

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города  
Нижневартовска детский сад № 29 «Ёлочка»

## **Цикл физкультурных занятий для детей младшего возраста**

Выполнила воспитатель: Косых Е.В.

## Конспекты традиционных занятий /состоящие из трёх частей/

### Занятие №1. «Круговая тренировка»

#### Задачи:

- закреплять у детей умение ходить по кругу, взявшись за руки, приставным шагом, перешагивая через кубики, по гимнастической скамейке, корригирующие упражнения;
- бег змейкой, с преодолением препятствий;
- продолжать упражнения в ползании на четвереньках (на коленях и ладонях) и подлезания под дуги;
- в прыжках с высоты, в подпрыгивании до предмета («Достань погремушку»), в перепрыгивании из обруча в обруч;
- развивать чувство равновесия, координацию движений, ловкость;
- воспитывать смелость, внимание в играх, доброжелательные отношения друг к другу, желание заниматься физкультурой.

**Пособия:** по 2 погремушки на каждого ребенка, 2 дорожки (пуговицы, ребристая), 1 гимнастическая скамейка: h= 20 см, ш = 25 см, д = 1,30 см, 3 дуги - h= 40 - 45 см; 3 обруча маленьких d= 45 см; 5 кубиков h= 10 см; подвесная карусель с погремушками, нагрудные знаки «воробушки» (по количеству детей), маски - шапочки «кошки».

Вводная часть (1 – 2 мин)	Дозировка	Темп
Ходьба друг за другом: обычная, корригирующая, приставным шагом, через кубики.	3 раза	средний
Бег друг за другом: обычный, через кубики, змейкой (б/п), обычный.	3 раза	быстрый
Ходьба обычная, упражнения на дыхание: «Поймай солнечного зайчика» Хлопок над головой - вдох носом, руки опустить вниз - выдох через рот.	3 раза	медленный
Основная часть. ОРУ с погремушками (5-6 мин)		
1. «Кошка выскочила - глаза выпучила», И.п: о.с., руки с погремушками за спиной, махи руками в стороны - вверх... «Мяу-мяу!»	4 раза	средний
2. «Курочка бежит с ведром, заливаает кошkin дом», И.п: ноги на ширине плеч, руки внизу, наклоны вперед, постучать погремушками о колени «Кудах - тах - тах!»	4 раза	средний
3. «Тетери прилетели, поклевали - улетели», И.п: о.с., присесть, постучать погремушкой о ковер «Тра-та-та!»	4 раза	средний
4. «Молоточки. Тук-тук молоточком, мы построим птичкам дом! » И.п: сидя, ноги прямые, вместе, руки с погремушками на коленях. Повернуться в одну сторону, потянуться руками, постучать погремушками о ковер, вернуться в и.п. Тоже в другую сторону.	по 3 раза	средний
5. «Лебедушка плывет, выше бережка головушку несет» И.п: лежа на животе, руки с погремушками под подбородком. Вытянуть руки вперед - стороны, несколько подняв верхнюю часть туловища, вернуться в и.п.	4 раза	медленный
6. «Солнечный зайчик» «Я зайчик, зайчик, зайчик! Скачу, скачу, скачу! Я солнечный и значит, Скачу куда хочу!» (8-10 подпрыгиваний на месте в чередовании с ходьбой)	3 раза	быстрый
Спокойная ходьба, сложить погремушки в коробку.		
ОВД (круговая тренировка)		

1. Ходьба по нестандартной дорожке (пуговицы)	3 раза	медленный
2. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть	3 раза	медленный
3. Ползание на четвереньках под дуги	3 раза	средний
4. Подпрыгивание - достать подвесную погремушку	3 раза	быстрый
5. Ходьба по ребристой дорожке (доске)	3 раза	медленный
6. Прыжки из обруча в обруч	3 раза	быстрый
7. Перешагивания через кубики	3 раза	средний
	2 раза	спокойное дыхание ровное
П/Игра «Воробышки и кот» (бег, прыжки)	2 раза	быстро
<b>III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАТЬ</b> (2 мин)		
Хороводная игра «По дорожке Валя шла»	1 раза	медленно
Психогимнастика «Понюхаем цветы»	1 раз	спокойно

## Занятие №2

**Пособие:** дорожка с пуговицами; 3-и дуги для подлезания; 3 предмета для перешагивания высотой 12 -15 см; 3 обруча средних размеров; маски - птичек по количеству детей; матрешка.

**Цель:** продолжать обучать детей ориентировке в пространстве по сигналу, бегать изменяя направление; совершенствовать навыки по ОВД: подлезания под дугу, прыжков на 2-х ногах с продвижением вперёд; способствовать профилактике плоскостопия и формированию правильной осанки; упражнять в ходьбе с перешагиванием предметов, в ходьбе змейкой, на пятках, с высоким подниманием колена, в беге враспынную. Развивать координацию движений, ловкость, внимание. Воспитывать чувство коллективизма, любовь к устному народному творчеству.

### 1 часть. Вводная (2-3 мин.)

- Дети входят в группу, взявшись за руки, «змейкой»:

*«Эйка, эйка! Голубая змейка!*

*Нарядись, покружись,*

*Нашим деткам покажись!»*

- Ходьба на пятках по кругу друг за другом, руки на поясе:

*«Вышла курочка гулять, свежей травки пощипать,*

*А за ней ребятки, желтые цыплятки»*

- Ходьба на носках:

*«Коко-ко-ко-ко-ко-ко, не ходите далеко - руки в стороны.*

*Лапками гребите, зёрнышки ищите» - руки вперёд, сгибание и разгибание кистей.*

- Ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе:

*«Цок-цок-цок, цок-цок-цок, я лошадка серый бок.*

*Я копытцами стучу, кого хочешь, прокачу»*

- Бег обычный по кругу с остановками:

*«Еду, еду, к бабушке, к деду, -дети бегут в одну сторону*

*На лошадке, в красной шапке,*

*Ехали, ехали, в деревню приехали» – бег в другую сторону*

- Бег по кругу с изменением направления:

*«Покатилось колесо, укатилось далеко – в одну сторону бегут*

*И не в рожь и не в пшеницу, катит в самую столицу,*

*Кто его догонит, себе заберёт» – в другую сторону*

- Бег по кругу с подскоком «лошадки», одна нога вперёд, руки на поясе:

*«Я люблю свою лошадку, причешу ей шёрстку гладко.*

*Гребешком приглажу хвостик и верхом поеду в гости»*

- Обычная ходьба по кругу (быстрая):

*«Наша Таня громко плачет, уронила в речку мячик.*

*Тише Танечка не плачь, не утонет в речке мяч»*

- Упражнения на восстановление дыхания: «Пузырь»: носом набрать воздух в рот, надуть щёки - нажать на щёки пальцами, выпустить воздух изо рта.

### 2 часть. Основная (8-10мин.) О.Р. У (без предметов)

1) «Растём большие» (5р.) - и.п: стоя ноги «дорожкой», руки внизу. 1-лоднить руки через стороны вверх, подняться на носочки; 2-вернут. в и.п.

*«Встали дети дружно в круг, ручками играть идут,*

*Стали руки поднимать, а потом их опускать»*

2) «Самолёт» (по 5р. в каждую сторону) - и.п: стоя ноги «дорожкой», руки в стороны. Наклоны в стороны:

*«Самолет летит, в нём пилот сидит, и рулём крутит»*

3) «Гуси щипят» (5р.) - и.п: ноги «дорожкой», руки внизу. 1-наклониться вперёд, голову кверху, тянут шею, руки немного в сторону и назад «ши-и-и»; 2-верн. в и.п.

4) Приседания (5р.) - и.п: стоя ноги «дорожкой» руки на поясе. 1-присесть, руки вперёд, спина прямая; 2-встать,

*«Присели, встали, присели, встали,*

*Наши ноги крепче стали»*

5) «Кошка» (4р.) - и.п: стоя на четвереньках. 1-выгнуть спину «кошка сердится»; 2-прогнуть спину «кошка ластится»

*«Кошка выскочила, глазки выпучила»*

б) Пскоки в чередовании с ходьбой:

**Пскоки:**

*«Скок-скок, пскок, молодой дроздок,  
По водичку пошёл, молодичку нашёл»*

**Ходьба:**

*«Пошел котик на Торжок,  
Купил котик пирожок.  
Толи съест по пути,  
Толи деткам снести»*

**Пскоки:**

*«Молодичка - молода,  
Наскочила на дрозда.  
Зацепилась за пенёк,  
Простонала весь денёк»*

**Ходьба:**

*«Пошёл котик во лесок,  
Нашёл котик поясок.  
Воротился, нарядился,  
Начал люлечку качать»*

ОВД:

1. Ходьба по дорожке с пуговицами.
2. Подлезание под дугу.
3. Перешагивание через предметы(3-шт.), высотой - 15 см.
4. Прыжки из обруча в обруч.

Подвижная игра «Птички летают» (2р)

**3 Часть. Заключительная** (1-2 мин.)

1. Игра малой подвижности «Найди матрёшку» (2р.)

2. Игра на расслабление мышц «жуки» (1р.)

«Жук упал и встать не может,

Ждет он, кто ему поможет»

(Жуки барахтаются, затем воспитатель говорит: жук устал и отдыхает)

### Занятие №3. «В гости к кукле Кате»

**Цель:** формировать умение прыгать на двух ногах. Упражнять детей в ходьбе в прямом направлении, перешагивать через мешочки с песком («камушки»); ползать на четвереньках, подползать под дугу; упражнять в умении взойти на скамейку и сойти с неё. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нём.

**Материал и оборудование:** кукла, маленький стульчик, «камушки» (мешочки с песком размером 20 на 12 см), дорожка с нашитыми на неё пуговицами, дуга, скамейка высотой 15 см, таз с водой комнатной температуры, грибочки маленькие деревянные, корзинка.

#### Ход.

Воспитатель: Ребята, посмотрите! К нам в гости пришла кукла Катя! Вон там она сидит! Пойдёмте к ней по дорожке. Перешагивайте через «камушки» (если кто-то из детей не идёт, воспитатель зовёт их по имени). Вот какая красивая кукла Катя!

- **Катя** (воспитатель берёт её в руки, говорит от её имени):

*«Я на стульчике сидела,  
И на вас, на всех глядела!  
Ах, как быстро вы шагали!  
Не споткнулись, не упали!  
И за это покажу вам гимнастику свою!»*

(Дети становятся врассыпную, кукла располагается недалеко от детей)

«У катюши в гостях два цыплёнка в лаптях,	И. П.: руки на поясе: Поочерёдное поднимание ног.
Петушок в сапожках,	И. П.: То же. В: на счёт 1-2 наклонились в «сапожках», 3-4 вернулись в И.П. (повторить 4-5 раз).
Курочка в серёжках,	И. П.: свободное. В: На счёт 1-2 руки подняли. потянулись, 3-4 вернулись в И. П. (повторить 3 раза).
Селезень в кафтане, Утка в сарафане,	И. П.: руки на поясе. Повороты туловища в разные стороны (повторить 3-4 раза).
А корова в юбке, В теплом полушубке.	Прыжки детей на двух ногах.
Всех вместе собрали, Бегать дружно стали»	Бег в разных направлениях. Спокойная ходьба.

**Воспитатель:** Вот какие молодцы! Катя любит гулять и нас зовёт!

(Воспитатель берёт куклу в руки и говорит от её лица):

*«Вы скорей, скорей ползите  
Да с дороги не сверните!»*

#### ОВД (Повторить 2-3раза)

1. Ползание на четвереньках
2. Подлезание под дугу
3. Доползти до ящика, встать на ящик, сойти с него

По окончании основных движений убираются атрибуты и выставляются — грибочки.

#### **Воспитатель:**

*«Вместе с Катей в лес пришли,  
В лесу ёлочки росли.  
А под ними-то грибы!  
Надо все грибы сорвать,  
Да в корзиночку собрать»*

(Дети собирают грибы по одному в корзинку).

**Воспитатель:** Вот сколько грибов! Полная корзинка! Ой, а ладошки-то испачкались. Пойдёмте, в ручейке ополоснём ладошки!

(Дети подходят к тазу с водой; в нём на дне вода. Звучит фонограмма спокойной музыки)

Воспитатель читает потешку «Водичка...»

<i>Водичка, водичка,</i>	Дети моют в воде ручки.
<i>Умой моё личико.</i>	Умывают лицо (имитируют).
<i>Чтобы глазки блестели,</i>	Моют глазки.
<i>Чтобы щёчки краснели,</i>	Моют щёки.
<i>Чтоб смеялся роток, Чтоб кусался зубок.</i>	Прыгают на двух ногах и улыбаются.

**Воспитатель:** А теперь высушим ладошки: наберём в рот воздух, и подуем на ладошки. А теперь потрясём ручками и снова дунем на ладошки. Высушили? Молодцы! Ой, ребятки, ветер сильный налетел, прячьте скорее ладошки, а то замёрзнут! (Дети прячут руки за спину, воспитатель дует сильно. Повтор. 2 раза). Молодцы!

**Воспитатель:** Посмотрите, по лесной лужайке разбежались зайки, пойдёмте, поиграем с ними в игру, которая называется «Лиса и зайцы».

*«По лесной лужайке разбежались зайки*

*Вот какие зайки, зайки - побегайки.*

*Сели зайчики в кружок,*

*Роют лапкой корешок*

*Вот какие зайки, зайки - побегайки.*

*Вдруг бежит лисица,*

*Рыжая сестрица*

*Ищет где же зайки, зайки - побегайки.*

*Вот они!»*

**Воспитатель:** Все мы дружно наигрались и домой идти собрались! (Спокойная ходьба)

## Конспекты занятий основанных на подвижных играх

### Занятие №1

**Цель:** учить детей играть дружно, всем вместе, брать на себя ведущую роль; упражнять в беге враспынную не наталкиваясь друг на друга, в прыжках на 2х ногах на месте, в ходьбе по кругу держась за руки. Развивать ориентировку в пространстве. Совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении.

**Пособия для игр:**

1. «Птички летают»: маски-птичек по кол.детей, 4-5 обручей ср. размера;
2. «Зайки на лесной лужайке»: маски-ушки по кол, детей, маска-лисички, обручи - домики
3. «По дорожке Валя шла».

**Ход:**

1. П/и большой подвижности «Птички и ветер», игра проводится 3р.

**Описание игры:** дети птички. Они бегают по всему залу, на наталкиваясь, друг на друга «Маленькие птички, птички-невелички - дети бегают враспынную по всему залу.

По лесу летают, песни распевают.

Буйный ветер налетел, птичек унести хотел,

Птички спрятались в дупло,

Там не тронет их никто» - приседают, закрывают руками глаза.

2. Игра средней подвижности «Зайки на лесной лужайке», проводится 2р.

**Описание игры:** все дети зайки, один ребёнок-лисичка.

«По лесной лужайке,

Разбежались зайки, - дети прыгают, сложив лапки возле груди.

Вот какие зайки, зайки-побегайки.

Сели зайчики в кружок, - присели, капают рукой-лапкой.

Роят лапкой корешок,

Вот какие зайки, зайки-побегайки.

Вдруг бежит лисичка, - дети закрыв ладошками глаза, выбегает лисичка и бегают м/у деток.

Рыжая сестричка,

Ищет где же зайки,

Зайки-побегайки»

Когда слова заканчиваются, лисичка хлопает в ладоши и говорит: «Вот они зайки!» и догоняет деток. Дети убегают в свои домики.

3. Игра-хороводная, малой подвижности «По дорожке Валя шла...» проводится 2р.

**Описание игры:**

«По дорожке Валя шла, - дети идут по кругу, взявшись за руки, 1ребёнок в стоит в кругу Валя тапочки нашла.

Валя тапки примеряла, - ребёнок имитирует надевание тапок,

Чуть надела захромала - прихрамывает

Стала, Валя выбирать - подходит к ребёнку, потягивает вперёд руки

Кому тапочки отдать - якобы с тапки передаёт и ребёнку.

Ване тапки хороши,- Ваня надевает их

Ты надень и попляши» - все вместе танцуют руки «лодочкой».



## Занятие №2

**Цель:** учить детей играть дружно, не боясь брать на себя роль, быстро реагировать на сигнал; упражнять в прыжках на 2х ногах, в ходьбе по кругу крепко держась за руки, е имитации движений. Развивать умение организованно перемещаться в определённом направлении. Воспитывать смелость, ловкость

### **Пособия для игр:**

1. «Курочка - хохлатка»: маска-курицы, маска-кошки, стульчик, стойка регулируемым шнуром высота шнура - 85 см;
2. «Вороны»
3. «Мамины помощники»

### **Ход:**

1. П/игра большой подвижности «Курочка-хохлатка», проводится 3р.

**Описание игры:** воспитатель выполняет роль - курицы, дети – цыплята, один ребёнок выполняет роль - кошки. Кошка садиться на стул в одной стороне площадки, стойки со шнуром устанавливаются на другой стороне. Воспитатель ходит с детьми по всей площадке проговаривая слова:

«Вышла курочка-хохлатка, с нею жёлтые цыплятки.

Квохчет курочка: «Коко, не ходите далеко»

Приближаясь к кошке, воспитатель говорит:

На скамейке у дорожки, улеглась и дремлет кошка...

Кошка глазки открывает и цыпляток догоняет»

Кошка открывает глаза, мяукает и догоняет цыплят, они убегают и подлезают под шнур.

Кошка ловит цыплят. Воспитатель защищает их, разводит руки в стороны и говорит: уходи кошка к себе, не дам тебе цыпляток. Затем назначается новая кошка.

2. Игра средней подвижности «вороны», проводится 2р.

### **Описание игры:**

«Вот под ёлочкой зелёной, - *дети скачут на 2х ногах*

Скачут весело вороны.

Кар-кар-кар!

Целый день они кричали,

Спать ребятам не давали.

Кар-кар-кар!

Только к ночи умолкают, - *приседают, закрывают глаза ладошками,*

Спят вороны, отдыхают.

Кар-кар-кар!»

3. Игра-хороводная малой подвижности, повтор. 2р.

### **Описание игры:**

«Мамочка-мамочка, мы тебе поможем, - *идут по кругу, взявшись за руки.*

Сами всё уберём и на место сложим.

Веник в руки брали, чисто подметали, - *имитируют работу с веником.*

Вот как, вот так мы сегодня маме помогали.

Мамочка-мамочка, мы тебе поможем, - *дети идут по кругу, взявшись за руки.*

Сами всё уберём и на место сложим.

На окне цветочки, мы их поливали, - *дети останавливаются, имитируют полив цветов*

Вот как, вот как мы сегодня маме помогали.

Мамочка-мамочка, мы тебе поможем, - *идут по кругу.*

Сами всё уберём и на место сложим.

Мы свои платочки в тазике стирали, - *дети имитируют стирку*

Вот как, вот как мы сегодня маме помогали.

### Занятие №3

**Цель:** учить детей быстро реагировать на сигнал, внимательно слушать текст игры, имитировать движения; упражнять детей в подлезании под дугу, в беге, подпрыгании на 2-х ногах на месте и с продвижением вперёд, в ходьбе по кругу крепко взявшись за руки. Развивать ловкость; воспитывать внимательность.

#### **Пособия для игр:**

1. «Кошка и мышки»: маска-кошки, маски-мышек по кол-ву детей, 4 дуги для подлезания, стульчик.
2. «Зайка беленький сидит»: маска-зайца, 4-5 обручей среднего размера.
3. «Мы на луг ходили»: маска-зайца.

#### **Ход:**

1. П/игра большой подвижности «Кошка и мышки», игра повторяется 3-4р.

**Описание игры:** в одной стороне группы на полу стоят дуги для подлезания - это домики для «мышей», в другой стороне - в центре стоит стульчик, на нём сидит «кошка»: «Кошка мышек сторожит, - *кошка спит, дети бегают по всей группе на носочках* Притворилась, будто спит.

Тише, мыши не шумите,

Кошку вы не разбудите.

Кошка глазки открывает, - *кошка поднимается со стульчика*

И ребяток догоняет» - *кошка догоняет мышек, а те убегают и прячутся в домики подлезая по дугу.*

2. П/и средней подвижности «Зайка беленький сидит», игра повтор. 3р.

**Описание игры:** дети стоят в своих домиках-обручах, они зайки. «Пойдем, погуляем», говорю я, и все выбегают:

«Зайка беленький сидит, *дети присаживаются, покачивают головой,*

И ушами шевелит, шевелят – *руки к голове*

Вот так, вот так, он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть

Надо лапочки погреть. - *встают, хлопают руками*

Хлоп, хлоп, хлоп, ХЛОП!

Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать. - *скачут на месте*

Скок, скок, скок, скок!

Надо зайке поскакать.

Кто-то зайку испугал,

Зайка прыг, прыг, прыг и ускакал - *прыгают на 2х ногах в свои домики*

3. Игра-хороводная, малой подвижности «Мы на луг ходили...», игра повтор. 2р:

#### **Описание игры:**

«Мы на луг ходили,

Хоровод водили, *идут по кругу взявшись за руки, ребенок-, заяц в центре круга.*

Вот так на лугу, хоровод водили.

Задремал на кочке, заяц в холодочке - *приседает, руки под щёчку «дремлют».*

Вот так задремал заяц в колодочке.

Разбудить хотели, в дудочку дудели, - *имитируют игру на дудке*

Дуду, ду, ду в дудочку дудели.

Вот так на лугу в дудочку дудели.

Зайку мы будили, в барабаны били, - *имитация игры на барабане*

Бум, бум, бум, бум в барабаны били.

Вот так на лугу в барабаны били.

Зайка, просыпайся, ну-ка поднимайся, - *дети подходят к зайке, поднимают его,*

Вот так не ленись, веселее покружись» - *все кружатся, руки вверх «фонариком»*

## Конспекты занятий основанных на играх соревновательного характера

### Занятие №1

**Цель:** учить выполнять указания воспитателя, бросать мяч как можно дальше, правильно выполнять технику выполнения; упражнять в беге в одном направлении, в ползание на четвереньках. Развивать силу броска, чувство равновесия. Воспитывать настойчивость, преодолевать робость.

**Пособия для игр:**

1. «Кто первый принесёт мяч в корзинку»: мячи ср. размера по кол.детей, корзина;
2. «Кто дальше бросит мяч», тоже самое, что и в первой игре;
3. «Кто первый доползёт до погремушки»: стулья и погремушки по кол.детей.

**Ход:**

1. «Кто первый принесёт мяч в корзинку», игра повтор. 3-4р.

**Описание игры:** дети становятся в одну шеренгу в одной стороне группы, воспитатель говорит: «раз, два, три! Мяч догони!» и высыпает мячи из корзинки. Дети бегут, догоняют мяч, приносят и кладут его в корзину. Воспитатель даёт указания, что мяч в корзину бросать нельзя, нужно его аккуратно положить.

2. «Кто дальше бросит мяч», игра повторяется – 3р.

**Описание игры:** дети стоят в одной стороне группы, в шеренге; у каждого ребёнка в руках мяч. Мяч держат 2-я руками над головой. Мяч бросают по команде, как можно дальше, затем по команде бегут за ним. Игра повторяется.

Воспитатель хвалит детей, кто дальше всех бросил. Даёт указания, что бросать и бежать за мячом можно только по команде.

3. «Кто первый доползёт до погремушки», игра повтор. 2р.

**Описание игры:** в одной стороне группы стоят дети в шеренгу на четвереньках, в другой стороне стоят стульчики, на которых лежат погремушки.

По команде: «раз, два, три, ползи!», дети ползут на четвереньках. Доползают, встают, поднимают погремушку вверх; кладут её обратно на стул и возвращаются на своё место, затем игра повторяется. Воспитатель даёт указания, что когда ползут, то смотрят глазами вперёд.

