

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 89 «Крепыш»

**Цикл сюжетно- игровых  
НОД  
по физической культуре с использованием ИКТ  
для детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет)**

**Цель: развитие физических качеств детей старшего  
дошкольного возраста**

Составитель: Гордеев Н.А.  
учитель физической культуры

## **«ЦВЕТЫ»** ( с использованием ИКТ)

**Программное содержание:** Совершенствовать умение прыгать через короткую скакалку, бросать мяч вверх и ловить двумя руками не прижимая к груди. Развивать функции равновесия. Воспитывать эстетические чувства от красоты движений.

**Оборудование:** гимнастические скамейки, обручи, большие мячи, маленькие скакалки.

### ХОД ЗАНЯТИЯ:

#### **1. Вводная часть.**

Ходьба обычная	Тёмным лесом и зелёным лугом, Мы шагаем дружно друг за другом.
Высоко поднимая колени	Чтоб цветы не помять, ноги поднимаем
Ходьба змейкой	И между деревьями змейкою шагаем.
Ходьба в быстром темпе	Мы цветы вскоре в поле увидали.
Бег обычный, подскоками	И сгибая ноги, быстро побежали.
Ходьба в рассыпную	И опять мы ходим полем, лесом, лугом
С приседаниями	Ищем мы цветочки, чтоб сплести веночки.

#### **2. Основная часть.**

#### **Комплекс упражнений.**

##### 1. «Лепестки распускаются»

И.П. – стойка на носках, руки вверху, соединены тыльными сторонами кистей рук.

- 1 – руки в стороны;
- 2 – вернуться в и.п.

Наши алые цветы  
Распускают лепестки.  
10 -12 раз.

##### 2. «Лепестки колышутся»

И.П. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях к плечам.

Наклоны туловища в право(влево),  
руки вверх.

Ветерок чуть дышит,  
Лепестки колышет.

По 6 раз.

##### 3. «Лепестки закрываются»

И.П. – сед с прямыми ногами, руки в стороны.

1 – наклон вперёд, коснуться пальцев ног; Наши алые цветы,  
2 – вернуться в и.п. Закрывают лепестки.  
8 раз.

4. «Цветы заснули»

И.П. – сед, ноги врозь, руки вдоль туловища.

1 – лечь на спину, Тихо засыпают,  
2 – вернуться в и.п. Стебель наклоняют.  
6 раз.

5. «Одуванчик»

И.П. – сед с прямыми ногами, руки в упоре сзади.

1 – согнуть ноги в коленях, обхватить руками; Есть такой цветок,  
2 – вернуться в и.п. Круглый как венчик,  
На него подул слегка,  
Осталась ножка от цветка.  
6 раз.

6. «Чертополох»

И.П. – лёжа на животе, руки и ноги в стороны.

1 – одновременно поднять руки и ноги; На лугу, среди букашек,  
2 – вернуться в и.п. Поднялся переполох.  
Постоянно всем мешает  
Великан чертополох.  
6 раз.

7. «Ветерок качает цветы»

И.П. – основная стойка, руки на поясе.

Прыжки – ноги и руки в стороны, Вдруг подул ветерок,  
Вернуться в и.п. Закачались цветки,  
Зашумели лепестки,  
Задрожали стебельки.  
8\*2

Спокойная ходьба на месте, упражнение на восстановление дыхания.

### ***Основные виды движений***

***(Техника выполнения заданий демонстрируется на экране.)***

1. Ходьба по гимнастической скамейке, Ветер затихает,  
руки в стороны. Чуть цветы качает.

2. Пролезание в обруч (снизу).

Вырос в поле василёк,  
Ярко – синий огонёк.

3. Подбрасывание мяча вверх  
и ловля двумя руками

На зелёной, хрупкой ножке,  
Вырос шарик у дорожки.  
Ветерочек прошуршал,  
И развеял этот шар.

4. Прыжки через короткую скакалку.

На зелёном шнурочке,  
Звенят белые звоночки.

### ***Подвижная игра «Садовник и цветы»***

Цель: Развивать ловкость, увёртливость, скоростные качества.

### ***Игровое упражнение пальчиковой гимнастики «Цветы»***

Цель: развивать мелкую моторику пальцев рук.

#### ***3. Заключительная часть.***

Ходьба обычная, с выполнением упражнений для рук:

руки вверх, кисти в замок – покружиться.

Шли мы лугом, по тропинке,

Видим шарик на травинке.

(Одуванчик)

Ходьба обычная, руки в стороны, руки на голову.

И совсем не горячи

Солнца белые лучи.

(Ромашка)

Ходьба по дорожке здоровья.

## «В ЦИРКЕ»

**Программное содержание:** Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, повторить прыжки через модули на двух ногах с продвижением вперёд. Закреплять умение метать в горизонтальную цель, развивать глазомер. Воспитывать желание помогать друг другу, содействовать эстетическому развитию.

**Оборудование:** гимнастические скамейки, корзины, маленькие мячи, модули, большой мяч.

### ХОД ЗАНЯТИЯ:

#### 1. Вводная часть.

Ровным кругом, друг за другом Мы идём за рядом ряд.	Ходьба обычная.
Вот семейство акробатов, Вот воздушные гимнасты Гимнастической ходьбой Продвигаются изящно.	Ходьба гимнастическим шагом,
Вот идут широким шагом Наши чудо силачи.	Ходьба широким шагом.
По арене скачет конь Рыжий гребень, как огонь. Фокусник с корзиной змей Настоящий чародей.	Прямой галоп, Бег подскоками, Бег змейкой.

#### 2. Основная часть.

##### Комплекс упражнений

1. «До чего же хороши, наши чудо силачи»  
И.П. осн. ст, руки внизу: 1 – руки в стороны; 2 – руки к плечам.  
10-12 раз.
2. «Вот жонглёры на арене»  
И.П. сидя на пятках, руки на поясе: 1 – встать на колени, руки вверх;  
2 – вернуться в и.п.  
8 раз.
3. «Вот ребята, акробаты, на верху сильно раскачаются, а потом, на лету встречаются»  
И.П. стоя на коленях, руки к плечам: 1 – встать на одно колено, вторая нога назад, руки в стороны; 2 – вернуться в и.п.  
8 раз.
4. «Обезьянки развлекаются, как они качаются»

- И.П. сидя, обхватить колени руками: «качалочка». 5-6 раз.
5. «А вот и медведи, едут на велосипеде»  
И.П. упор сидя: «велосипед». 30 сек.
6. «Вверх, вниз качели летают, только держись».  
И.П. лёжа на животе, руки вытянуты вперёд: «лодочка». 15 сек.
7. И.П. осн. ст, руки на поясе – прыжки в чередовании с ходьбой. 10\*2.
- Спокойная ходьба на месте.

### ***Основные виды движений***

1. «Быстро занавес поднялся и верблюд вдруг появился,  
По бордюру он идёт, ногу в сторону ведёт»

Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги поочередно в сторону.

2. «Через планку скачет, что всё это значит»

Прыжки на двух ногах через модули, продвигаясь вперёд.

3. « Я циркач и ты циркач, будем в цель кидать мы мяч»

Метание мячей в горизонтальную цель – корзину.

### ***Подвижная игра «Цирк»***

Цель: Развивать находчивость, сообразительность, умение перевоплощаться, умение действовать по сигналу.

### ***3. Заключительная часть.***

#### ***Игра малой подвижности «У кого кто?»***

Цель: Развивать ловкость, внимание.

Ходьба по дорожке здоровья.

## «В ГОСТИ К БУКВЕ «А»

**Программное содержание:** Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, в прыжках через короткую скакалку. Закреплять умение лазить по гимнастической лестнице с переходом на другой пролёт. Развивать мелкую моторику пальцев рук. Закрепить знание звука «А», умение находить его в словах. Формировать нравственное общение и поведение в отношениях со сверстниками.

**Оборудование:** гимнастическая скамейка, приставная доска, массажные коврики, приставная доска, гимнастическая лестница, короткие скакалки.

### ХОД ЗАНЯТИЯ:

#### **1. Вводная часть.**

Вводная ходьба обычная,  
На носках – «мышка»,  
Высоко поднимая колени – «аист»,  
Скрестный шаг – «лиса».

Бег обычный,  
Прыжками – «заяц»,  
Подскоками – «обезьянки»,  
Прямой галоп – «лошадка».

#### **Комплекс упражнений без предмета**

1. И.П. осн. ст. руки на поясе – перекатывание с пятки на носок.  
10 раз.
2. И.П. стоя на коленях, ступни ног разведены, руки на поясе – сесть на пол между ступнями, вернуться в и.п.  
8 раз.
3. И.П. сидя, ноги в стороны, руки к плечам – поочерёдный наклон к правой (левой) ноге, дотронуться до пальцев ног.  
по 5 раз.
4. И.П. сидя, упор сзади – «велосипед».  
30 сек.
5. И.П. лёжа на животе, руки согнуты перед грудью в упоре – отжимание.  
8 раз.
6. И.П. осн. ст, руки за спиной – наклоны туловища вперёд.  
10 раз.
7. И.П. ноги на ширине плеч, руки за голову – повороты туловища в стороны.  
10 раз.

8. И.П. осн. ст, руки на поясе – присесть, руки вынести вперёд. 10 раз.

9. И.П. осн. ст, руки на поясе – прыжки в чередовании с ходьбой.  
10\*2.

Спокойная ходьба.

### ***Упражнение на развитие слухового внимания:***

Аист вёз из магазина  
На автобусе свой груз:  
Абрикосы, апельсины, ананасы и арбуз.  
(На звук «А» выполняется хлопок).

### ***2. Основные виды движений.***

1 подгруппа – ходьба по наклонной доске с переходом на вертикальную лестницу, лазание по гимнастической лестнице с переходом на другой пролёт, ходьба по массажным коврикам, ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. (Поточный метод).

2 подгруппа – прыжки через короткую скакалку.

#### ***Подвижная игра «Ветер, льдинки и мороз»***

Цель: развивать ловкость, увертливость, умение согласовывать движения со словами.

### ***3. Заключительная часть***

#### ***Игра малой подвижности «Скажи на оборот»***

Цель: развивать внимание, ловкость, логическое мышление.

Ходьба по дорожке здоровья.



## «В ЛЕС НА НОВОГОДНЮЮ ЁЛКУ»

**Программное содержание:** Упражнять в ходьбе по гимнастической доске с мячом на голове. Учить прокатывать набивной мяч головой, опираясь на кисти и колени. Закрепить умение бросать набивной мяч вдаль из-за головы двумя руками. Воспитывать уверенность в себе.

**Оборудование:** набивные мячи, гимнастические доски, резиновый мяч.

### ХОД ЗАНЯТИЯ:

#### 1. Вводная часть

На новый год – я главная! Нарядная, забавная.  
Я прихожу с подарками, блещу огнями яркими.  
Прилетела тут сорока, принесла с собою весть,  
Что в лесу далёком ёлка разукрашенная есть.

Ходьба обычная, Широким шагом (лыжники)	Лыжи быстро мы берём И по снегу идём.
Высоко поднимая колени, На носках.	По сугробам – высоко Ноги поднимаем. А по льду, совсем легко Тихонечко шагаем.
Бег обычный, Змейкой,	Чтоб в снегу не провалиться, Быстро мчимся. Мы деревья и кусты Змейкой оббегаем.
Ходьба обычная	И к нарядной ёлке Скоро мы придём.

#### 2. Основная часть.

##### Комплекс общеразвивающих упражнений

##### 1. «Ёлка»

И.П. – осн. ст. руки на поясе:  
поднимание рук, через стороны вверх.

Вот какая ёлка высоко стоит,  
И огнями яркими весело  
блестит.

10 – 12 раз.

##### 2. «Снег»

И.П. – сидя на коленях, руки вперёд – вниз. Вился, вился белый рой,

1- встать на колени, руки вверх,  
2- вернуться в и.п.

Сел на землю – стал горой.

8 – 10 раз.

3. «Зелёные иголки»

И.П. – сидя «по турецки», руки к плечам.  
Повороты туловища вправо (влево),  
руки в стороны.

Что растёт на ёлке?  
Зелёные иголки.

10 - 12 раз.

4. «Ёжик»

И.П. – опора на кисти рук и носки ног.  
1 – опора на предплечья и колени,  
2- вернуться в и.п.

У кого нос, как у свинки,  
и колкая щетинка?

6 раз.

5. «Орех»

И.П. – лёжа на спине, обхватить руками  
согнутые колени.  
1 – ноги выпрямить, руки вдоль туловища,  
2 – вернуться в и.п.

В колыбельке подвесной  
Спит житель лесной.  
С ветки отрывается –  
Скорлупа раскрывается.  
6 раз.

6. «Лодочка»

И.П. – лёжа на животе, руки и ноги слегка  
вверх.  
1 – 4 качаться вперёд – назад.

По синим - синим волнам  
Плывёт лодка с парусом.

15 сек.

7. «Белочка»

И.П. – осн. ст. руки на поясе.  
Прыжки в чередовании с ходьбой.

С ветки на ветку,  
Быстрый, как мяч,  
Прыгает ловко рыжий циркач  
10\*2

Спокойная ходьба.

### *Основные виды движений*

1. Прокатывание набивного мяча головой,  
опираясь на кисти рук и колени.

Лепим снежный ком.

2. Бросание набивного мяча вдаль из-за  
головы, двумя руками.

Проверяем его на прочность.

3. Ходьба по гимнастической доске, с

Идём по хрупкому насту.

мячом на голове, придерживая мяч  
с двух сторон руками.

***Подвижная игра «Ветер, льдинки и мороз»***

Цель: развивать ориентировку в пространстве, действовать по сигналу.

***Игра малой подвижности «Чем украшена ёлка»***

Цель: развивать ловкость, внимание, сообразительность.

***3. Заключительная часть.***

Ходьба обычная, широким шагом.

А вот и метели лютые  
Сугробы намели.  
А мы идём и думаем:  
Не сбиться бы с пути.

Ходьба по дорожке здоровья.

## ПО СКАЗКЕ «КОЛОБОК»

**Программное содержание:** Учить перепрыгивать через набивные мячи на двух ногах, продвигаясь вперёд. Развивать функции равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке, прокатывая перед собой набивной мяч. Совершенствовать навык пролезания в обруч боком, не касаясь руками пола. Воспитывать активность, организованность.

**Оборудование:** большие мячи, набивные мячи, гимнастические скамейки.

### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### 1. Вводная часть.

Ходьба обычная,  
Высоко поднимая колени,  
Скрестный шаг.  
Бег обычный,  
Прямой, боковой галоп.  
Спокойная ходьба.

Сказка, сказка, прибаутка,  
Рассказать её не шутка.  
Чтобы сказочка сначала,  
Словно реченька журчала.  
Чтоб к концу на стар, ни мал  
От неё не задремал.

#### 2. Основная часть.

##### *Комплекс упражнений с большим мячом*

1. Жили – были дед да бабка, на поляне, у реки.  
И.П. – осн. ст, мяч за спиной: наклоны головы вправо – влево.  
8 раз.
2. Любили очень, очень на сметане колобки.  
И.П. – то же, мяч в правой руке: передача мяча из руки в руку.  
8 раз.
3. Хоть у бабки мало силы, бабка тесто замесила.  
И.П. – осн. ст, мяч внизу: присесть, мяч вынести вперёд.  
8 – 10 раз.
4. И.П. – стоя на коленях, мяч внизу: сед на пятки, катание мяча между ладоней.  
8 раз.
5. Вышел ровный, вышел гладкий, не солёный и не сладкий.  
И.П. – сидя, ноги врозь, мяч у груди:  
1 – наклон вперёд, дотронуться до пальцев правой (левой) ноги.  
2 – вернуться в и.п.

По 6 раз.

6. Очень круглый, очень вкусный, даже есть его мне грустно.

И.П. – осн. ст: подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.

10 – 12 раз.

7. Мышка серая бежала, колобочек увидала. Ой, как пахнет колобочек!

Дайте мышке, хоть кусочек.

И.П. – осн. ст, мяч внизу – прыжки в чередовании с ходьбой, вокруг мяча.

10\*2

8. И.П. осн. ст, мяч внизу: поднять мяч вверх, сделать вдох. Мяч вниз-выдох.

Спокойная ходьба.

### ***Основные виды движений***

1. Ходьба по гимнастической скамейке,  
прокатывая перед собой набивной мяч.

Колобочек побежал,  
Следом заяка поскакал.  
Ты катись, чтоб не упал.  
Зайцу в лапы не попал.

2. «Заячья чехарда».

Прыжки через набивные мячи,  
На двух ногах, продвигаясь вперёд.

Прикатился на полянку,  
Зайка ждёт там спозаранку.  
В барабан он громко бьёт.  
В чехарду играть зовёт.

3. «Прятки»

Пролезание в обруч боком,  
не касаясь руками пола.

С коlobком забот не мало,  
Не лежит он на боку.  
Может в лес он укатиться.

4. Бросание мяча друг другу.

Может съесть его лисица.

### ***Подвижная игра «Хитрая лиса»***

Цель: развивать ловкость, увёртливость, внимание.

### ***3. Заключительная часть***

#### ***Игра малой подвижности «Горячий колобок»***

Цель: развивать быстроту реакции.

Ходьба по дорожке здоровья.

## «ПТИЦЫ»

**Программное содержание:** Упражнять в пролезании в обруч боком, не касаясь руками пола. Развивать силовые качества в прыжках через гимнастическую скамейку. Совершенствовать навык ходьбы по гимнастической скамейке приседая на одной ноге, вторую пронося сбоку. Воспитывать культуру движений.

**Оборудование:** гимнастические скамейки, маленький мяч на резинке.

### ХОД ЗАНЯТИЯ:

#### 1. Вводная часть.

Ходьба обычная, Высоко поднимая колени, Гусиный шаг,	Летела сорока, гостей созывала. На птичий базар всех приглашала. И вот все собрались и дружно гуляют. Сорока – белобока, гостей представляет. Вот аист идёт, длинноногий и важный.
На наружной стороне стопы,	Вот гусь, в красных сапожках Шагает важно.
Приставным шагом вперёд.	А вот пингвин – такой чудак, С ноги на ногу переваливается, И одет во фрак.
Обычный бег,	А вот утка, маленькими шажками идёт, И утят за собой ведёт.
Подскоками, между предметов, Ходьба в колонне по одному	Вдруг откуда не возьмись, Ястреб налетает, И все птицы убегают. Но вот ястреб улетает, Сорока вновь гостей созывает.

#### 2. Основная часть.

### Комплекс общеразвивающих упражнений

#### 1. «Совушка»

И.П. – осн. ст, руки внизу:  
Поднимание рук через стороны  
вверх.

Днём я сплю, ночью летаю,  
мышей добываю.

10 – 12 раз.

#### 2. «Кукушка»

И.П. – стоя на коленях, руки на поясе: Кто сидит на суку  
повороты туловища в стороны, руки И кричит ку-ку, ку-ку?

выпрямить.

10 – 12 раз.

3. «Дятел»

И.П. – сидя, руки к плечам:  
наклон туловища вперёд,  
дотянуться до пальцев ног.

Он на дереве сидит,  
И стучит, стучит, стучит.

8 раз.

4. «Птички спят в гнёздышке»

И.П. – лёжа на спине, руки вдоль  
туловища:  
согнуть колени, подтянуть к  
груди, обхватить руками.

Птички в гнёздышке сидели,  
спать захотели.

8 раз.

5. «Птички чистят пёрышки»

И.П. – лёжа на животе, руки в стороны:  
1 – одновременно поднять руки и ноги,  
2 – вернуться в и.п.

Птички из гнёздышек летят,  
Чистить пёрышки хотят.

6 раз.

6. «Воробушки»

И.П. – осн. ст, руки внизу:  
прыжки в чередовании с ходьбой.  
1 – ноги в стороны, руки в стороны,  
2 – ноги вместе, руки вниз.

Серенький комок, прыг да скок.

10\*2

7. «Филин»

И.П. – осн ст, руки внизу:  
Поднимание рук в стороны.

Днём сидит он, как слепой,  
А лишь вечер – на разбой.  
10 – 12 раз.

Спокойная ходьба.

### *Основные виды движений*

1. Ходьба по гимнастической скамейке  
с поочерёдным полуприседом на одной,  
ноге и опусканием вниз другой.

Птички летают,  
Крохи собирают.

2. Ползание по гимнастической скамейке  
опираясь на предплечья и колени.

Птичкам хочется поспать.  
Надо в гнёзда залетать.

3. Прыжки через скамейку, держась

Птичкам холодно сидеть,

руками, продвигаясь вперёд.

Надо лапочки погреть.

4. Игровое упражнение «Ласточка»

Тёмненькая птичка,  
Птичка – невеличка.

***Подвижная игра: «Ловлю птиц на лету»***

Цель: развивать ловкость, увертливость, глазомер, выразительность движений.

***3. Заключительная часть.***

***Игровое упражнение «Птичка»***

Цель: почувствовать радость освобождения и полёта.

Ходьба обычная, с выполнением движений для рук.

Вот и птицы устали летать,  
Пришла пора отдыхать,  
Замолкли птичьи голоса,  
И нам домой пора.



## **ЗАНЯТИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ТИПА «МОЙ ВЕСЁЛЫЙ ЗВОНКИЙ МЯЧ»**

**Программное содержание:** Учить забрасывать мяч в баскетбольную корзину, от груди. Упражнять в отбивании мяча от пола в движении. Совершенствовать навык подбрасывания мяча вверх и ловле после хлопка. Воспитывать коллективные взаимоотношения.

**Оборудование:** мячи большие и маленькие, баскетбольные кольца.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ**

#### **1. Вводная часть.**

Ходьба обычная, на носках, пятках, внешней стороне стопы, в полуприсяде, «гусиный шаг».

Бег обычный, прыжками на одной и двух ногах, подскоками, боковой галоп.

#### **2. Основная часть.**

##### ***Комплекс общеразвивающих упражнений с маленьким мячом.***

1. И.П. – осн. ст, руки внизу, мяч в правой руке:  
Подняться на носки – руки вверх, переложить мяч в левую руку, вернуться в и.п.  
10 – 12 раз.
  
2. И.П. – ноги на ширине плеч, руки внизу, мяч в правой руке:  
Наклон вперёд – вниз, переложить мяч из руки в руку за ногами, вернуться в и.п.  
8 раз.
  
3. И.П. – стоя на коленях, мяч в правой руке.  
Прокатывание мяча вокруг себя вправо (влево).  
По 4 раза.
  
4. И.П. – сидя, ноги скрестно, руки с мячом сверху.  
Наклоны туловища в стороны.  
10 – 12 раз.
  
5. И.П. – лёжа на спине, руки вдоль туловища на полу, мяч в правой руке.  
Поднять правую ногу вверх, переложить мяч из руки в руку за ногой, вернуться в и.п.  
8 раз.

6. И.П. – лёжа на животе, локти симметрично разведены, мяч в руках перед грудью.

Выпрямить руки с мячом вперёд, приподнять грудь, вернуться в и.п.  
8 раз.

7. И.П. – осн. ст, руки с мячом за головой:

Повороты туловища в стороны.

10 – 12 раз.

8. И.П. – осн, ст, руки внизу.

Прыжки в чередовании с ходьбой: ноги в стороны, руки в стороны,  
ноги вместе – руки вниз.

10\*2

Спокойная ходьба.

### ***Основные виды движений.***

1. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками: после хлопка,  
после отскока от пола.

2. Отбивание мяча стоя на месте.

3. Отбивание мяча в ходьбе.

4. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину, от груди.

### ***Подвижная игра «Ловишка с мячом»***

Цель: развивать глазомер, умение метать в движущуюся цель, увёртливость.

### ***Подвижная игра «Воевода»***

Цель: развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, скоростные качества. Умение согласовывать движения со словами.

### ***3. Заключительная часть.***

#### ***Упражнения пальчиковой гимнастики «Повстречались»***

Цель: развивать мелкую моторику пальцев рук, укреплять мышцы пальцев.

Ходьба по дорожке здоровья.

## «НА МОРСКОМ БЕРЕГУ»

**Программное содержание:** Развивать функции равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке. Продолжать учить энергично отталкиваться и мягко приземляться при выполнении прыжка. Закрепить умение бросать мяч вверх и ловить двумя руками после хлопка. Развивать образное мышление.

**Оборудование:** Гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, канат, большие мячи.

### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### 1. Вводная часть.

Предложить детям представить себя на берегу моря с прозрачной, ласковой водой.

Вводная медитация – упражнение «Выливание из кувшинчика». Все сидят на пятках, медленно наклоняют голову к полу и «выливают» из головы то, чего там не должно быть сейчас: боль, обиду, злобу. Дети представляют свою голову расписным кувшинчиком с ручкой, из которого надо вылить грязную воду и наполнить чистой.

Вводная ходьба обычная,  
В полуприсяде «морской конёк»,  
«Лягушата»,  
«Крабы».

Бег обычный, подскоками, широким шагом (перепрыгнем через камешки),  
Спокойная ходьба.

#### 2. Основная часть.

##### *Комплекс общеразвивающих упражнений*

##### 1. «Водоросли»

(Водоросли тянутся через толщу воды к солнышку, но поднялся ветер, Вода уносит их то в одну, то в другую сторону).

И.П. – осн. ст, руки внизу.

1 – поднять прямые руки вперёд вверх;

2 – наклон туловища в сторону;

3 – выпрямиться, руки вверх;

4 – вернуться в и.п.

10 – 12 раз.

##### 2. «Плавающие лягушата»

И.П. – ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, руки согнуты в локтях перед грудью.

1 – выпрямить ноги, подняться на носки, развести руки в стороны, очертив перед собой круг руками. 2 – вернуться в и.п.

10 – 12 раз.

3. «Волна»

(Небольшая волна то опустит на дно, то снова поднимет вверх).

И.П. – стоя на коленях, руки на поясе.

1 – сесть на правое (левое) бедро, руки выпрямить вперёд;

2 – вернуться в и.п.

По 4 раза.

4. «Морской конёк»

(Необычно плавает – стоя, то делает рывок вперёд, то замрёт, покачиваясь на воде).

И.П. – осн. ст, руки на поясе.

1 – выпад правой (левой) ногой в перёд;

2 - 3 – пружинистые покачивания;

4 – вернуться в и.п.

По 4 раза.

5. «Морская черепаха».

(Осторожная – то выглянет из домика, то снова спрячется).

И.П. – сидя на полу, колени подтянуть к животу, обхватить руками, голову наклонить к коленям.

1 – 2 – поднять вверх прямые ноги («угол»), руки в стороны, голову поднять, шею вытянуть;

3 - 4 – вернуться в и.п.

6 раз.

6. «Улитка ползёт»

(Гибкая, пластичная, но немного медлительная).

И.П. – сидя на пятках, голову наклонить к коленям, вытянуть руки вперёд, опустить на пол.

1 -2 –скользящим движением лечь на живот, опереться на локти, голову и плечи поднять;

2 – 4 – таким же скользящим движением вернуться в и.п.

4 раза.

7. «Кит плывёт»

(Большой, красивый кит прекрасно плавает в воде).

И.П. – лёжа на спине, прямые руки за головой.

1 – 2 – повернуться на правый (левый) бок;

3 -4 – вернуться в и.п.

По 4 раза.

8. «Дельфины»

( Добрые, ласковые дельфины резвятся в воде).

Прыжки в чередовании с ходьбой.

12\*2.

### 9. «Нагоняем волны»

И.П. – ноги на ширине плеч, руки внизу.

Набрать как можно больше воздуха, надуть щёки – вдох; плавно наклониться вперёд, легко постукивая кулачками по щекам, выдыхая воздух небольшими порциями – выдох.

3 раза.

### *Основные виды движений*

- 1 – Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, после хлопка.  
( Подбрасываем нашедшие на берегу камешки).
- 2 – Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот на 360\*, пройти до конца скамейки.  
(Маленький водоворот).
- 3 – Прыжки на двух ногах через шнур, справа и слева от него.  
( Оставим запутанные следы на песке).
- 4– Лазание по гимнастической лестнице, чередуя шаг.
- ( Поднимемся на высокий берег, посмотрим вдаль).

### *Подвижная игра «Море волнуется»*

Цель: Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, быстро реагировать на сигнал.

### *3. Заключительная часть.*

### *Игровое упражнение «Тишина у пруда»*

Дети идут друг за другом и произносят слова. На последнее слово Останавливаются, приседают, наклоняют голову вниз и закрывают глаза. Затем пауза. На счёт 1 – 2 – 3 – дети открывают глаза и встают.

Тишина у пруда, не колышется вода,  
Не шумите камыши, засыпайте малыши.

Ходьба по дорожке здоровья.

## «НАСЕКОМЫЕ»

**Программное содержание:** Учить прыгать через модули, на двух ногах, продвигаясь вперёд. Упражнять в умении сохранять равновесие при ползании по гимнастической скамейке на четвереньках. Закреплять умение метать в горизонтальную цель. Воспитывать культуру движений.

**Оборудование:** гимнастические скамейки, вёдра, мелкие игрушки, модули, маленькие мячи, корзины.

### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### **1. Вводная часть.**

Ходьба обычная, на носках,  
Высоко поднимая колени,  
Широким шагом,  
Выпадами.

Бег обычный,  
Прямой и боковой галоп.  
Спокойная ходьба.

Мы к лесной полянке вышли,  
Поднимаем ноги выше –  
Через кустики и кочки,  
Через ветки и пенёчки,  
Мы старательно шагали,  
Не споткнулись, не упали.  
Дружно весело бежали,  
А потом опять шагали,  
И несколько не устали.

#### **2. Основная часть.**

##### **Комплекс общеразвивающих упражнений**

##### 1. «Паук»

И.П. – осн. ст, руки внизу:  
Поднимание рук в стороны.

10 – 12 раз.

##### 2. « Комар»

И.П. – стоя на коленях, руки в стороны:  
1 – руки вперёд, ладони соединить, туловище слегка наклонить вперёд;  
2 – вернуться в и.п.

8 – 10 раз.

##### 3. «Стрекоза»

И.П. – сед с прямыми ногами, руки к пальцам ног.  
1 – выпрямиться, руки развести в стороны;  
2 – вернуться в и.п.

8 раз.

##### 4. «Муха»

И.П. – стоя на четвереньках, упор на кисти и колени:

1 – сгибая руки в локтевых суставах, опереться на пятки, спину прогнуть;

2 – вернуться в и.п. 8 раз.

5. «Жук»

И.П. – лёжа на спине, руки вдоль туловища:

1 – поднять ноги под углом в 45\*;

2 – развести в стороны;

3 – свести ноги вместе;

4 – вернуться в и.п.

4 раза.

6. «Кузнечик отдыхает»

И.П. – лёжа на животе, руки под подбородком, ноги вытянуты.

Поочерёдное поднятие правой (левой) ноги вверх.

По 4 раза.

7. «Кузнечик радуется»

И.П. – осн. ст, руки за спиной.

Прыжки в чередовании с ходьбой: ноги в стороны, руки - в стороны;

Ноги вместе, руки – за спину.

12\*2

8. «Бабочка»

И.П. – осн. ст, руки на поясе:

Поднятие рук через стороны вверх.

10 – 12 раз.

Спокойная ходьба.

### ***Основные виды движений***

1. Ходьба по гимнастической скамейке раскладывая и собирая предметы.

Тишина стоит вокруг,  
Собрались мы все на луг.  
По дорожке мы пошли,  
Ищем корм – и вот нашли.

2. Прыжки через модули, на двух ногах, продвигаясь вперёд.

С цветка, на цветок,  
Пчела прыг, да скок.

3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.

Я по дереву ползу,  
И все время жу да жу.

4. Метание мячей в горизонтальную цель.

### ***Подвижная игра « Сделай фигуру насекомого»***

Цель: развивать внимание, статическое равновесие, умение быстро реагировать на сигнал.

### **3. Заключительная часть.**

#### ***Игра малой подвижности: «Летает – не летает»***

Цель: развивать ловкость, внимание.

Ходьба в среднем темпе,  
Руки в стороны, вверх – вниз.

Мы шагаем друг за другом,  
Лесом и осенним лугом.  
Крылья пёстрые мелькают –  
Насекомые летают.  
Тишина стоит вокруг,  
Собрались мы все на луг.

Ходьба по дорожке здоровья.



## «ПРОГУЛКА В ЛЕС»

**Программное содержание:** Продолжать учить подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками после хлопка. Развивать глазомер при метании в горизонтальную цель мяча. Закреплять умение пролезать в обруч боком, не касаясь руками пола. Воспитывать творчество, фантазию.

**Оборудование:** мячи маленькие, корзины, мячи большие, дуги.

### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### 1. Вводная часть.

Загадать загадку: Пустые поля, мокнет земля,  
Дождь поливает, когда это бывает?

Вводная ходьба обычная,	В лес пойдём мы спозаранку,
На носках,	Не забудем про осанку,
На пятках,	Мы походим на носках,
Скрестный шаг,	А потом на пятках.
На внешней стороне стопы,	«Лисичка»,
Бег прыжками,	«Медведь»,
Бег широким шагом,	«Заяц».
Спокойная ходьба.	Перепрыгнем через лужи.
Дыхательное упражнение:	На полянку, в лес, идём,
На удлинённом выдохе	Листья сыплются дождём.
Произносится звук ш – ш – ш.	Под ногами шелестят.
	И летят, летят, летят.

#### 2. Основная часть.

##### *Комплекс упражнений «Осень наступила»*

##### 1. «Солнышко и тучи»

И.П. – осн. ст, руки внизу:

1 – подняться на носки, руки в стороны – вверх, пальцы врозь;

2 – вернуться в и.п.

10 – 12 раз.

##### 2. «Туча закрыла солнышко»

И.П. – осн. ст. руки согнуты в локтях у плеч:

1 – полуприсед, ладони закрывают лицо;

2 – вернуться в и.п.

10 – 12 раз.

3. «Птицы готовятся к перелёту»

И.П. – ноги на ширине плеч, руки внизу: наклоны туловища вперёд, руки в стороны.

8 – 10 раз.

4. «Деревья сгибаются на ветру»

И.П. – стоя на коленях, руки вверху: наклоны туловища в стороны.  
10 – 12 раз.

5. «В лесу растут деревья большие и маленькие»

И.П. – осн. ст, руки на поясе: присесть, руки вынести вперёд.  
10 – 12 раз.

6. «Цапли на озере»

И.П. – осн. ст, руки в стороны:

1 – поднять правую (левую) ногу согнутую в колене, руки положить на колено;

2 – вернуться в и.п.

8 – 10 раз.

7. «Воробьи скачут с ветки на ветку»

И.П. – осн. ст, руки на поясе – прыжки в чередовании с ходьбой.  
12\*2

8. «Листопад»

И.П. – осн. ст, руки вверх.

1 – «уронить» расслабленные кисти рук;

2 – «уронить» расслабленные предплечья;

3 – «уронить» плечи;

4 – круглый полуприсед, руки вниз, голову опустить, мышцы шеи и плечевого пояса расслаблены.

5 – 8 медленно выпрямляясь, руки - через стороны вверх.

4 раза.

Спокойная ходьба.

***Основные виды движений.***

1. Подлезание под дугу боком,  
не касаясь руками пола.

Мы под ветки подлезали,  
Упавшие яблоки искали.

2. Подбрасывание мяча вверх  
и ловля двумя руками.

С румяным яблоком играли,  
Вверх его бросали.

3. Забрасывание маленьких мячей  
в корзину.

Яблоки находили  
И в корзину относили.

### ***Подвижная игра «Воевода»***

Цель: Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, скоростные качества.

### ***3. Заключительная часть.***

#### ***Игра малой подвижности «Ау!»***

Цель: развивать фонематический слух.

#### ***Упражнение дыхательной гимнастики.***

«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит»

И.П. осн. ст, руки внизу:

1 – поднятие рук через стороны вверх – вдох,

2 – опустить руки вниз – выдох.

4 – 5 раз.

Хорошо в лесу гуляли, все немножечко устали,  
Возвращаемся домой, по тропиночке лесной.

Ходьба по дорожке здоровья.