**Картотека физкультурных занятий для раннего возраста**

**Физкультурное занятие №1**

**Тема: «Едем на дачу собирать овощи»**

**(комплекс упражнений с овощами – муляжами)**

 **Задачи:** Учить детей ходить и бегать друг за другом, держась за верёвку. Ползать на четвереньках и спрыгивать с высоты ящика 30 см. Выполнять упражнения вместе с воспитателем. Учить выразительности движений. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры. Воспитывать внимание.

 1 Вводная ходьба и бег друг за другом держась за верёвку

«Вот поезд наш, колёса стучат,

А в поезде нашем ребята сидят…»

 Поезд едет медленно и быстро, на сигнал «Стоп! Остановка!» поезд останавливается. Дети бегут по одному овощу на грядке и выполняют комплекс упражнений.

1. Общеразвивающие упражнения с муляжами:
2. «Спрячем и покажем овощи»

И.п: стоя, ноги вместе, руки сзади. В: вытянуть руки вперёд, сказать: «Вот».

Д – 5р.

 2) «Переложим овощи из одной руки в другую»

И.п: стоя, ноги слегка расставить, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, переложить овощ, опустить. Д – 5р.

 3) «Положим и возьмём овощи»

И.п: стоя, ноги на ширине плеч. В: наклониться, положить овощ. Затем выпрямиться, потом снова наклониться, поднять овощ. Д – 5р.

 4) «Переложить овощ под коленками»

И.п: сидя на полу, ноги вытянуть. В: согнуть в коленках, переложить овощ, ноги выпрямит. Д – 5р.

 5) Прыжки на месте. «Какие большие овощи выросли!»

Основные виды движений:

1. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4м), взять овощ, положить в ящик;
2. Спрыгивание с высоты 30 см. (ящик);
3. П/игра «Соберём овощи в ящик» 2-3р.

3 Заключительная ходьба. Бег. Едем на поезде. Под песню «Вот поезд наш едет, колёса стучат» дети возвращаются в группу, рассматривают овощи, что собрали на даче.

**Физкультурное занятие №2**

**Тема: «Листопад, листопад, листья жёлтые летят»**

**(комплекс упражнений с осенними листьями)**

 **Задачи:** Учить детей подпрыгивать на двух ногах, подлезать в воротца; выполнять упражнения вместе с воспитателем. Упражнять в беге, в умении действовать по сигналу. Воспитывать желание выполнять физические упражнения.

 1 Вводная ходьба стайкой за воспитателем. Бег врассыпную в чередование с ходьбой.

«Дети! Мы пришли в осенний лес. Посмотрите, сколько много листьев на земле! Листопад! Листопад! Листья жёлтые летят и под ножками шуршат!». Воспитатель предлагает взять по 2 листочка и поиграть с ними.

1. Общеразвивающие упражнения с листьями:

1. И.п: стоя, ноги слегка расставить, руки с листьями перед грудью. В: поочерёдно сгибать и разгибать руки в стороны. Д – 5р.

 2) И.п: стоя, ноги слегка расставить, руки с листьями перед грудью. В: поочерёдно сгибать и разгибать руки в стороны. Д – 5р.

 3) И.п: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверху. В: наклониться, положить листочки, выпрямиться, потом снова наклониться. Взять листочки, поднять вверх. Д – 5р.

 4) И.п: лёжа на спине, руки, вдоль туловища. В: поднять ноги от пола. Помахать руками с листочками. Д – 5р.

 5) И.п: сидя на полу, ноги вытянуть. В: руки поднять вверх, помахать листьями. Д – 5р.

 6) И.п: стоя, покружиться с листьями.

Основные виды движений:

1. Подпрыгивая на двух ногах, касаясь листочка;
2. Подлезание в воротца (30). Взять листочек и положить в корзинку;
3. П/игра «Солнышко и дождик» 2р.

3 Заключительная ходьба, ходьба на носках. Бег врассыпную, ходьба.

**Физкультурное занятие №3**

**Тема: «Погремушку подними, погремушкой позвени»**

**(комплекс упражнений с погремушкой)**

 **Задачи:** Учить детей перепрыгивать через «ручеёк», ползать по скамейке, подтягиваясь руками; упражнения выполнять в едином темпе. Упражнять в беге, в умении действовать по сигналу. Воспитывать смелость, ловкость, желание заниматься.

 1 Вводная ходьба, подскоки «Едем на лошадке». Бег врассыпную. На сигнал остановиться. Позвенеть погремушкой, сказать: «Дзинь-ля-ля, дзинь ля-ля, погремушечка моя» -2 раза.

1. Общеразвивающие упражнения с погремушкой:

1. «Спрячем и покажем»

И.п: стоя, ноги слегка расставить, руки внизу Д – 5р.

 2) «Поднимем руки и позвеним погремушкой»

И.п: стоя, ноги слегка расставить. В: руки поднять вверх и позвенеть Д – 5р.

 3) «Положим и возьмём»

И.п: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверху. В: наклониться, положить на пол погремушку, выпрямиться, затем взять её и позвенеть Д – 5р.

 4) «Переложим под коленом»

И.п: стоя, ноги вместе, руки внизу. В: поднять колено. Переложить погремушку под коленом, вернуться в и.п. Д – 4р.

 5) «Спрячем ещё раз»

И.п: лёжа на животе, руки с погремушкой спрятать у груди. В: вытянуть их вперёд, показать погремушку. Сказать: «Вот» Д – 5р.

 6) «Попрыгаем и позвеним»

И.п: стоя, прыжки с чередованием с ходьбой Д – 4/4р.

Основные виды движений:

1. Перепрыгивание через «ручеёк»;

2. Ползание по скамейке;

3. П/игра «Я по комнате хожу и погремушку нахожу» 2-3р.

1. Заключительная ходьба, бег. На сигнал остановиться, покружиться и позвенеть: «Погремушечка, звени. Наших деток весели».

**Физкультурное занятие №4**

**Тема: «Обезьянки»**

**(комплекс упражнений без предметов)**

 **Задачи:** Учить детей лазать по гимнастической лестнице, перелазить через бревно. Формировать умение изображать ловких обезьянок, выполнять комплекс упражнений в едином темпе, не наталкиваясь. Воспитывать физические способности.

 1 Вводная ходьба, бег врассыпную. На сигнал остановиться. Встать на четвереньки, поползать. Построение в круг. Ходьба в обратную сторону.

1. Общеразвивающие упражнения:

1. «Обезьянки качаются на деревьях»

И.п: стоя, ноги слегка расставить. В: размахивание руками вверх-вниз Д – 5р.

 2) «Обезьянки хлопают в ладоши»

И.п: стоя, ноги вместе, руки внизу. В: подняться на носки, хлопнуть в ладоши Д – 5р.

 3) «Обезьянки делают зарядку»

И.п: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. В: наклоны туловища вправо-влево Д – 6р.

 4) «Обезьянки ищут банан»

И.п: стоя, ноги на ширине плеч, руки сзади. В: наклониться вперёд, посмотреть влево-вправо, вернуться в и.п. Д – 5р.

 5) «Обезьянки танцуют»

И.п: стоя, ноги слегка расставить. В: притопывание ногами, руки на поясе. Пружинка-приседания.

Основные виды движений:

1. Лазанье по гимнастической лестнице;

2. Перелазание через бревно;

3. П/игра «Обезьянки» 2р.

3 Заключительная ходьба, ходьба на носках. Бег в рассыпную. На сигнал остановиться, лечь на спинку: «Обезьянки шалят, играют».

**Физкультурное занятие №5**

**Тема: «Мы на праздник идём»**

**(комплекс упражнений с флажками)**

 **Задачи:** Учить детей ходить по скамейке, сохраняя равновесие, спрыгивать с неё, приземляясь на носочки с переходом на всю ступню. Упражнять в беге, в умении действовать по сигналу. Воспитывать желание выполнять физические упражнения.

 1 Вводная ходьба. Ходьба парами.

«Зашагали ножки прямо по дорожке раз-два,

раз-два, ну-ка веселее.

Раз-два, раз-два – вот как мы умеем»

 Бег - «Горит на солнышке флажок, как будто я огонь зажёг» на сигнал остановиться, помахать и сказать «Ура!» 2р.

1. Общеразвивающие упражнения с флажком:
2. «Помашем флажком»

И.п: стоя, ноги вместе. Руки внизу. В: поднять, помахать, опустить. Переложить в другую руку, сделать то же самое Д – 5р.

 2) «Поднимем высоко»

И.п: стоя, ноги слегка расставить, руки внизу. В: поднять через стороны вверх. Помахать, опустить Д – 5р.

 3) «Повороты вправо-влево»

И.п: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуть вперёд. В: повороты вправо, сказать «Вот», затем влево Д – 6р.

 4) «Постучим флажком об пол»

И.п: стоя, руки внизу. В: присесть, постучать флажком об пол, встать Д – 5р.

 5) «Спрячем и покажем флажок»

И.п: лёжа на животе, руки у груди. В: вытянуть руки вперёд, сказать «Вот», спрятать флажок Д-5р.

 6) «Попрыгаем и походим»

И.п: стоя, ноги вместе, руки вверху, держать флажок обеими руками. В: подскоки, ходьба на месте Д - 4/4р.

Основные виды движений:

1. Ходьба по скамейке. Спрыгивание;

2. Подпрыгивание на двух ногах «Коснись флажок руками»;

3. П/игра «Мы весёлые ребята» 2р.

3 Заключительная ходьба, ходьба на носках. Лёгкий бег.

«А теперь мы все попляшем

И флажками все помашем, ура!»

**Физкультурное занятие №6**

**Тема: «Молоточки стучат»**

**(комплекс упражнений с палочками)**

 **Задачи:** Учить детей прокатывать мяч в воротца, бросать его в корзину. Формировать умение бегать, не наталкиваясь друг на друга, развивать глазомер, координацию движений. Воспитывать желание выполнять физические упражнения.

 1 Вводная ходьба: «Весело, весело, весело шагай,

 Выше ножки. Выше поднимай».

Бег врассыпную. Ходьба широким шагом, руки вверху. Бег. На сигнал остановиться, постучать палочкой о палочку, сказать «тук-тук». Ходьба с обходом предметов. Построение в круг.

1. Общеразвивающие упражнения с флажком:
2. «Спрячем и покажем палочки»

И.п: стоя, ноги вместе, руки за спиной Д – 5р.

 2) «Постучим палочками»

И.п: стоя, ноги слегка расставить, руки внизу. В: поднять через стороны вверх, постучать, сказать: «тук- тук» Д – 5р.

 3) «Положим и возьмём»

И.п: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверху. В: наклониться, положить к ногам, выпрямиться, затем наклониться, поднять руки вверх Д – 4р.

 4) «Повернёмся и постучим»

И.п: стоя, ноги на ширине плеч, руки впереди. В: повороты туловища вправо-влево, постучать палочками Д – 4р.

 5) «Забьём гвоздики»

И.п: сидя на полу, ноги вытянуть. В: ноги согнуть в коленях, постучать под коленями палочками, сказать: «тук-тук» Д-5р.

 6) «Попрыгаем и походим»

И.п: стоя, ноги вместе, руки вверху, держать палочки в руках. В: подскоки, ходьба на месте Д - 4/4р.

Основные виды движений:

1. Прокатывание мяча в воротца;

2. Бросание мяча в корзину;

3. П/игра «Соберём мячи в корзину» 2р.

1. Заключительная ходьба, лёгкий бег, ходьба. На сигнал остановиться, сесть на пол, постучать палочками о носочки ног, сказать:

«Чок-чок-чок-чок, развалился каблучок,

Чтоб ботиночки зашить, надо гвоздики забить.

Тук-тук-тук-тук,- надо гвоздики забить».

**Физкультурное занятие №7**

**Тема: «Вот зима, кругом бело»**

**(комплекс упражнений без предметов)**

 **Задачи:** Учить детей прыгать в длину с места, приземляясь на пятки с переходом на ступню. Имитировать ходьбу на лыжах, санках. Упражнять в умении метать снежки в корзину с расстояния 1м. Воспитывать смелость, ловкость, желание заниматься.

 1 Вводная ходьба, ходьба на лыжах (скольжение по полу) – «Дети все на лыжи встали, друг за другом зашагали». Бег – «Мы на саночки садимся и на санках с горки мчимся» (руки сзади). Ходьба, построение в круг.

1. Общеразвивающие упражнения без предметов:

 1) «Погреем ручки»

И.п: стоя, ноги вместе, руки в низу. В: хлопнуть руками вверху Д – 5р.

 2) «Помашем руками»

И.п: стоя, ноги слегка расставить. В: размахивание руками вверх-вниз Д – 5р.

 3) «Повороты»

И.п: стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой. В: повернуться вправо, руки в стороны, затем влево Д – 4р.

 4) «Катаем снежный ком»

И.п: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. В: наклониться, выполнить движение «катаем ком», выпрямиться Д - 5р.

 5) «Погреем наши ножки»

И.п: сидя на полу, ноги вытянуть, руки в упоре сзади. В: поочерёдно поднимать ноги Д-6р.

 6) «Погреемся»

И.п: стоя, ноги вместе, руки на поясе. В: подскоки, ходьба на месте Д - 4/4р.

Основные виды движений:

1. Метание снежков в корзину;

2. Прыжки в длину с места;

3. П/игра «Убегаем от мороза, раз, два, три, лови» 2р.

1. Заключительная ходьба, бег врассыпную. На сигнал остановиться,

ловить снежинки, покружиться:

«Снег кружиться,

 Снег ложиться.

 Белая вся улица».

**Физкультурное занятие №8**

**Тема: «Дети, дети, попляшите, алой лентой помашите»**

**(комплекс упражнений с лентой)**

 **Задачи:** Учить детей метать мешочек в цель – кольцо с расстояния 1м. Бегать в прямом направлении. Формировать умение выполнять упражнения вместе с воспитателем. Упражнять в ходьбе на носках. Воспитывать внимание, смелость, ловкость.

1. Вводная ходьба, ходьба с высоким подниманием колена. Бег – «Побежали, побежали, только ножки замелькали». На сигнал остановиться, помахать лентой: «Дети, дети, попляшите,

 Алой лентой помашите»

1. Общеразвивающие упражнения с лентой:

 1) «Спрячем и покажем ленту»

И.п: стоя, ноги вместе, руки в низу. В: спрятать ленту сзади, затем вытянуть руки вперёд, сказать: «Вот!» Д – 5р.

 2) «Поднимем ленту высоко»

И.п: стоя, ноги слегка расставить. В: лента внизу в руках. Поднять руки вперёд, вверх, опустить вниз Д – 5р.

 3) «Наклоны вправо-влево»

И.п: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверху. В: наклоны вправо-влево Д – 6р.

 4) «Наклоны вперёд»

И.п: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх. В: наклониться, вперёд, выпрямиться Д - 5р.

 5) «Прыжки»

И.п: стоя, лента на полу. В: прыжки через ленту, руки на поясе Д-5р.

 6) «Ходьба на месте»

И.п: стоя, ноги вместе, руки поднять перед грудью с лентами, шагать на месте, касаясь коленками ленты.

Основные виды движений:

1. Метание мешочка в цель;

2. Бег «Догони шарики»;

3. П/игра «Ах-как мыши надоели» 2р.

1. Заключительная ходьба с лентой. Бег врассыпную, на сигнал остановиться и покружиться:

«Детки, детки, покружитесь,

И друг другу поклонитесь».

**Физкультурное занятие №9**

**Тема: «Снег кружиться, снег ложиться»**

**(комплекс упражнений со снежинками)**

 **Задачи:** Учить детей ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через препятствие, бросать снежки в корзину с расстояния 1м. Формировать в умении действовать по сигналу. Воспитывать желание выполнять физические упражнения.

1. Вводная ходьба, ходьба приставным шагом. Бег. На сигнал остановиться, покружиться со снежинками, сказать:

 «Снег ложиться, снег кружиться».

1. Общеразвивающие упражнения со снежинками:

 1) «Покажи снежинку»

И.п: стоя, ноги вместе, руки внизу. В: поочерёдно поднимать то правую руку, то левую руку вверх Д – 6р.

 2) «Помаши снежинкой»

И.п: стоя, ноги слегка расставить, руки внизу. В: поднять руки вверх, помахать руками, опустить Д – 5р.

 3) «Повороты»

И.п: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. В: повороты туловища вправо-влево с подниманием рук в стороны Д – 6р.

 4) «Положи-подними снежинку»

И.п: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх. В: наклониться, положить снежинку, выпрямиться, затем наклониться, взять снежинку, поднять над головой Д - 5р.

 5) «Попрыгаем и походим»

И.п: стоя, ноги вместе, руки вверху, держать снежинки в руках. В: подскоки, ходьба на месте Д - 4/4р.

Основные виды движений:

1. Метание снежков в корзину с расстояния 1м;

2. Ходьба по скамейке с перешагиванием через препятствие;

3. П/игра «Мороз-красный нос» 2р.

1. Заключительная ходьба, ходьба по кругу приставным шагом, лёгкий бег врассыпную. На сигнал остановиться, помахать снежинками, покружиться.

**Физкультурное занятие №10**

**Тема: «Едем на машине»**

**(комплекс упражнений с кольцами)**

 **Задачи:** Учить детей ползать по скамейке, подтягиваясь при помощи рук. Метать кольца на кольцеброс с расстояния 1 м. Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга. Воспитывать желание выполнять физические упражнения.

1. Вводная ходьба, бег (в руках кольца-рули). На сигнал остановиться, «спустили колёса, надо их накачать», кладут рули на пол. Проверяют колёса (стучат кулачками по колёсам, затем накачивают колёса, снова проверяют, заводят мотор). Ходьба.
2. Общеразвивающие упражнения с кольцами:

(Были рули, теперь будут шляпки)

 1) И.п: стоя, ноги вместе, руки внизу. В: надеть и снять шляпку Д – 5р.

 2) И.п: стоя, ноги слегка расставить, руки внизу. В: поднять руки вверх и переложить шляпку из одной руки в другую Д – 5р.

 3) И.п: то же, руки вверх. В: наклоны вправо-влево Д – 6р.

 4) И.п: стоя, ноги слегка расставить, руки внизу. В: наклониться, положить шляпку, встать. Затем опять наклониться, взять шляпку, надеть на голову Д - 5р.

 5) И.п: стоя, ноги вместе, руки внизу. В: поднять одну ногу, переложить шляпку, затем другую ногу Д – 4р.

 6) И.п: то же. В: прыжки в шляпках, чередование с ходьбой Д – 4/4р.

Основные виды движений:

1. Ползание по скамейке;

2. Метание колец на кольцеброс;

3. П/игра «Воробышки и автомобиль» (Были шляпки, будут гнёздышки) 2р.

1. Заключительная ходьба, бег. На сигнал остановиться (Были гнёздышки, а теперь будут солнышки): «Солнышко, солнышко!

 (руки тянут вверх)

 Погуляй у речки».

**Физкультурное занятие №11**

**Тема: «Разноцветные шарики»**

**(комплекс упражнений с пластмассовыми шариками)**

 **Задачи:** Учить детей ползать по наклонной доске, прыгать в длину с места. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Воспитывать желание выполнять физические упражнения.

1. Вводная ходьба, ходьба на носках, руки поднять вверх. Бег врассыпную в чередовании с ходьбой. Построение в круг.
2. Общеразвивающие упражнения с шариками:

 1) «Посмотрим на шарик»

И.п: стоя, ноги слегка расставить, руки внизу. В: поднять руки вперёд, вверх, посмотреть на шарик, опустить Д – 5р.

 2) «Переложим шарик»

И.п: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. В: поднять руки через стороны вверх, переложить шарик в другую руку. опустиь Д – 5р.

 3) «Покачаем шарик»

И.п: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверху. В: наклоны туловища вправо-влево Д – 6р.

 4) «Постучим шариком»

И.п: стоя, ноги слегка расставить, руки внизу. В: присесть, постучать шариком, выпрямиться Д - 5р.

 5) «Спрячем и покажем»

И.п: лёжа на животе, шарик в руках у груди. В: вытянуть руки вперёд, ноги приподнять Д – 5р.

 6) «Попрыгаем и походим»

И.п: стоя, ноги вместе, руки вверху, держать шарик в руках. В: подскоки, ходьба на месте Д - 4/4р.

Основные виды движений:

1. Прыжки в длину с места;

2. Ползание по наклонной доске;

3. П/игра «Догони шарик».

1. Заключительная ходьба, ходьба по кругу широким шагом, лёгкий бег. «Маленькие ножки шагают по дорожке,

 Большие ноги идут по дороге…».

**Физкультурное занятие №12**

**Тема: «Ты султанчик подними, и султанчик покажи»**

**(комплекс упражнений с султанчиками)**

 **Задачи:** Учить детей ползать на четвереньках с подлезанием под верёвку высота 30 см. Перелезать через бревно. Формировать навыки ползания, лазанья. Воспитывать внимание, смелость, ловкость.

1. Вводная ходьба, ходьба в обратном направлении, приставным шагом. Бег врассыпную, остановиться помахать султанчиком. Построение в круг, сказать: «Салютик!».
2. Общеразвивающие упражнения с султанчиком:

 1) «Спрятали-показали»

И.п: стоя, ноги слегка расставить, руки сзади с султанчиком. В: вытянуть руки вперёд, показать султанчик: «Вот» Д – 5р.

 2) «Переложим султанчик»

И.п: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. В: поднять руки через стороны вверх, переложить султанчик в другую руку, опустить Д – 5р.

 3) «Вот какой султанчик»

И.п: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверху. В: наклоны вперёд, положить султанчик, выпрямиться Д – 6р.

 4) «Переложи»

И.п: стоя, ноги вместе, руки внизу. В: поднять одну ногу, переложить султанчик под коленом Д - 5р.

 5) «Вот- салютик»

И.п: лёжа на животе, султанчик в руках у груди. В: вытянуть руки вперёд, ноги слегка приподнять, сказать: «Вот-салютик!», вернуться Д – 5р.

 6) «Попрыгаем и походим»

И.п: стоя, ноги вместе, руки вверху, держать султанчик в руках. В: подскоки, ходьба на месте Д - 4/4р.

Основные виды движений:

1. Ползание на четвереньках с подлезанием под верёвку 30 см.;

2. Перелезание через бревно;

3. П/игра «Солнышко и дождик» 2р.

1. Заключительная ходьба, ходьба по кругу приставным шагом, лёгкий бег. На сигнал остановиться, помахать султанчиком, сказать: «Вот салютик!».

**Физкультурное занятие №13**

 **Тема: «Матрёшки»**

 **(комплекс упражнений с платком)**

 **Задачи:** Учить детей катать мяч друг другу с расстояния 1 метра, отталкивая его от себя. Ловить мяч двумя руками с расстояния 50см., подпрыгивать на двух ногах. Упражнять в беге. Воспитывать внимание, умение слушать и понимать указания воспитателя.

1. Вводная ходьба, бег друг за другом. Ходьба на носках, бег. На сигнал остановиться, поплясать, покружиться.

«Вы матрёшки попляшите и платочком помашите» 2р. Построение в круг.

1. Общеразвивающие упражнения с платком:

 1) «Помашем платочком»

И.п: стоя, ноги вместе, руки внизу с платком. В: взмахи руками верх-вниз Д – 5р.

 2) «Переложим платочек»

И.п: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. В: поднять руки через стороны вверх, переложить платок в другую руку, опустить Д – 5р.

 3) «Матрёшки-неваляшки»

И.п: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. В: наклоны вправо-влево Д – 6р.

 4) «Матрёшки кланяются»

И.п: стоя, ноги слегка расставить, руки внизу. В: наклон вперёд, коснуться ног платком, выпрямиться Д - 5р.

 5) «Матрёшки спрятались»

И.п: стоя, ноги вместе, руки внизу. В: присесть, закрыть лицо платком, встать Д – 5р.

 6) «Матрёшки танцуют»

И.п: стоя, ноги вместе, руки на поясе, держать платок в руках. В: подскоки, выставление ног Д - 4/4р.

Основные виды движений:

1. Матрёшки катают мячи друг другу. Расстояние 1м.;

2. Матрёшки ловят мяч. Воспитатель бросает, дети ловят в кругу;

3. П/игра «Мой весёлый звонкий мяч».

1. Заключительная ходьба, лёгкий бег. Игра «Матрёшки танцуют и прячутся».

**Физкультурное занятие №14**

 **Тема: «Забавные петушки»**

 **(комплекс упражнений с палкой)**

 **Задачи:** Учить детей бросать мяч через верёвку из-за головы двумя руками, спрыгивать с кубика-30см.Формировать умения выполнять движения в едином темпе вместе с воспитателе. Воспитывать смелость, ловкость, упражнять в беге.

1. Вводная ходьба, ходьба с палкой на плечах за головой, на носках с вытянутыми руками вверх, лёгкий бег, построение в круг. На сигнал остановиться, палкой постучать об пол, положить на пол, походить по ней, помахать руками, вправо-влево, сказать: «Петушок. петушок золотой гребешок – ку-ка-ре-ку!». Построение вкруг.
2. Общеразвивающие упражнения с палкой:

 1) И.п: стоя, ноги слегка расставить, руки с палкой внизу. В: вытянуть руки вперёд, затем поднять вверх, вернуться в и.п. Д – 5р.

 2) И.п: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверху. В: наклониться вперёд, коснуться палкой ног, вернуться в и.п. Д – 5р.

 3) И.п: стоя, ноги на ширине плеч, руки с палкой вверху. В: наклоны вправо-влево Д – 6р.

 4) И.п: сидя на полу, ноги вытянуть. В: согнуть ноги в коленях, переложить палку под ступнями ног, вернуться в и.п. Д - 5р.

 5) И.п: стоя на полке, руки на поясе. В: ходьба по палке вправо-влево, сказать: «Сидел петух на палочке, ходил туда – сюда» Д- 5р.

 6) И.п: стоя, ноги вместе, руки на поясе, палка на полу. В: прыжки на двух ногах через палку Д-5р.

Основные виды движений:

1. Бросание мяча через верёвку натянутую на уровне груди ребёнка из-за головы двумя руками;

2. Спрыгивание с кубика – высота 30см.;

3. П/игра «Догони мяч» 2р.

1. Заключительная ходьба, лёгкий бег, ходьба с высоким подниманием колен «Петушок, петушок, золотой гребешок,

 Походи, походи – крылышками помаши».

**Физкультурное занятие №15**

 **Тема: «Зашагали ножки…»**

 **(комплекс упражнений с кубиками)**

 **Задачи:** Учить детей ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием предмета, высота 15-20см., пролезать в воротца, высота 30-40см.Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Воспитывать желание выполнять физические упражнения.

1. Вводная ходьба, ходьба с обходом предметов (кубиков, расставленных по группе), бег в рассыпную. На сигнал остановиться, постучать кубик о кубик, сказать: «тук-тук». Построение в круг.
2. Общеразвивающие упражнения с кубиками:

 1) «Постучи»

И.п: стоя, ноги вместе, руки внизу с кубиками в каждой руке. В: постучать кубик о кубик, впереди и сзади Д – 5р.

 2) «Подними»

И.п: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. В: поднять руки через стороны вверх, постучать кубик о кубик, опустить Д – 5р.

 3) «Положи»

И.п: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверху. В: наклон вперед, положить кубики, выпрямиться Д – 5р.

 4) «Покажи»

И.п: лежа на животе, руки у груди. В: вытянуть руки, показать кубик: «Вот» Д - 5р.

 5) «Попрыгаем и походим»

И.п: стоя, ноги вместе, руки вверху, держать кубики в руках. В: подскоки, ходьба на месте Д - 4/4р.

Основные виды движений:

1. Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы (высота 5-20см.);

2. Подлезание под воротца (30см);

3. П/игра «Зайка беленький сидит» 2р.

1. Заключительная ходьба, ходьба с высоким подниманием колен, бег, ходьба.

**Физкультурное занятие №16**

 **Тема: «Зайки на лужайке»**

 **(комплекс упражнений без предметов)**

 **Задачи:** Учить детей пролезать в воротца. Бросать предметы в цель правой рукой. Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия персонажей. Воспитывать желание выполнять физические упражнения.

 1 Вводная ходьба, ходьба приставным шагом «Заинька походи, серенький походи», бег (от лисы), построение в круг.

1. Общеразвивающие упражнения:

 1) «Зайки просыпаются»

И.п: стоя, ноги вместе, руки на поясе. В: поднять руки вверх, опустить Д – 5р.

 2) «Зайки греют лапки»

И.п: стоя, ноги слегка расставить В: вытянуть руки, потереть ладошку об ладошку Д – 5р.

 3) «Зайки ищут морковку»

И.п: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. В: повороты туловища вправо-влево Д – 6р.

 4) «Зайки греют ножки»

И.п: сидя, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях. В: притопывание ногами Д - 5р.

 5) «Зайки прыгают»

И.п: стоя, ноги вместе, руки прижаты к груди. В: подскоки в чередовании с ходьбой Д - 4/4р.

Основные виды движений:

1. Подлезание под воротца (30см);
2. Метание в кольцо «Угостим зайку морковкой»;

3. П/игра «Зайки и лисички» 2р.

1. Заключительная ходьба, ходьба на носках, бег, ходьба.

«Жили-были зайки

 На лесной лужайке.

 Мыли свои ушки,

 Мыли свои лапки.

 Надевали тапки» (топают)

 **Физкультурное занятие №17**

**Тема: «Сильные - ловкие»**

**(комплекс упражнений с гантелями)**

 **Задачи:** Учить детей катать мячи друг другу с расстояния 1м., ползать по наклонной доске на четвереньках. Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными движениями рук и ног. Закреплять навыки ползания, разнообразные действия с мячом.

1. Вводная ходьба, ходьба широким шагом, бег друг за другом. На сигнал остановиться, идти приставным шагом, построение в круг.
2. Общеразвивающие упражнения с гантелями:

 1) И.п: стоя, ноги слегка расставить, руки внизу за спиной. В: вытянуть руки вперёд, вернуться в и.п. Д – 5р.

 2) И.п: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях у плеч. В: разогнуть руки в стороны Д – 5р.

 3) И.п: стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью. В: повороты туловища вправо-влево с разведением рук в стороны Д – 6р.

 4) И.п: сидя на полу, ноги вытянуть. В: наклоны вперёд, коснуться гантелями носков ног, вернуться в и.п. Д - 5р.

 5) И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. В: поднять ноги, медленно опустить Д – 4р.

 6) И.п: стоя, ноги вместе, руки согнуты в локтях. В: подскоки в чередовании с ходьбой Д - 4/4р.

Основные виды движений:

1. Катание мячей друг другу с с расстояния 1м.;

2. Ползание по наклонной доске на четвереньках;

3. П/игра «Самолёты» 2р.

1. Заключительная ходьба, ходьба парами, бег в рассыпную, ходьба парами.

 **Физкультурное занятие №18**

**Тема: «Солнышко появись, красное покажись»**

**(комплекс упражнений со стульчиком)**

 **Задачи:** Учить детей катать мячи друг другу с расстояния 1м., ползать по наклонной доске на четвереньках. Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными движениями рук и ног. Закреплять навыки ползания, разнообразные действия с мячом.

1. Вводная ходьба, ходьба на носках, бег. На сигнал остановиться, прыжки с продвижением вперёд. Построение в круг, сесть на стулья.
2. Общеразвивающие упражнения со стулом:

 1) И.п: сидя на стуле, ноги вместе, руки на коленях В: поднять руки к плечам, вверх, хлопнуть в ладоши, вернуться в и.п. Д – 5р.

 2) И.п: сидя на стуле, руки на коленях. В: поднять прямые ноги, опустить Д – 5р.

 3) И.п: стоя за стулом, ноги слегка расставить руки на спинке стула. В: присесть, спрятаться за спинку стула, вернуться в и.п. Д – 6р.

 4) И.п: стоя за стулом, ноги вместе, руки на спинке стула. В: поочерёдно отставлять ноги в сторону, вправо- влево Д - 6р.

 5) И.п: стоя, ноги вместе, руки на поясе. В: подскоки в чередовании с ходьбой Д - 4/4р.

Основные виды движений:

1. Метание мешочка в цель (расстояние 1м.);

2. Лазанье по гимнастической лесенке «Дотянись до солнышка»;

3. П/игра «Солнышко и дождик» 2р.

1. Заключительная ходьба, ходьба парами, бег в рассыпную, ходьба парами.