**Конспект физкультурного занятия в старшей группе**

**«Весёлые зайки»**

**Программное содержание**

*Оздоровительные задачи*

- содействовать улучшению работоспособности детского организма;

- продолжать укреплять опорно-двигательный аппарат и формировать правильную осанку,

*Образовательные задачи:*

- учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по скамейке;

- учить приземляться при прыжках  со скамейки  на полусогнутые ноги, спрыгивать легко на носочки;

- продолжать формировать  двигательные умения и навыки;

- закреплять умение подлезать под дугу способом прямо;

-  упражнять в прыжках из обруча в обруч;

- продолжать учить построениям в два звена, соблюдению дистанции во время передвижения.

*Воспитательные задачи:*

- воспитывать интерес к двигательной деятельности;

- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;

- продолжать воспитывать смелость, ловкость, умение соблюдать  правила игры;

**Ход занятия**

Дети заходят в музыкальный зал и строятся по росту.

**Инструктор по физической культуре:**

Здравствуйте, ребятки! Отгадайте – ка загадку:

Это что за зверь лесной

Встал, как столбик под сосной!

И стоит среди травы –

Уши больше головы?

**Дети:** зайчик!

Правильно это зайчик! А вы хотите сегодня быть зайками?

**Дети:** Да!

*(Инструктор по физической культуре и воспитатель одевают  детям шапочки зайчат).*

Вводная часть:

**И:**Вот какие зайки, зайки -  побегайки!

На  лесную, на полянку приглашаем зайки   вас!

*(Инструктор по физической культуре назначает звеньевых, в звенья дети строятся по зрительным ориентирам)*

**И:**Повернулись на право, за Анжелой. За Анжелой по залу шагом марш!

Отправляемся в поход,

Много нас открытий ждёт!

Мы шагаем друг за другом

Лесом и осенним лугом!

*(обычная ходьба по залу)*

По тропинке в лес заходим,

Руки за спину кладем

И на пяточках идем.

*(ходьба на пятках)*

А теперь мы побежали,

Лапки в кулачки все сжали,

Побежали, побежали,

Лапки в кулачки все сжали.

*(бег обычный)*

Не шумим и не поём,

Словно мышки мы идём,

На носочках мы идём,

И лису мы не спугнём.

*(ходьба на носках)*

Снова дальше мы идем.

Перед нами водоем.

Прыгать мы уже умеем,

Прыгать будем мы смелее:

Раз-два, раз-два –

Позади уже вода.

*(прыжки с продвижением вперёд)*

А теперь присели,

Решили отдохнуть,

Немножко посидели

И снова в дальний путь.

*(приседание)*

Ты дружней, дружней шагай,

Ножки выше поднимай.

Через кустики и кочки,

Через ветки и пенёчки,

Мы старательно шагали,

Не споткнулись, не упали

На лесной полянке дружно,

В два звена все  встали.

*(дети строятся в два звена по зрительным ориентирам)*

**И:**Кругом раз, два, на вытянутые руки разомкнись!

Основная часть:

**И:**

На поляну вышли дружно,

Зайчикам размяться  нужно,

И с хорошей подготовкой

Станет  зайчик сильным, ловким!

**Основные виды движений**

**1.** Ходьба по гимнастической скамейке. (Способ организации поточный в двух колоннах)

**И:**Зайки в огород пойдут

     И морковки там найду.

     Трудный путь впереди

     Нужно сначала по мостику пройти.

      Мостик в стороны качался,

      А под ним ручей смеялся,

      Мы по мостику  пойдем

      В огород  попадем.

     Ты по мостику иди

     Спинку ровненько держи.

*Нужно подойти к мостику, подняться на него, руки в стороны, спинку держать прямо, смотреть вперед, не опускать низко головку. В конце мостика остановиться, согнуть ножки в коленях, взмахнуть руками и спрыгнуть на обе ноги, на носочки. Прыгать будем тихо-тихо, чтобы не слышно было, чтобы волка не разбудить.*

**2.** Прыжки из обруча в обруч. (Способ организации поточный в двух колоннах).

**И:** Вот и мостик позади

    Впереди болото.

    За морковкой в огород,

    Зайка прыгает вперёд!

*Нужно прыгать из обруча в обруч легко на носочках, ножки вместе, дружат ножки.*

**3.** Подлезание под дугу способом прямо. (Способ организации поточный в двух колоннах).

**И:** Дальше ветки на пути

    Ты под ветками пройди

    Ты головку наклони

    И под веткой проползи.

    Зайки в огород пришли,

    И морковки там нашли

    Морковку с грядочки бери

    И в корзиночку неси.

*(Движение показывает ребёнок из подготовительной группы, инструктор по физической культуре комментирует движение).*

**И:** Молодцы, зайчики полные корзиночки набрали морковки.

Слышу, слышу, ходит по лесу волк он зубами щёлк, да щёлк. Зайки в домик убегайте и от волка все спасайтесь.

**Подвижная игра «Маленькие зайки»**

*Цель:* упражнять детей действовать по сигналу, согласовывать действия со словами, побуждать детей произносить слова вместе с педагогом.

Дети – зайчики находятся на одной стороне зала, за чертой. На противоположной стороне зала находится волк. Дети, произнося слова, прыгаю на двух ногах, продвигаясь вперёд навстречу волку:

Как-то маленькие зайки

Днём гуляли по лужайке.

Вдруг мелькнула чья-то тень,

Зайка спрятались за пень.

(дети приседают на корточки)

Может это серый волк?

Он зубами щёлк да щёлк!

(дети делают движения пальцами, как будто волк щёлкает зубами)

Вдруг сидит он под кустом

Серый волк с большим хвостом?

(дети качают головой, обхватив её руками)

Зайки волка увидали, зайки прыг – и ускакали!

(зайчики убегают, а волк догоняет)

*(Инструктор по физической культуре делает анализ игры по ходу)*

**И:** Молодцы зайки,

   Зайки – побегайки.

   От волка все мы убежали,

   И немножечко  устали!

   Встанем  все мы отдохнём

   И массаж спины начнём!

**Массаж спины   "Был у зайки огород"**

**Был у зайки огород***(поглаживание вдоль спины)*

**Ровненькие грядки***(поперёк спины).*

**Он зимой играл в снежки***(постучать кулаками по спине снизу вверх)*

**Ну а летом в прятки***(пальцы по спине побежали снизу вверх и "спрятались" подмышки)*

**А весною в огород зайка с радостью идет***(пальцы по спине "идут")*

**Он сначала все вскопает, все вскопает, все вскопает***(пощипывания)*

**А потом все заровняет, заровняет, заровняет***(поглаживания, как будто ямки заравниваешь)*

**Семена просеет ловко***(легкие быстрые постукивания всеми пальцами поочерёдено)*

**И пойдет сажать морковку***(пальцы "пошли")*

**Ямка - семя, ямка - семя***(ущипнуть, пальцем семечку придавить)*

**Закопает, заровняет***(опять поглаживания)*

**И потом у зайки вновь вырастет его морковь***(пальцами пробежать и на макушке пальцы изображают ботву от морковки).*

**И:** Вот и вырастили зайчики морковку. Молодцы зайчики и по мостику ходили, по кочкам прыгали, и под веточки подлезали. А теперь мы опять превратимся в ребяток. Вправо, влево повернись и в ребяток превратись.

(Педагог отдаёт морковки детям и прощается)

**Конспект занятия для средней группы**

**«В гости к Лунтику»**

Цель: формировать у детей интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой.

Образовательная область « Физическая культура»

Задачи:

1. Повышать уровень осознанного выполнения движений детьми , формировать  у воспитанников потребность  в двигательной активности и физическом совершенствовании.
2. Совершенствовать основные движения и двигательные умения и навыки детей: соблюдение заданного темпа в беге и ходьбе, в перестроениях и прыжках.

Образовательная область «Здоровье»

Задачи:

1. Сохранять и укреплять физическое здоровье детей
2. Формировать и закреплять навыки соблюдения правил безопасного поведения в подвижных играх

Образовательная область  «Познание»

Задачи:

1. Обогащать знания детей о значимости двигательной активности и здорового образа жизни
2. Развивать мотивацию к познанию окружающего мира, космоса и Вселенной
3. Поддерживать нравственные проявления детей в двигательной деятельности

Образовательная область «Музыка»

Задачи:

1. Продолжать воспитывать у детей потребность в красивом и ритмичном выполнении упражнений, сочетая движения с музыкой

Образовательная область «Социализация»

Задачи:

1. Поддерживать веру ребенка в свои возможности и собственные силы

Материалы и оборудование:

- Мячи

- Обручи

- Кубики

- Гимнастические палки

- Мячи для фитбола

Ход занятия:

Вводная часть.

-Здравствуйте, дорогие ребята. Сегодня я приглашаю вас совершить путешествие в гости к Лунтику на его планету. Готовы?

Тогда перед полетом нам нужно размяться, запастись силами.

Проводиться спортивная разминка с детьми.

«Все готово для полета»

Все готово для полета                             дети поднимают руки вперед, вверх

Мало времени для взлета                     соединяем руки над головой, изображая ракету

Ждут ракеты всех ребят

Дружно дети встали в ряд                  маршируем на месте

Наклонились вправо, влево                 наклоны в стороны

Отдадим земной поклон                       наклон вперед

Вот ракета полетела                               прыжки на месте

Опустел наш космодром                           ходьба на месте

 Разминку провели. Теперь готовимся к полету. Прошу пройти к своим ракетам. Начинаем обратный отсчет.10-1. Пуск! Полетели!   (бег по кругу)

Ходьба по залу. Выполняем дыхательные упражнения: руки вверх, вниз.

Мы прилетели на Луну. Хотите погулять? Я иду первая , а вы внимательно повторяйте все движения за мной.

Поднимаем ноги, переступая через лунные камни, шагаем один круг.

Обходим Лунный кратер, один круг

Перепрыгиваем через Лунные речки, один круг

В невесомости обходим Лунные горы на носочках, один круг.

А теперь давайте попробуем прокатить мячик по Луне, получиться у нас или нет?

( выставляем кегли  по центру зала)

Показ воспитателя.

А теперь мы с вами поиграем. Игра называется «Звездочки»

Воспитатель объясняет правила игры. Построение. Подведение итогов.

**Физкультурное развлечение**

**«Мы сильные как папа» для старшей группы**

Задачи:

Образовательные:

• Упражнять детей в прыжках из обруча в обруч; в перешагивании через кубики (пенечки); в ходьбе по скамейке, приставным шагом; в ходьбе змейкой между предметами.

• Совершенствовать такие физические качества, как ловкость, сила, гибкость

Оздоровительные:

• Совершенствование телосложение детей

• Усиление тока крови к сердцу

• Формирование изгибов позвоночника и правильной осанки

Воспитательные:

• Воспитание интереса к физкультуре и спорту

Материалы и оборудование: гантели по количеству детей, гимнастическая скамейка, 5 обручей, 6 кеглей, физкультурный зал, спортивная форма.

Способы организации детей:

• при проведении ОРУ – построение в 2 колонны;

• при выполнении ОВД: групповая форма организации детей

Подвижная игра «Зайцы и волк».

Цель: приучать детей внимательно слушать воспитателя, выполнять прыжки и другие действия в соответствии с текстом; учить ориентироваться в пространстве, находить своё место.

Билингвальный компонент: Семья- отбасы, папа- кем,

Ход занятия

Дети заходят в зал под мр3

Инструктор: Равняйсь, смирно. Физкульт!

Дети: Привет!

Инструктор: Послушайте загадку.

Кто не в шутку, а всерьёз

Нас забить научит гвоздь?

Кто научит смелым быть?

С велика упав, не ныть,

И коленку расцарапав,

Не реветь? Конечно…

Ответ: Папа

Инструктор: Правильно ребята. Наше занятие сегодня посвящено семье. Скажите, что такое семья?

Ответы детей.

Семья – это счастье, любовь и удача,

Семья – это летом поездки на дачу.

Семья – это праздник, семейные даты,

Подарки, покупки, приятные траты.

Инструктор: скажите, а кто в семье самый главный?

Ответы детей.

Инструктор: в семье самый главный папа. Вот мы и рисунки нарисовали, какой папа у вас сильный и смелый.

Папа сильный и смелый,

И самый большой,

Ругает - по делу,

И хвалит – с душой!

Я рядом шагаю,

За руку держусь!

Тебе подражаю,

Тобою горжусь.

Вот и занятие у нас называется сегодня. «Мы хотим быть сильными как ПАПА!». А чтобы стать такими сильными как папа, давайте с вами тренироваться.

Инструктор: - Ребята, я предлагаю вам отправиться тренироваться на лесную полянку. Согласны?

Дети: -Да!

Инструктор: - А поедим мы на поезде.

В лес осенний на прогулку

Приглашаю вас пойти

Интересней приключенья

Нам, ребята, не найти!»

Дети становятся друг за другом, инструктор впереди. Звучит песня Мр3 «Веселый паровозик», дети двигаются по залу.

Инструктор: - Вот мы и приехали к лесу. Дальше мы пойдем пешком. (фортепиано)

- Шагом марш. (Пол круга прошли: «Идём красиво, плечики расправили»)

- «Идём среди высоких деревьев» (Поднялись на носочки, руки в стороны, дышим носом)

-«Идём среди кустарников» (Присели, руки на колени – ходьба в полуприсиди)

-«Идём по траве» (Большими шагами – ходьба большими шагами)

-«Перешагиваем большие камни» (Высоко поднимаем колени)

-А теперь бегом по кругу догоняем мы друг друга (бег по большому кругу)

Шагом марш, не спеша как погода хороша! (маршируют)

Инструктор: Посмотрите, сколько здесь разного физкультурного оборудования. Это жители леса для вас приготовили. Кто знает, какие?

Дети перечисляют.

Возьмите по две гантели и встаньте на лесной полянке в две колонны.

ОРУ с гантелями.

1. И. п. — основная стойка руки на пояс, гантели в руках.

1 —руки в стороны; 2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх;

3-опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 —исходное положение.

(7-8 раз)

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки с гантелями на пояс.

1—руки в стороны; 2 —наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх;

2 —выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение.

То же влево. (8 раз)

3. И. п. стойка ноги на ширине плеч, гантели в согнутых руках у груди

1-поворот туловища вправо, руки прямые

2-исходное положение. То же влево (8 раз)

4. И. п. — стойка в упоре на коленях, руки с гантелями внизу.

1 — правую руку отвести назад, коснуться пятки;

2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой (8 раз)

5. И. п. — лежа на животе, руки с гантелями прямые.

1—2 —прогнуться, руки вверх; 3—4 —исходное положение. (7-8 раз)

6. И. п. — основная стойка руки на пояс.

1—2 —присесть, руки с гантелями вперед;

3—4 — вернуться в исходное положение (7-8 раз)

7. И. п. — основная стойка, руки с гантелями на пояс.

1—мах правой ногой вперед, вверх;

2 —исходное положение. То же левой ногой. (8 раз)

Инструктор: Кругом! (строимся в одну колонну)

-Пойдём дальше по лесной тропинке. Стой!

Интересно поиграли, размялись. Сейчас мы легко преодолеем все препятствия, которые встретятся нам на полянке.

Вам надо будет:

1. Перешагнуть через пеньки (перешагнуть через кубики, высоко поднимая колени).

2. Ходьба по узкой тропинке (ходьба по скамейке приставным шагом)

3. Перепрыгнуть из ямки в ямку (прыгаем из обруча в обруч на двух ногах, руки на поясе, прыжок, руки вперёд)

4. Пройти среди елочек (ходьба змейкой между предметами)

Дети проходят полосу препятствий - поточным способом 2 раза.

Инструктор: Молодцы преодолели все трудности.

Послушайте. Какую историю я вам расскажу.

Жили в густом лесу веселые зайчики. Любили они ранним утром выбегать на полянку полакомиться заячьей капустой. Весело прыгают зайчики, резвятся, ищут вкусные листочки. И жил в этом лесу страшный волк. Приходил он к полянке, прятался в кустах и ждал, когда какой-нибудь зайчишка зазевается и попадет к нему на обед. Но у зайчиков ушки на макушке – они всегда замечали хитрого волка и убегали домой.

Хотите поиграть в такую игру?

Подвижная игра «Зайцы и волк».

Описание. Дети – «зайцы» прячутся за кустами и деревьями. В стороне, за кустом, находится «волк». «Зайцы» выбегают на полянку, прыгают, щиплют травку, резвятся. По сигналу воспитателя: «Волк идёт!» - «зайцы» убегают и прячутся за кусты, деревья. «Волк» пытается их догнать. В игре можно использовать стихотворный текст:

Зайки скачут: скок, скок, скок –

На зелёный на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают,

Не идёт ли волк?

Дети выполняют движения по тексту. С окончанием текста появляется «волк» и начинает ловить «зайцев».

М. П. ИГРА «Мы пойдем…» мр3

Мы пойдем с начало вправо,

А потом пойдем налево,

А потом все соберемся,

А потом все разойдемся,

А потом мы все присядем,

А потом мы все привстанем

Глубоко подышим и спокойно постоим.

- Ой, ребята, мы заигрались нам пора возвращаться.

Закрыли глаза, повернулись вокруг себя. Вот и закончилась наша тренировка. Мы стали сильными и ловкими.

Вам понравилось? И мне очень понравилось с вами тренироваться. Мы тренировались как….

Дети: ПАПА

А теперь возвращаемся в группу.

**Физкультурное развлечение для детей младшей группы.**

**«Веселый клоун»**

Цель:  Способствовать сохранению и укреплению здоровья детей.

Задачи:

-совершенствовать умения и навыки, полученные на физкультурных занятиях;

-развивать глазомер, ловкость,меткость, координацию движений, укреплять мышцы рук и туловища;

-воспитывать желание с радостью ходить на физкультурное занятие и создать радостное настроение у детей.

Инструктор в костюме клоуна встречает детей в спортивном зале.

- Здравствуйте ребятишки, девчонки и мальчишки! Я — клоун Степа озорной,не хотите ли ребята в цирк отправиться со мной? (Хотим)

- Тогда чего же мы ждем? Начнем, пожалуй с веселой разминки!

Клоун проводит разминку.

Клоун: - Ребята, многие из вас были в цирке! Какие животные выступают в цирке? (Обезьяны, кошки, медведи, слоны, зайцы).

Проводится **игра — эстафета «Цирковое представление начинается!»** (По команде раз, два, три! От ленточки к обручам бегут медведи и берут бочонки с медом. Зайцы – морковку. Обезьяны – бананы. Слоны – яблоки. Кошки – рыбу.).

Клоун: - Ребята, а хотите вот прямо сейчас мы все станем дрессировщиками( Да! А кого мы будем дрессировать? (ответы детей)

**Игра "Дрессированные собачки. "**

(Выбирается несколько детей, остальные строются в колонну и держат в руке по обручу, образуя тоннель, «собачки» по очереди пролезают в тоннель; игра проводится 2 — 3 раза).

Клоун: - -Внимание, внимание! Продолжаем наше представление! **На арену выходят канатоходцы!** Задание опасное: пройти по канату и не упасть! (Ходьба по канату боком, приставными шагами, подлезание под дугу, ходьба по ребристой доске приставным шагом вперед). - Молодцы, из вас получатся очень хорошие цирковые артисты.

Клоун:- Следующий номер!

Вот веселые мартышки,

Обезьянки-шалунишки.

Любят прыгать и скакать,

Любят лапками махать!

**Игра «Обезьянки»** - прыжки из обруча в обруч, на двух ногах приземляясь на полусогнутые ноги, руки на поясе, спина прямая.

(2-3раза)

Клоун : - Ох, какая ребятня, поиграю с вами я!

**Игра «Бросалочка»** (Через центр зала натягивается сетка. Дети на одной стороне сетки, клоун на другой. Игра начинается и заканчивается по свистку. Бросалочки (мягкие мячи) перебрасываются через сетку на сторону клоуна, клоун детям.)

Клоун: - Как вы весело и дружно играли. Молодцы! На этом наше цирковое представление заканчивается. Всем, кто сегодня выступал на арене цирка, — громкие аплодисменты. Ну, мне пора, до свидания, детвора!

**Спортивный праздник**

**«СПОРТИВНАЯ СТРАНА».**

**Цель**: Формировать и пропагандировать здоровый образ жизни в семье и детском саду.

**Задачи:**

 - развивать физические качества: выносливость, быстроту, силу, реакцию;

- воспитывать нравственные качества;

- создавать бодрое и радостное настроение у детей и их родителей;

- осуществлять взаимосвязь в вопросах физического воспитания детей между детским садом и семьёй.

**Ход мероприятия**

**Ведущий:**Добрый день дорогие ребята и уважаемые взрослые.

Чтобы были вы красивы.
Чтобы не были плаксивы.
Чтоб в руках любое дело
Дружно спорилось, горело!
Чтобы громче пелись песни.
Жить, чтоб было интересней!
Нужно сильным быть, здоровым.
Эти истины не новы.
Только вы ответьте мне:
Путь к загадочной стране.
Где живёт здоровье ваше.
Все ли знают?
Дружно скажем:

**Дети: В СПОРТИВНОЙ СТРАНЕ.**

Чтоб здоровым, крепким быть.
Со спортом будем мы дружить.
**Ведущий:**
Нас весна гулять зовет
Страна СПОРТА всех нас ждет!

**Ведущий:** Отправимся мы туда на необычном паровозике.

**Разминка «Паровоз – букашка».**

**Ведущий**: Спортивная страна нас встречает, на мини – стадион приглашает. Здесь пройдут соревнования команд:

Прошу команды представиться.

Команда **«ЗДОРОВЯЧОК»**

Наш девиз: Навеки спорту верным быть
Здоровье с юности хранить

Команда **«ЗДРАЙВЕРЫ»**

Наш девиз: Мы команда просто класс
Победа не уйдет от нас!

**КОНКУРСЫ:**

1. **«Дружная пара»** - ребенок и взрослый бегут вместе до стойки и обратно, передают эстафету.

2. **«Неваляшки»** - первая пара добегает до обруча, в нем кегли, они их роняют; вторая пара бежит их поднимает. И так последующие.

3. «**Ловкие белочки**» - на полу лежат три обруча, добегают до них: родительподнимает обруч – ребенок в него пролазит, так через три обруча, возвращаются и передают эстафету следующей паре.

**Музыкальный перерыв:**

Здесь без дела не сидим, спортом занимаемся

Спортивные частушки, родители поют, стараются.

1.Мы спортивные частушки,
Приготовили для вас.
На ходу их сочинили,
Исполняем в первый раз.

2. Чтоб развить мускулатуру,

Занимайтесь физкультурой.

Тренируйтесь, прыгайте,

Ногами больше дрыгайте!

3. Физкультурой занимайся,
Чтоб здоровье сохранять,
И от лени постарайся,
Побыстрее убежать.

4. Своё здоровье береги,
Иммунитет ты закали.
На зарядку ты ходи,
А не просто так сиди!

5.Физкультуру ты люби,
На физкультуру ты ходи.
Физкультура помогает,
Твоё здоровье защищает.

**Ведущий:** продолжаем наши соревнования:

4.**«Прокати мяч**» - катят мяч обручем и кладут в корзину.

5. **«Трамвайчик»** - взрослый стоит в обруче, ребенок цепляется за обруч; парой обегают стойку и обратно.

6. «**Я – ЗДОРОВ**» - взрослый с ребенком добегает до мата, ребенок ложится, взрослый ставит ему градусник. Ребенок его достает и говорит «Я – здоров», пара возвращается обратно.

**Ведущий:** В гости к нам ВЕСНА идет, нас играть она зовет!

**Игра «Весна – красна идет!»**

**Ведущий:**

**Пусть вам семейные старты запомнятся,**

**Пусть все невзгоды пройдут стороной,**

**Пусть все желания ваши исполнятся,**

**Ну, а Спортландия станет родной!**

Ведущий вручает медали детям.

Рада я за вас сегодня,
И совет такой вам дам –
Занимайтесь физкультурой,
По утрам и вечерам!
А за праздник наш весёлый
Я вас всех благодарю.
Свой подарок витаминный,
На здоровье всем дарю.

Ведущий вручает детям апельсины.

**Сценарий спортивного праздника «Будь здоров!» для детей смешанной группы и их родителей**

**Цель:** привлекать родителей к активному участию в спортивной жизни детского сада; развивать интерес к спортивно – массовым мероприятиям, приобщать семью к здоровому образу жизни; формировать у детей любовь и уважение к родителям.

**Оборудование:** конусы, мячи «хип-хоп», резиновые мячи, маленькие корзины, тоннели, «следы», обручи, картинки цветов (ромашки, колокольчики, васильки, ленточки, шары-мячи пластмассовые, большие корзины.

**Место провидения:** спортивный зал

**Персонажи:** Баба-Яга.

**Участники:** дети и родители.

**Ход праздника:**

*Звучат «Фанфары» - начало праздника.*

**Ведущий:**

Добро пожаловать гости дорогие!

Веселья вам, да радости желаем,

Давно мы вас ждем – поджидаем,

Праздник без вас не начинаем.

Мы очень рады видеть вас на нашем спортивном семейном празднике – «Будь здоров!». Это праздник ловкости, силы и дружбы.

Давайте поприветствуем наши дружные спортивные семьи.

*Под музыку В. Шаинского «Вместе весело шагать» в зал входят команды.*

**Ведущий:**

В соревнованиях принимают участие три семейные команды. Сейчас они представят себя!

*(Каждая команда по очереди скандирует свое название и девиз).*

**Ведущий:**

Оценивать ваши успехи будет жюри в составе:

*(Идет представление жюри).*

**Ведущий:**

Чья – то песенка слышна,

Кто же к нам спешит, друзья?

*Под музыку вбегает баба-Яга.*

**Баба-Яга:**

Здравствуйте, ребятишки!

Девчонки и мальчишки!

Вы узнали меня? */Ответы детей/*

Наш Кащеюшка совсем обленился. Разъелся и просит: подавай ему шведский стол да разносолы. Я ему говорю: Ты бы, лучше по утрам каждый день, как наши ребятишки в саду, зарядку делал! А он поест, да спать заваливается. Давайте - ка я стариной тряхну, и сделаю с вами зарядку.

**Зарядка «Солнышко лучистое»**

**Ведущий:** Начинаем соревнования.

**1-й конкурс — «Семейная эстафета»** - участвуют ребенок, мама и папа.

*Прыжки на мячах «Хип-хоп» до ориентира и обратно.*

**2-й конкурс «Ловкая пара»** - участвуют папа и мама.

*Перенести мяч, удерживая его лбами, став напротив друг друга.*

**Ведущий:**

Вот ребята смелые, ловкие, умелые,

Родители, их важные, сильные, отважные.

**3-й конкурс - «Веселая цепочка»** - участвуют папа, мама и ребенок.

*Сначала вокруг конуса бежит один участник – папа, затем его за пояс берет второй участник – мама и они бегут вдвоем и т. д. Оббежать стойку всей команде и не расцепиться.*

**4-й конкурс «Собери букет»** - участвуют ребенок, мама и папа.

*1-й этап – ребенок – взять корзину, пролезть в тоннель, пробежать по «следам», прибежать «на клумбу», собрать ромашки и бегом вернуться обратно.*

*2-й этап – мама – взять корзину, пролезть в тоннель, пробежать по «следам», прибежать «на клумбу», собрать колокольчики и бегом вернуться обратно.*

*3-й этап – папа – взять корзину, пролезть в тоннель, пробежать по «следам», прибежать «на клумбу», собрать васильки и бегом вернуться обратно.*

*После каждого этапа корзину передавать следующему участнику.*

**Баба-Яга:**

А пока наши участники будут отдыхать, я хотела бы поиграть с болельщиками.

**Игра «Я, ты, он, она – вместе дружная семья!»**

- Болельщики повторяйте за мной слова и движения.

В этом зале – все друзья

Я, ты, он, она – вместе дружная семья!

Посмотрите на себя, на соседа справа,

На соседа слева. В этом зале все друзья,

Я, ты, он, она – вместе дружная семья!

Улыбнись соседу справа, улыбнись соседу слева,

В этом зале все друзья,

Я, ты, он, она – вместе дружная семья!

Ты погладь соседа справа,

Ты погладь соседа слева,

В этом зале все друзья.

Я, ты, он, она – вместе дружная семья!

Обними соседа справа,

Обними соседа слева,

В этом зале все друзья,

Я, ты, он, она – вместе дружная семья!

Посмотрите на себя – вместе мы

Сто тысяч «я»!

**Ведущий:**

Уверенно иди вперёд

И в силы верь свои всегда!

И пусть тебя удача ждёт,

Дерзай, борись и побеждай!

**1 задание: «Солнце»**- участвуют ребенок, папа и мама.

*Добежать до обруча, приложить две ленточки – «лучики» к обручу, и вернуться обратно.*

**2 задание: «Перенеси шарики»** - участвуют папа и мама.

*Перенести все шарики из одной корзины в другую.*

**Баба-Яга:**

Пока команды отдыхают, я хотела бы провести конкурс для болельщиков.

**Конкурс «Угадай сказку»**

- Я читаю отрывок из сказки, а вы должны сказать, как она называется.

1. «Я от дедушки ушел, я от бабушки ушел…» (Колобок)

2. «Не садись на пенек, не ешь пирожок…» (Маша и медведь);

3. «Не пей братец, этой водицы – козленочком станешь…» (Сестрица Аленушка и братец Иванушка);

4. «Яблоня, яблоня, спрячь нас…» (Гуси-лебеди);

5. «Спи глазок, спи другой…» (Хаврошечка);

6. «Лягушечка, лягушечка, отдай мою стрелу…» (Царевна-лягушка);

7. «Козлятушки, ребятушки, отопритесь, отворитесь…» (Волк и семеро козлят);

8. «Чего тебе надобно, старче?» (Сказка о золотой рыбке);

9. «По щучьему веленью, по моему хотенью…» (По щучьему веленью);

10. «Сивка – Бурка, вещая каурка, стань передо мной, как лист перед травой…» (Сивка - бурка).

**Ведущий:**

Сегодня в этом зале.

Все выступали хорошо:

И дети, и родители –

Достойны всех похвал.

А имя победителя определит финал.

**Конкурс «Передай мяч»** - участвуют все.

*Все участники встают в круг и под музыку передают мяч. Когда затихает музыка тот участник у кого остался мяч, выходит в центр круга и танцует под музыку.*

**Ведущий:** Наши соревнования подходят к концу, жюри оценивает результаты, а участники и болельщики танцуют общий танец.

**Ритмический танец: «Барбарики»**

*Слово жюри, объявляется итог соревнований, награждение.*

**Ведущий:**

Ну, вот и все! Победители названы, проигравших команд нет, ведь главное в нашем празднике – участие и умение весело провести время. Я думаю, праздник удался на славу.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

**ЗАЙЦЫ И ВОЛК.**

***Задачи*:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.

***Описание:*** Один из играющих - волк, остальные - зайцы. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе норки, где и находятся вначале игры. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге. Воспитатель: «Зайки скачут, скок – скок – скок,

На зеленый, на лужок.

Травку щиплют, слушают,

Не идет ли волк!» Зайцы выпрыгивают из норок и разбегаются по площадке. Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка.

Воспитатель: «Волк!».

Волк выходит из оврага и бегает за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы возвращаются в норки, где волк их уже не может настигнуть. Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг. После того, как волк поймает 2-3 зайцев, выбирают другого волка.

***Правила:*** Зайцы выбегают при словах «Зайки скачут…»

Возвращаться на места можно лишь после слова «Волк!».

***Варианты:*** Нельзя ловить тех зайцев, которым подала лапу зайчиха - мать. Можно на пути поставить кубы – пенечки, зайцы оббегают их. Можно выбрать 2 волков. Волки могут перепрыгивать через преграду – ручей.

**У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ.**

***Задачи:*** Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. Упражнять в беге в определенном направлении.

***Описание:***На одной стороне площадки определяется опушка леса. За чертой – берлога медведя. На противоположной стороне дом детей. Воспитатель выбирает водящего - медведя, остальные дети – в доме. Воспитатель: «Идите гулять!». Дети направляются к опушке леса, имитируя сбор ягод, грибов, со словами: «У медведя во бору грибы, ягоды беру.

А медведь не спит,

Все на нас глядит,

А потом как зарычит и за нами побежит!».

После этих слов медведь грозно рычит и бежит за детьми. Дети стараются вернуться домой. Медведь их старается поймать. Пойманных отводит к себе в берлогу. После 2-3 пойманных выбирается новый медведь.

***Правила:*** Медведь имеет право вставать и ловить, а играющие – убегать домой только после слова «зарычит!».

Медведь не может ловить детей за линией дома.

***Варианты:*** Можно ввести 2 медведей. Можно поставить на пути преграды.

**ЧЕРЕЗ РУЧЕЕК.**

***Задачи:*** Развивать у детей ловкость, упражнять в равновесии, в прыжках на обеих ногах.

***Описание:*** Все играющие сидят на стульях, в 6 шагах от них кладутся 2 шнура, расстояние между ними 2 метра – это ручеек. Дети должны по камушкам – дощечкам перебраться на другой берег, не замочив ног. Камушки должны находиться в ручейке с таким расчетом, чтобы дети могли прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По сигналу «Пошли!» 5 детей перебирается через ручеек. Тот, кто оступился, отходит в сторону – «сушить обувь». Все дети должны перейти через ручей.

***Правила:***Проигравшим считается тот, кто ступил ногой в ручеек - «замочил обувь». Начинать переправу можно только по сигналу «Пошли!»

Варианты: Можно увеличить расстояние между шнурами, обходить предметы, перебираясь на другой берег. Можно прыгать на одной ноге.

**БЕРЕГИ ПРЕДМЕТ.**

***Задачи:***Учить детей действовать по сигналу. Развивать ловкость, выдержку, глазомер.

***Содержание:*** Дети становятся в круг. У ног каждого ребенка лежит кубик (или другой предмет). Воспитатель, или водящий – ребенок, находится в кругу и старается взять кубик то у одного, то у другого ребенка. Играющий, к которому приближается водящий, приседает и закрывает кубик руками и не дает до него дотронуться. Вначале водящий не забирает кубики у детей, а только делает вид. Затем при повторении он может взять кубик у игрока, не успевшего закрыть его руками. Этот ребенок временно не участвует в игре.

***Правила:***Приседать к своему предмету можно только, когда водящий приближается.

***Варианты:*** Впоследствии роль водящего может быть предложена наиболее активным и ловким детям. Предмет можно не закрывать руками, а вставать, держа предмет в руке. После того, как водящий отвернется, положить предмет на место.

**КОТ И МЫШКА.**

***Задачи:*** Развивать у детей умение действовать по сигналу, сохранять форму круга. Упражнять в беге.

***Описание:***Все играющие, кроме 2 выбранных воспитателем по считалке, становятся в круг, на расстоянии вытянутых рук, держась за руки. В одном месте круг не замыкается - это ворота. Двое выбранных, находясь за кругом, изображают мышку и кота. Мышка бегает вне круга и в кругу, кот – за ней, стараясь поймать ее. Мышка вбегает в круг через ворота и подползает под руками стоящих в кругу. Кот – только в ворота. Дети идут по кругу и говорят:

«Ходит Васька серенький, хвост пушистый – беленький. Ходит Васька – кот.

Сядет, умывается, лапкой вытирается, песенки поет.

Дом неслышно обойдет, притаится Васька – кот.

Серых мышек ждет».

После слов кот начинает ловить мышку.

***Правила:*** Стоящие в кругу не должны пропускать кошку под руками. Кот может ловить мышку за кругом и в кругу. Кот может ловить, а мышка убегать только после слова «ждет».

***Варианты:*** Можно устроить дополнительные ворота, ввести 2 мышек, увеличить количество котов.

**УЛИТКА.**

***Задачи:***

***Правила игры (содержание):***Дети стоят в кругу, держась за руки. Выбранный водящий – Улитка, стоящий рядом с ним – хвостик Улитки. Они размыкают руки между собой. Улитка заводит детей в центр круга по спирали со словами:

«Улитка, Улитка, высунь рога!

Дам тебе хлеба, дам пирога!»

После того, как все дети образовали «улитку», водящий «выставляет» рожки, как антеннки. Хвостик Улитки поворачивает в другую сторону и выводит детей обратно в круг со словами:

«Улитка, Улитка спрячь свои рога!

Не дам тебе хлеба, не дам пирога!»

**Утренняя гимнастика**

**1.**

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба обычная в чередовании с ходьбой врассыпную, бег обычный, подскоки. Перестроение в два звена.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ *(без предметов)*.

1. *«Встретились»*. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. В. - 1-руки развести в стороны, улыбнуться, сказать: *«АХ!»*. 2 – опустить руки. Повторить 4 раза.

2. *«Повороты»*. И. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. В. – 1 – поворот вправо, развести руки в стороны, сказать:»Ох!». 2 – вернуться в и. п. То же в левую сторону. Повторить по 3 раза.

3. *«Притопы»*. И. п. – стоя, ступни параллельно, руки на поясе. В. – 1-поднять ногу, согнутую в колене, притопнуть ногой, сказать: *«Топ!»*. 2-вернуться в и. п. То же другой ногой. Повторить по 3 раза каждой ногой.

4. *«Пружинки»*. И. п. – стоя, ноги параллельно, руки опущены. В. – 8-10 полуприседаний, разводя колени в стороны, поднять руки, согнутые в локтях, кисти рук изображают фонарики.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба приставляя пятку одной ноги к носку другой.

**2.**

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба обычная с остановкой по звуковому сигналу, бег обычный с остановкой по звуковому сигналу. Перестроение в два звена.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ *(с кубиками)*

1. *«Кубик о кубик»*. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, кубики за спиной. В. – 1-кубики вперед. 2-стукнуть кубиком о кубик, сказать: *«Тук»*. 3-кубики вперед. 4-вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

2. *«Наклон»*. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками перед грудью. В. – 1-наклон вперед, кубики в стороны. 2-вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

3. *«Горка»*. И. п. – лежа на спине, руки вдоль тела, держать кубики в руках, ноги выпрямлены. В. – 1-согнуть ноги в коленях – *«горка»*. 2-вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

4. *«Бревнышко»*. И. п. – лежа на животе, руки с кубиками выпрямлены за головой. В. – 1-2-поворот на бок, на живот *(без помощи рук и ног)*. 3-4-вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

5. *«Подскоки»*. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, кубики на полу. В. – 8-10 подскоков около кубиков, чередуя прыжки с ходьбой. Повторить 3 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с восстановлением дыхания.

**3.**

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба и бег с преодолением полосы препятствий. Перестроение в две колонны.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ *(с ленточками)*

1. *«Волны»*. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с ленточками опущены вниз. В. – 1-руки с ленточками вперед. 2-3- движение одновременно обеими руками вверх-вниз. 4-вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

2. *«Наклон»*. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с ленточками опущены вниз. В. – 1-наклон вперед; обе прямые руки с ленточками отвести назад; голову не наклонять; смотреть прямо; колени не сгибать. 2-вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

3. *«Паучки-крестоносцы»*. И. п. – лежа на спине, руки с ленточками вдоль тела, ноги выпрямлены. В. – 1-одновременно поднять руки и ноги, стараться делать скрестные махи. 2- вернуться в и. п. Повторить 3 раза.

4. *«Приседания»*. И. п. – основная стойка, руки с ленточками опущены вниз. В. – 1-присесть на носках, колени в стороны; руки с ленточками перед собой. 2-вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

5. *«Вперед-назад»*. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с ленточками внизу. В. – 1-3-махи руками: одна рука вперед, другая – назад; спину держать прямо; смотреть перед собой. 4-вернуться в и. п. Повторить 3 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба боком приставным шагом с восстановлением дыхания.

**4.**

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба обычная, ходьба боком приставным шагом. Бег обычный в чередовании с ползанием на четвереньках. Перестроение в две колонны.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ *(без предметов)*

1. *«Пропеллер»*. И. п.: ноги слегка расставить, руки опущены. 1-руки в стороны; 2- перед грудью, вращать одну вокруг другой, говорить *«р-р-р»*; 3-в стороны; 4- и. п., сказать *«вниз»*. Использовать сюжетный рассказ. Повторить 4 раза.

2. *«Шагают руки»*. И. п.: сидя, ноги врозь, руки за голову. 1-4 – наклон вперед, переставлять вперед руки; 5-8 – то же, назад, вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

3. *«Велосипедист»*. И. п.: лежа на спине. Согнуть ноги, приподнять, имитировать движения велосипедиста *(5-8 с)* – и. п. - приехали. Голову и плечи не поднимать. Повторить 6 раз.

4. *«Маятник»*. И. п.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1 – наклон вправо, сказать*«тик»*; 2 – наклон влево, произнести *«так»*. Выпрямляясь, молчать. Спину и голову держать прямо. Повторить 4 раза.

5. *«Волчок»*. И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 10-12 подскоков, поворачиваясь вокруг себя. Прыгать пружинисто, легко. Повторить 3-4 раза, меняя направление и чередуя с ходьбой.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с восстановлением дыхания.

**5.**

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба обычная, на носках, с приседанием на каждый шаг. Бег на выносливость в течении 1 мин. Перестроение в две колонны.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ *(с кубиками)*

1. *«Кубики вместе»*. И. п.: ноги слегка расставить, кубики в стороны. 1 – кубики вверх, вместе, посмотреть; 2 – и. п. Движения рук через стороны. Повторить 4 раза.

2. *«Подъемный кран»*. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики вниз. 1 – кубики в стороны; 2 – наклон вправо – подаем груз; 3 – выпрямиться; 4 – и. п. То же, в другую сторону. Ноги не сгибать. Повторить по 4 раза.

3. *«Постучи»*. И. п.: то же, кубики у плеч. 1-2 – согнуть ноги, постучать по коленям, сказать *«тук»*; 3-4 – и. п. Повторить 6 раз.

4. *«Бревнышко»* И. п.: лежа на спине, кубики над головой вместе. Поворот на бок, живот, на бок – и. п. Ноги все время вместе. Выполнять в индивидуальном темпе. Повторить 4 раза.

5. *«Подпрыгивание»*. И. п.: ноги слегка расставить, кубики на полу с боков. 10-16 подскоков на дорожке. Прыгать легко, красиво. Повторить 3 раза; чередую с ходьбой.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с перешагиванием через кубики.

**6.**

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба обычная, ходьба в рассыпную между стульчиков. Бег друг за другом по кругу проползая под стульчиками. Перестроение в две колонны.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ *(со стульчиком)*

1. *«На спинку»*. И. п.: стоять спиной к спинке стула, ноги слегка расставить, руки к плечам. 1 – руки за спинку стула с боков; 2 – и. п. Повторить 4 раза.

2. *«На сиденье»*. И. п.: то же, лицом к спинке стула, ноги врозь, руки за спину. 1-2 – наклон через спинку стула, не сгибая ног, ладони на сиденье, голова прямо; 3-4 – и. п. Повторить 4 раза.

3. *«Ниже»*. И. п.: то же, руки на пояс. 1-2 – наклон вправо, коснуться ножки стула; 3-4 – и. п. То же, влево. Стараться наклоняться точно в сторону. Повторить 4-6 раз.

4. *«Выпрямить ноги»*. И. п.: сидя, зацепиться ногами за ножки стула снаружи. 1-2 – ноги вперед, выпрямит; 3-4 – и. п. Спину от спинки стула не отклонять. Повторить 4-6 раз.

5. *«Вокруг стула»*. И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Подскоки с ноги на ногу вокруг стула *(два круга)* и ходьба на месте. Сменить направление. Повторить 2-3 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба приставляя пятку одной ноги к носку другой.

7.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Подвижная игра *«Огуречик, огуречик…»* Построение в две колонны.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ *(без предметов)*

1. *«Хлопушки»*. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши, 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

2. *«За коленом»*. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, хлопнуть за коленом правой *(левой)* ноги; 3 – выпрямиться руки в стороны, 4 – вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

3. *«Сели посидели»*. И. п. – то ж. 1 – присесть, хлопнуть в ладони перед собой; 2 – встать, вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

4. *«Ножницы»*. И. п. – сидя, руки в упоре сзади; 1 – поднять прямые ноги вперед-вверх; 2 – развести ноги в стороны; соединить ноги вместе; 4-и. п. Повторить 4 раза.

5. *«Прыг-скок»*. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки ноги в стороны, ноги вместе. Повторить с остановкой на ходьбу 2 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба боком приставным шагом с восстановлением дыхания.

8.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Игровое задание *«Догони свою пару»*. Ходьба и бег с одной стороны зала на другую. Перестроение в две колонны.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ *(с кеглей)*

1. *«Переложи»*. И. п. – о. с. кегля в правой руке внизу. 1-2 – поднять руки через сторону вверх, переложить кеглю в левую руку. 3-4 – и. п. Повторить 4 раза.

2. *«Наклоны»*. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед; переложить кеглю в левую руку; 3 – выпрямиться руки в стороны; 4 – и. п. Повторить 4 раза.

3. *«На коленях»*. И. п. – стоя на коленях, кегля в правой руке. 1-2 – поворот вправо, поставить кеглю у носка правой ноги, вернуться в и. п. ; 3-4 – поворот в левую сторону, поставить кеглю у левой ноги, вернуться в и. п. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

4. *«Поставь кеглю»*. И. п. – ноги слегка расставлены, кегля в правой руке. 1 – присесть, поставить кеглю у ног; 2 – встать, выпрямиться, руки на поясе; 3 – присесть, взять кеглю левой рукой; 4 – и. п. Повторить 4 раза.

5. *«Вокруг кегли»*. И. п. – ноги вместе, руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на 2х ногах вокруг кегли в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Дыхательная **гимнастика**: *«Надуй большой шар»*

9.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба обычная, ходьба *«Муравьишки»*. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Бег обычный, бег спиной вперед.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ *(с малым мячом)*

1. *«Колобок»*. И. п. – стоя, ноги вместе, мяч в обеих руках внизу. В. 1-2-3-4 – вытянуть руки вперед и вращая мяч в ладонях круговыми движениями катать *«колобок»*. Повторить 6 раз.

2. *«Спрячь мяч»*. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч в правой руке внизу. В. 1 – развести руки в стороны, 2 – спрятать руки с мячом за спину, переложить мяч в левую руку; 3 – 1; 4- 2. Повторить 4 раза.

3. *«Качалка»*. И. п. – лежа на полу, руки вдоль туловища. Мяч зажат между ступней на полу. 1 – поднять ноги с мячом вверх; 2 – вернуться в и. п. Повторить 6 раз.

4. *«Лодочка»*. И. п. – лежа на животе, ноги вместе, мяч в обеих руках впереди. 1 – поднять одновременно руки и ноги вверх, сделать *«Лодочку»*. 2 – вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

5. *«Пингвины»*. И. п. – стоя, мяч зажат между коленями. В. – прыжки с продвижением вперед. Повторить 6 раз в чередовании с ходьбой.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с изображением *«Великанов»* и *«Гномов»*.

**Конспекты и сценарии развлечений, занятий и праздников, а также и картотеки подвижных игр и утренней гимнастики, которые наблюдались.**