Попугаи и павлины,<br>Обезьяны и слоны,<br>Там жирафы, волки, львы! | Ходьба по залу с энергичным движением рук.  |
| Это – лев. Он – царь зверей,<br>В мире нет его сильней.<br>Он шагает очень важно,<br>Он красивый и отважный.                                      | Ходьба на носках, руки на поясе.  |
| А смешные обезьяны<br>Раскачали так лианы,<br>Что пружинят вниз и вверх<br>И взлетают выше всех.  | Наклоны туловища вверх-вниз, стоя на месте, руки свободны.  |
| Лапку к лапке приставляя,<br>Друг за другом попевая,<br>Шли пингвины дружно в ряд,<br>Словно маленький отряд.                                     | Ходьба вразвалку с ноги на ногу, руки на поясе.   |
| А веселый кенгуру<br>Скачет рано поутру.<br>Посмотрите, как он скачет:<br>Вправо-влево, словно мячик.   | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки согнуты в локтях.  |
| Вот змея. Она пугает<br>И к себе не подпускает.<br>По земле ползет она,<br>Извивается слегка.   | Ползание по полу с опорой на колени и ладони.   |
| Цок-цок-цок-цок,<br>Я – лошадка, серый бок.<br>Если только захочу,<br>Все на свете прокачу,<br>И в тележке расписной<br>Покатаемся с тобой!       | Бег прямым галопом, руки на поясе.  |
| Вот и вечер наступает,<br>Зоопарк наш засыпает,<br>Засыпает до утра,<br>Ну а нам домой пора.  | Ходьба маршевая с восстановлением дыхания.  |
| - Ребята, а давайте в детский сад на машине поедem! Берите скорее «руль».   |   |
| <b>ОРУ с кольцом (малым обручем)</b>  |   |
| 1. С зоопарком мы простились,<br>На машины мы селись.   | И.п. – ноги слегка расставлены, кольцо в согнутых руках перед грудью.<br>В. – руки с кольцом выпрямлять и сгибать (повт. 3-4 раза). |
| 2. Раз, два – поворот,<br>А теперь наоборот.  | И.п. – то же.<br>В. – выполнять повороты туловища вправо-влево, имитируя езду на машине (повт. 3-4 раза).                           |
| 3. Ехали-ехали,<br>В ямку заехали.  | И.п. – сидя на коленях, кольцо перед грудью.<br>В. – встать на колени, кольцо вверх, сесть – кольцо на ноги (повт. 3-4 раза).       |
|   | И.п. – сидя на полу, руки с кольцом перед   |

|   |   |
|---|---|
| 4. Мы педали проверяли,<br>На педали нажимали.  | грудью.<br>В. – поочередно сгибать правую и левую ногу (повт. 4-6 раз).                                       |
| 5. Педали в порядке?<br>Поехали, ребятки!   | И.п. – лежа на спине, руки с кольцом перед грудью.<br>В. – ногами «крутить педали» (4-6 раз).                 |
| 6. К гаражу подъехали<br>В ворота заехали!  | И.п. – стоя, ноги вместе, кольцо в согнутых руках.<br>В. – прыжки на месте, ноги врозь-вместе (повт. 2 раза). |
| Бегут-бегут машины,<br>Шуршат своими шинами:<br>Желтые и красные,<br>Все такие разные!  | Бег по залу в среднем темпе, не наталкиваясь друг на друга.   |
| Загорелся красный свет –<br>Стой, машина, хода нет!   | Остановиться на месте.  |
| Желтый свет – подожди,  | Нажимать ладонью на кольцо («фуль»), проговаривать «би-би».   |
| А зеленый – в гараж иди!  | Ходьба с восстановлением дыхания, положить кольца на скамейку.  |
| <b>Основные виды движений</b>   |   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пролезание в тоннель с опорой на ладони и колени – «Мы в пещеру пролезаем, кто живет там, мы узнаем» (2-3 раза).</li> <li>2. Прокатывание мячей в прямом направлении из положения стоя и бег за ними – «Мячик я катаю – быстро догоняю» (1-2 мин.)</li> </ol> |   |
| <b>Подвижные игры</b>   |   |
| <i>(высокой активности)</i>   |   |
| <b>Друг за другом вдоль пруда</b>   |   |
| Друг за другом вдоль пруда<br>Мы гуляем иногда.   | Ходьба по кругу, взявшись за руки.  |
| Но подальше от воды,<br>Чтобы не было беды!   | Идти маленькими шагами назад, расширяя круг, держась за руки.   |
| Ой, вода-вода-вода!   | Идти маленькими шагами вперед, сужая круг, держась за руки.   |
| Разбегайся кто куда!<br>(игру повторить 2-3 раза).  | Убежать и «спрятаться» (сесть на скамейку).   |
| <i>(пальчиковая игра)</i>   |   |
| <b>Трик-трак</b><br>(Т. Боровик)  |   |
| Трик-трак, трик-трак  | Руки в замке, покачивать ими вправо-влево.  |
| Под мостом жил старый рак.  | Правой ладонью сделать мостик, средним и указательным пальцами левой руки – «усики».                          |
| Рыжий кот пришел на мост,   | Пальцами правой руки «шагать» от плеча до кисти левой руки.   |
| Рак схватил его за хвост.   | Правой рукой взяться за большой палец левой руки.   |
| Мяу-мяу, помогите,  | Пальцы левой руки сжимаются-разжимаются.  |
| С хвоста рака отпустите.  | Правой рукой массировать большой палец левой руки.  |

|  |  |
|--|--|
| Все бегут, и ты беги,                                | Пальчиками рук «пробежать» от кисти до плеча противоположной руки. |
| Коту Ваське помоги!<br>(повторить игру, меняя руки). | «Нарисовать» усы, хлопки в ладоши.                                 |

### Занятие № 7 «Мы играем»

|   |  |
|---|--|
| Мы играем целый день,<br>Целый день играть не лень.<br>От меня не отставайте,<br>Всё за мною повторяйте!                          | Ходьба по залу, энергично маршируя.  |
| Мы поднимем руки вверх –<br>Сразу станем выше всех!   | Ходьба на носках, руки вверх.  |
| Руки ниже опусти –<br>И достанешь до земли!   | Наклон вниз, руки опустить к полу.   |
| А вот идет подъемный кран,<br>Перевозит грузы сам.  | Ходьба на пятках, руки на поясе.   |
| По улице машины<br>Шуршат своими шинами.  | Бег по залу в среднем темпе и с ускорением.  |
| Красный свет – стой, машины,<br>Хо́да нет!  | Остановка на месте.  |
| Желтый свет – подожди,  | Сжимать-разжимать ладошку, имитируя клаксон, проговорить «би-би».  |
| А зеленый – шагом иди!<br>Мы играли целый день,<br>Целый день играть не лень.<br>Молодцы! Не отставали,<br>Всё за мною повторяли! | Ходьба по залу с восстановлением дыхания.  |
| - Мы теперь платки возьмем, танцевать с ними пойдем!  |  |
| <b>ОРУ с платочками</b>   |  |
| 1. Мы платочки вверх подняли,<br>На носочки дружно встали,<br>Опустили, постояли,<br>Всем платочки показали.                      | И.п. – ноги слегка расставлены, платочек держать за два верхних уголка обеими руками.<br>В. – поднимать и опускать платок (повт. 3-4 раза).          |
| 2. Будем мы платком махать,<br>Ветер будем нагонять.  | И.п. – ноги шире плеч, платок в правой руке.<br>В. – переключать платок из правой руки в левую и обратно (повт. 5-6 раз).                            |
| 3. А теперь, ребятки,<br>Поиграем в прятки.   | И.п. – ноги слегка расставлены, платок в согнутых руках перед грудью.<br>В. – присесть, спрятать лицо за платком, вернуться в и.п. (повт. 3-4 раза). |
| 4. Мы с платочками играли,<br>Мы платочками махали.   | И.п. – сидя на коленях, платочки лежат на коленях.<br>В. – встать на колени, поднять платок вверх, вернуться в и.п. (повт. (3-4 раза)).              |
| 5. А теперь все малыши<br>Потанцуют от души!  | И.п. – стоя, платок в правой руке.<br>В.- кружение в одну, а потом в другую сторону (повт. 2 раза).  |
| - Убирайте платочки, ребятки, нас зовут играть котятки!   |  |

| <b>Основные виды движений</b>  |   |
|--|---|
| <p>1. Ползание с опорой на ладони и колени в прямом направлении – «Мяу-мяу», – зовет нас кошка, - поиграйте со мной немножко» (2-3 раза с обязательным выпрямлением туловища).</p> <p>2. Ходьба по мостику (h – 10см, ш – 20см) – «По мосточку мы шагаем, ловко ножки поднимаем» (2-3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед - «Это кто так ловко скачет? Ну, конечно, это – зайчик!» (1-2 раза с остановкой для восстановления дыхания).</p> |   |
| <b>Подвижные игры</b>  |   |
| <i>(высокой активности)</i>  |   |
| <b>Наседка и цыплята</b>   | Инструктор по ФК идет по залу, взмахивая руками – «крыльями», дети сидят на скамейке.           |
| Вышла курочка гулять,<br>Свежей травки пощипать:<br>- Где мои ребятки,<br>Желтые цыплятки?   | Дети встают со скамейки и начинают бегать по залу на носочках врассыпную, проговаривая «пи-пи». |
| Червячков искали,  | Руки на пояс, постучать одной ногой по полу.  |
| Зернышки клевали.  | Присесть на корточки, постучать пальцами рук по полу.   |
| Воды захотели,   | Наклонить голову, покрутить вправо-влево.   |
| Домой полетели<br>(игру повторить 2-3 раза)  | Убежать на скамейку.  |
| <i>(малой подвижности)</i>   |   |
| <b>Хлоп-хлоп-хлоп</b>  |   |
| Руки кверху мы подняли,  | Поднять руки вверх, встать на носки.  |
| Руки книзу мы убрали,  | Наклониться, руки опустить к полу.  |
| Кулачки мы крепко сжали,   | Сжимать-разжимать пальцы рук.   |
| Кулачками постучали,   | Постучать сжатыми кулаками друг о друга.  |
| Ножками потопали: топ-топ-топ,   | Потопать ногами.  |
| Ручками похлопали: хлоп-хлоп-хлоп!<br>(повторить игру 2 раза).   | Похлопать в ладоши.   |

### Занятие № 8 «По тропинке в лес идем»

|  |  |
|--|--|
| Инструктор по ФК предлагает ребятишкам отправиться в лес, полный сказок и чудес.                             |  |
| По тропинке в лес идем,<br>Ровно спиночки несем,<br>Друг за другом мы шагаем,<br>Ловко ножки поднимаем.      | Ходьба врассыпную (стайкой) вместе с инструктором по ФК марширующим шагом. |
| Вот болото впереди,<br>Как же нам его пройти?<br>Ручки-крылья уберем<br>И как цапля мы пойдём.               | Ходьба, высоко поднимая колени, взмахивая руками (руки в стороны-вниз).    |
| Вдруг из леса, из густого,<br>Видим зайку мы косоного:<br>«Зайка, зайка, выходи,<br>С нами, зайка, поскачи!» | Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед.                     |
| С зайкой весело скакали,<br>Муравьишку увидали -   | Ходьба марширующим шагом.  |
| За ним следом поползем,  | Ползание по полу с опорой на ладони и                                      |

|   |   |
|---|---|
| В муравейник попадем!   | колени в разных направлениях.   |
| Ой, гроза-гроза-гроза!<br>Разбегайся кто куда!<br>От дождя мы убегаем,<br>Только пятками сверкаем!  | Бег врассыпную, с ускорением и замедлением темпа.   |
| Вышло солнце из-за туч,<br>Протянуло руку-луч:<br>«С нами, солнышко, вставай,<br>Все за нами повторяй!»   | Ходьба с восстановлением дыхания.   |
| - Ребята, наше солнышко похоже на круглый колобок. Давайте поиграем с колобками!  |   |
| <b>ОРУ с малыми мячами</b>  |   |
| 1.Испечём с ребятами<br>Круглый колобок!<br>Пусть покажет деткам<br>Свой румяный бок!   | И.п. - стоя на полу, мяч в руках.<br>В. - прокатывать мяч между ладошками.                      |
| 2. Колобок лежать не хочет:<br>Вниз присядет,<br>Вверх подскочет!   | И.п. – то же.<br>В. – присесть – мяч на пол; встать - поднять мяч над головой (повт. 3-4 раза). |
| 3. А потом, как по дорожке,<br>Побежал по нашим ножкам.   | И.п. – сидя на полу.<br>В. - прокатывать мяч по ногам до носочков и обратно (повт. 5-6 раз).    |
| 4.Чтоб от бабушки и деда<br>Колобок сбежать не смог –<br>Поиграем с ним мы в прятки:<br>«Скорее прячься, Колобок!»  | И.п. – то же.<br>В. - прятать мяч под согнутыми коленями (повт. 3-4 раза).                      |
| 5.Вот какие колобки<br>Ребята наши испекли!   | И.п. – стоя, мяч лежит на полу.<br>В. - прыжки на двух ногах вокруг мяча (повт. 2 раза).        |
| - Ребята, пусть наши мячики-колобки отдохнут (дети убирают мячи на место), а мы по лесной тропинке дальше пойдём.   |   |
| <b>Основные виды движений</b>   |   |
| 1. Ходьба с перешагиванием через бруски (4-5 шт., h – 10см) – «Через кочки мы шагаем, ловко ножки поднимаем» - (2-3 раза).<br>2. Лазанье по шведской лестнице приставным шагом – «Смелые ребята лазают, как котята» (2 раза). |   |
| <b>Подвижные игры</b>   |   |
| <i>(высокой активности)</i><br><b>Зайка, заяка, поскачи</b><br>Зайка, заяка, поскачи, поскачи,  | Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед.  |
| Зайка, лапкой постучи, постучи,   | Стоя на месте, постучать ножкой по полу, руки на поясе.   |
| Ты на травку упали, упали,<br>Полежи и отдохни, отдохни.<br>(игру повторить 2-3 раза).  | Лечь на спинку, расслабиться.   |
| <i>(речедвигательная игра<br/>малой подвижности)</i><br><b>На лужайке две подружки</b><br>На лужайке две подружки   | Хлопки в ладоши   |
| Ква-ква-ква!  | Хлопки по коленям   |
| Две зеленые лягушки   | Хлопки в ладоши   |

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Ква-ква-ква!            | Хлопки по коленям                                       |
| Хором песни распевают   | Соединять большие пальцы с остальными (имитировать рот) |
| Ква-ква-ква!            | Хлопки в ладоши   |
| И спокойно спать мешают | Погрозить указательным пальцем                          |
| Ква-ква-ква!            | Хлопки по коленям.                                      |

### Занятие № 9 «Транспорт»

|  |  |
|--|--|
| Инструктор по ФК предлагает детям покататься на поезде: «Скорее садитесь, мы отправляемся в путь».   |  |
| Поезд едет, поезд мчит,<br>Он колесами стучит.   | Ходьба обычная, притопывающим шагом с вращением руками вдоль туловища.   |
| Мчится поезд во весь дух:<br>«Чух-чух, чух-чух!»   | Легкий бег на носочках.<br>Ходьба притопывающим шагом с проговариванием «чух-чух».   |
| Под горой течет река –<br>Очень быстрая она.   | Легкий бег на носочках.  |
| Плыл по речке пароход,<br>Замедля быстрый ход.   | Ходьба обычная, руки в стороны – хлопок у груди.   |
| Едут по шоссе машины,<br>Быстро крутятся их шины.  | Бег широким шагом.<br>Ходьба с вращением рук перед грудью.   |
| В небо рвется самолет,<br>Всех ребят зовет в полет.  | Ходьба с восстановлением дыхания:<br>руки вверх – вдох, вниз – выдох.  |
| - А мы с вами, ребята, уже прилетели! Посмотрите, какие красивые ленточки, давайте с ними поиграем!  |  |
| <b>ОРУ с ленточками</b>  |  |
| 1. У деток ленты разные:<br>Синие, красные,<br>Желтые, зеленые –<br>Дети все веселые!  | И.п. – ноги слегка расставлены, ленты в опущенных руках.<br>В. – поднимать руки вверх, опускать вниз (повт. 3-4 раза).         |
| 2. Расправил крылья самолет<br>И отправился в полет.   | И.п. – ноги шире плеч, руки с ленточками в стороны.<br>В. – наклоны вправо-влево (повт. 3-4 раза).                             |
| 3. Мы мотор заведем<br>И взлетим выше гор!   | И.п. – сидя на коленях, руки опущены.<br>В. – встать на колени, прямыми руками выполнять махи лентами вперед-назад (3-4 раза). |
| 4. Полетели, полетели,<br>Никого мы не задели!   | И.п.- стоя, руки с лентами в стороны.<br>В. – кружение вправо-влево (2 раза).  |
| 5. Летчики-пилоты<br>Отправляются в полеты.  | Бег по залу в рассыпную, руки в стороны.   |
| - Самолеты, на посадку! (дети убирают ленточки).   |  |
| <b>Основные виды движений</b>  |  |
| 1. Прокатывание мячей в тоннель – «Мячику играть охота – попади скорей в ворота» (3-4 раза).<br>2. Пролезание в тоннель с опорой на ладони и колени – «Быстро проползите – мячик догоните» (3-4 раза – мяч поднять вверх, выпрямить туловище).<br>3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (4шт.) – «Через лужи скачем, словно быстрый мячик» (2 раза). |  |
| <b>Подвижные игры</b>  |  |

|   |  |
|---|--|
| <i>(высокой активности)</i><br><b>Светофор</b><br>(дети берут кольца – «руль»)<br>Бегут, бегут машины,<br>Шуршат своими шинами:<br>Желтые и красные,<br>Все такие разные! | Бег по залу друг за другом и в рассыпную в среднем темпе и с ускорением, «руль» у груди. |
| Красный свет –<br>Стоп, машина, хода нет!   | Инструктор по ФК показывает круг красного цвета – «машины» останавливаются.              |
| Желтый свет – подожди,  | «Водители» нажимают на «руль», проговаривают «би-би».                                    |
| А зеленый – в путь спеши!<br>(повторить игру 3 раза).<br>За последним разом ведущий говорит:<br>А зеленый – в гараж иди<br>(дети убирают кольца).                         | «Машины» снова отправляются в путь.  |
| <i>(дыхательная игра)</i><br><b>Насос</b><br>Это очень просто – покачай насос ты:   | Наклоны вперед-назад.  |
| Налево - направо руками скользя,  | Наклоны вправо-влево.  |
| Назад и вперед наклоняться нельзя.  | Погрозить пальцем.   |
| Подуем налево, подуем направо,  | Подуть поочередно на левое и правое плечо.   |
| Пожар потушили –<br>Пожарникам слава!   | Хлопки в ладоши.   |

### Занятие № 10 «Кто живет в деревне?»

|   |  |
|---|--|
| - Ребята, мы сегодня с вами отправимся в деревню и узнаем, кто же там живет.                |  |
| Шла коза на каблуках<br>В модных красных сапогах  | Ходьба за инструктором по ФК на носках, руки на поясе.   |
| По дорожке: цок-цок-цок!<br>Поломала каблукоч.  | Ходьба на пятках, руки на поясе – проговаривать «цок-цок-цок».   |
| Вот коза на двух ножках<br>Поскакала по дорожке:<br>Прыг-скок, прыг-скок!                   | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки согнуты в локтях перед грудью – проговаривать «прыг-скок, прыг-скок». |
| Вновь сломала каблукоч.   | Присесть на корточки.  |
| Вот коза сняла сапожки,   | Встать, наклониться, погладить ножки.  |
| Зашагала по дорожке:<br>Топ-топ, топ-топ,<br>Как легко без каблуков!                        | Ходьба, энергично маршируя, проговаривать «топ-топ».   |
| - Ребята, нам козочка кубики приготовила, давайте с ними поиграем!<br><b>ОРУ с кубиками</b> |  |
| 1. Кубики мы поднимаем,<br>Выше всех мы вырастаем   | И.п. – ножки узкой дорожкой, кубики в руках внизу.<br>В. – поднять кубики вверх, опустить вниз (повт. 3-4 раза).       |
| 2. Мы присели, посидели,<br>Мы на кубики смотрели.  | И.п. - ножки узкой дорожкой, кубики в согнутых руках у плеч.   |

|   |  |
|---|--|
| На ножки будем мы вставать,<br>К плечам кубики поднимать.   | В. – присесть - кубики на пол, встать – кубики к плечам (повт. 3-4 раза).  |
| 3. По ровненькой дорожке,<br>Да по нашим ножкам<br>Кубики шагают –<br>Вот как мы играем!  | И.п. – сидя на полу, кубики на ногах.<br>В. – «шагать» кубиками вперед-назад (повт. 3-4 раза).   |
| 4. Я немножко посижу –<br>Кубики всем покажу!   | И.п. – сидя на коленях кубики в руках<br>внизу.<br>В. – встать на колени, кубики вверх; сесть,<br>кубики опустить вниз (повт. 3-4 раза).     |
| 5. Прыг-скок, прыг-скок,<br>Мы достанем потолок!  | И.п. – стоя перед кубиками, руки<br>произвольно.<br>В. – прыжки на месте или вокруг кубиков<br>на двух ногах (повт. 2 раза).                 |
| - Кубики мы уберем, дальше по деревне пойдем!   |  |
| <b>Основные виды движений</b>   |  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с перешагиванием через бруски (4-5 шт., h – 10см), руки в стороны - вниз – «Вот идет петушок, гордо поднял гребешок, красная борода, важная походка» (2-3 раза).</li> <li>2. Прыжки из обруча в обруч (4 шт.) на двух ногах – «Вот как прыгает щенок: он по лужам прыг да скок» (2-3 раза).</li> <li>3. Бег прямым галопом врассыпную и в колонне друг за другом – «Цок-цок, цок-цок – вот лошадка серый бок» (1 мин. в чередовании с отдыхом).</li> </ol> |  |
| <b>Подвижные игры</b>   |  |
| <i>(речедвигательная игра<br/>высокой активности)</i>   |  |
| <b>Кролик</b>   |  |
| Кролик наш морковку грыз  | Ходьба врассыпную марширующим шагом.   |
| А потом он прыгнул вниз   | Присесть на корточки.  |
| Головою повертел,<br>Порезвиться захотел  | Покрутить головой вправо-влево, встать на<br>ноги, руки согнуть в локтях – «лапки».  |
| Он попрыгал,  | Прыжки на двух ногах на месте или с<br>продвижением вперед.  |
| Он побегал,   | Бег врассыпную.  |
| Снова сел и запыхтел  | Сесть на колени, проговорить «пых-пых».  |
| А потом забился в угол  | Ползание с опорой на колени и ладони<br>вперед или назад.  |
| И свою морковку съел!<br>(игру повторить 2 раза)  | Сидя на коленях, сжимать и разжимать<br>пальцы у рта, имитируя морковку,<br>проговорить «ам-ам – вкусно!»                                    |
| <i>(речедвигательная игра<br/>малой подвижности)</i>  |  |
| <b>Как петух пироги печет</b>   |  |
| Как петух в печи пироги печет?  | «Печь» пирожки ладошками.  |
| Кошка на окошке рубашку шьет?   | Имитировать шитьё.   |
| Курочка-пеструшка полы моет?  | Имитировать подметание полов.  |
| Конь у крыльца в три копыта бьёт-<br>Хозяина зовет!   | Руки на поясе, поочередно ударять носком<br>одной ноги потом другой.<br>(Все движения сопровождать<br>проговариванием – «вот так, вот так!») |
| - Вот сколько животных живет в деревне!   |  |

### Занятие № 11 «Собирайся, детвора»»

|  |   |
|--|---|
| Собирайся, детвора!<br>Всех зову – гулять пора!  | Хлопки в ладоши.  |
| Будем по лесу гулять,<br>Свежим воздухом дышать!   | Ходьба обычная по залу, дыхательные упражнения: вдох-выдох.   |
| По заснеженной тропинке<br>Друг за другом мы пойдём  | Ходьба на носках, руки на поясе.  |
| И через сугробы ловко перейдем.  | Ходьба, высоко поднимая колени, руки в стороны.   |
| Вот синички прилетели,<br>Не пугают их метели.   | Бег на носочках, плавные махи руками вверх-вниз.  |
| Встали елки на пути,<br>Нужно нам их обойти.   | Ходьба «змейкой».   |
| Синички прыгают, резвятся,<br>Они мороза не боятся!  | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки свободны.  |
| Друг за дружкой мы шагаем,<br>Идем с ребятами, отдыхаем.   | Ходьба с восстановлением дыхания.   |
| Да-да-да-да!<br>Вот такая детвора!   | Остановиться, хлопать в ладоши, проговаривая «да-да-да-да»  |
| - Ребята, мы вернулись с прогулки, а нас уже веселые погремушки ждут! Скорее их берите, да на цветочки (ориентиры) бегите!   |   |
| <b>ОРУ с погремушками</b>  |   |
| 1. Погремушки дети взяли,<br>Всем на свете показали!   | И.п. – стоя, ноги на ширине стопы, погремушки внизу.<br>В. – поднимать и опускать погремушки (повт. 3-4 раза).                        |
| 2. Руки в стороны подняли,<br>Позвенели и убрали.  | И.п. – то же.<br>В. – руки с погремушками в стороны, позвенеть, опустить (повт. 3-4 раза).  |
| 3. Стали дети приседать,<br>Погремушками стучать.  | И.п. – то же.<br>В. – присесть, погремушки на пол, сказать «стук», вернуться в и. п. (повт. 3-4 раза).                                |
| 4. А теперь мы прыгать станем<br>И нисколько не устанем!   | И.п. – то же.<br>В. – прыжки на двух ногах на месте, позвенеть погремушками (повт. 2 раза).   |
| - Погремушки убираем, в новую игру играем!   |   |
| <b>Основные виды движений</b>  |   |
| 1. Подлезание под шнур, наклоня голову (h – 1м) – «В домик войди – голову наклони» (2-3 раза с обязательным выпрямлением туловища).<br>2. Ходьба с перешагиванием через бруски (4-5 шт., h – 10см) – «По болоту цапля шагает, высоко ноги поднимает» - (2-3 раза).<br>3. Прыжки на двух ногах в разных направлениях – «Это кто так ловко скачет? Ну, конечно, это – зайчик!» (1-2 раза с остановкой для восстановления дыхания). |   |
| <b>Подвижные игры</b>  |   |
| (высокой активности)<br><b>Найди свой домик</b><br>(повторить игру 2-3 раза)   | Дети бегают по залу в рассыпную, имитируя полет птиц. На сигнал тренера или воспитателя «Кошка» - занимают место в обруче – «домике». |
| (пальчиковая игра)   |   |

|  |  |
|--|--|
| <b>На опушке дом стоит</b><br>(Т. Боровик)<br>На опушке дом стоит, | Показать кистями рук крышу дома.               |
| На дверях замок висит,   | Руки скрестить в «замок».                      |
| За дверями стоит стол,   | На кулачок правой руки положить левую ладошку. |
| Вокруг дома – частокол.  | Показать ладошки пальчиками вверх.             |
| Тук-тук, дверь открой!   | Постучать левым кулачком в правую ладошку.     |
| - Заходите, я - не злой!   | Поклониться вниз, руки к полу.                 |

### Занятие № 12 «Зоосад»

|   |  |
|---|--|
| - Ребята, помните, мы с вами ходили в зоопарк? Давайте снова отправимся туда и посмотрим, какие звери там появились!                              |  |
| Мы шагаем в зоосад,<br>Побывать там каждый рад!<br>Там медведи и пингвины,<br>Попугай и павлины,<br>Обезьяны и слоны,<br>Там жирафы, волки, львы! | Ходьба по залу с энергичным движением рук.   |
| Это – лев. Он – царь зверей,<br>В мире нет его сильней.<br>Он шагает очень важно,<br>Он красивый и отважный.                                      | Ходьба на носках, руки на поясе.   |
| А вот идет добрый слон,<br>Всем на свете шлет поклон,<br>Головой своей качает,<br>К себе в гости приглашает.                                      | Ходьба на пятках, руки на поясе.   |
| Пони бегаёт по кругу,<br>Улыбнулась мне, как другу,<br>Бегаёт, резвиться,<br>Зовет прокатиться.   | Руки на поясе, бег прямым галопом.   |
| Мишка головой мотает,<br>К себе в гости приглашает.<br>Он вразвалочку идет,<br>Танцевать с собой зовет.   | Ходьба на внешней стороне стопы, руки согнуты перед грудью.                                  |
| А веселый кенгуру<br>Скачет рано поутру.<br>Посмотрите, как он скачет:<br>Вправо-влево, словно мячик.   | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки согнуты в локтях.                           |
| Вот и вечер наступает,<br>Зоопарк наш засыпает,<br>Засыпает до утра,<br>Ну а нам домой пора.  | Ходьба маршевая с восстановлением дыхания.   |
| - Из зоопарка мы пришли, флажки с ребятами нашли. А ну, скорее их берите, играть с флажками выходите!   |  |
| <b>ОРУ с флажками</b>   |  |
| <b>1.</b> Вот флажки ребята взяли,<br>Вверх подняли, показали.  | И.п. – стоя, ноги на ширине стопы, флажки внизу.<br>В. – флажки вверх-вниз (повт. 3-4 раза). |

|   |  |
|---|--|
|   |  |
| 2. Раз, два – поворот,<br>А теперь – наоборот.  | И.п. – то, же, руки с флажками в стороны.<br>В. – повороты туловища вправо-влево (повт. 3-4 раза).                                 |
| 3. Наклонились, помахали,<br>Встали и флажки убрали.  | И.п. – ноги шире плеч, флажки за спиной.<br>В. – наклон, помахать флажками перед собой, вернуться в и. п. (повт 3-4 раза).         |
| 4. Кверху руки поднимаем<br>И флажками мы махаем,<br>Ребята стараются –<br>Салют получается!  | И.п. – сидя на коленях, флажки опущены.<br>В. – встать на колени, помахать флажками вверху – «салют» (повт. 3-4 раза).             |
| 5. Мы флажками помахали -<br>Очень ловко мы скакали!  | И.п. – стоя, руки с флажками опущены.<br>В. – прыжки на месте, флажки произвольно (повт. 2 раза в чередовании с ходьбой на месте). |
| - Флажки мы уберем, мячики скорей возьмем!  |  |
| <b>Основные виды движений</b>   |  |
| 1. Бросок мяча вдаль способом снизу – «Раз, два, три – мячик вдаль лети!» (3-4 раза).<br>2. Ходьба между кеглями (3-4 шт.) «змейкой» - «Встали елки на пути, нужно нам их обойти» (2-3 раза).<br>3. Пролезание в тоннель – выпрямиться, хлопок над головой – «В пещеру пролезаем, кто живет там, мы узнаем» - (2-3 раза). |  |
| <b>Подвижные игры</b>   |  |
| <i>(высокой активности)</i>   |  |
| <b>Мыши и кот</b>   |  |
| Кошка мышек сторожит,<br>Притворилась, будто спит.  | Взрослый в маске кота или игрушка сидит на скамейке – «спит»   |
| - Тише, мыши, не шумите<br>И кота не разбудите!   | Дети бегают по залу на носочках, проговаривая «пи-пи-пи»   |
| Кот проснулся, потянулся,<br>«Мяу» сказал, за мышами побежал!<br>(игру повторить 2-3 раза).   | «Кот» потягивается, говорит «мяу» и догоняет «мышей». Дети убегают на скамейку – прячутся от «кота».                               |
| <i>(малой подвижности)</i>  |  |
| <b>Хлоп-хлоп-хлоп</b>   |  |
| Руки кверху мы подняли,   | Поднять руки вверх, встать на носки.   |
| Руки книзу мы убрали,   | Наклониться, руки опустить к полу.   |
| Кулачки мы крепко сжали,  | Сжимать-разжимать пальцы рук.  |
| Кулачками постучали,  | Постучать сжатыми кулаками друг о друга.   |
| Ножками потопали: топ-топ-топ,  | Потопать ногами.   |
| Ручками похлопали: хлоп-хлоп-хлоп!<br>(повторить игру 2 раза).  | Похлопать в ладоши.  |

### Занятие № 13 «Вот зима – кругом бело!»

Инструктор по ФК напоминает детям, что наступила зима и предлагает отправиться на зимнюю прогулку.

|  |   |
|--|---|
| Вот зима – кругом бело,<br>Много снега намело,<br>По заснеженным дорожкам<br>Зашагали наши ножки.  | Ходьба обычная, энергично маршируя руками.  |
| Вот сугробы на пути –<br>Как же нам их обойти?<br>Будем ножки поднимать,<br>По глубокому снегу шагать.   | Ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе.  |
| На заснеженный лужок<br>Вышел зайка-дружок:<br>«Зайка, зайка, выходи<br>И по снегу поскачи!»   | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки согнуты перед грудью.  |
| Чтоб тропинку протоптать,<br>Нужно снег нам утоптать.<br>Мы потопаем немножко –<br>И получится дорожка.  | Ходьба в полуприседе топающим шагом, руки на поясе.   |
| По заснеженной дорожке<br>Побежали наши ножки.   | Легкий бег на носочках.   |
| Мы гуляли, мы гуляли,<br>Свежим воздухом дышали.   | Ходьба обычная с восстановлением дыхания.   |
| - Ой, ребята, посмотрите, к нам в спортивный зал залетели снежинки, давайте с ними поиграем.   |   |
| <b>ОРУ со снежинками</b>   |   |
| 1. Снежинки по ветру летят,<br>Закружился снегопад.  | И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, снежинки в обеих руках внизу.<br>В. – поднимать снежинки вверх, опускать вниз (повт. 3-4 раза). |
| 2. Стелется, стелется<br>По земле метелица.  | И.п. – сидя на полу.<br>В. – потянуться, достать снежинками до носков, вернуться в и.п. (повт. 3-4 раза).                             |
| 3. Снежинки летели,<br>В сугроб залетели.  | И.п. – то же.<br>В. – согнуть ноги, спрятать снежинки под коленями, вернуться в и.п. (повт. 3-4 раза).                                |
| 4. Дует, дует ветерок,<br>Дует, завывает,<br>Белые снежинки<br>На землю роняет.  | И.п. – сидя на коленях, снежинки в опущенных руках.<br>В. – встать, поднять снежинки вверх, сесть, опустить вниз (повт. 3-4 раза).    |
| 5. Кружится, кружится<br>Белое кружево.  | И.п. – стоя, руки в стороны.<br>В. – кружение в одну сторону, потом в другую (повт. 2 раза).  |
| - Дунул сильно Дед Мороз, все снежинки сдул в сугроб (дети убирают снежинки).  |   |
| <b>Основные виды движений</b>  |   |
| 1. Бросание большого мяча о пол и ловля его двумя руками – «Будем мячиком стучать, будем мячик не ронять» (1-2 мин.)<br>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (4-5 шт.) – «По сугробам напрямик скачет Зайка-озорник» (2-3 раза)<br>3. Ходьба по массажным коврикам (4-5 шт.) – «По колючим по дорожкам зашагали наши ножки» (2-3 раза). |   |
| <b>Подвижные игры</b>  |   |
| (высокой активности)   |   |



|   |   |
|---|---|
| Что-то грустный ты с утра?<br>Что печально так вздыхаешь,<br>Головой своей качаешь?   | головы вперед-прямо.  |
| Рано-рано поутру<br>Скачет крошка Кенгуру.<br>Посмотрите, как он скачет,<br>Словно он веселый мячик.  | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, помогая руками.   |
| Добрый мишка Вини Пух,<br>У него отличный слух.   | Ходьба обычная.   |
| Он нас в гости поджидает,<br>Танцевать нас приглашает.  | Ходьба на внешней стороне стопы, руки согнуты полукругом в локтях.  |
| Посмотрите, Тигра мчится,<br>Хочет с нами подружиться.<br>Приглашает поразмяться,<br>Вместе с нею пробежаться.  | Бег по залу широким шагом с размашистым движением рук.  |
| Кто ходит в гости по утрам,<br>Тот поступает мудро!<br>Пусть солнце светит только нам,<br>И ясным будет утро,<br>Веселым будет утро!  | Ходьба с восстановлением дыхания.   |
| - Ребята, посмотрите, нам мишка Вини Пух платочки приготовил. Давайте с ними потанцуем.   |   |
| <b>ОРУ с платочками</b>   |   |
| 1. Мы платочки вверх подняли,<br>На носочки дружно встали,<br>Опустили, постояли,<br>Всем платочки показали.  | И.п. – ноги слегка расставлены, платочек держать за два верхних уголка обеими руками.<br>В. – поднимать и опускать платок (повт. 3-4 раза). |
| 2. Будем мы платком махать,<br>Ветер будем нагонять.  | И.п. – ноги шире плеч, платок в правой руке.<br>В. – переключать платок из правой руки в левую и обратно (повт. 5-6 раз).                   |
| 3. А теперь, ребятки,<br>Поиграем в прятки.   | И.р. – ноги вместе, платок в согнутых руках перед грудью.<br>В. – присесть, спрятать лицо за платком, вернуться в и.п. (повт. 3-4 раза).    |
| 4. Мы с платочками играли,<br>Мы платочками махали.   | И.п. – сидя на коленях, платочки лежат на коленях.<br>В. – встать на колени, поднять платок вверх, вернуться в и.п. (повт. (3-4 раза).      |
| 5. А теперь все малыши<br>Потанцуют от души!  | И.п. – стоя, платок в правой руке.<br>В.- кружение в одну, а потом в другую сторону (повт. 2 раза).   |
| - Молодцы, ребята! А теперь платочки уберём, дальше мы играть пойдём.   |   |
| <b>Основные виды движений</b>   |   |
| 1. Ходьба по мостику (h – 10см, ш – 20см), руки в стороны – «Мы по мостику идём, ровно спиночки несём» (3-4 раза).<br>2. Пролезание в тоннель с опорой на ладони и колени с обязательным выпрямлением туловища – «В пещеру проползаем, спинки выпрямляем» - (3-4 раза).<br>3. Прокатывание большого мяча в прямом направлении из положения стоя и бег за ним – «Мячики катаем, ловко догоняем» (1-2 мин). |   |

| <b>Подвижные игры</b>  |  |
|--|--|
| <i>(игра высокой активности)</i><br><b>Как-то мы в лесу гуляли</b><br>Как-то мы в лесу гуляли<br>И медведя увидели:<br>Он под елкою лежит,<br>Растянулся и храпит. | Ходьба врассыпную по залу.   |
| Мы вокруг него ходили,<br>Косолапого будили:   | Ходьба по кругу, в кругу сидит игрушка<br>Медведь или ребёнок в маске. |
| «Ну-ка, мишка, не зевай,<br>Нас скорее догоняй!»<br>(игру повторить 2-3 раза).   | Игрушка или ребёнок ловят детей.                                       |
| <i>(пальчиковая игра)</i><br><b>В одном лесу дремучем</b><br>(Т. Боровик)<br>В одном лесу дремучем   | Покачивание прямыми руками вверху<br>вправо-влево.                     |
| Живет семья могучая.   | Пальцы рук сложить в «замок».  |
| У неё дом огромный,  | Нарисовать руками большой круг.  |
| С крышей   | Сложить пальцы рук «шалашиком».  |
| И трубою тёмной  | Из положения «шалаш» поднять оба<br>средних пальца.                    |
| Из трубы в колечки дым,  | Поочередно соединять все пальцы с<br>большим пальцем.                  |
| Плим-плим-плим!<br>(игру повторить 2 раза).  | Хлопки в ладоши.   |

### **Занятие № 15 «В магазине игрушек»**

|   |  |
|---|--|
| В магазине, магазине, все игрушки на витрине:<br>Заводные зайчики, куколки и мячики...<br>Все на полочке стоят, с вами поиграть хотят!<br>- Ребята, отправимся в магазин игрушек? (да!) |  |
| Раз, два, три, четыре, пять –<br>Солдаты вышли на парад,<br>Ножки поднимают,<br>Солдатики шагают.   | Ходьба маршем в колонне друг за другом.  |
| Медвежонок взял гармошку,<br>Поиграть решил немножко.   | Ходьба на внешней стороне стопы, руки<br>согнуты в локтях полукругом перед грудью. |
| Раз, два, поворот,<br>Он танцует и поёт.  | Повороты вокруг себя.  |
| Вот какой весёлый мячик,<br>Так и скачет, так и скачет!   | Прыжки на двух ногах с продвижением<br>вперёд, помогая руками.                     |
| А вот утята-малыши,<br>Тоже очень хороши.   | Ходьба в полуприседе, руки на поясе.   |
| Желтые головки<br>Наклонили ловко.  | Наклоны головы вперёд-прямо.   |
| А вот бегут машины,<br>Шуршат своими шинами,<br>Желтые и красные –<br>Все такие разные!   | Бег друг за другом, руки перед грудью –<br>«руль» в среднем темпе и с ускорением.  |

|   |   |
|---|---|
| Всех красивей паровоз:<br>Две трубы и сто колес.<br>Ну а едут в нем игрушки:<br>Куклы, зайцы и петрушки!                              | Ходьба топающим шагом, руки согнуты в локтях, рисуют круг, проговаривать «чух-чух».                       |
| Ехали-ехали,<br>В магазин приехали!   | Остановиться у скамейки, где стоят игрушки, сказать «у-у-у».  |
| - Ну, ребята, разбирайте игрушки, да вставайте, поиграем с ними.  |   |
| <b>ОРУ с игрушкой</b>   |   |
| 1. Мы игрушки в руки взяли,<br>Всем ребятам показали!   | И.п. – ноги на ширине стопы, игрушка в двух руках внизу.<br>В. – поднимать и опускать игрушку (2-3 раза). |
| 2. Я к ребятам повернусь,<br>Со всех сторон я покажусь.   | И.п. – о, с., игрушку прижать к груди.<br>В. – повороты вправо-влево с выпрямление рук (3-4 раза).        |
| 3. По ровненькой дорожке<br>Шагают наши ножки.  | И.п. – сидя на полу, ноги вместе прямые.<br>В. – «шагать» игрушкой вперед-назад (повт. 4-5 раз).          |
| 4. А теперь, ребятки,<br>Поиграем в прятки!   | И.п. – то же.<br>В. – согнуть колени, спрятать игрушку под ножками, вернуться в и.п. (повт. 3-4 раза).    |
| 5. Посмотрите все на нас –<br>С игрушкой мы пустились<br>в пляс!  | И.п. – стоя, игрушка на полу.<br>В. – прыжки на двух ногах рядом с игрушкой или вокруг нее (2 раза).      |
| - Мы с игрушками играли, игрушки наши устали, пусть немножко отдохнут, на ребят посмотрят (дети убирают игрушки в коробку).           |   |
| <b>Основные виды движений</b>   |   |
| 1. Ходьба по наклонной доске (ш – 10см, h – 20см) вверх и вниз, руки в стороны – «Мы по горке идём, ровно спиночки несём» (2-3 раза). |   |
| 2. Ползание по полу на животе с активным движением рук и ног – «По земле ползёт змея, извивается слегка» (2-3 раза).                  |   |
| 3. Бросание большого мяча о пол и ловля его двумя руками – «Мячик хочет поиграть, будем мячик вниз бросать» (2-3 мин).                |   |
| <b>Подвижные игры</b>   |   |
| <i>(высокой активности)</i>   |   |
| <b>На скамейке у окошка</b>   |   |
| На скамейке у окошка<br>Улеглась и дремлет кошка  | Ребёнок в маске кота сидит на скамейке и «спит».  |
| - Тише, мыши, не шумите,<br>Кошку вы не разбудите!  | Дети – «мыши» - бегают в рассыпанную по залу, проговаривая «пи-пи».                                       |
| Сигнал взрослого - «Кошка!»<br>(игру повторить 2-3 раза).   | Ребёнок в маске догоняет «мышей», которые убегают в «норку» - на скамейку.                                |
| <i>(речедвигательная игра малой подвижности)</i>  |   |
| <b>Заиграла погремушка</b>  |   |
| Заиграла погремушка   | Хлоп-хлоп-хлоп (хлопки в ладоши)  |
| Вдруг затопала Марфушка   | Топ-топ-топ (потопать ногами)   |
| И заквакала лягушка   | Ква-ква-ква (сжимать-разжимать пальцы рук)  |
| Ей ответила болтушка  | Да-да-да (покачивание головы вправо-влево)  |

|                           |  |
|---------------------------|--|
| Застучала колотушка       | Тук-тук-тук (постучать кулачками друг о друга)             |
| Вторит ей в ответ кукушка | Ку-ку-ку (поднести ладошки к губам трубочкой)              |
| Запалила громко пушка     | Бах-бах-бах (хлопки над головой)                           |
| И заахала старушка        | Ах-ах-ах (держась за щечки, покачать головой вправо-влево) |
| Замычала вдруг телушка    | Му-му-му (приставить «рожки» к голове)                     |
| Завизжала с нею хрюшка    | Хрю-хрю-хрю (кулачками покрутить возле носа)               |
| Зазвенела побрякушка      | Бряк-бряк-бряк (встряхнуть кистями рук)                    |
| Заскакала попрыгушка      | Прыг-прыг-прыг (подпрыгнуть на месте)                      |
| Вот такая вот петрушка    | Всё-всё-всё (хлопки в ладоши).                             |

### Занятие № 16 «Цирк»

|   |   |
|---|---|
| - Ребята! Я сегодня приглашаю вас в цирк! А вот кого мы там увидим, вы сейчас узнаете!  |   |
| В дорогу собираемся –<br>В цирк мы отправляемся!<br>Там веселые лошадки,<br>Клоуны играют в прятки,<br>На одном велосипеде<br>Едут сразу три медведя! | Ходьба за инструктором по ФК стайкой или врассыпную по залу.  |
| Быстроногая лошадка,<br>Нам играть с тобой так сладко!<br>Копытца весело стучат –<br>Ребята тоже так хотят!   | Руки на поясе, прямой галоп по кругу или врассыпную.  |
| Выходил к нам лев-силач,<br>Подкову он согнул в калач!  | Ходьба на пятках, руки на поясе.  |
| Вышел на манеж жонглёр,<br>Бросал под купол кольца он.  | Присесть вниз – подпрыгнуть вверх, помогая руками.  |
| Клоун, клоун, рыжий клоун,<br>Мы играть с тобой готовы!<br>Всё, что хочешь, покажи,<br>Нас скорее рассмеши!   | Бег на носках, руки свободны.   |
| В цирке весело играли,<br>Хлопали и хохотали!<br>Мы еще сюда придем,<br>Всех друзей с собой возьмем!  | Ходьба обычная с восстановлением дыхания.   |
| - Ребята! Посмотрите, нам веселые клоуны приготовили колечки! Давайте с ними поиграем!  |   |
| <b>ОРУ с кольцом (малым обручем)</b>  |   |
| 1. На машины сели -<br>Прокатиться захотели.  | И.п. – ноги слегка расставлены, кольцо в согнутых руках перед грудью.<br>В. – руки с кольцом выпрямлять и сгибать (повт. 3-4 раза). |
| 2. Раз, два – поворот,<br>А теперь наоборот.  | И.п. – то же.<br>В. – выполнять повороты туловища вправо-влево, имитируя езду на машине (повт. 3-4 раза).                           |

|   |  |
|---|--|
| 3. Ехали-ехали,<br>В ямку заехали.  | И.п. – сидя на коленях, кольцо перед грудью.<br>В. – вставать на колени, руки с кольцом вверх, садиться – кольцо на ноги (повт. 3-4 раза).   |
| 4. Мы педали проверяли,<br>На педали нажимали.  | И.п. – сидя на полу, руки с кольцом перед грудью.<br>В. – поочередно сгибать правую и левую ногу (повт. 4-6 раз).  |
| 5. Педали в порядке?<br>Поехали, ребята!  | И.п. – лежа на спине, руки с кольцом перед грудью.<br>В. – ногами «крутить педали» (4-6 раз).  |
| 6. К гаражу подъехали<br>В ворота заехали!  | И.п. – стоя, ноги вместе, кольцо в согнутых руках.<br>В. – прыжки на месте, ноги врозь-вместе (повт. 2 раза).  |
| - Ехали-ехали, наконец-то приехали! Ставьте, ребята, машины в гараж, да пойдёмте играть.  |  |
| <b>Основные виды движений</b>   |  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросок малого мяча через шнур (h – 1м) с расстояния 2м способом из-за головы – «Раз, два, три – мячик, далеко лети!» (2-3 мин).</li> <li>2. Подлезание под шнур (h – 1м), не касаясь пола руками с обязательным выпрямлением туловища, – «Голову мы наклоняем, под верёвкой пролезаем» (3-4 раза).</li> <li>3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд – «А весёлый кенгуру скачет рано поутру» - (2-3 раза в чередовании с ходьбой).</li> </ol> |  |
| <b>Подвижные игры</b>   |  |
| <i>(высокой активности)</i>   |  |
| <b>Как-то утром на лужайке</b>  |  |
| Как-то утром на лужайке<br>По снежку скакали зайки,<br>Прибегали к ним лисята,<br>И бельчата, и ежата.  | Прыжки на двух ногах врассыпную, «лапки» перед грудью.<br>Лёгкий бег на носочках врассыпную.   |
| Выскочил из чащи волк,<br>Он зубами щёлк, да щёлк.<br>- Эй, зверята, убегайте,<br>К волку в пасть не попадите!<br>(повторить игру 2-3 раза).  | Воспитатель в маске «волка» двигается по залу широкими шагами.<br>«Зверята» убегают от волка.  |
| <i>(малой подвижности)</i>  |  |
| <b>Хлоп-хлоп-хлоп</b>   |  |
| Руки кверху мы подняли,<br>Руки книзу мы убрали,<br>Кулачки мы крепко сжали,<br>Кулачками постучали,<br>Ножками потопали: топ-топ-топ,<br>Ручками похлопали: хлоп-хлоп-хлоп!<br>(повторить игру 2 раза).  | Поднять руки вверх, встать на носки.<br>Наклониться, руки опустить к полу.<br>Сжимать-разжимать пальцы рук.<br>Постучать сжатыми кулаками друг о друга.<br>Потопать ногами.<br>Похлопать в ладоши. |

### Занятие № 17 «Мы играем»

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Мы играем целый день, |  |
|-----------------------|--|

|  |   |
|--|---|
| Целый день играть не лень.<br>От меня не отставайте,<br>Всё за мною повторяйте!  | Ходьба по залу, энергично маршируя.   |
| Тихо, тихо мышь идёт,<br>Потому что рядом кот.   | Ходьба на носках, руки перед грудью.  |
| Неваляшки-малыши<br>Тоже очень хороши.<br>Низко наклоняются,<br>Звоном заливаются.   | Ходьба на всей стопе, руки к плечам,<br>раскачиваясь из стороны в сторону,<br>проговорить «динь-дон».                                       |
| Цок-цок, конь живой,<br>С настоящей головой.<br>С настоящей гривой –<br>Вот какой красивый!  | Бег прямым галопом, руки на поясе.  |
| Вот олень – красавец стройный,<br>Длинноногий и спокойный.   | Ходьба, высоко поднимая колени, руки в стороны.   |
| У него рога ветвисты,  | Раскрыть ладони над головой – «рога».   |
| Ноги тонки, ноги быстры  | Бег широким шагом с размашистым движением рук.  |
| Мы играли целый день,<br>Целый день играть не лень.<br>Молодцы! Не отставали,<br>Всё за мною повторяли!  | Ходьба по залу с восстановлением дыхания.   |
| - Мы теперь платки возьмем, танцевать с ними пойдём!<br><b>ОРУ с платочками</b>  |   |
| 1. Мы платочки вверх подняли,<br>На носочки дружно встали,<br>Опустили, постояли,<br>Всем платочки показали.   | И.п. – ноги слегка расставлены, платочек держать за два верхних уголка обеими руками.<br>В. – поднимать и опускать платок (повт. 3-4 раза). |
| 2. Будем мы платком махать,<br>Ветер будем нагонять.   | И.п. – ноги шире плеч, платок в правой руке.<br>В. – переключать платок из правой руки в левую и обратно (повт. 5-6 раз).                   |
| 3. А теперь, ребятки,<br>Поиграем в прятки.  | И.р. – ноги вместе, платок в согнутых руках перед грудью.<br>В. – присесть, спрятать лицо за платком, вернуться в и.п. (повт. 3-4 раза).    |
| 4. Мы с платочками играли,<br>Мы платочками махали.  | И.п. – сидя на коленях, платочки лежат на коленях.<br>В. – встать на колени, поднять платок вверх, вернуться в и.п. (повт. (3-4 раза).      |
| 5. А теперь все малыши<br>Потанцуют от души!   | И.п. – стоя, платок в правой руке.<br>В.- кружение в одну, а потом в другую сторону (повт. 2 раза).   |
| - А теперь, ребята, платочки убираем и с мячиками играем!<br><b>Основные виды движений</b>   |   |
| 1. Прокатывание мячей в прямом направлении друг другу, сидя на полу, ноги врозь – «Покатился колобок, ты поймай его, дружок!» (2-3 мин).<br>2. Ходьба по наклонной доске (ш – 10см, h – 20см) руки в стороны – «По горке, по горке шагают Даша с Егоркой» (2-3 раза).<br>3. Прыжки на двух ногах через шнуры (3-4 шт.) – «Через ручеёк мы с ребятами прыг- |   |





|   |  |
|---|--|
| Зайка, лапкой постучи, постучи,   | Стоя на месте, постучать ножкой по полу, руки на поясе.  |
| На снежок ты упади, упади,<br>Полежи и отдохни, отдохни.<br>(игру повторить 2-3 раза).                                  | Лечь на спинку, расслабиться.  |
| <i>(речедвигательная игра<br/>малой подвижности)</i><br><b>Как петух пироги печет</b><br>Как петух в печи пироги печет? | «Печь» пирожки ладошками.  |
| Кошка на окошке рубашку шьет?   | Имитировать шитьё.   |
| Курочка-пеструшка полы моет?  | Имитировать подметание полов.  |
| Конь у крыльца в три копыта бьёт-<br>Хозяина зовет!   | Руки на поясе, поочередно ударять носком одной ноги потом другой.<br>(Все движения сопровождать проговариванием – «вот так, вот так!») |

### Занятие № 19 «Транспорт»

|  |   |
|--|---|
| Инструктор по ФК предлагает детям покататься на поезде: «Скорее садитесь, мы отправляемся в путь». |   |
| Поезд едет, поезд мчит,<br>Он колесами стучит.   | Ходьба обычная, притопывающим шагом с вращением руками вдоль туловища.  |
| Мчится поезд во весь дух:  | Легкий бег на носочках.   |
| «Чух-чух, чух-чух!»  | Ходьба притопывающим шагом с проговариванием «чух-чух».   |
| Под горой течет река –<br>Очень быстрая она.   | Легкий бег на носочках.   |
| Плыл по речке пароход,<br>Замедляя быстрый ход.  | Ходьба обычная, руки в стороны – хлопок у груди.  |
| Едут по шоссе машины,  | Бег широким шагом.  |
| Быстро крутятся их шины.   | Ходьба с вращением рук перед грудью.  |
| Мы машины заправляем,<br>Прокатить всех обещаем.   | Ходьба с восстановлением дыхания:<br>руки вверх – вдох, вниз – выдох.   |
| - Ну, тогда руль берите, нас скорее прокатите!   |   |
| <b>ОРУ с кольцом (малым обручем)</b>   |   |
| 1. На машины мы селись,<br>Руль мы весело крутили.   | И.п. – ноги слегка расставлены, кольцо в согнутых руках перед грудью.<br>В. – руки с кольцом выпрямлять и сгибать (повт. 3-4 раза). |
| 2. Раз, два – поворот,<br>А теперь наоборот.   | И.п. – то же.<br>В. – выполнять повороты туловища вправо-влево, имитируя езду на машине (повт. 3-4 раза).                           |
| 3. Ехали-ехали,<br>В ямку заехали.   | И.п. – сидя на коленях, кольцо перед грудью.<br>В. – вставать на колени, руки с кольцом   |

|  |   |
|--|---|
|  | вверх, садиться – кольцо на ноги (повт. 3-4 раза).  |
| 4. Мы педали проверяли,<br>На педали нажимали.   | И.п. – сидя на полу, руки с кольцом перед грудью.<br>В. – поочередно сгибать правую и левую ногу (повт. 4-6 раз). |
| 5. Педали в порядке?<br>Поехали, ребятки!  | И.п. – лежа на спине, руки с кольцом перед грудью.<br>В. – ногами «крутить педали» (4-6 раз).                     |
| 6. К гаражу подъехали<br>В ворота заехали!   | И.п. – стоя, ноги вместе, кольцо в согнутых руках.<br>В. – прыжки на месте, ноги врозь-вместе (повт. 2 раза).     |
| - Молодцы, ребята, хорошо покатались! А теперь машины в гараж убираем, да идём дальше играем!  |   |
| <b>Основные виды движений</b>  |   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подлезание под шнур (h – 1м), не касаясь пола руками – «Голову наклоняем и в ворота пролезаем», выпрямить туловище, потянуться вверх (3-4 раза).</li> <li>2. Ходьба по мостику (ш – 20см, h – 10см), высоко поднимая колени, руки в стороны - «Цапля шагала, лягушек искала» (3-4 раза).</li> <li>3. Прокатывание мячей в прямом направлении и бег за ними (2-3 мин).</li> </ol> |   |
| <b>Подвижные игры</b>  |   |
| <i>(высокой активности)</i><br><b>Светофор</b><br>(дети берут кольца – «руль»)<br>Бегут, бегут машины,<br>Шуршат своими шинами:<br>Желтые и красные,<br>Все такие разные!  | Бег по залу друг за другом и в рассыпную в среднем темпе и с ускорением, «руль» у груди.                          |
| Красный свет –<br>Стоп, машина, хода нет!  | Инструктор по ФК показывает круг красного цвета – «машины» останавливаются.                                       |
| Желтый свет – подожди,<br>А зеленый – в путь спеши!<br>(повторить игру 3 раза).<br>За последним разом ведущий говорит:<br>А зеленый – в гараж иди<br>(дети убирают кольца).  | «Водители» нажимают на «руль», проговаривают «би-би».   |
|  | «Машины» снова отправляются в путь.   |
| <i>(дыхательная игра)</i><br><b>Насос</b><br>Это очень просто – покачай насос ты:  | Наклоны вперед-назад.   |
| Налево-направо руками скользят,  | Наклоны вправо-влево.   |
| Назад и вперед наклоняться нельзя.   | Погрозить пальцем.  |
| Подуем налево, подуем направо,   | Подуть поочередно на левое и правое плечо.  |
| Пожар потушили –<br>Пожарникам слава!  | Хлопки в ладоши.  |

**Занятие № 20 «Вот зима – кругом бело!»**

|  |   |
|--|---|
| Инструктор по ФК напоминает детям, что за окном зима и предлагает отправиться на зимнюю прогулку.  |   |
| Вот зима – кругом бело,<br>Много снега намело,<br>По заснеженным дорожкам<br>Зашагали наши ножки.  | Ходьба обычная, энергично маршируя руками.  |
| Вот сугробы на пути –<br>Как же нам их обойти?<br>Будем ножки поднимать,<br>По глубокому снегу шагать.   | Ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе.  |
| На заснеженный лужок<br>Вышел зайка-дружок:<br>«Зайка, зайка, выходи<br>И по снегу поскачи!»   | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки согнуты перед грудью.  |
| Чтоб тропинку протоптать,<br>Нужно снег нам утоптать.<br>Мы потопаем немножко –<br>И получится дорожка.  | Ходьба в полуприседе топающим шагом, руки на поясе.   |
| По заснеженной дорожке<br>Побежали наши ножки.   | Легкий бег на носочках.   |
| Мы гуляли, мы гуляли,<br>Свежим воздухом дышали.   | Ходьба обычная с восстановлением дыхания.   |
| - Ой, ребята, посмотрите, к нам в спортивный зал залетели снежинки, давайте с ними поиграем.   |   |
| <b>ОРУ со снежинками</b>   |   |
| 1. Снежинки по ветру летят,<br>Закружился снегопад.  | И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, снежинки в обеих руках внизу.<br>В. – поднимать снежинки вверх, опускать вниз (повт. 3-4 раза). |
| 2. Стелется, стелется<br>По земле метелица.  | И.п. – сидя на полу.<br>В. – потянуться, достать снежинками до носков, вернуться в и.п. (повт. 3-4 раза).                             |
| 3. Снежинки летели,<br>В сугроб залетели.  | И.п. – то же.<br>В. – согнуть ноги, спрятать снежинки под коленями, вернуться в и.п. (повт. 3-4 раза).                                |
| 4. Дует, дует ветерок,<br>Дует, завывает,<br>Белые снежинки<br>На землю роняет.  | И.п. – сидя на коленях, снежинки в опущенных руках.<br>В. – встать, поднять снежинки вверх, сесть, опустить вниз (повт. 3-4 раза).    |
| 5. Кружится, кружится<br>Белое кружево.  | И.п. – стоя, руки в стороны.<br>В. – кружение в одну сторону, потом в другую (повт. 2 раза).  |
| - Дунул сильно Дед Мороз, все снежинки сдул в сугроб (дети убирают снежинки).  |   |
| <b>Основные виды движений</b>  |   |
| 1. Бросок мяча вдаль двумя руками способом снизу и бег за ним – «Раз, два, три – мячик, вдаль лети!» (2-3 мин).<br>2. Ходьба по доске (ш – 20см, h – 10см), руки в стороны – «Расправил крылья самолёт и отправился в полёт» (2-3 раза). |   |

|   |   |
|---|---|
| 3. Перепрыгивание через шнуры (4-5шт.) – «Через ручеёк все ребята прыг да скок» (2-3 раза).                                 |   |
| <b>Подвижные игры</b>   |   |
| <i>(высокой активности)</i><br><b>Мой веселый звонкий мячик</b><br>Мой веселый звонкий мячик<br>Так и скачет, так и скачет! | Прыжки на двух ногах, стоя на месте или с продвижением. |
| Хочет с нами поиграть,<br>А мы попробуем догнать!<br>(игру повторит 2 раза).  | Бег врассыпную по залу.                                 |
| <i>(речедвигательная игра<br/>малой подвижности)</i><br><b>Мы слепили снежный ком</b><br>Мы слепили снежный ком,            | Ладонками имитировать лепку комка.                      |
| Ушки сделали на нём.  | Приставить ладонки к макушке, поочерёдно сгибать их.    |
| И как раз вместо глаз   | Поочерёдное сгибание и разгибание рук ладонками вверх.  |
| Угольки нашлись у нас.  | Сложить кисти «биноклем», приставить к глазам.          |
| Заяц вышел, как живой   | Сложить лапки перед грудью.                             |
| И с хвостом,  | Полуприсед, покачать бедрами вправо-влево.              |
| И с головой.  | Покачать головой вправо-влево.                          |
| За усы не тяни – из соломинок они!  | Имитировать потягивание за усы.                         |

### Занятие № 21 «По тропинке в лес идём»

|   |  |
|---|--|
| Инструктор по ФК предлагает ребятишкам отправиться в лес, полный сказок и чудес.                        |  |
| По тропинке в лес идём,<br>Ровно спиночки несём,<br>Друг за другом мы шагаем,<br>Ловко ножки поднимаем. | Ходьба врассыпную (стайкой) вместе с инструктором по ФК марширующим шагом. |
| Вот болото впереди,<br>Как же нам его пройти?<br>Ручки-крылья уберем<br>И как цапля мы пойдём.          | Ходьба, высоко поднимая колени, взмахивая руками (руки в стороны-вниз).    |
| Прилетели комары,<br>Побежали мы с горы,<br>Ловко ножки поднимаем,<br>Быстро с горки убегаем.           | Лёгкий бег на носочках.  |
| Ой, полянка впереди,<br>Цветов как много, погляди!  | Ходьба обычная.  |
| Глубоко вдыхаем,<br>Цветочки собираем.  | Упражнения на дыхание: вдох-выдох.   |
| Много-много соберём,<br>Букетик маме отнесём!   | Ходьба врассыпную по залу с наклонами.                                     |
| Ой, гроза-гроза-гроза!  |  |

|  |   |
|--|---|
| Разбегайся кто куда!<br>От дождя мы убегаем,<br>Только пятками сверкаем!   | Бег врассыпную, с ускорением и замедлением темпа.   |
| Вышло солнце из-за туч,<br>Протянуло руку-луч:<br>«С нами, солнышко, вставай,<br>Все за нами повторяй!»  | Ходьба с восстановлением дыхания.   |
| Ребята, давайте научим солнышко с кубиками играть!<br><b>ОРУ с кубиками</b>  |   |
| 1. Кубики мы поднимаем,<br>Выше всех мы вырастаем  | И.п. – ножки узкой дорожкой, кубики в руках внизу.<br>В. – поднять кубики вверх, опустить вниз (повт. 3-4 раза).                          |
| 2. Мы присели, посидели,<br>Мы на кубики смотрели.<br>На ножки будем мы вставать,<br>К плечам кубики поднимать.  | И.п. - ножки узкой дорожкой, кубики в согнутых руках у плеч.<br>В. – присесть - кубики на пол, встать – кубики к плечам (повт. 3-4 раза). |
| 3. По ровненькой дорожке,<br>Да по нашим ножкам<br>Кубики шагают –<br>Вот как мы играем!   | И.п. – сидя на полу, кубики на ногах. В. – «шагать» кубиками вперед-назад (повт. 3-4 раза).   |
| 4. Я немножко посижу –<br>Кубики всем покажу!  | И.п. – сидя на коленях кубики в руках внизу.<br>В. – встать на колени, кубики вверх; сесть, кубики опустить вниз (повт. 3-4 раза).        |
| 5. Прыг-скок, прыг-скок,<br>Мы достанем потолок!   | И.п. – стоя перед кубиками, руки произвольно.<br>В. – прыжки на месте или вокруг кубиков на двух ногах (повт. 2 раза).                    |
| - Молодцы, ребят! Кубики убирайте, нас ждёт новое сложное задание.<br><b>Основные виды движений</b>  |   |
| 1. Лазанье по шведской стенке приставным шагом – «На дерево забирались – высоты мы не боялись!» (3-5 мин).<br>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (3-4 шт.) – «Зайка ножки поднимал, зайка весело скакал» (2-3 раза).<br>3. Ходьба с перешагиванием через бруски (4-5 шт.), руки в стороны – «Цапля шагает, ножки поднимает» (2-3 раза). |   |
| <b>Подвижные игры</b>  |   |
| (высокой активности)<br><b>Собери шары</b>   | Инструктор по ФК высыпает шары из «сухого» бассейна. Дети собирают их (2-3 раза).   |
| (речедвигательная игра<br>малой подвижности)<br><b>На лужайке две подружки</b>   |   |
| На лужайке две подружки  | Хлопки в ладоши   |
| Ква-ква-ква!   | Хлопки по коленям   |
| Две зеленые лягушки  | Хлопки в ладоши   |
| Ква-ква-ква!   | Хлопки по коленям   |
| Хором песни расппевают   | Соединять большие пальцы с остальными (имитировать рот)   |
| Ква-ква-ква!   | Хлопки в ладоши   |

|                         |                                |
|-------------------------|--------------------------------|
| И спокойно спать мешают | Погрозить указательным пальцем |
| Ква-ква-ква!            | Хлопки по коленям.             |

### Занятие № 22 «Собирайся, детвора!»

|  |  |
|--|--|
| Собирайся, детвора!<br>Всех зову – гулять пора!  | Хлопки в ладоши.   |
| Будем по лесу гулять,<br>Свежим воздухом дышать!   | Ходьба обычная по залу, дыхательные упражнения: вдох-выдох.  |
| По заснеженной тропинке<br>Друг за другом мы пойдём  | Ходьба на носках, руки на поясе.   |
| И через сугробы ловко перейдём.  | Ходьба, высоко поднимая колени, руки в стороны.  |
| Вот синички прилетели,<br>Не пугают их метели.   | Бег на носочках, плавные махи руками вверх-вниз.   |
| Встали елки на пути,<br>Нужно нам их обойти.   | Ходьба «змейкой».  |
| Синички прыгают, резвятся,<br>Они мороза не боятся!  | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки свободны.   |
| Друг за дружкой мы шагаем,<br>Идем с ребятами, отдыхаем.   | Ходьба с восстановлением дыхания.  |
| Да-да-да-да!<br>Вот такая детвора!   | Остановиться, хлопать в ладоши, проговаривая «да-да-да-да»   |
| - Ребята, смотрите, какие красивые флажки! Скорее их берите, да на «цветочки» бегите!  |  |
| <b>ОРУ с флажками</b>  |  |
| 1. Вот флажки ребята взяли,<br>Вверх подняли, показали.  | И.п. – стоя, ноги на ширине стопы, флажки внизу.<br>В. – флажки вверх-вниз (повт. 3-4 раза).                                       |
| 2. Раз, два – поворот,<br>А теперь – наоборот.   | И.п. – то, же, руки с флажками в стороны.<br>В. – повороты туловища вправо-влево (повт. 3-4 раза).                                 |
| 3. Наклонились, помахали,<br>Встали и флажки убрали.   | И.п. – ноги шире плеч, флажки за спиной.<br>В. – наклон, помахать флажками перед собой, вернуться в и. п. (повт 3-4 раза).         |
| 4. Кверху руки поднимаем<br>И флажками мы махаем,<br>Ребята стараются –<br>Салют получается!                                     | И.п. – сидя на коленях, флажки опущены.<br>В. – встать на колени, помахать флажками вверху – «салют» (повт. 3-4 раза).             |
| 5. Мы флажками помахали -<br>Очень ловко мы скакали!   | И.п. – стоя, руки с флажками опущены.<br>В. – прыжки на месте, флажки произвольно (повт. 2 раза в чередовании с ходьбой на месте). |
| - Мы флажочки убираем, в мячики идём играем!   |  |
| <b>Основные виды движений</b>  |  |
| 1. Бросок мяча вдаль одной рукой способом из-за головы (от плеча) и бег за ним – «Раз, два, три, - мячик лети!» (3-4 мин).       |  |
| 2. Перелезание через бревно с опорой на ладони и колени – «Ловкие котятка резвятся, играют, через бревно перелезают» (2-3 раза). |  |
| 3. Ходьба по массажным коврикам – «По колючкам мы шагаем, наша ножки закаляем» (2-3 раза).                                       |  |
| <b>Подвижные игры</b>  |  |

|   |   |
|---|---|
| <i>(речедвигательная игра<br/>высокой активности)</i><br><b>Ай, дили-дили!</b><br>Ай, дили-дили, мы кого-то видели: | Ходьба врассыпную.  |
| Глазастого,   | Сжимать, разжимать кулачки около глаз.                          |
| Ушастого,   | Сжимать, разжимать кулачки на макушке.                          |
| Вихрастого,   | Покрутить головой вправо-влево.                                 |
| Зубастого!  | Сымитировать руками волчью пасть.                               |
| Он сидел под кустом,<br>Громко щелкал языком  | Присесть на корточки, цокать языком.                            |
| Может, это был козел?   | Показать «рожки», идти на носочках.                             |
| Или из лесу пришел серый волк?  | Ходьба широким шагом.   |
| Или это был медведь?  | Ходьба на внешней стороне стопы.                                |
| Не смогли мы разглядеть,  | Покрутить головой вправо-влево.                                 |
| Потому что испугались,<br>Как лошадки разбежались!<br>(игру повторить 2-3 раза).                                    | Бег прямым галопом, руки на поясе.                              |
| <i>(пальчиковая игра)</i><br><b>Раз - рука, два – рука...</b><br>Раз – рука,  | Показать одну руку.   |
| Два – рука,   | Показать другую руку.   |
| Лепим мы снеговика  | Имитировать лепку снежного комка.                               |
| Три – четыре,   | Поднести правую руку к левой стороне рта.                       |
| Три – четыре,   | Поднести левую руку к правой стороне рта.                       |
| Нарисуем рот пошире.  | Выполнять скрестные движения руками, имитируя нарисованный рот. |
| Пять – найдём морковь для носа.   | Сжимать-разжимать кулачку возле носа.                           |
| Шесть – наденем шляпу косо.   | Кисти сложить «домиком» над головой, покачать головой.          |
| Семь и восемь, семь и восемь  | «Пружинка», руки на поясе.                                      |
| Мы сплясать его попросим!<br>(игру повторить 2 раза).   | Прыжки или кружение на месте.                                   |

### Занятие № 23 «Зоосад»

|   |  |
|---|--|
| Инструктор по ФК предлагает ребятам отправиться в зоопарк и посмотреть, хорошо ли там живётся зверятам.   |  |
| Мы шагаем в зоосад,<br>Побывать там каждый рад!<br>Там медведи и пингвины,<br>Попугаи и павлины,<br>Обезьяны и слоны,<br>Там жирафы, волки, львы! | Ходьба по залу с энергичным движением рук.                 |
| Это – лев. Он – царь зверей,<br>В мире нет его сильней.<br>Он шагает очень важно,<br>Он красивый и отважный.                                      | Ходьба на носках, руки на поясе.                           |
| А смешные обезьяны<br>Раскачали так лианы,<br>Что пружинят вниз и вверх   | Наклоны туловища вверх-вниз, стоя на месте, руки свободны. |

|   |   |
|---|---|
| И взлетают выше всех.   |   |
| Лапку к лапке приставляя,<br>Друг за другом поспевая,<br>Шли пингвины дружно в ряд,<br>Словно маленький отряд.  | Ходьба вразвалку с ноги на ногу, руки на поясе.   |
| А веселый кенгуру<br>Скачет рано поутру.<br>Посмотрите, как он скачет:<br>Вправо-влево, словно мячик.   | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки согнуты в локтях.  |
| Вот змея. Она пугает<br>И к себе не подпускает.   | Ползание по полу с опорой на колени и ладони.   |
| По земле ползет она,<br>Извивается слегка.  | Ползание по полу на животе с активным движением рук и ног.  |
| Цок-цок-цок-цок,<br>Я – лошадка, серый бок.<br>Если только захочу,<br>Все на свете прокачу,<br>И в тележке расписной<br>Покатаемся с тобой!   | Бег прямым галопом, руки на поясе.  |
| Вот и вечер наступает,<br>Зоопарк наш засыпает,<br>Засыпает до утра,<br>Ну а нам домой пора.  | Ходьба маршевая с восстановлением дыхания.  |
| - Молодцы, ребята! Чтобы сильным стать и ловким, приступаем к тренировке!   |   |
| <b>ОРУ «Аэробика для зверят»</b>  |   |
| <b>1. «Гусята»</b><br>Гуси шеи тянут,<br>Крыльями машут.  | И.п. – о. с., ноги слегка расставлены.<br>В. – повороты туловища вправо-влево со взмахом рук, проговорить «га-га» (повт. 4-6 раз).    |
| <b>2. «Собачки»</b><br>Пёс бегаёт и лает,<br>С ребятами играет.   | И.п. – упор, стоя на коленях и руках.<br>В. – энергичные повороты таза и голеней вправо-влево, проговорить «гав-гав» (повт. 4-6 раз). |
| <b>3. «Мартышки»</b><br>Мы весёлые мартышки,<br>На качелях виснем гибко.  | И.п. – лежа на животе, руки в упоре на полу.<br>В. – поднимать и опускать верхнюю часть туловища, отжимаясь руками (повт. 4-6 раз).   |
| <b>4. «Медвежата»</b><br>Нас на велосипеде<br>Катали медведи.   | И.п. – лёжа на спине.<br>В. – имитация езды на велосипеде (повт. 4-6 раз).  |
| <b>5. «Тигрята»</b><br>Тигрёнок прыгнул дальше всех,<br>Вот невиданный успех!   | И.п. – о. с., руки на поясе.<br>В. – прыжки вокруг ориентира в одну, потом в другую, сторону (повт. 2 раза в чередовании с ходьбой).  |
| - Молодцы, ребята! Пойдемте, посмотрим, какие ещё зверята живут в нашем зоопарке.   |   |
| <b>Основные виды движений</b>   |   |
| <b>1.</b> Ходьба по наклонной доске (ш – 20см, h – 20см), руки в стороны – «Словно по канату, вверх идут ребята» (2-3 раза).<br><b>2.</b> Подлезание под шнур (h – 1м), не касаясь руками пола, с обязательным выпрямлением туловища – «Львята голову наклоняют, в клетку пролезают» (2-3 |   |

|   |   |
|---|---|
| <p>раза).</p> <p>3. Прокатывание мячей друг другу из положения сидя на полу, ноги врозь – «Покатился ёжик – ни головы, ни ножек» (3-4 мин).</p>   |   |
| <b>Подвижные игры</b>   |   |
| <p><i>(высокой активности)</i></p> <p><b>Как-то утром на лужайке</b></p> <p>Как-то утром на лужайке<br/>По снежку скакали зайки,<br/>Прибегали к ним лисята,<br/>И бельчата, и ежата.</p> | <p>Прыжки на двух ногах врассыпную, «лапки» перед грудью.</p> <p>Лёгкий бег на носочках врассыпную.</p> |
| <p>Выскочил из чащи волк,<br/>Он зубами щёлк, да щёлк.</p>  | <p>Воспитатель в маске «волка» двигается по залу широкими шагами.</p>                                   |
| <p>- Эй, зверята, убегайте,<br/>К волку в пасть не попадайте!<br/>(повторить игру 2-3 раза).</p>  | <p>«Зверята» убегают от волка.</p>  |
| <p><i>(речедвигательная игра малой активности)</i></p> <p><b>Весёлые мартышки</b></p> <p>Мы – весёлые мартышки,<br/>Мы играем громко слишком:</p>   | <p>Руки согнуты в локтях, пальца растопырить, наклонять туловище вправо-влево.</p>                      |
| <p>Все в ладоши хлопаем</p>   | <p>Хлопки в ладоши.</p>   |
| <p>И ногами топаем.</p>   | <p>Потопать ножками.</p>  |
| <p>Надуваем щёчки,</p>  | <p>Надуть щёки.</p>   |
| <p>Скачем на носочках</p>   | <p>Прыжки на двух ногах, стоя на месте.</p>   |
| <p>И друг другу даже языки покажем.</p>   | <p>Широко открыть рот, показать язык, сказать «а-а-а».</p>  |
| <p>Оттопырим ушки,</p>  | <p>Ладочки поднести к голове, сжимать и разжимать их.</p>   |
| <p>Хвостик на макушке<br/>(игру повторить 2 раза).</p>  | <p>Руки на поясе, покачать головой вправо-влево.</p>  |

### Занятие № 24 «Мы играем»

|  |  |
|--|--|
| <p>Мы играем целый день,<br/>Целый день играть не лень.<br/>От меня не отставайте,<br/>Всё за мною повторяйте!</p> | <p>Ходьба по залу, энергично маршируя.</p>     |
| <p>Мы поднимем руки вверх –<br/>Сразу станем выше всех!</p>  | <p>Ходьба на носках, руки вверх.</p>           |
| <p>Вот идёт подъёмный кран,<br/>Перевозит грузы сам.</p>   | <p>Ходьба на пятках, руки на поясе.</p>        |
| <p>Пони бегаёт по кругу,<br/>Улыбнётся мне, как другу.<br/>Если очень захочу,<br/>Вместе с пони поскачу.</p>       | <p>Бег прямым галопом, руки на поясе.</p>      |
| <p>На колени руки сложим,<br/>На кого же мы похожи?<br/>Это карлик-старичок,<br/>Он согнулся, как крючок.</p>      | <p>Ходьба, округлив спину, руки на колени.</p> |
| <p>А вот идёт великан,</p>   |  |

|  |  |
|--|--|
| Как большой подъёмный кран.<br>Рощу, речку и лука<br>Он пройдёт за два шага.   | Ходьба на носках, руки вверх.  |
| По улице машины<br>Шуршат своими шинами.   | Бег по залу в среднем темпе и с ускорением.  |
| Красный свет – стой, машины,<br>Хода нет!  | Остановка на месте.  |
| Желтый свет – подожди,   | Сжимать-разжимать ладошку, имитируя<br>клаксон, проговорить «би-би».   |
| А зеленый – шагом иди!<br>Мы играли целый день,<br>Целый день играть не лень.<br>Молодцы! Не отставали,<br>Всё за мною повторяли!  | Ходьба по залу с восстановлением дыхания.  |
| - Ленточки, ребята, скорее берите, да играть с ними выходите!  |  |
| <b>ОРУ с ленточками</b>  |  |
| 1. У деток ленты разные:<br>Синие, красные,<br>Желтые, зеленые –<br>Дети все веселые!  | И.п. – ноги слегка расставлены, ленты в<br>опущенных руках.<br>В. – поднимать руки вверх, опускать вниз<br>(повт. 3-4 раза).         |
| 2. Расправил крылья самолет<br>И отправился в полет.   | И.п. – ноги шире плеч, руки с ленточками в<br>стороны.<br>В. – наклоны вправо-влево (повт. 3-4 раза).                                |
| 3. Мы мотор заведем<br>И взлетим выше гор!   | И.п. – сидя на коленях, руки опущены.<br>В. – встать на колени, прямыми руками<br>выполнять махи лентами вперед-назад (3-4<br>раза). |
| 4. Полетели, полетели,<br>Никого мы не задели!   | И.п.- стоя, руки с лентами в стороны.<br>В. – кружение вправо-влево (2 раза).  |
| 5. Летчики-пилоты<br>Отправляются в полеты.  | Бег по залу враспынную, руки в стороны.  |
| - Самолеты, на посадку! (дети убирают ленточки).   |  |
| <b>Основные виды движений</b>  |  |
| 1. Выпрыгивание из глубокого приседа вверх – «Вот лягушки по дорожке скачут,<br>вытянувши ножки» (3-4 раза).<br>2. Бросок мяча вдаль одной рукой способом из-за головы (от плеча) через шнур (h –<br>1м) – «Раз, два, три – мячик, далеко лети!» (3-4 мин).<br>3. Ходьба по мостику (ш – 20см, h – 10см), высоко поднимая колени – «Цапля шагает,<br>ноги поднимает» (2-3 раза). |  |
| <b>Подвижные игры</b>  |  |
| <i>(высокой активности)</i><br><b>Мыши и кот</b><br>Кошка мышек сторожит,<br>Притворилась, будто спит.   | Взрослый в маске кота или игрушка сидит<br>на скамейке – «спит»  |
| - Тише, мыши, не шумите<br>И кота не разбудите!  | Дети бегают по залу на носочках,<br>проговаривая «пи-пи-пи»  |
| Кот проснулся, потянулся,<br>«Мяу» сказал, за мышами побежал!<br>(игру повторить 2-3 раза).  | «Кот» потягивается, говорит «мяу» и<br>догоняет «мышей». Дети убегают на<br>скамейку – прячутся от «кота».                           |
| <i>пальчиковая игра</i><br><b>Трик-трак</b>  |  |

|  |  |
|--|--|
| (Т. Боровик)<br>Трик-трак, трик-трак                 | Руки в замке, покачивать ими вправо-влево.   |
| Под мостом жил старый рак.                           | Правой ладонью сделать мостик, средним и указательным пальцами левой руки - «усики». |
| Рыжий кот пришел на мост,                            | Пальцами правой руки «шагать» от плеча до кисти левой руки.                          |
| Рак схватил его за хвост.                            | Правой рукой взяться за большой палец левой руки.                                    |
| Мяу-мяу, помогите,                                   | Пальцы левой руки сжимаются-разжимаются.   |
| С хвоста рака отпустите.                             | Правой рукой массировать большой палец левой руки.                                   |
| Все бегут, и ты беги,                                | Пальчиками рук «пробежать» от кисти до плеча противоположной руки.                   |
| Коту Ваське помоги!<br>(повторить игру, меняя руки). | «Нарисовать» усы, хлопки в ладоши.   |

### **Занятие № 25 «В лес опять пришла весна»**

|  |   |
|--|---|
| Инструктор по ФК напоминает детям, что наступила весна и предлагает отправиться всем вместе в весенний лес, полный сказок и чудес! |   |
| В лес опять пришла весна,<br>Всем ребятам не до сна.   | Ходьба обычная друг за другом.  |
| Над лесом гуси пролетели:<br>«Га-га-га, прошли метели!»  | Бег по кругу на носках, взмахивая руками и проговаривая «га-га-га».   |
| Как пугливые олени,<br>Мы шагаем, словно тени.   | Ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе.  |
| Трусишку зайку увидали.<br>С зайкой ловко мы скакали.  | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.   |
| А потом прошлись как мишка,<br>Толстый бурый шалунишка.  | Ходьба на внешней стороне стопы, руки согнуты в локтях перед собой.   |
| Словно белки пробежимся,<br>Быстро-быстро мы промчимся.  | Лёгкий бег на носках по кругу.  |
| Мы играли, мы скакали,<br>Мы немножечко устали.  | Ходьба с хлопками в ладоши.   |
| Воздух свежий мы вдохнём,<br>По тропе домой пойдём.  | Ходьба с восстановлением дыхания.   |
| - Вот мы, ребята, и вернулись в детский сад! Нас уже кубики ждут поиграть. Садитесь на скамейки.                                   |   |
| <b>ОРУ с кубиками на скамейке</b>  |   |
| 1. Руки в стороны убрали,<br>Кубики мы вверх подняли.  | И.п. – сидя верхом на скамейке, руки с кубиками опущены вниз.<br>В. – руки в стороны - вверх, в стороны - вниз (повт. 4-6 раз). |
| 2. Расправил крылья самолёт<br>И отправился в полёт.   | И.п. – то же, руки в стороны.<br>В. – наклоны вправо-влево, кубиками достать пола (повт. 4-6 раз).                              |
| 3. Будем на ноги вставать.<br>Выше всех мы вырастать.  | И.п. – то же, руки опущены вниз.<br>В. – встать на ноги (скамейка между ног), кубики поднять вверх, вернуться в и. п.           |

|   |   |
|---|---|
|   | (повт. 3-4 раза).   |
| 4. Мы скакали, мы скакали,<br>И нисколько не устали.  | И.п. – стоя возле скамейки, руки на поясе (кубики положить на скамейку).<br>В. – прыжки на двух ногах с продвижением вперед, после поворота назад (повт. 2 раза в чередовании с ходьбой). |
| - Молодцы, ребята! А теперь кубики убирайте, мячики катайте!  |   |
| <b>Основные виды движений</b>   |   |
| 1. Прокатывание мяча по скамейке (ш – 15см, h – 20см), потянуться с мячом вверх – «Покатился колобок, показал румяный бок» (3-4 раза).<br>2. Ползание по доске (ш – 15см, h – 10см) с опорой на ладони и колени – «По мосточку идет киска, на нее ты подивись-ка» (3-2 раза). |   |
| <b>Подвижные игры</b>   |   |
| <i>(высокой активности)</i><br><b>Зайка, заяка, поскачи</b>   |   |
| Зайка, заяка, поскачи, поскачи,   | Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед.  |
| Зайка, лапкой постучи, постучи,   | Стоя на месте, постучать ножкой по полу, руки на поясе.   |
| На снежок ты упади, упади,<br>Полежи и отдохни, отдохни.<br>(игру повторить 2-3 раза).  | Лечь на спинку, расслабиться.   |
| <i>(дыхательная игра)</i><br><b>Насос</b>   |   |
| Это очень просто – покачай насос ты:  | Наклоны вперед-назад.   |
| Налево - направо руками скользя,  | Наклоны вправо-влево.   |
| Назад и вперед наклоняться нельзя.  | Погрозить пальцем.  |
| Подуем налево, подуем направо,  | Подуть поочередно на левое и правое плечо.  |
| Пожар потушили –<br>Пожарникам слава!   | Хлопки в ладоши.  |

### Занятие № 26 «Транспорт»

|  |  |
|--|--|
| Инструктор по ФК предлагает детям покататься на поезде: «Скорее садитесь, мы отправляемся в путь». |  |
| Поезд едет, поезд мчит,<br>Он колесами стучит.   | Ходьба обычная, притопывающим шагом с вращением руками вдоль туловища.             |
| Мчится поезд во весь дух:<br>«Чух-чух, чух-чух!»   | Легкий бег на носочках.<br>Ходьба притопывающим шагом с проговариванием «чух-чух». |
| Под горой течет река –<br>Очень быстрая она.   | Легкий бег на носочках.  |
| Плыл по речке пароход,<br>Замедляя быстрый ход.  | Ходьба обычная, руки в стороны – хлопок у груди.                                   |
| Едут по шоссе машины,<br>Быстро крутятся их шины.  | Бег широким шагом.<br>Ходьба с вращением рук перед грудью.                         |
| В небо рвется самолет,<br>Всех ребят зовет в полет.  | Ходьба с восстановлением дыхания:<br>руки вверх – вдох, вниз – выдох.              |
| - А мы, ребята, с вами прилетели в детский сад. Смотрите, на скамейке лежат султанчики.            |  |

|  |   |
|--|---|
| Скорее их берите и на «цветочки» бегите!   |   |
| <b>ОРУ с султанчиками</b>  |   |
| 1. Ручки поднимаем.<br>Как крыльями махаем.  | И.п. – ноги слегка расставлены, султанчики за спиной.<br>В. – руки в стороны, помахать султанчиками вверх-вниз (повт. – 3-4 раза).                                    |
| 2. Крылья расправляем,<br>Здорово летаем!  | И.п. – ноги шире плеч, руки в стороны.<br>В. – повороты туловища вправо-влево (повт. 4-6 раз).  |
| 3. Кверху руки поднимаем,<br>Султанчиками мы махаем,<br>Ребята стараются –<br>Салют получается!  | И.п. – сидя на коленях, султанчики опущены.<br>В. – встать на колени, помахать султанчиками вверху – «салют» (повт. 3-4 раза).  |
| 4. Раз, два, поворот,<br>У нас на голове венок.  | И.п. – сидя, колени согнуты, султанчик на голове, руки в стороны.<br>В. – повороты вправо-влево, перебирая, стопами, сохраняя равновесие (повт. 2 раза).              |
| 5. А теперь все малыши<br>Потанцуют от души!   | И.п. – стоя, султанчики у груди.<br>В.- прыжки на двух ногах на месте (повт. 2 раза в чередовании с ходьбой).   |
| - А теперь мы султанчики убираем, идём дальше играем!  |   |
| <b>Основные виды движений</b>  |   |
| 1. Ходьба по шнуру, руки в стороны – «По узенькой дорожке шагают наши ножки» (2-3 раза).<br>2. Бросок мяча из-за головы через шнур (h – 1м) – «Раз, два, три – мячик, далеко лети!» (3-4 мин).<br>3. Перепрыгивание через шнур двумя ногами – «Через ручеёк мы с ребятами прыг-скок» (3-4 раза). |   |
| <b>Подвижные игры</b>  |   |
| <i>(высокой активности)</i><br><b>Котята и щенята</b><br>(игру повторить 2-3 раза).  | На сигнал «котята» - дети залезают на лестницу («дерево»), проговаривают «мяу»; на сигнал «щенята» - ползут с опорой на ладони и колени через бревно («за заборчик»). |
| <i>(пальчиковая игра)</i><br><b>Раз - рука, два – рука...</b>  |   |
| Раз – рука,  | Показать одну руку.   |
| Два – рука,  | Показать другую руку.   |
| Лепим мы снеговика   | Имитировать лепку снежного комка.   |
| Три – четыре,  | Поднести правую руку к левой стороне рта.   |
| Три – четыре,  | Поднести левую руку к правой стороне рта.   |
| Нарисуем рот пошире.   | Выполнять скрестные движения руками, имитируя нарисованный рот.   |
| Пять – найдём морковь для носа.  | Сжимать-разжимать кулачку возле носа.   |
| Шесть – наденем шляпу косо.  | Кисти сложить «домиком» над головой, покачать головой.  |
| Семь и восемь, семь и восемь   | «Пружинка», руки на поясе.  |
| Мы сплясать его попросим!  | Прыжки или кружение на месте.   |

(игру повторить 2 раза).

### Занятие № 27 «В гости к Винни Пуху»

|   |   |
|---|---|
| Инструктор по ФК загадывает детям загадку:<br>Всю зиму спал, в берлоге лапу сосал.<br>Кто это? ( <b>медведь</b> ).<br>- Правильно, ребята! Пришла весна, мишка Вини Пух проснулся и зовёт нас с вами в гости. Отправимся? |   |
| Кто ходит в гости по утрам,<br>Тот поступает мудро!<br>Пусть солнце светит только нам,<br>И ясным будет утро,<br>Веселым будет утро!  | Ходьба по залу стайкой за инструктором по ФК, по возможности, сформировать ходьбу по кругу.   |
| Здравствуй, милый Пятачок!<br>Ты куда спешишь, дружок?<br>По тропинке ты беги,<br>Только под ноги гляди!  | Легкий бег на носочках группкой или друг за другом.   |
| Это мудрая Сова,<br>Только спит она с утра.<br>Ночью Совушка летает,<br>Своим криком всех пугает.   | Бег врассыпную, руки вверх-вниз – «крылья», проговаривать «у-гу».   |
| Добрый мишка Вини Пух,<br>У него отличный слух.   | Ходьба обычная.   |
| Он нас в гости поджидает,<br>Танцевать нас приглашает.  | Ходьба на внешней стороне стопы, руки согнуты полукругом в локтях.  |
| Ну, а этот умный Кролик<br>Всех морковкой нас накормит.<br>Приглашает поиграть,<br>В огороде поскакать.   | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.   |
| Кто ходит в гости по утрам,<br>Тот поступает мудро!<br>Пусть солнце светит только нам,<br>И ясным будет утро,<br>Веселым будет утро!  | Ходьба с восстановлением дыхания.   |
| - Ребята, мишка Вини Пух предлагает нам поиграть с мячиками. Скорее мячики берите и на «цветочки» бегите!   |   |
| <b>ОРУ с большими мячами</b>  |   |
| 1. Мячик будем поднимать,<br>На носочки мы вставать.  | И.п. – ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу.<br>В. – поднять мяч вверх, потянуться на носках, вернуться в и.п. (повт. 3-4 раза).          |
| 2. Раз, два – поворот,<br>А теперь наоборот.  | И.п. – то же, мяч в согнутых руках у груди.<br>В. – повороты вправо-влево, выпрямляя руки с мячом (повт. 4-6 раз).                              |
| 3. От ворот и до ворот<br>Покатился колобок.  | И.п. – ноги шире плеч, мяч в согнутых руках у груди.<br>В. – наклониться к правой ноге, прокатить мяч до левой ноги и обратно (повт. 3-4 раза). |
|   | И.п. – сидя на полу, мяч зажат стопами,   |

|  |   |
|--|---|
| 4. Мячик ножками обняли,<br>Мячик ножками катали.  | руки в упоре сзади.<br>В. – прокатывать мяч стопами (3-4 раза).   |
| 5. А весёлый Кенгуру<br>Скачет рано поутру.  | И.п. – стоя, мяч зажат между ног.<br>В. – прыжки на месте (2 раза в чередовании с прокатыванием между ладоней). |
| - Ребята, давайте ещё с мячиками поиграем!   |   |
| <b>Основные виды движений</b>  |   |
| 1. Прокатывание мяча в тоннель – «Мяч в ворота прокачу, мяч я мигом догоню» (2-3 мин).<br>2. Ходьба по наклонной доске (ш – 20см, h – 20см) – «Расправил крылья самолёт и отправился в полёт» (2-3 раза).<br>3. Лазанье по шведской стенке приставным шагом после прохода по наклонной доске – «Самолёт всё выше-выше, достаёт до самой крыши» (2-3 раза). |   |
| <b>Подвижные игры</b>  |   |
| <i>(высокой активности)</i>  |   |
| <b>Как-то утром на лужайке</b>   |   |
| Как-то утром на лужайке<br>По снежку скакали зайки,  | Прыжки на двух ногах врассыпную, «лапки» перед грудью.  |
| Прибегали к ним лисята,<br>И бельчата, и ежата.  | Лёгкий бег на носочках врассыпную.  |
| Выскочил из чащи волк,<br>Он зубами щёлк, да щёлк.   | Воспитатель в маске «волка» двигается по залу широкими шагами.  |
| - Эй, зверята, убегайте,<br>К волку в пасть не попадайте!<br>(повторить игру 2-3 раза).  | «Зверята» убегают от волка.   |
| <i>(пальчиковая игра)</i>  |   |
| <b>На опушке дом стоит</b>   |   |
| На опушке дом стоит,   | Показать кистями рук крышу дома.  |
| На дверях замок висит,   | Руки скрестить в «замок».   |
| За дверями стоит стол,   | На кулачок правой руки положить левую ладонь.   |
| Вокруг дома – частокол.  | Показать ладони пальчиками вверх.   |
| Тук-тук, дверь открой!   | Постучать левым кулачком в правую ладонь.   |
| - Заходите, я - не злой!   | Поклониться вниз, руки к полу.  |

### Занятие № 28 «Цветочки»

|  |   |
|--|---|
| Инструктор по ФК напоминает детям, что на улице весна, припекает солнышко, и совсем скоро появятся первые цветы. |   |
| На опушке между кочек,<br>За ночь выросли цветочки.  | Ходьба обычная по залу.                             |
| Робко листики подняли,<br>«Здравствуй, солнышко!» - сказали.   | Ходьба на носках, руки через стороны поднять вверх. |
| Лёгкий тёплый ветерок<br>По опушке пробежал.   | Лёгкий бег на носочках врассыпную.                  |
| Первый нежный мотылёк<br>Над цветами запорхал.   | Ходьба, высоко поднимая колени, руки вверх-вниз.    |
| За цветами на полянку<br>Выходи, честной народ!  | Наклоны вниз – «собираем цветы».                    |
| Мы с цветами, мы с цветами   | Кружение вокруг себя в одну и в другую              |

|   |  |
|---|--|
| Водим дружно хоровод!   | сторону, руки в стороны.   |
| Ветерок чуть дышит,<br>Лепестки колыхнет.   | Ходьба с восстановлением дыхания.  |
| Головками качая,<br>Цветочки засыпают.  | Присесть на корточки, колени обхватить руками, голову наклонить.   |
| - Вернулись мы с лесной полянки, а в детском саду нас погремушки ждут!  |  |
| <b>ОРУ с погремушками</b>   |  |
| 1. Погремушки дети взяли,<br>Всем на свете показали!  | И.п. – стоя, ноги на ширине стопы, погремушки внизу.<br>В. – поднимать и опускать погремушки (повт. 3-4 раза).   |
| 2. Руки в стороны подняли,<br>Позвенели и убрали.   | И.п. – то же.<br>В. – руки с погремушками в стороны, позвенеть, опустить (повт. 3-4 раза).   |
| 3. Стали дети приседать,<br>Погремушками стучать.   | И.п. – то же.<br>В. – присесть, погремушки на пол, сказать «стук», вернуться в и. п. (повт. 3-4 раза).   |
| 4. А теперь мы прыгать станем<br>И нисколько не устанем!  | И.п. – то же.<br>В. – прыжки на двух ногах на месте, позвенеть погремушками (повт. 2 раза).  |
| - Погремушки, ребята, убираем, идём дальше играем!  |  |
| <b>Основные виды движений</b>   |  |
| 1. Ходьба с перешагиванием через бруски (4-5шт.), руки в стороны – «Через кочки шагаем, ловко ножки поднимаем» (3-4 раза).<br>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (4-5 шт.) – «Через лужи напрямик скачет зайка-озорник» (3-4 раза).<br>3. Ползание по доске (ш – 20см, h – 10см) с опорой на ладони и колени – «Ползёт по тропке муравей, ползи за ним и не робей» (2-3 раза). |  |
| <b>Подвижные игры</b>   |  |
| <i>(высокой активности)</i>   |  |
| <b>Хрюшки в лужице лежали</b>   |  |
| Хрюшки в лужице лежали,<br>Хрюшки ножками болтали   | Лёжа на животе, поочерёдно болтать правой и левой ногой.   |
| Показали «пяточки»,<br>Свои хвостики-крючки.  | Сесть на колени, кулачками покрутить возле носа, проговорить «хрю-хрю».<br>Встать с порой на ладони и колени, покрутить «хвостиком»  |
| Пёсик по двору гулял,<br>Поросяток напугал!<br>(игру повторить 2-3 раза).   | Взрослый в маске «собачки» или с игрушкой догоняет детей, которые убегают на скамейку.   |
| <i>(малой подвижности)</i>  |  |
| <b>Хлоп-хлоп-хлоп</b>   |  |
| Руки кверху мы подняли,<br>Руки книзу мы убрали,<br>Кулачки мы крепко сжали,<br>Кулачками постучали,<br>Ножками потопали: топ-топ-топ,<br>Ручками похлопали: хлоп-хлоп-хлоп!<br>(повторить игру 2 раза).  | Поднять руки вверх, встать на носки.<br>Наклониться, руки опустить к полу.<br>Сжимать-разжимать пальцы рук.<br>Постучать сжатыми кулаками друг о друга.<br>Потопать ногами.<br>Похлопать в ладоши. |

|  |   |
|--|---|
| - Ребята, мы сегодня с вами отправимся в деревню и узнаем, кто же там живет.   |   |
| Шла коза на каблуках<br>В модных красных сапогах   | Ходьба за инструктором по ФК на носках, руки на поясе.  |
| По дорожке: цок-цок-цок!<br>Поломала каблук.   | Ходьба на пятках, руки на поясе – проговаривать «цок-цок-цок».  |
| Вот коза на двух ножках<br>Поскакала по дорожке:<br>Прыг-скок, прыг-скок!  | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки согнуты в локтях перед грудью – проговаривать «прыг-скок, прыг-скок».  |
| Вновь сломала каблук.  | Присесть на корточки.   |
| Вот коза сняла сапожки,<br>Зашагала по дорожке:<br>Топ-топ, топ-топ,<br>Как легко без каблуков!  | Встать, наклониться, погладить ножки.<br>Ходьба, энергично маршируя, проговаривать «топ-топ».   |
| - Ребята, нам козочка кубики приготовила, давайте с ними поиграем!<br><b>ОРУ на скамейке с кубиками</b>  |   |
| 1. Руки в стороны убрали,<br>Кубики мы вверх подняли.  | И.п. – сидя верхом на скамейке, руки с кубиками опущены вниз.<br>В. – руки в стороны - вверх, в стороны - вниз (повт. 4-6 раз).   |
| 2. Расправил крылья самолёт<br>И отправился в полёт.   | И.п. – то же, руки в стороны.<br>В. – наклоны вправо-влево, кубиками достать пола (повт. 4-6 раз).  |
| 3. Будем на ноги вставать.<br>Выше всех мы вырастать.  | И.п. – то же, руки опущены вниз.<br>В. – встать на ноги (скамейка между ног), кубики поднять вверх, вернуться в и. п. (повт. 3-4 раза).   |
| 4. Мы скакали, мы скакали,<br>И нисколько не устали.   | И.п. – стоя возле скамейки, руки на поясе (кубики положить на скамейку).<br>В. – прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, после поворота назад (повт. 2 раза в чередовании с ходьбой). |
| - Ребята, убирайте кубики, пойдёмте с мячами играть!<br><b>Основные виды движений</b>  |   |
| 1. Прокатывание мяча по скамейке (ш – 15см, h – 20см), потянуться с мячом вверх – «Покатился колобок, показал румяный бок» (2-3 раза).<br>2. Ходьба на коленях, сохраняя равновесие, с мячом за спиной – «Гусята идут, важно хвостики несут» (2-3 раза). |   |
| <b>Подвижные игры</b>  |   |
| (речедвигательная игра<br>высокой активности)<br><b>Ай, дили-дили!</b><br>Ай, дили-дили, мы кого-то видели:  | Ходьба враспынную.  |
| Глазастого,  | Сжимать, разжимать кулачки около глаз.  |
| Ушастого,  | Сжимать, разжимать кулачки на макушке.  |
| Вихрастого,  | Покрутить головой вправо-влево.   |
| Зубастого!   | Сымитировать руками волчью пасть.   |
| Он сидел под кустом,<br>Громко щелкал языком   | Присесть на корточки, цокать языком.  |

|   |  |
|---|--|
| Может, это был козел?   | Показать «рожки», идти на носочках.  |
| Или из лесу пришел серый волк?  | Ходьба широким шагом.  |
| Или это был медведь?  | Ходьба на внешней стороне стопы.   |
| Не смогли мы разглядеть,  | Покрутить головой вправо-влево.  |
| Потому что испугались,<br>Как лошадки разбежались!<br>(игру повторить 2-3 раза).  | Бег прямым галопом, руки на поясе.   |
| <i>(речедвигательная игра<br/>малой подвижности)</i><br><b>Как петух пироги печет</b><br>Как петух в печи пироги печет? | «Печь» пирожки ладошками.  |
| Кошка на окошке рубашку шьет?   | Имитировать шитьё.   |
| Курочка-пеструшка полы моет?  | Имитировать подметание полов.  |
| Конь у крыльца в три копыта бьёт-<br>Хозяина зовет!   | Руки на поясе, поочередно ударять носком одной ноги потом другой.<br>(Все движения сопровождать проговариванием – «вот так, вот так!») |

### Занятие № 30 «Цирк»

|   |   |
|---|---|
| - Ребята! Сегодня я приглашаю вас в цирк! Отправляемся!   |   |
| В дорогу собираемся –<br>В цирк мы отправляемся!<br>Там веселые лошадки,<br>Клоуны играют в прятки,<br>На одном велосипеде<br>Едут сразу три медведя! | Ходьба за инструктором по ФК стайкой или в рассыпную по залу.   |
| Быстроногая лошадка,<br>Нам играть с тобой так сладко!<br>Копытца весело стучат –<br>Ребята тоже так хотят!   | Руки на поясе, прямой галоп по кругу или в рассыпную.   |
| Вышел на арену слон,  | Ходьба обычная.   |
| Самый сильный в цирке он:   | Ходьба на носках, руки на поясе.  |
| Хобот кверху он поднял –<br>Привет ребятам передал!   | Ходьба на носках, руки вверх.   |
| На одном велосипеде<br>Нас катали три медведя   | Ходьба на внешней стороне стопы, руки полукругом впереди.   |
| Рулем мы ловко управляем,<br>Друг друга быстро догоняем!  | Бег на носочках в рассыпную или по кругу с ускорением и замедлением темпа.  |
| В цирке весело играли,<br>Хлопали и хохотали!<br>Мы еще сюда придем,<br>Всех друзей с собой возьмем!  | Ходьба обычная с восстановлением дыхания.   |
| - Вот сколько зверюшек в цирке увидели! Давайте с ними потанцуем!   |   |
| <b>ОРУ «Аэробика для зверят»</b>  |   |
| <b>1. «Гусята»</b><br>Гуси шеи тянут,<br>Крыльями машут.  | И.п. – о. с, ноги слегка расставлены.<br>В. – повороты туловища вправо-влево со взмахом рук, проговорить «га-га» (повт. 4-6 раз). |
|   | И.п. – упор, стоя на коленях и руках.   |

|  |  |
|--|--|
| 2. «Собачки»<br>Пёс бегает и лает,<br>С ребятами играет.   | В. – энергичные повороты таза и голени вправо-влево, проговорить «гав-гав» (повт. 4-6 раз).  |
| 3. «Мартышки»<br>Мы весёлые мартышки,<br>На качелях виснут гибко.  | И.п. – лежа на животе, руки в упоре на полу.<br>В. – поднимать и опускать верхнюю часть туловища, отжимаясь руками (повт. 4-6 раз).  |
| 4. «Медвежата»<br>Нас на велосипеде<br>Катали медведи.   | И.п. – лёжа на спине.<br>В. – имитация езды на велосипеде (повт. 4-6 раз).   |
| 5. «Тигрята»<br>Тигрёнок прыгнул дальше всех,<br>Вот невиданный успех!   | И.п. – о. с., руки на поясе.<br>В. – прыжки с прыжки вокруг ориентира в одну, потом в другую, сторону (повт. 2 раза в чередовании с ходьбой).  |
| - Здорово танцевали! А теперь превращаемся с вами в канатоходцев!  |  |
| <b>Основные виды движений</b>  |  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по шнуру, руки в стороны – «По канату идём, ровно спиночки несём» (2-3 раза).</li> <li>2. Прыжки в длину с места через шнуры (ш – 20-30см) – «Через узкий ручеёк мы с ребятами прыг-скок» (2-3 раза).</li> <li>3. Лазанье по шведской стенке приставным шагом – «Ты, дружок, не робей, как обезьянка, лезь смелей!» (3-4 мин).</li> </ol> |  |
| <b>Подвижные игры</b>  |  |
| <i>(высокой активности)</i><br><b>Попади в колодец</b><br>Раз, два, три – в колодец попади!<br>(игру повторить 2-3 раза).  | Дети забрасывают в «колодец» - вертикально стоящий тоннель – большие мячи способом из-за головы. Инструктор по ФК достаёт мячи из «колодца», разбрасывая их по залу. Игра повторяется. |
| <i>(речедвигательная игра малой подвижности)</i><br><b>Цирк зверей</b><br>Покажите мне скорей<br>Настоящий цирк зверей:<br>Как танцует нам фокстрот<br>Неуклюжий бегемот?  | Подвигать тазом вправо-влево, руки согнуты в локтях.   |
| Как гарцует по площадке<br>Быстроногая лошадка?  | Руки на поясе, поочередно стучать носком одной, потом другой ноги.   |
| Кувыркаются мартышки?  | Согнутыми в локтях руках показать «вертушку».  |
| На машине едут мишки?  | Руки перед грудью, имитация «руля».  |
| Словно белый легкий мячик,<br>По манежу скачет зайчик?   | Прыжки на ногах, стоя на месте, руки согнуты в ладонях – «лапки».  |
| А в конце, как все артисты,<br>Поклонились низко-низко.  | Вдох – руки вверх, выдох – наклон вниз, руки к полу.   |

### Занятие № 31 «В лес опять пришла весна»

|  |                                |
|--|--------------------------------|
| Инструктор по ФК напоминает детям, что наступила весна и предлагает отправиться всем вместе в весенний лес, полный сказок и чудес! |                                |
| В лес опять пришла весна,  | Ходьба обычная друг за другом. |

|   |   |
|---|---|
| Всем ребятам не до сна.   |   |
| Над лесом гуси пролетели:<br>«Га-га-га, прошли метели!»   | Бег по кругу на носках, взмахивая руками и проговаривая «га-га-га».   |
| Как пугливые олени,<br>Мы шагаем, словно тени.  | Ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе.  |
| Трусишку зайку увидали,<br>С зайкой ловко мы скакали.   | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.   |
| А потом прошлись как мишка,<br>Толстый бурый шалунишка.   | Ходьба на внешней стороне стопы, руки согнуты в локтях перед собой.   |
| Словно белки пробежимся,<br>Быстро-быстро мы промчимся.   | Лёгкий бег на носках по кругу.  |
| Мы играли, мы скакали,<br>Мы немножечко устали.   | Ходьба с хлопками в ладоши.   |
| Воздух свежий мы вдохнём,<br>По тропе домой пойдём.   | Ходьба с восстановлением дыхания.   |
| - Вот мы и вернулись с вами в детский сад. Смотрите, платочки лежат, давайте с ними потанцуем!  |   |
| <b>ОРУ с платочками</b>   |   |
| 1. Мы платочки вверх подняли,<br>На носочки дружно встали,<br>Опустили, постояли,<br>Всем платочки показали.  | И.п. – ноги слегка расставлены, платочек держать за два верхних уголка обеими руками.<br>В. – поднимать и опускать платок (повт. 3-4 раза).   |
| 2. Будем мы платком махать,<br>Ветер будем нагонять.  | И.п. – ноги шире плеч, платок в правой руке.<br>В. – переключать платок из правой руки в левую и обратно (повт. 5-6 раз).                     |
| 3. А теперь, ребятки,<br>Поиграем в прятки.   | И.р. – ноги вместе, платок в согнутых руках перед грудью.<br>В. – присесть, спрятать лицо за платком, вернуться в и.п. (повт. 3-4 раза).      |
| 4. Мы с платочками играли,<br>Мы платочками махали.   | И.п. – сидя на коленях, платочки лежат на коленях.<br>В. – встать на колени, поднять платок вверх, сесть, вернуться в и.п. (повт. (3-4 раза). |
| 5. А теперь все малыши<br>Потанцуют от души!  | И.п. – стоя, платок в правой руке.<br>В.- кружение в одну, а потом в другую сторону (повт. 2 раза).   |
| - А теперь, ребята, платочки убираем и с мячиками играем!   |   |
| <b>Основные виды движений</b>   |   |
| 1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками – «Солнышко обними, на землю не урони» (3-5 мин).<br>2. Прыжки из обруча в обруч (4-5шт.) – «Через лужи напрямик скачет заяка-озорник» (2-3 раза).<br>3. Пролезание в тоннель, вытянуться на носках, руки вверх – «В берлогу залезаем, мишку догоняем» (2-3 раза). |   |
| <b>Подвижные игры</b>   |   |
| (высокой активности)<br><b>Лягушки</b><br>Вот лягушки по дорожке  | Дети – «лягушки» - прыгают на двух ногах,   |

|   |   |
|---|---|
| Скачут, вытянувши ножки,<br>Ква-ква, ква-ква,<br>Скачут, вытянувши ножки.   | растопырив пальцы рук, согнутых в локтях,<br>по залу врассыпную, проговаривают «ква-ква». |
| Цапля пришла, по болоту пошла!<br>(игру повторить 2-3 раза).  | На сигнал «цапля» - «лягушки» приседают на корточки – прячутся в болоте.                  |
| <i>(речедвигательная игра<br/>малой подвижности)</i><br><b>На лужайке две подружки</b><br>На лужайке две подружки | Хлопки в ладоши   |
| Ква-ква-ква!  | Хлопки по коленям   |
| Две зеленые лягушки   | Хлопки в ладоши   |
| Ква-ква-ква!  | Хлопки по коленям   |
| Хором песни распевают   | Соединить большие пальцы с остальными<br>(имитировать рот)                                |
| Ква-ква-ква!  | Хлопки в ладоши   |
| И спокойно спать мешают   | Погрозить указательным пальцем  |
| Ква-ква-ква!  | Хлопки по коленям.  |

### Занятие № 32 «По тропинке в лес идём»

|  |  |
|--|--|
| Инструктор по ФК предлагает отправиться ребятишкам в сказочный лес.  |  |
| По тропинке в лес идем,<br>Ровно спиночки несем,<br>Друг за другом мы шагаем,<br>Ловко ножки поднимаем.            | Ходьба врассыпную (стайкой) вместе с инструктором по ФК марширующим шагом. |
| Прилетели комары,<br>Побежали мы с горы,<br>Ловко ножки поднимаем,<br>Быстро с горки убегаем.                      | Лёгкий бег на носочках.  |
| Вот болото впереди,<br>Как же нам его пройти?<br>Ручки-крылья уберем<br>И как цапля мы пойдём.                     | Ходьба, высоко поднимая колени,<br>взмахивая руками (руки в стороны-вниз). |
| Вдруг из леса, из густого,<br>Видим зайку мы косоного:<br>«Зайка, зайка, выходи,<br>С нами, зайка, поскачи!»       | Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед.                     |
| С зайкой весело скакали,<br>Муравьишку увидели -   | Ходьба марширующим шагом.  |
| За ним следом поползем,<br>В муравейник попадем!   | Ползание по полу с опорой на ладони и колени в разных направлениях.        |
| Ой, гроза-гроза-гроза!<br>Разбегайся кто куда!<br>От дождя мы убегаем,<br>Только пятками сверкаем!                 | Бег врассыпную, с ускорением и замедлением темпа.                          |
| Вышло солнце из-за туч,<br>Протянуло руку-луч:<br>«С нами, солнышко, вставай,<br>Все за нами повторяй!»            | Ходьба с восстановлением дыхания.  |
| - Ребята, наше солнышко похоже на круглый колобок. Давайте поиграем с колобками!<br><b>ОРУ с маленькими мячами</b> |  |

|  |  |
|--|--|
| 1. Испечём с ребятами<br>Круглый колобок!<br>Пусть покажет деткам<br>Свой румяный бок!   | И.п. - стоя на полу, мяч в руках.<br>В. - прокатывать мяч между ладошками.                         |
| 2. Колобок лежать не хочет:<br>Вниз присядет,<br>Вверх подскочет!  | И.п. – то же.<br>В. – присесть – мяч на пол; встать -<br>поднять мяч над головой (повт. 3-4 раза). |
| 3. А потом, как по дорожке,<br>Побежал по нашим ножкам.  | И.п. – сидя на полу.<br>В. - прокатывать мяч по ногам до носочков<br>и обратно (повт. 5-6 раз).    |
| 4. Чтоб от бабушки и деда<br>Колобок сбежать не смог –<br>Поиграем с ним мы в прятки:<br>«Скорее прячься, Колобок!»  | И.п. – то же.<br>В. - прятать мяч под согнутыми коленями<br>(повт. 3-4 раза).                      |
| 5. Вот какие колобки<br>Ребята наши испекли!   | И.п. – стоя, мяч лежит на полу.<br>В. - прыжки на двух ногах вокруг мяча<br>(повт. 2 раза).        |
| - Ребята, пусть наши мячики-колобки отдохнут (дети убирают мячи на место), а мы по лесной тропинке дальше пойдём.  |  |
| <b>Основные виды движений</b>  |  |
| 1. Ходьба по наклонной доске (ш – 20см, h – 10-20см) – «Космонавт в ракету сел, выше всех он взлетел» (2-3 раза).<br>2. Лазанье по шведской стенке приставным шагом – «Выше всех взлетели, с высоты на всех смотрели» (3-4 мин).<br>3. Прыжки в длину с места через шнуры (д – 40см, расстояние между ними 40-50см) – «Через узкий ручеёк мы с ребятами прыг-скок» (2-3 раза). |  |
| <b>Подвижные игры</b>  |  |
| <i>(высокой активности)</i>  |  |
| <b>Мыши водят хоровод</b>  |  |
| Мыши водят хоровод,<br>На лежанке дремлет Кот.   | Дети, взявшись за руки, идут по кругу, в середине сидит игрушка «Кот» или взрослый в маске кота.   |
| - Тише, мыши, не шумите,<br>И Кота не разбудите.   | Идти по кругу на носочках.   |
| Вот проснётся Васька кот,<br>Разобьёт наш хоровод!   | Идти в круг мелкими шагами.  |
| Руководитель ФВ хлопает в ладоши,<br>Кот просыпается, говорит «мяу»<br>(игру повторить 2-3 раза).  | Дети – «мыши» - разбегаются.   |
| <i>(пальчиковая игра)</i>  |  |
| <b>Пельмени</b>  |  |
| Мясорубку я кручу,   | Согнутыми в локтях руками сделать «вертушку».  |
| Фарш мясной я получу,  | Ладошками изобразить лепку фарша.  |
| Отрываю мяса горстку,  | Пальцами левой руки «отщипнуть» с ладошки правой руки и наоборот.                                  |
| На кружок кладу горку.   | Кулачок левой руки поставить на правую ладошку и наоборот.   |
| Я края сжимаю -  | Поочерёдно все пальцы «встречаются» с большим.   |
| Пельмешки получаю!   | Потереть ладошки друг о друга.   |

(игру повторить 2 раза).

### Занятие № 33 «В магазине игрушек»

|   |   |
|---|---|
| В магазине, магазине, все игрушки на витрине:<br>Заводные зайчики, куколки и мячики...<br>Все на полочке стоят, с вами поиграть хотят!<br>- Ребята, отправимся в магазин игрушек? (да!) |   |
| Раз, два, три, четыре, пять –<br>Солдаты вышли на парад,<br>Ножки поднимают,<br>Солдатики шагают.   | Ходьба маршем в колонне друг за другом.   |
| А вот бегут машины,<br>Шуршат своими шинами,<br>Желтые и красные –<br>Все такие разные!   | Бег врассыпную, руки перед грудью –<br>«руль».  |
| Посмотри, посмотри,<br>Куклы танцевать пошли:<br>Ножку выставляют,<br>В гости приглашают.   | Руки на поясе, выставлять поочередно<br>ножку на пяточку.   |
| Бум-бум, тра-та-та,<br>Барабан гремит с утра:<br>Зайчики играют,<br>Лапкой ударяют.   | Прыжки на двух ногах с продвижением<br>вперед.  |
| Всех красивей паровоз:<br>Две трубы и сто колес.<br>Ну а едут в нем игрушки:<br>Куклы, зайцы и петрушки!  | Ходьба топающим шагом, руки согнуты в<br>локтях, рисуют круг, проговаривать «чух-<br>чух».                      |
| Ехали-ехали,<br>В магазин приехали!   | Остановиться у скамейки, где стоят<br>игрушки, сказать «ту-ту-у».   |
| - Ну, ребята, разбирайте игрушки, да вставайте, поиграем с ними.<br><b>ОРУ с игрушкой</b>   |   |
| 1. Мы игрушки в руки взяли,<br>Всем ребятам показали!   | И.п. – ноги на ширине стопы, игрушка в<br>двух руках внизу.<br>В. – поднимать и опускать игрушку (3-<br>2раза). |
| 2. Я к ребятам повернусь,<br>Со всех сторон я покажусь.   | И.п. – о, с., игрушку прижать к груди.<br>В. – повороты вправо-влево с выпрямление<br>рук (3-4 раза).           |
| 3. По ровненькой дорожке<br>Шагают наши ножки.  | И.п. – сидя на полу, ноги вместе прямые.<br>В. – «шагать» игрушкой вперед-назад (повт.<br>4-5 раз).             |
| 4. А теперь, ребятки,<br>Поиграем в прятки!   | И.п. – то же.<br>В. – согнуть колени, спрятать игрушку под<br>ножками, вернуться в и.п. (повт. 3-4 раза).       |
| 5. Посмотрите все на нас –<br>С игрушкой мы пустились<br>в пляс!  | И.п. – стоя, игрушка на полу.<br>В. – прыжки на двух ногах рядом с<br>игрушкой или вокруг нее (2 раза).         |
| - Вот как весело плясали и нисколько не устали! Игрушки уберём, дальше мы играть<br>пойдём!   |   |
| <b>Основные виды движений</b>   |   |
| 1. Ходьба по доске (ш – 20см, h – 15см) на носках, руки на поясе – «По узенькой   |   |

|  |  |
|--|--|
| <p>дорожке шагают наши ножки» (2-3 раза).</p> <p>2. Спрыгивание с доски (h – 15см) на мат (h – 10см), приземляясь на две ноги – «Зайка - прыг, заяка – скок, спрыгнул заяка под мосток» (3-4 раза).</p> <p>3. Бросание мяча о пол двумя руками и ловля его – «Наш весёлый ловкий мяч хочет с нами поиграть» (3-5 мин).</p> |  |
| <b>Подвижные игры</b>  |  |
| <i>(высокой активности)</i>  |  |
| <b>Мыши и кот</b>  |  |
| Кошка мышек сторожит,<br>Притворилась, будто спит.   | Взрослый в маске кота сидит на скамейке – «спит»   |
| - Тише, мыши, не шумите<br>И кота не разбудите!  | Дети бегают по залу на носочках, проговаривая «пи-пи-пи»   |
| Кот проснулся, потянулся,<br>«Мяу» сказал, за мышами побежал!<br>(игру повторить 2-3 раза).  | «Кот» потягивается, говорит «мяу» и догоняет «мышей». Дети убегают на скамейку – прячутся от «кота». |
| <i>(малой подвижности)</i>   |  |
| <b>Хлоп-хлоп-хлоп</b>  |  |
| Руки кверху мы подняли,  | Поднять руки вверх, встать на носки.   |
| Руки книзу мы убрали,  | Наклониться, руки опустить к полу.   |
| Кулачки мы крепко сжали,   | Сжимать-разжимать пальцы рук.  |
| Кулачками постучали,   | Постучать сжатыми кулаками друг о друга.   |
| Ножками потопали: топ-топ-топ,   | Потопать ногами.   |
| Ручками похлопали: хлоп-хлоп-хлоп!<br>(повторить игру 2 раза).   | Похлопать в ладоши.  |

### Занятие № 34 «В гости к бабушке»

|   |   |
|---|---|
| Инструктор по ФК приглашает детей отправиться в гости к бабушке.  |   |
| Лады-лады-ладушки-<br>Едем в гости к бабушке,<br>К нашей милой бабушке<br>Бабушке-забавушке,<br>Едут к ней ребятушки. | Ходьба врассыпную (стайкой) вместе с инструктором по ФК марширующим шагом.                                      |
| Вот идет петушок-<br>Поднял гордо гребешок.<br>Красная борода,<br>Важная походка.                                     | Ходьба, высоко поднимая колени, взмахивая руками (руки в стороны-вниз).   |
| Вышла курочка гулять,<br>Свежей травки пощипать.  | Ходьба на носочках – руки на поясе.   |
| А за ней ребятки –<br>Желтые цыплятки.  | Бег на носках врассыпную.   |
| Уточка-голубушка<br>По двору идет,<br>Уточка-голубушка<br>Деточек ведет.  | Ходьба, раскачиваясь с ноги на ногу, руки прижаты к туловищу кисти вверх – «крылышки».                          |
| А вот щенок озорной,<br>Он с лохматой головой,<br>Бегаёт и лает,<br>Во дворе играет.                                  | Легкий бег на носочках врассыпную или стайкой за инструктором по ФК, руки согнуты в локтях – «лапки» у собачки. |
| Лады-лады-ладушки,<br>Где были? У бабушки!  | Ходьба с восстановлением дыхания врассыпную, помахивая одной рукой –  |

|   |  |
|---|--|
| Нас бабуся привечала,<br>Колобками угощала!<br>До свиданья, бабушка,<br>Бабушка-забавушка!  | прощаясь с бабушкой.   |
| - Ребята, а от бабушки назад поедem на машине? Ну, тогда скорее «руль» берите, да в машины садитесь!  |  |
| <b>ОРУ с кольцом (малым обручем)</b>  |  |
| 1. На машины сели<br>Прокатиться захотели.  | И.п. – ноги слегка расставлены, кольцо в согнутых руках перед грудью.<br>В. – руки с кольцом выпрямлять и сгибать (повт. 3-4 раза).        |
| 2. Раз, два – поворот,<br>А теперь наоборот.  | И.п. – то же.<br>В. – выполнять повороты туловища вправо-влево, имитируя езду на машине (повт. 3-4 раза).                                  |
| 3. Ехали-ехали,<br>В ямку заехали.  | И.п. – сидя на коленях, кольцо перед грудью.<br>В. – вставать на колени, руки с кольцом вверх, садиться – кольцо на ноги (повт. 3-4 раза). |
| 4. Мы педали проверяли,<br>На педали нажимали.  | И.п. – сидя на полу, руки с кольцом перед грудью.<br>В. – поочередно сгибать правую и левую ногу (повт. 4-6 раз).                          |
| 5. Педали в порядке?<br>Поехали, ребятки!   | И.п. – лежа на спине, руки с кольцом перед грудью.<br>В. – ногами «крутить педали» (4-6 раз).  |
| 6. К гаражу подъехали<br>В ворота заехали!  | И.п. – стоя, ноги вместе, кольцо в согнутых руках.<br>В. – прыжки на месте, ноги врозь-вместе (повт. 2 раза).                              |
| - Ехали-ехали, наконец-то приехали! Ставьте, ребята, машины в гараж, да пойдёмте играть.  |  |
| <b>Основные виды движений</b>   |  |
| 1. Ползание по наклонной доске (ш – 20см, h – 15-20см) с опорой на ладони и колени вверх и вниз – «С горки на горку котятa ползут, спинки ровные несут», с обязательным выпрямлением туловища (2-3 раза).<br>2. Бросок мяча через шнур (h – 1м) двумя руками способом из-за головы – «Раз, два, три – мячик, вдаль лети!» (3-5мин). |  |
| <b>Подвижные игры</b>   |  |
| <i>(высокой активности)</i>   |  |
| <b>Как-то утром на лужайке</b>  |  |
| Как-то утром на лужайке<br>По снежку скакали зайки,<br>Прибегали к ним лисята,<br>И бельчата, и ежата.  | Прыжки на двух ногах врассыпную, «лапки» перед грудью.<br>Лёгкий бег на носочках врассыпную.   |
| Выскочил из чащи волк,<br>Он зубами щёлк, да щёлк.  | Взрослый в маске «волка» двигается по залу широкими шагами.  |
| - Эй, зверята, убегайте,<br>К волку в пасть не попадайте!<br>(повторить игру 2-3 раза).   | «Зверята» убегают от волка.  |

|  |   |
|--|---|
| (речедвигательная игра<br>малой подвижности)<br><b>Заиграла погремушка</b> |   |
| Заиграла погремушка  | Хлоп-хлоп-хлоп (хлопки в ладоши)                          |
| Вдруг затопала Марфушка  | Топ-топ-топ (потопать ногами)                             |
| И заквакала лягушка  | Ква-ква-ква (сжимать-разжимать пальцы рук)                |
| Ей ответила болтушка   | Да-да-да (покачивание головы вправо-влево)                |
| Застучала колотушка  | Тук-тук-тук (постучать кулачками друг о друга)            |
| Вторит ей в ответ кукушка  | Ку-ку-ку (поднести ладошки к губам трубочкой)             |
| Запалила громко пушка  | Бах-бах-бах (хлопки над головой)                          |
| И заахала старушка   | Ах-ах-ах (держась за щеки, покачать головой вправо-влево) |
| Замычала вдруг телушка   | Му-му-му (приставить «рожки» к голове)                    |
| Завизжала с нею хрюшка   | Хрю-хрю-хрю (кулачками покрутить возле носа)              |
| Зазвенела побрякушка   | Бряк-бряк-бряк (встряхнуть кистями рук)                   |
| Заскакала попрыгушка   | Прыг-прыг-прыг (подпрыгнуть на месте)                     |
| Вот такая вот петрушка   | Всё-всё-всё (хлопки в ладоши).                            |

### Занятие № 35 «Цветочки»

|   |  |
|---|--|
| Инструктор по ФК предлагает детям отправиться на лесную опушку и понаблюдать за цветочками, которые там распускаются. |  |
| На опушке между кочек,<br>За ночь выросли цветочки.   | Ходьба обычная по залу.  |
| Робко листики подняли,<br>«Здравствуй, солнышко!» - сказали.  | Ходьба на носках, руки через стороны поднять вверх.  |
| Лёгкий тёплый ветерок<br>По опушке пробежал.  | Лёгкий бег на носочках врассыпную.   |
| Первый нежный мотылёк<br>Над цветами запорхал.  | Ходьба, высоко поднимая колени, руки вверх-вниз.   |
| За цветами на полянку<br>Выходи, честной народ!   | Наклоны вниз – «собираем цветы».   |
| Мы с цветами, мы с цветами<br>Водим дружно хоровод!   | Кружение вокруг себя в одну и в другую сторону, руки в стороны.  |
| Ветерок чуть дышит,<br>Лепестки колышет.  | Ходьба с восстановлением дыхания.  |
| Головками качая,<br>Цветочки засыпают.  | Присесть на корточки, колени обхватить руками, голову наклонить.   |
| - Вернулись мы с лесной полянки, а в детском саду, посмотрите, какие красивые ленточки нас ждут!                      |  |
| <b>ОРУ с ленточками</b>   |  |
| 1. У деток ленты разные:<br>Синие, красные,<br>Желтые, зеленые –<br>Дети все веселые!                                 | И.п. – ноги слегка расставлены, ленты в опущенных руках.<br>В. – поднимать руки вверх, опускать вниз (повт. 3-4 раза). |
|   | И.п. – ноги шире плеч, руки с ленточками в   |

|   |  |
|---|--|
| 2. Расправил крылья самолет<br>И отправился в полет.  | стороны.<br>В. – наклоны вправо-влево (повт. 3-4 раза).  |
| 3. Мы мотор заведем<br>И взлетим выше гор!  | И.п. – сидя на коленях, руки опущены.<br>В. – встать на колени, прямыми руками выполнять махи лентами вперед-назад (3-4 раза). |
| 4. Полетели, полетели,<br>Никого мы не задели!  | И.п.- стоя, руки с лентами в стороны.<br>В. – кружение вправо-влево (2 раза).  |
| 5. Летчики-пилоты<br>Отправляются в полеты.   | Бег по залу врассыпную, руки в стороны.  |
| - Самолеты, на посадку! (дети убирают ленточки).  |  |
| <b>Основные виды движений</b>   |  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прокатывание мяча в тоннель с расстояния 1м – «Покатился колобок прямо-прямо до ворот» (3-4 мин).</li> <li>2. Пролезание в тоннель за мячом с обязательным выпрямлением туловища (поднять мяч вверх) – «За мячом я побегу – мяч я быстро догоню!» (4-5 раз).</li> <li>3. Ходьба по массажным коврикам (4-5 шт.) – «По колючкам мы шагаем, наши ножки закаляем» (2-3 раза).</li> </ol> |  |
| <b>Подвижные игры</b>   |  |
| <i>(игра высокой активности)</i><br><b>Как-то мы в лесу гуляли</b><br>Как-то мы в лесу гуляли<br>И медведя увидали:<br>Он под елкою лежит,<br>Растянулся и храпит.  | Ходьба врассыпную по залу.   |
| Мы вокруг него ходили,<br>Косолапого будили:  | Ходьба по кругу, в кругу сидит игрушка<br>Медведь или взрослый в маске.  |
| «Ну-ка, мишка, не зевай,<br>Нас скорее догоняй!»<br>(игру повторить 2-3 раза).  | Игрушка или взрослый ловят детей.  |
| <i>(пальчиковая игра)</i><br><b>В одном лесу дремучем</b><br>(Т. Боровик)<br>В одном лесу дремучем  | Покачивание прямыми руками вверх<br>вправо-влево.  |
| Живет семья могучая.  | Пальцы рук сложить в «замок».  |
| У неё дом огромный,<br>С крышей   | Нарисовать руками большой круг.<br>Сложить пальцы рук «шалашиком».   |
| И трубою тёмной   | Из положения «шалаш» поднять оба<br>средних пальца.  |
| Из трубы в колечки дым,   | Поочерёдно соединять все пальцы с<br>большим пальцем.  |
| Плим-плим-плим!<br>(игру повторить 2 раза).   | Хлопки в ладоши.   |

### Занятие № 36 «Мы играем»

|  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| Мы играем целый день,<br>Целый день играть не лень.<br>От меня не отставайте,<br>Всё за мною повторяйте! | Ходьба по залу, энергично маршируя. |
|--|-------------------------------------|

|   |   |
|---|---|
| Мы поднимем руки вверх –<br>Сразу станем выше всех!   | Ходьба на носках, руки вверх.   |
| Руки ниже опусти –<br>И достанешь до земли!   | Наклон вниз, руки опустить к полу.  |
| А вот идет подъемный кран,<br>Перевозит грузы сам.  | Ходьба на пятках, руки на поясе.  |
| По улице машины<br>Шуршат своими шинами.  | Бег по залу в среднем темпе и с ускорением.   |
| Красный свет – стой, машины, хода нет!  | Остановка на месте.   |
| Желтый свет – подожди,  | Сжимать-разжимать ладонку, имитируя<br>клаксон, проговорить «би-би».  |
| А зеленый – шагом иди!<br>Мы играли целый день,<br>Целый день играть не лень.<br>Молодцы! Не отставали,<br>Всё за мною повторяли!   | Ходьба по залу с восстановлением дыхания.   |
| - Ребята, посмотрите, какие красивые султанчики! Давайте с ними потанцуем!<br><b>ОРУ с султанчиками</b>   |   |
| 1. Ручки поднимаем.<br>Как крыльями махаем.   | И.п. – ноги слегка расставлены, султанчики<br>за спиной.<br>В. – руки в стороны, помахать<br>султанчиками вверх-вниз (повт. – 3-4 раза).                          |
| 2. Крылья расправляем,<br>Здорово летаем!   | И.п. – ноги шире плеч, руки в стороны.<br>В. – повороты туловища вправо-влево<br>(повт. 4-6 раз).   |
| 3. Кверху руки поднимаем,<br>Султанчиками мы махаем,<br>Ребята стараются –<br>Салют получается!   | И.п. – сидя на коленях, султанчики<br>опущены.<br>В. – встать на колени, помахать<br>султанчиками вверху – «салют» (повт. 3-4<br>раза).                           |
| 4. Раз, два, поворот,<br>У нас на голове веноч.   | И.п. – сидя, колени согнуты, султанчик на<br>голове, руки в стороны.<br>В. – повороты вправо-влево, перебирая,<br>стопами, сохраняя равновесие (повт. 2<br>раза). |
| 5. А теперь все малыши<br>Потанцуют от души!  | И.п. – стоя, султанчики у груди.<br>В.- прыжки на двух ногах на месте (повт. 2<br>раза в чередовании с ходьбой).  |
| - Вот какие молодцы! Султанчики уберём, лазать мы теперь начнём!<br><b>Основные виды движений</b>   |   |
| 1. Лазанье по шведской стенке приставным шагом – «Ты, дружок, не робей, как обезьянка, лезь смелей!» (3-4 мин).<br>2. Ходьба по шнуру, руки в стороны – «По узенькой дорожке шагают наши ножки» (2-3 раза).<br>3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (4-5 шт.) – «Через лужи напрямик скачет зайка-озорник» (2-3 раза). |   |
| <b>Подвижные игры</b>   |   |
| <i>(высокой активности)</i><br><b>Хрюшки в лужице лежали</b><br>Хрюшки в лужице лежали,<br>Хрюшки ножками болтали   | Лёжа на животе, поочередно болтать<br>правой и левой ногой.   |

|   |  |
|---|--|
| Показали «пяточки»,   | Сесть на колени, кулачками покрутить возле носа, проговорить «хрю-хрю».                |
| Свои хвостики-крючки.   | Встать с порой на ладони и колени, покрутить «хвостиком»                               |
| Пёсик по двору гулял,<br>Поросяток напугал!<br>(игру повторить 2-3 раза).         | Взрослый в маске «собачки» или с игрушкой догоняет детей, которые убегают на скамейку. |
| <i>(дыхательная игра)</i><br><b>Насос</b><br>Это очень просто – покачай насос ты: |  |
| Налево - направо руками скользя,  | Наклоны вперед-назад.  |
| Назад и вперед наклоняться нельзя.  | Наклоны вправо-влево.  |
| Подуем налево, подуем направо,  | Погрозить пальцем.   |
| Пожар потушили –<br>Пожарникам слава!   | Подуть поочередно на левое и правое плечо.   |
|   | Хлопки в ладоши.   |