

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Одоевская средняя общеобразовательная школа имени В.Д. Успенского структурное подразделение детский сад «Березка»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ

«В здоровом теле, здоровый дух»



Воспитатели 2 группы раннего возраста:

Логвинова Н.В.

Ситникова В.Е.

Информационная карта проекта

Тип проекта: оздоровительный

Вид проекта: краткосрочный

Участники проекта: дети 2 группы раннего возраста, воспитатели, музыкальный руководитель, родители

Актуальность проекта

«Береги здоровье смолоду» — этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребенка с первых дней его жизни. Эти мудрые слова всегда были и остаются актуальными. Ведь только здоровый ребенок может развиваться гармонично и достичь в жизни, каких-либо успехов и результатов. Действительно, невозможно представить себе жизнь ребенка без веселых досугов и развлечений, шумных праздников и соревнований, интересных игр и увлекательных аттракционов. Одни развивают сообразительность, другие — смекалку, третьи — воображение и творчество, но объединяет их общее — воспитание у ребенка потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни.

Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем, совершенствует опыт организации игр, поскольку игра для дошкольника — это не просто воспоминание о каких-то действиях, сюжетах, а творческая переработка имевших место впечатлений, комбинирование их и построение новой действительности, отвечающей запросам и впечатлениям ребенка. Напряженный ритм жизни требует от современного человека целеустремленности, уверенности в своих силах и конечно же здоровья.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. Условием нормального развития организма является двигательная активность. Именно двигательная активность как основа жизнеобеспечения детского организма оказывает на рост и развитие нервно — психического состояния, функциональные возможности и работоспособность ребенка.

Двигательная активность – эффективное средство сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, профилактики заболеваний, обязательные условия здорового образа жизни. Неподвижность для маленьких детей утомительна, она приводит к замедлению роста, задержке умственного развития и снижению сопротивляемости инфекционным заболеваниям.

Проблема:

Современные условия жизни (транспорт, телефон, планшет, телевизор), занятость родителей, низкий уровень двигательной активности семьи, чрезмерное увлечение родителей интеллектуальным развитием своих детей способствуют уменьшению двигательной активности детей.

Цель проекта: создание условий, способствующих развитию разнообразной двигательной активности детей в течение дня

Задачи:

- изучить теорию и методику развития двигательной активности детей раннего возраста, направленную на своевременное эффективное формирование у них жизненно важных двигательных навыков, в условиях дошкольного образовательного учреждения;
- обеспечить потребность детей в двигательной активности в течение дня;
- создать условия, побуждающие детей к двигательной активности;
- развивать умения двигаться самостоятельно и свободно;

- способствовать расширению у родителей знаний в вопросах организации двигательной активности в семье.

Интеграция образовательных областей:

«Социально-коммуникативное развитие»

«Познавательное развитие»

«Речевое развитие»

«Художественно-эстетическое развитие»

«Физическое развитие»

Ожидаемый результат:

По окончании проекта дети будут более активно двигаться в течение дня. В самостоятельной двигательной активности будут использовать предметы из физкультурного уголка. Воспитанники станут более эмоциональными, активными, выносливыми.

Родители станут более компетентными в вопросах по развитию двигательной активности у детей 2-3 лет.

Форма итогового мероприятия: физкультурное развлечение «Поиграем с Курочкой Рябой»

Этапы реализации проекта

I. Подготовительный

- подборка и изучение литературы по развитию у детей 2-3 лет двигательной активности;
- подборка художественной литературы (потешки, сказки, стихотворения);
- подборка песен, мелодий для гимнастик, физминуток, развлечений;
- подборка иллюстрационного материала, обучающих карточек;
- подборка подвижных игр, дыхательных упражнений, комплексов гимнастик пробуждения;
- информирование родителей о проекте и его теме, просьба об участие в проекте;
- подборка информационного материала по двигательной активности в родительский уголок.

II. Основной

Деятельность по реализации проекта

Воспитатель

- обсуждение и составление плана по проекту;
- разработка модели двигательного режима;
- обновление физкультурного уголка;
- проведение мероприятий по проекту;
- обсуждение и проведение физкультурного развлечения «Поиграем с Курочкой Рябой».
- проведение утренней гимнастики;
- чтение и обыгрывание потешек, стихотворений;
- проведение физкультурных занятий;

- использование игрового материала в физкультурном уголке;
- подвижные игры разной активности;
- гимнастика после сна;
- физминутки, динамические паузы;
- выполнение движений под музыку.
- консультации для родителей по двигательной активности;
- вовлечение родителей в проектную деятельность;
- помощь в изготовлении игрового материала для подвижных игр и упражнений.

Родители:

- проведение утренней гимнастики дома;
- совместные пешие прогулки;
- обыгрывание потешек, песен для детей данного возраста;
- создание условий для развития двигательной активности дома.

Модель двигательного режима во второй группе раннего возраста

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность
Утренняя гимнастика	ежедневно	5 минут
Музыка	2 раза в неделю	10 минут
Физическая культура	3 раза в неделю	10 минут
Физкультминутки	ежедневно	3-5 минут
Гимнастика после сна	ежедневно	5-10 минут
Подвижные игры	ежедневно	6-10 минут
Индивидуальная работа	ежедневно	5-10 минут
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	15 минут
Музыкальное развлечение		15 минут
Самостоятельная двигательная активность	ежедневно	между ООД
Дыхательная гимнастика	ежедневно	2-3 минуты

Двигательный режим к проекту «Активные малыши»

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Мероприятия по проекту
Утренняя гимнастика	ежедневно	5 минут	Комплекс утренней гимнастики «Красивые сапожки»
Музыка	2 раза в неделю	10 минут	По плану музыкального руководителя
Физическая культура	3 раза в неделю	10 минут	Занятие 1. «Кукла Аня в гостях у детей» Занятие 2. «Волшебные кубики» Занятие 3. «Мишкин хоровод»
Физкультминутки	ежедневно	3-5 минут	«Мы топаем ногами» «Ветер дует нам в лицо» «Зайка серенький сидит» «Вышли мыши»
Гимнастика после сна	ежедневно	5-10 минут	«Ветерок» «Зайка-зайчишка» «Обезьянки»
Подвижные игры	ежедневно	6-10 минут	Подвижная игра «У медведя во бору» Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» Подвижная игра «Вышла курочка гулять» Подвижная игра «Передай мяч»
Индивидуальная работа по выполнению основных движений	ежедневно	5-10 минут	Ходьба «По ровненькой дорожке», «Перешагни через кубик» Бег «Беги ко мне» Прыжки «Кузнечики», «Лягушки» Ползание «Проползи через дугу» Бросание «Самый меткий»

			Катание «Прокати мяч»
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	15 минут	Физкультурное развлечение «Поиграем с Курочкой Рябой»
Самостоятельная двигательная активность	ежедневно		игровая деятельность трудовая деятельность
Дыхательная гимнастика	ежедневно	2-3 минуты	Упражнение «Часики» Упражнение «Петушок» Упражнение «Едет, едет паровоз» Упражнение «Бегемотики»

Работа с родителями

1. Анкета «Двигательная активность в семье»
2. Консультация для родителей «Двигательная активность в семье»
3. Изготовление флажков в спортивный уголок

III. Заключительный этап

1. Оценка реализации проекта
2. Презентация проекта по развитию двигательной активности «Активные малыши»

Оценка реализации проекта

При правильной двигательной активности в дошкольном учреждении и дома ребёнок растёт и развивается в соответствии со своим возрастом. У него хороший аппетит, сон, уравновешенное поведение, положительные формы общения со взрослыми, сверстниками. Его деятельность разнообразна и соответствует возрастным возможностям.

В результате целенаправленной и систематической работы по двигательной активности в течение дня добились положительных результатов.

У детей наблюдается повышение двигательной активности во всех видах деятельности в течение дня. Воспитанники стали более эмоциональными, активными, заинтересованными. Используют в игровой деятельности предметы из физкультурного уголка.

Родители заинтересовались развитием двигательной активности у своих детей в домашних условиях.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1.

Организованная образовательная деятельность по физической культуре



ООД по физической культуре «Кукла Аня в гостях у детей»

Программное содержание:

Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ползании на четвереньках, переступать через препятствия, катать мяч, учить ходить на носочках, приучать соблюдать определенное направление.

Оборудование. Мячи по количеству детей, кубики, игрушка кукла Аня

I. Вводная часть

Ходьба и бег за воспитателем. Остановиться. Кукла пришла в гости. Возьмем ее на занятие. Взяться за руки, сделать круг. Ходить по кругу взявшись за руки.

II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с мячом

1. И.п.: сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках, руки внизу. Поднять руки вверх, посмотреть на мяч, опустить руки. Повторить 4-6 раз.
2. И.п.: стоя, мяч в обеих руках, руки внизу. Присесть, слегка ударить мячом об пол, выпрямиться. Повторить 4-6 раз.
3. И.п.: сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, коснуться мячом пола, выпрямиться. То же выполнить в другую сторону. Повторить 3-4 раза.
4. И.п.: стоя, мяч на полу. «Прыгаем как мячики» (воспитатель отбивает мяч о пол)

Спокойная ходьба

Упражнения в основных видах движений.

1. «Прокати мяч» - катание мяча друг другу
2. «Перешагни через препятствие» (кубики)
3. «Проползи между палочек»

Подвижная игра «Догоните меня». Повторить 2-3 раза

III. Заключительная часть.

Игра малой подвижности «Кто тише». По сигналу воспитателя дети идут к кукле на носочках. Она спит. Повторить 1-2 раза

Дети прощаются с куклой.

ООД по физической культуре «Волшебные кубики»

Программное содержание:

Упражнять в прыжке в длину с места, бросать мяч вдаль разными руками, переступать через препятствие, развивать умение действовать по сигналу

Оборудование: Кубики, машина, палка, мяч

I. Вводная часть.

Ходьба за машиной, которую везет воспитатель. Машина привезла кубики. Дети берут по кубику. Бег и ходьба вместе с воспитателем.

II. Основная часть

Общеразвивающие упражнения (с кубиками)

1. И.п.: стоя, руки вверх, придерживать кубик над головой, присесть, выпрямиться. Повторить 3-4 раза
2. И.п. лежа на животе, кубик в обеих руках. Протянуть руки вперед, показать кубик, опустить руки. Повторить 5-6 раз.
3. И.п.: лежа на спине, ноги вместе, кубик в обеих руках на груди. Поднять ноги вверх и опустить. Повторить 4-6 раз.
4. И.п. стоя, руки с кубиком внизу. Положить кубик на пол, попрыгать на месте 15-20 секунд.

Спокойная ходьба.

Упражнения в основных видах движений.

«Бросай дальше» - метание мяча левой и правой рукой (2-3 раза каждой рукой)

«Лягушки» - прыжки вперед с препятствием (палка). Повторяют 4-5 раз.

«Осторожно вода» - перешагивание через препятствие.

Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». Повторить 2-3 раза.

III. Заключительная часть.

Ходьба друг за другом.

Дыхательное упражнение «Дышим носом»

ООД по физической культуре «Мишкин хоровод»

Программное содержание:

- Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки со сменой направления;
- Учить переступать через препятствия (кубы), сохраняя равновесия;
- Учить бросать мячи (шишки) правой рукой вдаль;
- Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке;
- Упражнять в ползании на четвереньках;
- Упражнять детей быстро реагировать на сигнал, бегать, не наталкиваясь друг на друга;
- Развивать интерес к физическим упражнениям;
- Развивать чувства равновесия и координации движений;
- Воспитывать смелость, выдержку, внимание.
- Оборудование: медведь (игрушка), стульчик, кубы высотой 15 см – 4 шт., гимнастическая скамейка, гантели, шишки.

Музыкальное оформление: музыка из к/ф «Усатый нянь»

I. Вводная часть

- Дети, кто это спит на ковре? Отгадайте загадку:

Косолапый и большой

Спит в берлоге он зимой

Любит шишки, любит мед,

Ну-ка, кто же назовет? (Медведь)

- Правильно, это медведь.

- Дети, Мишка спит и не хочет просыпаться.

- Чтобы Мишку разбудить, нужно хоровод водить.

(Дети ходят по кругу, взявшись за руки, со сменой направления).

- Медведя мы разбудили, поздороваемся с ним. (Здороваются)

Р-р-р... (рычит медведь, дети убегают)

- Не бойтесь, ребята, Мишка так здоровается. У него хорошее настроение и он никого обижать не будет. Мишка принес нам подарки.

- Что в корзинке лежит? Это маленькие гантели.

(Дети рассматривают гантели. Отвечают на вопросы)

Какого цвета гантели?

Маленькие или большие гантели?

Ходьба по кругу друг за другом. Ходьба на носочках, бег со сменой направления. Ходьба как «мишка», легкое покачивание с ноги на ногу.

II. Основная часть

Общеразвивающие упражнения с гантелями.

1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены.

1 – руки вперед, 2 – руки в стороны, 3 – руки вверх, 4 – исходное положение (3-4 раза)

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – повернуться в лево, 2 – исходное положение, 3 – вправо, 4 – исходное положение (4-5 раз)

3. И.п.: сидя, ноги развести в стороны, руки опущены.

1 – наклониться вперед, поставить гантели, 2 – выпрямиться, 3 – наклониться вперед, взять гантели, 4 – исходное положение. (4-5 раз).

4. И.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1,2 – поднять руки и ноги, коснуться гантелями стоп, 3,4 – вернуться в исходное положение. (4-5 раз)

5. И.п.: лежа на спине, ноги вытянуть, руки вдоль туловища. Круговые движения ног. (10-15 сек.)

Ехали медведи на велосипеде,

А за ними кот задом на перед,

А за ним комарики на воздушном шарике
Ехали, ехали и домой приехали.

6. Прыжки на двух ногах на месте (15-20 сек)

Основные движения.

1. Упражнение на равновесия.

Перешагивания через кубы .

2. Ходьба по палочке.

Дети выполняют задание по одному друг за другом 2-3 раза.

- Дети, что нам Мишка в другой корзинке принес? Поиграем с шишками?

3. Метание шишек вдаль.

(Дети бросают шишки, затем собирают их)

4. Ползание на четвереньках. Ползая смотреть вперед, спина прямая.

III. Заключительная часть

Подвижная игра «У медведя во бору»

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру,

А медведь не спит

И на нас рычит.

(Дети выполняют движения в соответствии с текстом, бегают, не наталкиваясь друг на друга, реагируя на сигнал).

- Молодцы, ребята, все хорошо играли с Мишкой. А теперь немного отдохнем и тихонько походим по комнате. Мишке понравилось у нас, но пора уходить. До свидания, Мишка.

Утренняя гимнастика



Комплекс утренней гимнастики

«Красивые сапожки»

Шагают дружно наши ножки,

На них – красивые сапожки!

Идут сапожки по дорожке,

В них по лужам – тоже можно!

Не промокнут в дождь сапожки,

Сухими будут наши ножки!

1. «Шагают дружно наши ножки»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши. Вернуться в и.п. Дыхание произвольное. Повторить 4-5 раз.

2. «Красивые сапожки»

И.п.: ноги врозь, руки на пояс, Наклониться, коснуться пальцами рук носков сапожек (по возможности) выпрямиться. Вернуться в и.п. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

3. «Крепкие сапожки»

И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, кончиками пальцев постучать по носочкам сапожек, встать, выпрямиться. Вернуться и.п. Дыхание произвольное. Повторить 4-5 раз.

4. «Прыгают ножки, скачут сапожки»

И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на месте с поворотом вокруг себя (2 раза в любую сторону) в чередовании с ходьбой. Повторить 2-3 раза.

5. «Напрыгались ножки, устали сапожки»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и.п., на выдохе произнести «устали». Повторить 3-4 раза

Игра малой подвижности «Ровным кругом»

Дети образуют круг, берутся за руки. Педагог встает в круг вместе с детьми. Выполняют движения по тексту.

Ровным кругом в красивых сапожках,

Идем друг за другом по ровной дорожке.

Дружно шагаем, за шагом шаг.

Стой на месте, дружно вместе сделаем вот так!

Подвижные игры



Подвижная игра «У медведя во бору»

Задачи: знакомить детей с русскими народными подвижными играми; учить бегать по сигналу в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга.

Описание игры: выбирается «медведь», который садится в стороне на стульчик. Остальные дети ходят вокруг него, «собирают грибы-ягоды» и приговаривают:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

А медведь сидит,

И на нас рычит.

С последним словом медведь встаёт со стула, дети разбегаются, «медведь» их ловит. Далее выбирают нового «медведя».

Подвижная игра «Мой весёлый звонкий мяч»

Задачи: учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга.

Описание игры: дети стоят лицом к воспитателю, который держит в руках большой красивый мяч. Затем воспитатель показывает детям как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой о пол. Затем просит детей попрыгать высоко, как мячики, произносит слова:

Мой весёлый, звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь?

Красный, жёлтый, голубой,

Не угнаться за тобой!

Потом воспитатель бросает мяч в сторону со словами: «Сейчас мячик вас догонит - убегайте от него!» Дети убегают.

Подвижная игра «Вышла курочка гулять»

Задачи: учить внимательно слушать взрослого, выполнять движения в соответствии с текстом.

Описание игры: дети стоят за воспитателем друг за другом. Воспитатель произносит слова:

Вышла курочка гулять,
Свежей травки пощипать.
А за ней ребятки,
Жёлтые цыплятки.
Ко-ко-ко да ко-ко-ко
Не ходите далеко!
Лапками гребите,
Зёрнышки ищите.
Съели толстого жука,
Дождевого червяка,
Выпили водицы
Полное корытце.

Дети повторяют движения за воспитателем: шагают, высоко поднимая колени, машут «крыльями». На слова: «Ко-ко-ко не ходите далеко!» - грозят пальцем. «Лапками гребите, зёрнышки ищите» - присаживаются на корточки, ищут зёрнышки. «Съели толстого жука» - показывают толщину жука, «дождевого червяка» - показать длину червяка, «выпили водицы» - наклон вперёд, руки отводят назад.

Подвижная игра «Передай мяч»

Задачи: учить передавать мяч друг другу; развивать быстроту.

Описание игры: дети вместе с воспитателем стоят в кругу. Воспитатель передаёт мяч рядом стоящему ребёнку, тот - своему соседу. Мяч нужно передавать быстро, можно под музыку. Воспитатель старается догнать мяч.

Приложение 4.

Гимнастика после сна



1. «Ветерок»

1. «Ветерок» - и. п. : лежа на животе, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо, опустить правую щеку на подушку, затем тоже влево. Звукоподражание «фу-у-у».
2. «Полет ветерка» - и. п. : то же. Развести руки в стороны.
3. «Ветерок играет» - и. п. : то же, упор руками на локти.
4. «Ветерок гонит тучи» - и. п. : стоя на средних четвереньках. Движения туловища вперед-назад, не отрывая ног и рук от кровати.
5. «Большие серые тучи» - и. п. : то же. Подняться на высокие четвереньки.
6. «Ветер дует над полями, над лесами и садами» - обычная ходьба.

2. «Зайка – зайчишка»

- | | |
|---|---|
| 1. «Зайка, подбодрись, серенький, потянись» | И. п.: стоя, руки вдоль туловища. Приподняться на носки, руки вверх. |
| 2. «Зайка, повернись, серенький, повернись» | И. п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево, затем в и. п. |
| 3. «Зайка, попляши, серенький, попляши» | И. п.: то же. Мягкая пружинка. |
| 4. «Зайка, поклонись, серенький, поклонись» | И. п.: то же. Наклоны туловища вперед. |

5. «Зайка, походи,
серенький, походи»

И. п.: то же. Ходьба на
месте.

6. «Пошел зайка
по мосточку»

Ходьба по ребристой
доске.

3. «Обезьянки»

(выполнение движений по тексту)

Рано утром на полянке
Так резвятся обезьянки:
Левой ножкой: топ, топ!
Правой ножкой: топ, топ!
Руки вверх, вверх, вверх!
Кто поднимет выше всех?
Руки вниз – и наклонились,
На пол руки положили,
А теперь на четвереньках
Погуляем хорошенько
А потом мы отдохнем,
Дружно все играть пойдём.

4. «Волшебные дорожки»

Ходьба по массажным дорожкам

Дыхательная гимнастика



Упражнение «Часики»

Малыш стоит, опустив руки, ноги на ширине плеч. Изображая часики, он размахивает прямыми руками то назад, то вперед, приговаривая: «Тик-так, тик-так». Повторять 10-12 раз.

Упражнение «Петушок»

Ребенок стоит прямо, ноги врозь, руки опущены. Затем он поднимает руки в стороны, хлопает ими по бедрам и на выдохе произносит: «Ку-ка-ре-ку». Повторяем 5-6 раз.

Упражнение «Едет, едет паровоз»

Дети ходят по кругу, имитируя паровоз, делая соответствующие движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени останавливаться и говорят «ту-тууу». Повторяем 5-6 раз

Упражнение «Бегемотики»

Лежа на спине закрыв глаза, положив руки на живот.

Медленно и плавно **вдыхаем через нос**, животик при вдохе надувается. После этого также медленно и плавно **выдыхаем**, чтобы животик втянулся.

Вдох и выдох производится через нос. Повтор 5-6 раз.

Легли бегемотики,

Потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

Физкультминутки



«Листочки»

Мы листики осенние – (Плавное покачивание руками)
На ветках мы сидим – (вверху над головой)
Дунул ветер – полетели – (руки в стороны)
Мы летели, мы летели
И на землю тихо сели – (присели)
Ветер снова набежал – (плавное покачивание руками)
И листочки все поднял – (вверху над головой)
Закружились, полетели – (кружатся, руки в стороны)
И на землю снова сели. – (дети садятся по местам)

«Дорожки»

Мы дорожки подметаем (имитация движений)
Листья в кучи собираем (наклониться, имитировать движение)
Чтоб гуляя, малыши
Веселились от души! (подскоки на месте)
Ох, устали («обтереть пот со лба»)
Отдохнем (присесть)
И домой скорей пойдем (шаги на месте)

«Зайка»

Зайка серенький сидит (сидя на корточках, шевелим руками, изображая уши зайки)
И ушами шевелит
Зайке холодно сидеть, (дрожим стоя)
Надо лапочки погреть, (трут ручку об ручку, хлопают себя по бокам)
Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать, (прыжки на месте)

Кто - то зайку напугал,

Зайка - прыг и убежал.

Индивидуальная работа по развитию основных движений

Ходьба.

Упражнение 1. «По ровненькой дорожке»,

Упражнение № 2. «Перешагни через кубик»

Бег.

Упражнение 1. «Беги ко мне»

Прыжки.

Упражнение 1. «Кузнечики»

Упражнение 2. «Лягушки»

Ползание.

Упражнение 1. «Проползи через дугу»

Метание.

Упражнение 1. «Самый меткий»

Катание.

Упражнение 1. «Прокати мяч»

Физкультурное развлечение «Поиграем с Курочкой Рябой»

Цель:

- вызывать у детей положительные эмоции при выполнении знакомых движений в соответствии с текстом.

Материал и оборудование.

Курица, корзина, маленькие мячи по количеству детей, мячи большие.

Предварительная работа.

Чтение сказки «Курочка Ряба», игры с мячами, чтение потешек.

- Сегодня мы отправимся в знакомую вам сказку.

По дорожке мы шагаем:

Топ-топ-топ-топ-топ-топ.

(Дети идут по залу за воспитателем.)

Громко топать начинаем

Топ-топ-топ-топ-топ-топ.

(Идут с притопом.)

Ну а если не устали,

Быстро-быстро побежали:

Топ-топ-топ-топ-топ-топ

(Бегут, не обгоняя друг друга.)

Воспитатель (повязывает на голову платок).

Здравствуй, детушки! Я бабушка из сказки Курочка Ряба..

Курица-красавица у меня жила.

Ах, какая умница курица была!

(Дети идут за воспитателем, выполняя движения по показу)

Шила мне кафтаны,

(Разводят руки в стороны)

Шила сапоги

(Наклоняются вперед, дотрагиваются до пола)

Сладкие, румяные

Пекла мне пироги.

(Выпрямляются, разводят руки в стороны и отпускают их)

А когда управится,

Сядет у ворот,

(Приседают)

Сказочку расскажет,

Песенку споёт.

(Встают, хлопают в ладоши)

Воспитатель (берет игрушечную курицу, говорит за неё). Снесла я деду с бабой яичко. Не простое, а золотое. Дед бил, бил яичко – не разбил. Баба била, била – не разбила.

«Разобьём яичко»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки вверх;

В. – присесть, со словами «тук, тук» постучать кулаками по полу, в и.п. (3-4 раза).

«Мышка прибежала»

И.п. – стоя на четвереньках;

В. – выпрямить правую ногу, в и.п., то левой ногой (2-3 раза).

«Мышка играет»

И.п. – основная стойка;

В. – полуповорот корпуса, хлопок в и.п., то же в другую сторону (2-3 раза).

«Покатилось яичко» - бег в прямом направлении

Воспитатель: Мяч похож на гладкое яичко. Прокатите его друг другу. (Дети садятся на пол и прокатывают мячи друг другу) 2-3 раза.

Воспитатель:

Побежали мышки,

Мышки-шалунишки.

(Бег вокруг воспитателя)

Задели яичко. Оно упало и разбилось.

(Прыжки на месте произнося «бух!»)

Дед плачет, баба плачет.

(Ходьба на месте, медленно поднимая и опуская руки)

А курочка кудахчет:

«Не плачь, дед;

Не плачь, баба!

Я снесу вам яичко другое,

Не золотое-простое».

- Дети, Курочка Ряба предлагает вам поиграть

Подвижная игра «Собери яйца в гнездо» (Дети собирают маленькие мячи в корзину).

Воспитатель: А теперь нам пора возвращаться обратно домой.

По дорожке мы шагаем:

Топ-топ-топ-топ-топ-топ.

(Дети идут по залу за воспитателем.)

Громко топать начинаем

Топ-топ-топ-топ-топ-топ.

(Идут с притопом.)

Ну а если не устали,

Быстро-быстро побежали:

Топ-топ-топ-топ-топ-топ

(Бегут, не обгоняя друг друга.)