УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 9 «БЕРЕЗКА» (МАДОУ № 9 «БЕРЕЗКА»)

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 10.09.2019г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МАДОУ № 9 «Березка»
От 10.09.2019г. № 236-о.д.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Семейная спортивная школа»

Нормативный срок освоения – 1 год
Возрастная направленность: дети раннего возраста с 1г. до 3л.

Автор-составитель:
Еремина Галина Анатольевна,
инструктор по физической культуре

Г.СНЕЖНОГОРСК
2019г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ 3

1.1.Пояснительная записка 3

1.2.Цель и задачи Программы 5

1.3.Принципы построения Программы 5

1.4.Планируемые результаты освоения Программы 5

1.5.Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы 6

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ 6

2.1.Содержание программы 6

2.2. Примерное тематическое планирование 6

III.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ 7

3.1.Кадровые условия 7

3.2.Материально-техническое обеспечение Программы 8

3.3.Методическое обеспечение Программы 8

3.4.Учебный график оказания дополнительных платных образовательных услуг 8

Список литературы 8

Приложения:

Приложение 1. Особенности физического развития детей раннего возраста 9

Приложение 2. Конспекты тематических занятий 10

Приложение 3. Картотека подвижных и спортивных игр 17

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1.Пояснительная записка

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Одним из важнейших направлений социальной политики государства является политика в области обеспечения здоровья нации, о чем свидетельствует подписанное президентом России Путиным В.В. постановление “О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения”.

Актуальность. В современных условиях наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. Медики, родители и педагоги повсеместно констатируют отставание, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей, неполноценность их здоровья.

Здоровье малыша, развитие его интеллекта, формирование характера, воспитание у него полезных навыков и умений - важнейшие задачи, стоящие перед обществом. Фундамент здоровья, физического и психического, закладывается именно в детстве. Достаточно ли прочным будет этот фундамент, зависит во многом от родителей, от того, как они будут воспитывать детей, какие полезные привычки привьют своим детям.

Здоровье ребенка зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье. Не секрет, что дома большую часть времени дети с самого раннего возраста проводят в статическом положении (за столом, у телевизора, компьютера и т.д.) Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает утомление, снижается сила, работоспособность скелетной мускулатуры. Все это влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку развития физических качеств: - быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Здоровый образ жизни, совместные занятия с детьми спортом – это образ активной, доставляющей радость жизни, это состояние защищенности от неблагоприятных воздействий окружающей среды, это то, что позволяет с ранних лет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое здоровье и физическое здоровье, а также социальное благополучие. Но ни одна, даже самая лучшая технология не сможет дать полных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьей, т.к. условия жизни, нравственная и эмоциональная атмосфера в которой живет ребенок целиком и полностью зависит от родителей, которые несут ответственность за жизнь и здоровье своего ребенка.

Семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, активность и инициативу, интерес. Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры. И сами родители в большинстве своем самокритично оценивают свое участие в физическом воспитании детей, ссылаясь при этом на ряд причин, которые мешают им проявить себя более достойно. Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному примеру отца, матери, укладу жизни семьи. В раннем и младшем дошкольном возрасте очень важно, что взрослый, выполняя физические упражнения с ребенком, помогает лучше координировать ему движения. «Движение - это жизнь» - эти слова известны каждому человеку. Но далеко не все понимают, как важна двигательная активность для формирования физического и психического здоровья ребёнка, и насколько необходимо уже с малых лет приучать наших детей вести активный образ жизни. Именно в раннем возрасте у детей закладывается привычка и навыки к занятиям физическими упражнениями. Существенно и такое обстоятельство: совместные

занятия, общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка, создают и укрепляют в семье обстановку взаимного внимания и делового содружества, столь необходимую для решения любых воспитательных задач.

Поэтому мы решили вовлечь родителей, воспитывающих детей раннего возраста, в активный процесс сохранения и укрепления здоровья их детей. Добиться, чтобы спортивные игры и упражнения приносили радость и детям и взрослым, чтобы малыш испытывал потребность в занятиях физическими упражнениями. В этом возрасте очень важно, что взрослый, выполняя физические упражнения с ребенком, помогает лучше координировать ему движения. Такие занятия не только укрепляют здоровье детей, закаляют организм, делают его устойчивым к изменениям окружающей среды, но и увлекают детей.

Совместные занятия приносят следующие положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;
- углубляют взаимосвязь родителей и детей;
- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;
- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.

Направленность, в рамках которой реализуется Программа - физкультурно- спортивная.

Целевая группа: дети раннего возраста (с 1 до 3 лет), родители воспитанников.

Срок реализации: 1 год.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса: занятия осуществляются в группе из 6-8чел. Основные формы работы на занятии: групповая (игровая деятельность).

Режим занятий: 1 раз в неделю в период с 15 сентября по 15 мая. Продолжительность до 20 минут.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.304913, утвержденные постановлением главного государственного врача РФ от 15 мая 2013г. № 26;
- Письмо Министерства образования от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Программа разработана на основе парциальных программ и методических рекомендаций:

- Г.Г.Григорьева, Н.П. Кочетова, Г.В.Груба. Играем с малышами. Кроха. М.П. 2003
- В.А.Шишкина. Движение + движение. М. «Просвещение»1992г.
- Галанов А.С. Игры, которые лечат. М.2001

1.2.Цель и задачи Программы

Цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья ребенка раннего возраста в процессе формирования валеологической культуры семьи, обеспечение физического развития детей через организацию активной двигательной деятельности совместно с родителями.

Задачи программы:

- Повышать педагогическую компетентность родителей по использованию современных эффективных здоровьесберегающих технологий, методов организации активной двигательной деятельности детей в домашних условиях.
- Способствовать сохранению и укреплению здоровья детей раннего возраста.
- Формировать координационные способности, правильные двигательные умения и навыки выполнения жизненно необходимых основных движений, физические качества с учетом возрастных особенностей.
- Формировать потребность в активной двигательной деятельности, содействовать полноценному физическому развитию детей.
- Закладывать основы доверительного отношения детей к взрослым, формируя доверие и любовь; основы доброжелательного отношения детей друг к другу.

1.3.Принципы построения Программы

1. Принцип систематичности и последовательности. Для полноценного физического развития необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.

2. Принцип индивидуально-дифференцированного подхода, учитывающий возрастно-половые возможности, индивидуальные и психофизические особенности воспитанников.

3. Принцип оздоровительной направленности.

4. Принцип гуманизации. Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

Систематические занятия в «Семейной спортивной школе» способствуют созданию прочного фундамента здоровья, обеспечивают гармоничное развитие детского организма, вырабатывают у детей и взрослых полезные привычки и потребности, которые со временем будут ими осознаны и подружат их с физкультурой на всю жизнь.

К концу года дети младшей группы должны уметь:

- Ходить и бегать в прямом направлении, по кругу, врассыпную, между двумя шнурами (линиями), в колонне по одному, ходить по кругу, взявшись за руки, кружится в медленном темпе с предметом в руках; ходить по прямой дорожке с перешагиванием через предметы, по гимнастической скамейке.

- Метать мяч правой и левой рукой; катать мяч 2-мя руками стоя, сидя; метать набивные мешочки правой и левой рукой; бросать мяч через шнур (натянутый на уровне груди ребёнка); метать предметы в горизонтальную цель 2-мя руками (разными способами); прокатывать мяч одной рукой.
- Ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени; по доске; подлезать под дугу, воротца; ползать по наклонной доске; лазать по лестнице- стремянке вверх- вниз; ползать на четвереньках по гимнастической скамейке.

1.5.Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

В конце курса занятий проводится семейный спортивно- оздоровительный праздник-квест «Мы за солнышком шагаем».

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1.Содержание программы

Основная форма проведения - совместная групповая спортивно - игровая деятельность детей и взрослых. Периодичность - 1 раз в неделю во вторую половину дня. Длительность до 20 минут.

В предлагаемые занятия включены разнообразные развлекательные двигательные упражнения с предметами (мячом, палкой, обручем, мешочком и т.д.) и без предметов. Предметы используются в качестве вспомогательных средств для развития двигательных навыков ребенка. Физические занимательные упражнения направлены на воспитание у малышей правильной осанки, укрепление мышц, активизацию функций дыхания, кровообращения и обмена веществ. Предлагаемые физические упражнения очень полезны, они способствуют развитию у детей физических способностей: координации движений, ловкости, ориентировке в пространстве и жизненно необходимых основных движений. Они очень разнообразны: упражнения в равновесии, ползание, лазанье, различные прыжки, интересные упражнения в бросках и ловле большого мяча. Физические упражнения дети выполняют босиком, что ведет к укреплению мышц ног, предупреждает возникновение плоскостопия. При систематических занятиях у малышей появляется некоторый двигательный опыт, они постепенно приучаются согласовывать свои движения с действиями других.

Основной метод обучения - это активное использование игровых приемов и мотивации. Чтобы выполнение физических совместных упражнений приносили радость и взрослым и детям, удовлетворена естественная потребность малышей в движении, эмоциональном контакте с родителями, физические упражнения должны стать для них привычкой.

Структура занятий

Подготовительная часть *(1-2 мин):* выполняется разминка. В разминку включаются динамические упражнения.

Основная часть (10 мин): включает комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры.

Заключительная часть (1-2 минут): упражнения на расслабления. Основная задача - научить детей и родителей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние.

6 минут - самостоятельная деятельность с мячами.

2.2.Тематическое планирование

Октябрь: Тематическое занятие «Подарки неваляшке». Познакомиться с семьями детей. Приобщать детей к занятиям физкультурой через положительный пример родителей. Познакомить детей и родителей со спортивным оборудованием зала. Объяснить родителям правила страховки ребенка на оборудовании при выполнении задания.

Ноябрь: Тематическое занятие «Дружные ребята». Прививать у семьи привычку к ЗОЖ через занятия в «Семейной спортивной школе». Научить родителей страховать детей при выполнении основных видов движения (равновесии, перелезании, перешагивании, лазании). Объяснить правила правильного дыхания.

Декабрь: Тематическое занятие «Какие бывают елки». Учить работать над профилактикой плоскостопия и коррекцией осанки; самостоятельно работать на ограниченной поверхности при ходьбе, развивать силу и выносливость. Закрепить с родителями навыки страховки при выполнении физических упражнений детьми.

Январь: Тематическое занятие «Зимние забавы». Учить родителей правильно играть с детьми в подвижные игры. Закрепить умения взаимодействовать друг с другом. Учить работать над расслаблением и напряжением мышц.

Февраль: Тематическое занятие «Вместе с папой, мы - друзья!». Учить детей и родителей работать над выполнением основных видов движения (перешагивание, подлезание, про ползание, и др.). Учить детей преодолевать страх высоты. Закрепить с родителями навыки страховки при выполнении физических упражнений детьми.

Март: Тематическое занятие «Мыльные пузыри». Развивать у детей физические качества: выносливость и силу равновесие. Учить родителей проводить с детьми дыхательную гимнастику в игровой форме. Учить у детей преодолевать страх при ходьбе по ограниченной плоскости на высоте. Закрепить с родителями навыки страховки при выполнении физических упражнений детьми.

Апрель : Квест «Мы за солнышком шагаем». Учить детей мягко приземляться при спрыгивании с небольшой высоты. Упражнять детей и родителей в организации самостоятельных подвижных игр семьей.

III. Организационный раздел

3.1.Кадровые условия

№ п/п	ФИО	Образование	Педагогический стаж
1.	Гнездилова Елена Владимировна	среднее профессиональное	5 лет

3.2.Материально-техническое обеспечение Программы

Занятия проходят в физкультурном и тренажерном залах, которые оснащены следующим оборудованием:

- 5 гимнастических скамеек,
- 5 секций шведской стенки,
- палки, обручи, мячи разного диаметра, кегли, скакалки
- мячи-хопы,
- гимнастические маты,
- сухой бассейн с шариками
- мягкие модули
- батут
- комплекс для отработки ползания и подлезаний «Тоннель»,
- детские тренажеры,
- воротики для подлезаний,
- мешочки для метания
- массажные дорожки, дорожки для равновесия и другой спортивный инвентарь.

3.3.Методическое обеспечение программы

1.Картотеки подвижных игр, пальчиковой и дыхательной гимнастики, массажа, художественного слова.

2.Конспекты совместной игровой деятельности по темам.

3. Демонстрационный и дидактический материал (пособия и игрушки).

4.Приложения к Программе:

Приложение 1:Особенности физического развития детей раннего возраста

Приложение 2: Конспекты тематических занятий.

Приложение 3: Подвижные и спортивные игры.

3.4.Календарный учебный график с 16.09.2019г. по 15.05.2020г.

Форма проведения	Количество занятий в неделю/месяц	Количество занятий в год
Групповая	1 занятие/ 4 занятия	32

Список литературы

1.Г.Г.Григорьева, Н.П. Кочетова, Г.В.Груба. Играем с малышами. Кроха. М.П. 2003.

2.В.А.Шишкина. Движение + движение.М. «Просвещение»1992г.

3.Галанов А.С. Игры, которые лечат. М.2001.

4.М.Ю. Картушина Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4лет М2005г.

5.Т.А. Шорыгина Беседы о здоровье М2011г.

6.Е.А. Тимофеева Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. М «Просвещение» 1986г

7.Г.И Погадаев Физкульт-ура физическая культура дошкольников. М «Школьная пресса» 2003г.

8.Г.В.Глушкова, Л.Г. Голубева, И.А. Прилепина Физическое воспитание в семье и ДОУ. М Школьная пресса 2005г

Приложение №1

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Ходьба	Бег	Прыжки	Ползание, лазание, подлезание	Бросание, ловля, катание	Упражнения в равновесии
-ходьба в колонне по одному, держаться за веревку -ходьба стайкой на носках -ходьба в колонне на носках -ходьба с остановкой по сигналу -ходьба со сменой направления по сигналу -ходьба, переходящая в бег и наоборот -ходьба на месте; шаг вперед, вбок, назад -ходьба с предметом с высоким подниманием ног. П/и «Поезд» «Карусель» (в кругу)	-бег друг за другом в колонне, держась за веревку -бег друг за другом в указанном направлении, со сменой направления -бег между предметами (кубики, кегли) -бег по дорожке (ширина 40-50 см) -бег с ленточкой, погремушками врассыпную, в колонне по одному. П/и «Солнышко и дождик» «Самолеты»	-прыжки в длину на месте на двух ногах как можно дальше. -прыжки через параллельные линии или веревки (расстояние 10-20 см) -прыжки в глубину – спрыгивание с высоты 10,20, 30 см. -прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося в 10-15 см от поднятой руки ребенка П/и «Зайка беленький сидит»	-ползание на четвереньках по доске, лежащей на полу -ползание по наклонной доске вверх, вниз. -ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, на животе. -ходить на четвереньках (упор на ладоши и стопы) -лазание по лесенке-стремянке, по гимнастической стенке вверх, вниз, вниз, приставным шагом и переменным. П/и «Кошки и мышки» «Обезьяна».	-катание малого фитбольного мяча вперед по доске, лежащей на полу с продвижением вперед -катание мяча друг другу стоя и сидя (расстояние 0.5-1м) -бросание мяча через ленту, через сетку, в сетку (обруч), верхняя часть сетки (обруча) – на уровне глаз ребенка на расстоянии 1-1.5м. -бросание мешочков с песком в стоящую горизонтальную цель (ящик, домик) с расстояния 100-125см двумя руками, правой рукой, левой рукой -ловля мяча двумя руками «Целься вернее»	-ходьба по извилистой дорожке, шнуру 2-3м -кружение - руки в стороны -кружение в обе стороны с предметами в руках -ходьба с перешагиванием с ящика на ящик -удерживать с помощью воспитателя равновесие, лежа на большом фитбольном мяче. П/и «Курочка хохлатка»

Приложение №2

Конспекты тематических занятий

1.«Подарки неваляшке»

Рассмотреть неваляшку: форма головы, туловища, цвет одежды. Послушать, как она звенит. Неваляшка приглашает деток погулять с ней. Песенка «Динь-дон».
Ходьба стайкой за неваляшкой, ходьба, высоко поднимая ножки, бег. Танцевальные движения по показу: пружинка, выставление ножки на пятку, топотушки и подскоки на двух ногах.
Что неваляшки принесла в корзине? Мячики- мякиши.
Манипуляции с мякишами: сжать в руках, потрогать, погреметь, поднять – опустить, переложить в другую руку, попрыгать с мячиком.
Бросание вдаль одной рукой, затем другой.
Прокатить мячик и догнать его.
Игра «Собери мячики»: опрокинуть корзину, дети собирают разлетевшиеся мячики, родителям в корзины, повторить. Дыхательное упражнение «Подуй на мячик». Прощание с неваляшкой.

*2.«**Дружные ребята**»*
Дети с родителями заходят в зал держась за веревочку.
Вводная часть:

За веревочку возьмемся В лес осенний мы пойдем,	Ходьба друг за другом держась за веревочку.
Мы по лесу пробежались	Бег друг за другом держась за веревочку.
На полянку мы пришли	Ходьба друг за другом держась за веревочку.
Круг широкий завели	Дети и родители строятся в круг держась за веревочку

(*веревочка замыкается в круг*)

Основная часть:

ОРУ.

Упражнения с веревочкой замкнутой в круг.

«Покажи веревочку»

1. И.п. (исходное положение) - о.с (основная стойка) 3-4 раза
1- веревочка поднимается вверх.
2- и.п.

«Вместе наклонись»

2. И.п. – широкая стойка, веревочка в руках внизу.
1.наклон вниз веревочкой коснуться пола 3-4 раза
2.и.п.

«Поехали»

3. И.п. – веревочка вверху в руках хват сверху. 3-4 раза
1. ноги согнуть в коленях, веревочка на колени
2. и.п.

«Спрятались»

4. И.п. - широкая стойка, веревочка в руках внизу. 3-4 раза
1. присесть кулачками с веревочкой закрыть глаза
2. и.п.

«Высушим веревочку»

5. И.п. – о.с. 3-4 раза

1.веревочка вверх - вдох

2. веревочка вниз - выдох

О.в.д (*основные виды движения)*

1.Прыжки на 2-х ногах через ручеек. 2-3 раза

(*воспитатель кладет две веревки параллельно друг другу, на расстоянии 20см дети встают с одной стороны ручейка ,а родители с другой и придерживая детей за руки помогают им перепрыгнуть ручеек .)*

2.Проползи не задень. 2-3 раза

(*шнурок прикрепляется к 2-м стойкам на высоте 50см дети встают с противоположной стороны от шнура на четвереньки и по сигналу ползут к родителям не задевая шнура.)*

Воспитатель, приглашает детей и родителей на край ручейка и предлагает им перепрыгнуть через ручеек на двух ногах вместе держась за руки, за тем проползти под шнуром вместе не задевая его и встать.

Подвижная игра: «Зайчиха и зайчата»

Дети и родители – «зайчата», а воспитатель – «зайчиха».

Зайчата сидят в норке – за шнуром, который на высоте 50см.

«Зайчиха»

Зайчата быстро выползайте ,	зайчата проползают под шнур
И по лесу погуляйте,	встают и бегают.
Землю лапкам разрывали,	зайчата приседают
Корешки в земле искали,	роют, ищу
Хвостик маме показали,	зайчата поворачиваются спиной
Быстро в норку убежали .	бегут до шнура и проползают по ним

Заключительная часть:

Игра малой подвижности **« Листопад»**

Ветер с севера подул	Дети и родители, взявшись за веревочку, идут
листочки сдул.	друг за другом
Они тихо полетели,	Дети медленно приседают
И на землю тихо сели.	веревочку кладут на пол
Улеглись цветным ковром	Дети ложатся на пол и
Даже ветер нипочем.	Расслабляются.

<u>3.«Домашние животные»</u>

Создана игровая ситуация - в кроватке спит кукла. Сегодня я расскажу вам о кукле Машеньке. Утро, наша Машенька еще спит. Вот и солнышко всходит, будит Машу.

Солнце красное, вставай!	Дети и родители поднимают руки вверх, шевелят пальчиками.
Нашу Машу поднимай!	

Ребятки, что нужно делать после того, как проснемся? Зарядку!

Зарядка для Маши.

Почему мы бодрые,	Ходьба друг за другом, на носках, бег
Быстрые, умелые?	
Потому что по утрам	
Мы зарядку делаем!	
Раз-два-три, раз-два-три,	И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу. Руки

Потянитесь дружно вверх, опустить.
Раз-два-три, раз-два-три,
Закаляться нужно.
Вот так, вот так,
Потянитесь дружно!
Раз-два-три, раз-два-три, И.п. – то же. Присесть, встать.
Сели и привстали.
Раз-два-три, раз-два-три,
Ноги крепче стали.
Вот так, вот так.
Сели и привстали.
Раз-два-три, раз-два-три, Прыжки на двух ногах.
Детки прыгать стали.
Раз-два-три. Раз-два-три,
Ножки не устали.
Малыши, малыши, Ходьба на месте, дыхательное упражнение.
Дружные ребятки.
Малыши, малыши
Сделали зарядку.
А теперь что Маша будет делать? Правильно, умываться. Поможем Маше умыться.
Массаж лица «Нос, умойся!»
Кран, откройся! Показывают правой рукой, как открывают кран.
Нос, умойся! Указательными пальцами растирают крылья носа.
Мойтесь сразу оба глаза. Мягко проводят пальцами по лбу.
Мойтесь, уши, Ладонями растирают уши.
Мойся, шейка! Мягко поглаживают шею спереди.
Шейка, мойся, Поглаживают шею ладонями от основания черепа
Хорошенько! Вперед к груди.
Мойся, мойся, Легко гладят щеки.
Обливайся!
Грязь, смывайся! Трут ладони друг о друга.
(Э. Мошковская)

Теперь Машенька ждет, когда мама сварит кашу.
Пальчиковая игра «Каша»
- Каша из гречки, Водят указательным пальцем правой руки по ладони
Где варилась? левой руки.
- В печке.
Из печки достали, Показать ладони
Ложкой помешали. Имитация размешивания ложкой.
Машеньке дали, Складывают ладони «чашечкой» и протягивают вперед.
Кушай, пожалуйста!

К Маше гости идут. Сейчас мы узнаем, кто это.
Кто у двери нас встречает,
В тишине весь день проспав,
И от счастья начинает
Громко лаять: «Гав-гав-гав!»

(Песик) (Н. Томилина)

Бобик хочет поиграть с ребятками.

Подвижная игра «Лохматый пес».

Маша угостила Бобика гречневой кашей: дети и родители протягивают вперед ладошки и говорят: «Кушай, Бобик, кашу». А вот еще кто-то спешит сюда.

Ловко мышку догоняет,
Остры когти выпускает,
Отдыхает у окошка
И мурлычет нежно… (кошка)
(В.Талызина)

Кошка, мягонький бочок,	Гладят себя по бокам
Кошка, красный язычок,	Облизывают губы.
Что ты прячешь в лапках?	Показывают кулачки
Острые царапки.	Раскрывают кулачки, показывают согнутые пальчики- «коготки»
Кошка коготки точила,	Легко царапают колени.
Мышек сереньких ловила.	Сжимают, разжимают пальцы.

Покажем, как кошка ловит мышек.

Подвижная игра «Кот и мыши» (Картушина М.Ю. Оздоровительные досуги 3-4 года, с.22)

Маша угостила кошку кашей. Наелись друзья и стали играть с мыльными пузырями.

Малоподвижная игра «Пузырь».

Вот какая история про куколку Машу и ее друзей, домашних питомцев.

<u>4.«Зима. Зимние забавы»</u>

В январе, в январе
Много снегу во дворе.
Снег на крыше, на крылечке.
Солнце в небе голубом.
В нашем доме топят печки,
В небо дым идет столбом.

Зима-красавица деткам очень нравится, но зимой очень холодно. Мы мороза не боимся, от мороза защитимся. Оденемся тепло и пойдем гулять во двор.

Речедвигательное упражнение «Зимняя прогулка»

Очень холодно зимой,	
Но мы пойдем гулять с тобой.	
Мы наденем шубку,	Проводят ладонями от плеч по груди вниз.
Мы наденем шапку,	Двумя руками поглаживают голову.
Мы наденем шарфик,	Поглаживают заднюю сторону шеи.
Теплые штаны.	Проводят ладонями по ногам снизу вверх.
А потом красивые,	Поглаживают по очереди руки, как будто надевают
Теплые, пушистые	рукавицы.
Крошки-рукавички.	
А на ножки маленькие ,	Выставляют поочередно ноги на пятку.
Тепленькие валенки.	

Ходьба друг за другом, ходьба, высоко поднимая колени – по сугробам, ходьба-имитация разгребания дорожек, ходьба на носках - идем тихонько через речку по льду.

Где же мы оказались? В зимнем лесу. Вот сколько елок здесь растет.

Упражнение «Ели, елки, елочки».
Интересно, кто же живет в зимнем лесу? Чтобы узнать это, рассмотрим внимательно следы на снегу.
Малыши по лесу ходят, Идут друг за другом по залу.
И следы они находят.
На снегу следы видны, Всматриваются вдаль, приложив руку козырьком
Кем оставлены они? ко лбу.
Черточка и еще две. Присаживаются на корточки, ребром ладони рисуют на полу прямую черту, потом еще две диагональные черточки так, чтобы было похоже на птичий след.
Это птичка воробей – коричневая Дети гладят себя по голове, затем по груди,
Шапочка, коричневая грудка и затем по груди, а потом складывают за спиной
Веселый хвостик. ладошки и машут ими, изображая хвостик.
По снежочку прыг-прыг, С ладошками за спиной дети подпрыгивают на месте.
По снежочку тык-тык.
Подвижная игра «Воробушки и кот».
Дети и родители бегают по залу, размахивая руками, изображая птичек.
Мы дадим им хлебные крошечки, Дети и родители складывают пальчики в щепотку, как будто крошат хлеб
Покормим воробышков.
Птички поклевали, присаживаются на корточки, «клюют».
Спасибо сказали, Кивают головой – «благодарят».
Полетели на веточку сели. «Летят», садятся на скамейку.
Детки и родители отдохнули, пойдем дальше следы искать.
Малыши по лесу ходят Идут друг за другом по залу.
И следы они находят.
Увидали здесь следы, Всматриваются вдаль, приложив руку козырьком ко лбу.
Приглядимся, чьи они?
Кто-то по лесу скакал, Приседают, хлопают по полу ладошками.
Кто-то по лесу петлял.
Кто же это такой? Высказывают предположения.
Через поле и лесок
Скачет маленький зверек.
Шубку белую дала
Ему зимушка-зима. (Заяц)
Подвижная игра «Зайчик».
Это зайчик – длинные ушки,
Короткий хвостик.
Прыгают на месте, как зайчики, бегают, закидывая назад ножки, приседают, показывая ушки.
Спросим у зайчика, как ему живется зимой в лесу.
Холодно заиньке,
Холодно белому.
Как же быть мне зимой,
Замерзает хвостик мой.
Надо тебе, зайка, побегать, поиграть. Мы тебя научим в снежки играть.
Дети и родители «лепят» снежки. Бросание вдаль мячиков-мякишей.
Малыши по лесу ходят Идут друг за другом по залу.

И следы они находят.
Видят малыши – толстые лапы,
Да еще косолапы.
Что же это за зверь?
Это мишенька-медведь.

Сидя на корточках, медленно и ритмично хлопают ладошками по полу, ставя их параллельно друг другу.

Дети и родители изображают походку медведя, раскачиваясь из стороны в сторону.

Бродит по лесу медведь.
Ходит по лесу медведь.

Ай-яй-яй, мишенька-медведь, тебе зимой надо спать. Мы тебе поможем уснуть крепко-крепко на всю долгую зиму.

Малоподвижная игра «Медведь».

Как на горке снег, снег.
И под горкой снег, снег.
Как на елке снег, снег.
И под елкой снег. Снег.
А под елкой спит медведь.
Тише, тише, не шуметь!
Кончились тревоги,
Спит в своей берлоге.

Возвращаемся домой «на лыжах» осторожно, чтобы не разбудить медведя.

5.Мы за солнышком шагаем

(Начинается квест в группе)

Инструктор ф-ры: Здравствуйте ребята и уважаемые взрослые.

Эй, ребята торопитесь,
Друг за другом становитесь
Будем солнышко встречать.
Нужно солнцу помогать.

Ребята, посмотрите наше солнышко очень грустное. У него пропали лучики, и солнышко просит нас помочь их найти. Лучики покажутся только тогда, когда вы выполните правильно задания.

1-задание. Ответьте, ребята, какое время года сейчас. Какие признаки весны вы знаете. Правильно вы ответили и посмотрите вот и первый лучик появился. Идемте дальше лучики искать. Только будьте внимательны, где увидите грустное солнышко, там и лучики мы найдем. (дети и родители идут за инструктором за ф-ры и видят грустное солнышко на дверях музыкального зала). вот и солнышко мы видим, давайте зайдем. Здравствуйте Ольга Игоревна.

Музыкальный руководитель: Здравствуйте ребята и уважаемые родители. Скажите, пожалуйста вы что то ищите.(Ответ детей)

Инструктор ф-ры: Ольга Игоревна, нам нужно солнышку помочь лучики отыскать, ты их здесь не видела.

Музыкальный руководитель: Лучик спрятался и покажется, если вы споете песенку ему. Ребята вы готовы спеть.

Детей: да

Музыкальный руководитель: Посмотрите по сторонам в зале, может и найдете.

Детей и родители: Вот он!

Инструктор ф-ры: Спасибо за помощь, а нам нужно торопиться, дальше искать, лучики. (Дети и родители идут дальше и видят солнышко на двери спорт-зала и заходят туда на стене, грустное солнышко). Ребята давайте подарим ему два лучика, может солнышку будет веселей. Нет все равно грустное. Давайте ребята мы поиграем с солнышком, и оно развеселиться.

П/игра. «Солнышко привет»

Дети и родители бегают в рассыпную,

Мы тебя все Солнце любим, *и на последние слова закрывают глаза*
Приласкаем, приголубим. *руками останавливаться*
По – весеннему, сияй,
С нами в прятки поиграй. *Ребенок – солнышко собирает лучики.*

Инструктор ф-ры: Посмотрите, лучик появился, давайте подарим его солнышку.
И еще поиграем в подвижную игру

Тучка и солнышко.

Солнышко спряталось за тучку, и мы бежим гулять говорим такие слова.

Солнце яркое покажись, *Дети и родители бегают в рассыпную*
Солнце яркое нарядись,
Платье красное одень.
Погуляй ты целый день
Тучка *Дети и родители замирают.*

Инструктор ф-ры: Вот и последний лучик мы нашли, подарим его солнышку. Ребята, посмотрите, солнышко наше веселое стало. Ребята, а солнышко вам говорит.

Оно теплом вас всех умоет,
Вкусный стол для вас накроет.
В группу быстро собирайтесь.
Проходите угощайтесь.

Приложение № 3

Картотека подвижных и спортивных игр

Название игры	Описание игры
Обучающая игра «Идём в гости» **Цель:** Развивает основные движения. Учит детей двигаться по дорожке, выполняя различные виды ходьбы.	Инструктор: у меня есть подруга **матрёшка**. Сегодня мы пойдем к ней в гости. Но нужно идти только друг за другом по дорожке. Ходьба обычная, на носках, пятках, с высоким подниманием колен. Пройдя по дорожке дети приходят в гости к матрешке и показывают ей как они шли(на носках, пятках и т.д.)
Спортивная игра «Большая и маленькая матрёшка» **Цель:** Способствует двигательной активности, снимает импульсивность, развивает игровые навыки и произвольность поведения.	Родители – это большие матрешки, а вы дети – маленькие. А сейчас мы поиграем. Родители и дети стоят парами, лицом друг к другу, взявшись за руки. Родители присаживаются(стали маленькими матрёшками), а дети стоят (стали большими матрёшками). Продолжают выполнять движения: дети присели, родители –стоят и т.д.
Подвижная игра «Рыбки» **Цель**: развивает эмоциональность и образность восприятия музыки через движения, игровые навыки и произвольность движения.	Родители – «камушки» присаживаются на корточки по залу. Дети – «рыбки» под веселую музыку «плавают» (бегают между «камешками»). Музыка смолкает, дети останавливаются и прячутся за «камешки».
Спортивная игра «Меткий стрелок» **Цель:** развивает глазомер и точность движения.	Родители стоят напротив детей (расстояние -3 м), Ставят кегли на пол. Дети садятся напротив родителей и толкнув маленький мяч вперед, стараются сбить кеглю.
Спортивная игра «Веселый поезд» **Цель:** Развивает основные движения, произвольное внимание и умение имитировать слова стихотворения.	Инструктор: сегодня мы поедим на поезде в зоопарк! Прилетел воробей и принёс две длинных ленты. Дети цепляются за одну ленту правой рукой, а родители – за другую. Под музыку «Поезд» дети и родители имитируют поезд. По сигналу «Остановка», дети меняются местами и поезд едет дальше.(2-3 раза). На сигнал «Приехали в зоопарк!» - дети и родители разбегаются по залу и изображают диких животных .
Малоподвижная игра «Помогите воробью» **Цель:** Поднимает настроение, учит сопереживанию, воспитывает чувство ответственности.	Появляется игрушечный крокодил: где воробей, я хочу его съесть! Дети давайте поможем воробью. Дети и родители стоят в кругу и передают друг другу воробья, а следом бежит крокодил и пытается догнать воробья, чтобы съесть. Крокодил уходит, а дети радостно хлопают в ладоши, спасли воробья!
Подвижная игра	Дети – воробьи сидят на скамейках. Родители – крокодилы гуляют

«Крокодилы и воробьи» **Цель**: Способствует двигательной активности, снимает импульсивность, развивает игровые навыки.	по залу и ложатся греться на солнышке. В это время дети – воробьи идут гулять, выполняя прыжки на двух ногах, присаживаются, клюют зернышки. На слово «Крокодилы проснулись» дети быстро убегают и прячутся в домики - на скамейки. Потом родители и дети меняются ролями.
Малоподвижная игра «Собираем осенние листочки» **Цель:** Учить устанавливать сходство и различие по цвету, и в зависимости от этого действовать дальше.	В гости к детям пришли ёжики (родители). Они предлагают детям пойти в лес и полюбоваться опавшими осенними листочками (листья разного цвета разложены на полу) детям надо поднимать листочки и приносить своему ежику и определить в какое ведерко его положить (в зависимости от цвета)
Малоподвижная игра «Прятки с ёжиком» **Цель:** Развивает целенаправленное внимание, учит ориентироваться в пространстве. Поднимает настроение.	Игрушка Ёжик предлагает детям поиграть в прятки. Дети становятся лицом к стене и закрывают глаза. Инструктор прячет ёжика в спортзале. По сигналу «пошли искать» дети открывают глаза и идут по спортзалу, смотрят везде и отыскивают ёжика.
Малоподвижная игра «Соберём лесные ягоды» **Цель:** Учить устанавливать сходство и различие по цвету и развивает мелкую моторику.	Родители и дети пошли в лес собирать лесные ягоды. Родители держат в руках разноцветные корзинки, а дети собирают «ягоды» (крышки) и кладут их в соответствующие по цвету корзинки. В конце назвать лесные ягоды: голубика, клюква, черника, брусника и т.д.
Спортивная игра «Солнышко покатилось» **Цель:** Развивает основные движения.	Родители с детьми садятся на пол напротив друг друга. Родители катят «солнышко» (мяч) ребенку, а ребенок катит мяч, оттолкнув его двумя руками, родителю.
Подвижная игра «Солнышко и дождик» **Цель**: развивает эмоциональность, способ ствует развитию двигательной активности, развивает непроизвольное внимание, умение действовать на сигнал.	Инструктор подымает вверх макет солнца и говорит :«Солнышко!» дети бегают по залу в рассыпную, веселятся – кружатся вокруг себя. На слова: солнце по небу катилось и за тучку закатилось. А из тучки пошёл «Дождик!» - дети бегут к своим родителям, которые держат в руках (обруч) и прячутся под «зонтики». Родители с детьми проговаривают потешку: Дождик, дождик полно лить, Малых детушек мочить! После этих слов сразу появляется солнышко.
Обучающая игра «Солнце и зонтик» **Цель:** Развивает произвольное внимание, быстроту реакции и	Инструктор : у солнышка есть лучики. Мы будем изображать их так: разведите руки в стороны, пальцы – врозь. А когда идет дождь – будем руки подымать вверх, пальцы вместе и показывать как капли дождя падают вниз (присаживаясь постепенно).

умение действовать в зависимости от ситуации	Будем прятаться под зонтик: сложите руки над головой (руки образуют треугольник) – получится зонтик. А теперь поиграем: на слово «Солнце»- дети разводят в стороны, пальцы – врозь. На слово «Дождь!» - дети подымают руки вверх и активно сгибают кисти рук, пальцы вместе. На слово «зонтик!» - руки складывают над головой.
Подвижная игра «Поймай хвостик» **Цель:** Способствует дви гательной активности, снимает импульсивность и развивает игровые навыки.	Каждому ребёнку прикрепить сзади – «хвостик». Дети убегают, а родители догоняют их и вытягивают «хвостики». Затем дети и родители меняются ролями.
Обучающая игра «Забей гол» **Цель:** Способствует дви гательной активности, развивает глазомер, игровые навыки.	Родители учат детей забивать мяч ногой в ворота.
Обучающая игра «Собираем картошку» **Цель:** Развивает глазомер, ловкость рук и основные движения.	Инструктор: сегодня мы будем убирать урожай картошки с огорода. Родители держать корзинки, а дети пробуют забросить мячик – «картошку» в корзину.
Подвижная игра «Лиса и зайцы» **Цель:** Развивает эмоциональность, способ ствует развитию основных движений, развивает внимание, умение действовать на сигнал.	Родители – «лисы» сидят в «норках» на скамейке. Дети «зайцы» - сидят за натянутой веревкой на другом конце зала. По сигналу «зайцы пошли гулять на поляну» - дети подлезают под веревкой и выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед. По сигналу «лиса» - дети убегают обратно и подлезают под веревкой. Родители их ловят.
Подвижная игра «Что умеет делать белка» **Цель:** Развивает основные движения.	В гости к детям пришла белка, она рассказывает какая она ловкая, умеет прыгать с веток деревьев. Показывает, как она идёт по гимнастической скамье и спрыгивает с неё. Дети при помощи родителей повторяют за белкой. Затем предлагает детям и родителям научиться перелазить через поваленные деревья. Дети и родители на четвереньках перелазят через гимнастические бревна. Белка просит ребят собрать её грибы, которые она повесила сушиться на деревья. Дети с помощью родителей залазят шведскую стенку и снимают «грибы» (картонные).
Малоподвижная игра « Помоги белке» **Цель:** Развивает восприятие. Мелкую моторику пальцев и координацию движений.	Белка – (игрушка) говорит, что она больше всего любит есть орешки. На полу рассыпаны маленькие шарики - «орехи» и фасоль. Детям надо распределить «орехи» в одну миску, а родителям фасоль в другую. Белка благодарит и читает стихотворение: Белка песенки поёт, да орешки всё грызёт, А орешки не простые, все скорлупки золотые!
Подвижная игра	Снеговик (игрушка) предлагает родителям и детям покидаться

«Кидаемся снежками» **Цель:** Поднимает настроение, развивает меткость, способствует двигательной активности.	снежками (мягкие маленькие набивные мячики из ткани). Родители и дети стоят в шеренгу напротив друг друга. По сигналу бросают друг в друга снежки.
Эстафета «Принеси снежок» **Цель:** Способствует двигательной активности, снимает импульсивность, развивает игровые навыки и произвольность поведения.	Снеговик (игрушка) предлагает родителям и детям поиграть. Дети и родители выстраиваются в колонну напротив друг друга. Около детей кладется обруч с круглыми снежками (мягкие маленькие набивные мячики из ткани). Первый ребенок берет комок и бежит к родителям, отдает комок маме и возвращается к команде детей. Он встает в конец колонны, также и его мама. Затем бежит следующий ребенок и т.д.
Спортивная игра «Попади в обруч» **Цель:** Развивает координацию движений и меткость. **Подвижная игра « Догоню»** **Цель:** Способствует развитию двигательной активности, снимает импульсивность, развивает игровые навыки и произвольность поведения.	Родители стоят в шеренгу напротив детей, держат обручи в руках, дети стоят со снежками (мягкие маленькие набивные мячики из ткани) и по команде бросают снежки в обручи. Дед Мороз, говорит детям, что ему очень нравятся мальчишки и девчонки. Мне такие детишки бы пригодились в помощь подарки изготавливать. Сейчас родители поймают мне несколько детишек. Дети стоят по кругу и хлопают в ладоши, а Дед Мороз в центре. Раз, два, три! Раз, два, три! Ну, скорее нас лови! Дети убегают от родителей, пойманных детей Дед Мороз сажает в «мешок».
Подвижная игра «Найди свою маму» **Цель:** Способствует двигательной активности, снимает импульсивность, развивает игровые навыки и произвольность поведения.	Родители строятся в большой круг. Звучит весёлая музыка. Дети бегают вокруг родителей. Когда музыка смолкает, родители хлопают в ладоши, а дети должны найти своих родителей и взять их за руки. Когда все дети найдут своих родителей, они кружатся вокруг себя.
Малоподвижная игра « Где моя варежка?» **Цель:** Развивает ловкость рук и умение действовать по плану.	Дети и родители стоят по кругу. Дед Мороз (родитель) предлагает поиграть с его варежкой. Первый ребенок получает варежку, передает по кругу следующему и т.д. Дед Мороз пытается догнать варежку.
Малоподвижная игра «Какие бывают ёлки» **Цель:** Содействует развитию слаженных	Дети родители стоят по кругу, держась за руки. Снеговик (игрушка) спрашивает у детей: ребята, какие бывают ёлки? Высокие! - все поднимаются на носочки и поднимают руки вверх.

движений. Развивает основные движения.	Низкие! - руки расцепляют, приседают на корточки. Широкие! – делают круг шире. Узкие! – топочущим шагом идут в центр круг.
Подвижная игра «День и ночь» **Цель:** Способствует двигательной активности, снимает импульсивность, развивает игровые навыки и произвольность поведения.	Родители (кошки) и дети (котята) стоят парами врассыпную по залу. По команде «День» - «котята» ползают на четвереньках вокруг «кошек», прыгают на двух ногах, пролезают между ног родителей. По команде «Ночь» - родители опускаются на четвереньки, а дети возле них группируются в комочек, стоя на коленях и предплечьях, опустив голову вниз.
Подвижная игра «Котята и щенята» **Цель:** Способствует двигательной активности, снимает импульсивность, развивает игровые навыки и произвольность поведения.	Родители будут «щенятами», а дети «котятами». Раздать «котятам» маленькие мячики, они играют на поляне. «Щенки» спят. По команде «щенки» - пролазят в туннель и догоняют на четвереньках «котят». А «котята» убегают на четвереньках и залазят на «дерево» (шведскую стенку).
Подвижная игра «Найди свой дом» **Цель:** Учить различать цвета, снимает импульсивность, развивает игровые навыки и произвольность поведения.	Рассказать детям стихотворение «Веселая семейка» Э.Успенского. Предложить детям помочь папе - осьминогу разобраться в своих детишках. Раздать детям по одному кругу белого или желтого цвета. Папа – осьминог(родитель)делает вид, что спит. Дети бегают врассыпную и шумят. Папа медленно просыпается, и начинает ловить детей – осьминожек. Дети должны успеть спрятаться в домики своего цвета (белом или желтом обруче).
Подвижная игра «Аисты и лягушки» **Цель:** Развивает ловкость, равновесие, укрепляет опорно-двигательный аппарат, повышает общий тонус мышц.	Родители - «аисты», дети - «лягушки». «Аисты» стоят на одной ноге, а «лягушки» прыгают врассыпную. На сигнал «аисты» - «лягушки» убегают «на кочки» (обручи по количеству детей), «аисты» догоняют детей. Затем дети и родители меняются ролями.
Эстафета: «Папины тапочки» **Цель:** Поднимает настроение, развивает основные движения.	Родители и дети строятся парами в колону. Ребенок надевает на ноги большие папины тапочки и, держась за руку взрослого, бежит до стула, садится на него и сразу встает, возвращается обратно.
Подвижная игра «Бусинки» **Цель:** Развивает эмоциональность, способ ствует развитию двигательной активности, развивает	Все дети строятся в круг. По сигналу инструктора дети выполняют ходьбу по кругу. Родители делают свой круг и произносят слова: **Раскатились бусинки по ковру.** **Я сегодня бусинки соберу.** **Насажу на ниточку по одной —** **Бусики получатся для мамочки родной.** С окончанием слов дети разбегаются по залу, а родители их ловит.

непроизвольное внимание, умение действовать на сигнал.	Дети, которых родители поймали выполняют ходьбу по кругу, держась за яркую длинную ленту.
Подвижная игра «Грибник» **Цель:** Способствует развитию двигательной активности, снимает импульсивность, развивает игровые навыки и произвольность поведения.	Родители «грибники» стоят на одной стороне зала напротив детей. Дети - «грибы» встают врассыпную на другой стороне зала и по сигналу инструктора начинают ходьбу на месте. Родители «грибники» произносят слова: **Шел грибник лесной тропинкой** **За грибами, за малинкой.** **А сорока - белобока** **На сосне сидит высоко,** **Громко на весь лес трещит** **И грибочкам говорит:** **«Чтобы не попасть в корзинку,** **Прячьтесь в мох и под травинку».** С окончанием слов дети-«грибы» разбегаются. «Грибники» старается «сорвать гриб»- коснуться ребенка рукой и отводит в обруч «корзинку».
Подвижная игра «Зайцы любят есть морковку» **Цель:** Развивает эмоциональность, способ ствует развитию основных движений, развивает внимание, умение действовать на сигнал.	В зале на небольшом расстоянии от стен поставлены дуги, тоннели. За ними сидят дети «зайцы». Родители «сторожа» сидят на скамейке на другом конце зала, охраняют «огород» и засыпают. В середине зала находится огород, где растет морковка (разложены игрушки-«морковки») Инструктор начинает произносить слова: **Заяц любит есть морковку.** **Должен делать он все ловко -** **Под забором подлезать,** **Тихо-тихо проползать,** **Перелезть через ограду,** **Получить свою награду.** В это время «зайцы» начинают двигаться к центру: ползти через тоннели, пролезать под дугами, собирают «морковку» По сигналу инструктора **«сторожа»!** **Разбегайтесь-ка, друзья!** Дети убегают в свои «норки», пролезая обратно под дугами и тоннелями.
Подвижная игра «Как у бабушки Маруси убежали как-то гуси» **Цель:** Способствует развитию двигательной активности, снимает импульсивность, развивает игровые навыки и произвольность поведения.	Дети встают в круг в середине зала берутся за руки и начинают ходьбу. Родители «гуси» в кругу передвигаются на корточках. Инструктор поизносит слова: **Как у бабушки Маруси убежали как-то гуси.** **Травку есть не хотят - догоняют ребят,** **Щиплют малышей за пятки, убегайте без оглядки!** С окончанием слов «гуси» начинают догонять и «щипать» детей. Дети убегают и садятся на скамейки.
Подвижная игра «Колобок» **Цель:** Способствует развитию двигательной	Родители «лисички» встают в шеренгу на одной стороне зала. Дети «колобки» с мячами в руках стоят в шеренгу впереди родителей. По сигналу инструктора они начинают бросать мяч вниз и ловить его после отскока, под четкое совместное произнесение

активности, снимает импульсивность, развивает игровые навыки и произвольность поведения.	слов: **Я веселый колобок, колобок.** **У меня румяный бок, вкусный бок.** **Я от дедушки ушел. Да, ушел!** **Я от бабушки ушел. Да, ушел!** **Никого я не боюсь, не боюсь,** **По дорожке покачусь, покачусь.** С окончанием слов дети толчком обеих рук прокатывают мячи к противоположной стороне зала бегут за ними и кладут мячи в (обручи), лежащие там. Инструктор произносит: **Ой, беда, беда, беда, ой, беда!** **Может съесть меня лиса, ой, лиса.** **Очень быстро покачусь, покачусь,** **Может быть, еще спасусь. Да, спасусь!** Дети «колобки» убегают, а родители «лисички» их ловят.
Подвижная игра «Котик и курица» **Цель:** Развивает эмоциональность, способ ствует развитию двигательной активности, развивает непроизвольное внимание, умение действовать на сигнал.	Родители «курицы»- стоят на одной стороне зала. Дети «цыплята» располагаются по всему залу. Выбирают из числа родителей «котика». По сигналу инструктора дети «цыплята» начинают выполнять ходьбу с высоким подниманием коленей, с полунаклонами и выпрямлением (руки за спину) — «ищут червячков». Родители «курицы»-произносят слова: **Ко-ко-ко, ко-ко-ко, не ходите далеко,** **Лапками гребите, червячков ищите.** **Раз, два, три, четыре, пять (делает вид, что считает), может котик вас поймать!** С окончанием слов «котик» выбегает и старается поймать «цыплят». Родители «курицы» - пытаются помешать ему: разведя руки в стороны, все время передвигается лицом к ловящему, как бы отгораживают собой «цыплят»; «цыплята» прячутся - забегают за спину «курицы». Ребенок, которого все-таки запятнали, выбывает из игры. ***Правила игры.*** 1. При передвижениях «котик» и «курица» не должны касаться друг друга руками. 2. «Цыплята» не трогают за спину «курицу».
Подвижная игра «Мартышки» **Цель:** Развивает эмоциональность, способ ствует развитию основных движений, развивает внимание, умение действовать на сигнал.	Родители «сторожа» сидят на скамейке (спят) в одной стороне зала. Перед ними врассыпную в обручах лежат «фрукты» (вырезанные из линолеума), это «фруктовый сад». Дети «мартышки», у них за пояс закреплены веревочки или ленточки («хвостики»), встают в круг на другой стороне зала, берутся за руки и по команде инструктора выполняют движения (прыжки с ноги на ногу, руки, согнуты в локтях, пальцы врозь). Инструктор произносит слова: **В далекой жаркой Африке живут стада мартышек.** **Огромное количество веселых шалунишек** **Набеги совершает на местные сады.** **Когда они появятся — уж точно жди беды.** После этих слов дети«мартышки» идут в «сад» и собирают «фрукты», унося их в корзину. По сигналу «сторожа» проснулись, «мартышки» убегают и залазят на шведскую стенку. «Сторожа» пускается вдогонку и стараются

	выдернуть веревочку (ленточку), пока ребенок не залез на шведскую стенку. Пойманных детей «сторожа» уводят к себе на скамейку. ***Правила игры.*** Каждый раз «мартышка» может взять только один предмет.
Подвижная игра «Мыльные пузыри» **Цель:** Развивает эмоциональность, способ ствует развитию двигательной активности, развивает непроизвольное внимание, умение действовать на сигнал.	Родители «ловишки» стоят на одной стороне зала. Дети«мыльные пузыри» стоят в кругу. Инструктор произносит слова: **Что за чудо - шарики в воздухе летят! -** (дети идут по кругу, руки подняты вверх, и выполняют вращение кистями рук) **Красные, зеленые радуют ребят-** (дети хлопают в ладоши) **Желтые и синие из мыла пузыри –** (дети выполнят вращение кистями рук *над* головой, пальцами изображают шарики) **Ветерком уносятся - скорей лови!** После слова «лови» дети убегают, родители «ловишки» их ловят.
Подвижная игра «Непоседа воробей» **Цель:** Развивает эмоциональность, способ ствует развитию основных движений, развивает внимание, умение действовать на сигнал.	Родители «котики» сидят на корточках в обручах на одной стороне зала. Дети «воробьи» сидят на скамейке на противоположной стороне зала. По сигналу инструктора «воробьи» начинают выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, кружатся вокруг себя и опять прыгают. Инструктор произносит слова: **Непоседа воробей прыгает и кружится,** **Очень радуется он: не замерзла лужица.** **Хорохорится и храбрится!** **Только «мяу» он боится!** С окончанием слов дети «воробьи» убегают обратно на скамейке, а родители «котики» пытаются их поймать.
Подвижная игра «Медвежата-сладкоежки» **Цель:** Развивает эмоциональность, способ ствует развитию основных движений, развивает внимание, умение действовать на сигнал.	Родители «пчелки» встают в круг на одной стороне площадки (ближе к шведской стенке – это улей), а «медвежата» - дети – на другой стороне зала сидят на скамейке. По сигналу взрослого «пчелки» начинают ходьбу по кругу с произнесением слов: **Сладкий, желтый, медвежонок знает.** **Ох, как любит мишка мед! Он в дупло влезает.** Родители «пчелки» улетают на поляну к цветам собирать мёд. «Медвежата» в это время, ползут на высоких четвереньках к шведской стенке, залазят на неё (кушать мёд) Инструктор произносит слова: **Зы-зы-зы, жи-жи-жи — мишеньку кусают.** **Это пчелки в дупле мед свой охраняют.** С окончанием слов «пчелки» прибегают и кусают (пятнают) «медвежат». Дети «медвежата» спускаются с лестницы и убегают на скамейку.
Подвижная игра «Одуванчик» **Цель:** Развивает эмоциональность, способ ствует развитию двигательной	Родители «ловишки», дети образуют круг и берутся за руки — это «одуванчик». По сигналу инструктора все дети начинают ходьбу по кругу («ловишки» идут за кругом) и одновременно произносят слова: **Одуванчик, одуванчик,** **скинул желтый сарафанчик,** **Превратился в шар воздушный,** **Шар воздушный-непослушный!** (дети кружатся вокруг себя)

активности, развивает непроизвольное внимание, умение действовать на сигнал.	**Мы его сорвать хотели, а пушинки полетели!** С окончанием слов «ловишки» дуют на «одуванчик» — и «пушинки разлетаются», начинается бег с ловлей.
Подвижная игра «Рыбаки» **Цель:** Способствует развитию двигательной активности, снимает импульсивность, развивает игровые навыки и произвольность поведения.	Родители «рыбаки», они садится на скамейку на одной стороне зала (в руках «удочка» -гимнастическая палка), а по всему остальному пространству располагаются врассыпную дети -«рыбки». «Рыбаки» произносят слова: **В камышах сижу я тихо - очень опытный рыбак.** **Но не ловится рыбешка, на крючке висит червяк.** **Рыбка плавает, мелькает, но все мимо червяка.** **И поэтому, конечно, нет движенья поплавка.** **Без улова мне - никак. Буду я ловить вот так!** Дети «рыбки» бегают медленно по залу. С окончанием слов «рыбаки» кладут «удочки», хлопают в ладоши, показывая, что будут ловить рыбку руками, и начинает «ловить» (пятнать детей). Пойманных детей сажают в обручи «ведро».
Подвижная игра «Синичка» **Цель:** Способствует развитию двигательной активности, снимает импульсивность, развивает игровые навыки и произвольность поведения.	Родители «мамы – синички»; дети - «птенцы» встают в круг, берутся за руки и по сигналу инструктора начинают ходьбу. Инструктор произносит слова: **Покинула мама-синичка гнездо.** **Без мамы-синички пусто оно.** **Синички-птенцы без мамы скучают,** **Один за другим из гнезда вылетают.** **Скорее, синичка, найди малышей,** **В семейном гнезде будет всем веселей!** «Мамы» в это время выполняет за кругом любые движения, имитирующие полет: стоя на месте, поднимает руки в стороны и опускает вниз; выполняет повороты туловища вправо-влево; ходит или бегает в медленном темпе в любом направлении. С окончанием слов дети разъединяют руки и начинают бегать в медленном темпе врассыпную по площадке. По команде инструктора **«Найди малышей!»** «мамы» ловят «птенцов». Ребенок, которого запятнали, отходит в указанное место, где лежит большой обруч — «гнездо», и вместе с «мамой» выполняют ходьбу приставным шагом на ободе обруча.
Подвижная игра «Сова»	По всему пространству зала расставлены дуги для подлезания и проползания в тоннелях. Родители» совы» садятся на скамейку, имитируют сон. Остальные дети - «мыши» располагаются врассыпную по залу. Инструктор начинает произносить слова: **Днем мышата веселятся,** **Днем мышата все резвятся,** **Так как спит сова при свете.** **Это знают даже дети!** **А наступит темнота —** **Мыши, прячьтесь кто куда!** Ребята в это время передвигаются по площадке: бегают в медленном темпе, ползают, проползают в тоннелях и подлезают под дугами. По сигналу «совы» проснулись начинается бег с ловлей.