



Карточка подвижных игр

Народов России





Русские народные подвижные игры

БУБЕНЦЫ

Дети встают в круг. На середину выходят двое - один с бубенцом или колокольчиком, другой - с завязанными глазами. Все поют:

Трынцы-брынцы, бубенцы,
Раззвонились удалыцы:
Д иги-диги-диги-дон,
Отгадай, откуда звон!
После этих слов "жмурка" ловит увертывающегося игрока
Двое детей зелеными ветками или гирляндой и образуют ворота.

МАТУШКА-ВЕСНА

Все дети говорят:
Идет матушка-весна,
Отворяйте ворота.
Первый март пришел,
Всех детей провел;
А за ним и апрель
Отворил окно и дверь;
А уж как пришел май –
Сколько хочешь гуляй!
Весна ведет за собой цепочкой всех детей в ворота и заводит в круг.

ЛЯПКА

Один из играющих - водящий, его называют ляпкой. Водящий бежит за участниками игры, старается кого-то осалить, приговаривая: "На тебе ляпку, отдай ее другому!" Новый водящий догоняет игроков и старается кому-то из них передать ляпку. Так играют в Кировской области. А в Смоленской области в этой игре водящий ловит участников игры и у пойманного спрашивает: "У кого был?" - "У тетки".- "Что ел?" - "Клёцки".- "Кому отдал?" Пойманный называет по имени одного из участников игры, и названный становится водящим.

Правила игры. Водящий не должен преследовать одного и того же игрока. Участники игры внимательно наблюдают за сменой водящих.

МЯЧИК КВЕРХУ!

Участники игры встают в круг, водящий идет в середину круга и бросает мяч со словами: "Мячик кверху!" Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: "Стойте!" Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же он промахнулся, то остается вновь водящим: идет в центр круга, бросает мяч кверху - игра продолжается.

Правила игры.



Водящий бросает мяч как можно выше. Разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли. Если кто-то из играющих после слова: "Стой!" - продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. Играющие, убегая от водящего, не должны прятаться за встречающиеся на пути предметы.

Татарские народные игры

СЕРЫЙ ВОЛК (САРЫ БУРЕ)

Одного из играющих выбирают серым волком. Присев на корточки, серый волк прячется за чертой в одном конце площадки (в кустах или в густой траве). Остальные играющие находятся на противоположной стороне. Расстояние между проведенными линиями 20—30 м. По сигналу все идут в лес собирать грибы, ягоды. Навстречу им выходит ведущий и спрашивает (дети хором отвечают):

- Вы, друзья, куда спешите?
- В лес дремучий мы идем
- Что вы делать там хотите?
- Там малины наберем
- Вам зачем малина, дети?
- Мы варенье приготовим
- Если волк в лесу вас встретит?
- Серый волк нас не догонит!

После этой переключки все подходят к тому месту, где прячется серый волк, и хором говорят:

- Соберу я ягоды, и сварю варенье,
- Милой моей бабушке будет угощение
- Здесь малины много, всю и не собрать,
- А волков, медведей вовсе не видать!

После слов не видать серый волк встает, а дети быстро бегут за черту. Волк гонится за ними и старается кого-нибудь запятнать.

Пленников он уводит в логово — туда, где прятался сам.

ПРОДАЕМ ГОРШКИ (ЧУЛМАК УЕНЫ)

Играющие разделяются на две группы. Дети-горшки, встав на колени или усевшись на траву, образуют круг. За каждым горшком стоит игрок

— хозяин горшка, руки у него за спиной. Водящий стоит за кругом. Водящий подходит к одному из хозяев горшка и начинает разговор:

- Эй, дружок продай горшок!
- Покупай
- Сколько дать тебе рублей?
- Три отдай



Водящий три раза (или столько, за сколько согласился продать горшок его хозяин, но не более трех рублей) касается рукой хозяина горшка, и они начинают бег по кругу навстречу друг другу (круг обегает три раза). Кто быстрее добежит до свободного места в кругу, тот занимает это место, а отставший становится водящим.

СКОК-ПЕРЕСКОК (КУЧТЕМ-КУЧ)

На земле чертят большой круг диаметром 15—25 м, внутри него — маленькие кружки диаметром 30—35 см для каждого участника игры. Водящий стоит в центре большого круга.

Водящий говорит: «Перескок!» После этого слова игроки быстро меняются местами (кружками), прыгая на одной ноге. Водящий старается занять место одного из играющих, прыгая также на одной ноге. Тот, кто останется без места, становится водящим.

ХЛОПУШКИ (АБАКЛЕ)

На противоположных сторонах комнаты или площадки отмечаются двумя параллельными линиями два города. Расстояние между ними 20—30 м. Все дети выстраиваются у одного из городов в одну шеренгу: левая рука на поясе, правая рука вытянута вперед ладонью вверх.

Выбирается водящий. Он подходит к стоящим у города и произносит слова:

Хлоп да хлоп - сигнал такой Я бегу, а ты за мной!

С этими словами водящий легко хлопает кого-нибудь по ладони.

Водящий и запятнанный бегут к противоположному городу. Кто быстрее добежит, тот останется в новом городе, а отставший становится водящим.

ЗАЙМИ МЕСТО (БУШ УРЫШ)

Одного из участников игры выбирают водящим, а остальные играющие, образуя круг, ходят взявшись за руки. Водящий идет за кругом в противоположную сторону и говорит:

Как сорока арекочу Никого в дом не пущу.

Как гусыня гогочу,

Тебя хлопну по плечу- Беги!

Сказав беги, водящий слегка ударяет по спине одного из игроков, круг останавливается, а тот, кого ударили, устремляется со своего места по кругу навстречу водящему. Обежавший круг раньше занимает свободное место, а отставший становится водящим.

Башкирские народные игры

КУРАЙ (ДУДОЧКА)

Игра проводится под любую башкирскую народную мелодию Дети, взявшись за руки, образуют круг и двигаются в одну сторону. В центре круга один ребенок, он кураист, в руках у него курай (длинная дудочка), он ходит в



противоположную сторону. Дети по кругу ходят, бегут, выполняют притопы на слова:

«Услыхали наш курай,
Собрались мы все сюда.
Наигравшись с кураистом.
Разбежались кто куда.
Хай, хай, хай, хай ! На зеленом, на лугу
Мы попляшем под курай,

Дети разбегаются врассыпную по площадке, выполняют движения башкирского Щ танца под слова: «Ты, курай задорный, веселей играй , Тех, кто лучше пляшет, выбирай»

Ребенок-кураист выбирает лучшего исполнителя движений, тот становится водящим.

Правила: разбежаться только после окончание слов.

МУЙУШ АЛЫШ (УГОЛКИ)

По четырем углам площадки стоят четыре ступа, на них четверо детей. В центре стоит водящий. Он по - очереди подходит к сидящим и

задает каждому вопрос:

- Хозяйка, можно истопить у тебя баню?
- 1 играющий отвечает: «Моя баня занята».
- 2 играющий отвечает: «Моя собака оценилась»
- 3 играющий отвечает: «Печка обвалилась»
- 4 играющий отвечает: «Воды нет»

Водящий выходит на центр площадки, хлопает в ладоши три раза и кричит Хоп, хоп, хоп! За это время хозяева быстро меняются местами. Водящий должен успеть занять свободный стул.

Правила: меняться только после хлопков водящего. Игра может проводиться и с большим количеством детей: в этом случае воспитателю следует поставить столько стульев, сколько играющих и составить дополнительные ответы для «хозяев».

Дети парами стоят по кругу: впереди девочка сзади мальчик Водящий, в руке у которого пояс (веревка), ходит за кругом и произносит текст:

«Лето прошло, осень пришла,
Утки улетели, гуси улетели.
Соловьи пропели.
Ворона стой!
Воробей лети!»



Ребенок, которого выбрали «воробьем» убегает от водящего по кругу, а тот старается догнать и осалить поясом. Если водящий осалит, то занимает место играющего, а осаленный становится водящим.

Правила: не касаться убегающего рукой, а только поясом. Убегать после слова «лети».

Дети стоят в две шеренги по фая площадки напротив друг друга. Первая команда хором спрашивает: «Белый тополь, синий тополь, что есть на небе?»

Вторая команда хором отвечает: «Пестрые птицы».

Первая команда спрашивает: «Что есть у них на крыльях?» Вторая команда отвечает: «Есть сахар и мед».

Первая команда просит: «Дайте нам сахар».

Вторая команда спрашивает: «Зачем вам?»

Первая команда зовет «Белый тополь, синий тополь».

Вторая команда спрашивает: «Кого выбираете из нас?»

Первая команда называют имя одного из играющих из противоположной команды. Выбранный ребенок бежит навстречу шеренге соперников, которые стоят, сомкнув крепко руки, и старается разорвать «цепь» соперника. Если он разорвет «цепь», то забирает играющего из команды соперников в свою команду, если нет, то остается в этой команде. Выигрывает та команда, в которой оказывается больше всего игроков.

КУГАРСЭН (ГОЛУБИ)

На площадке чертятся две параллельные линии на расстоянии 5-8 метров, вдоль этих линий чертятся круги («гнезда»). Дети стоят в кругах («гнездах») напротив друг друга. Водящий - «пастух», с закрытыми глазами ходит между шеренг и произносит три раза текст:

«Гур-гур, голуби Для всех нас одно гнездо»

С окончанием слов дети меняются местами («гнездами») - бегут в противоположные «гнезда». Пастух открывает глаза и старается занять пустое «гнездо». Оставшийся без «гнезда» ребенок «голубь» становится «пастухом». Правила: меняться местами можно только тогда, когда пастух произнесет текст три раза.

ЭНА МЕНЯН ЕП (ИГОЛКА И НИТКА)

Дети делятся на две команды, выстраиваются в колонны друг за другом на одной стороне площадки. Перед каждой командой на расстоянии 5 метров ставится ориентир (куб, башня, флажок). По сигналу первые игроки («иголки») оббегают ориентиры, возвращаются к команде. К ним зацепляется следующий игрок («нитка»), они оббегают ориентир вдвоем. Таким образом, все игроки команды («нитки»), по очереди зацепляясь, друг за дружкой, оббегают ориентиры. Побеждает та команда («иголка с ниткой»), все игроки которой зацепились и оббежали ориентиры первыми.



Правила: играющим во время бега не разрешается расцеплять руки. Если это случилось, то нарушившая правила команда начинает игру заново

Якутские народные игры

«ЛЬДИНКИ, ВЕТЕР И МОРОЗ»

Играющие встают в круг. Хлопают в ладоши, приговаривая:

Холодные льдинки, прозрачные льдинки,

Сверкают, звенят дзинь, дзинь...

На последние слова дети прыгают на месте на носочках, пока не услышат сигнал «Ветер!»

Дети – льдинки разбегаются в разные стороны. На сигнал «Мороз!» дети делают большой круг – льдинку.

Правила игры: менять движения можно только по сигналу «Ветер!» или «Мороз!» В игру можно включать разные движения: поскоки, легкий или быстрый бег, боковой галоп и т.д.

«РУЧЕЙКИ И ОЗЕРА»

Игроки стоят в пяти – семи колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях зала – это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озера!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги – озера. Выигрывают те, дети которые быстрее построят круг – озеро.

Правила игры: Бегать надо друг за другом, не выходя из своей колонны. Строится в круг можно только по сигналу.

«ОТБИВКА ОЛЕНЕЙ»

Группа играющих, находится внутри очерченного круга – это олени. Выбираются три пастуха, они за кругом. По сигналу «Раз, два, три – отбивку начни!» пастухи по очереди бросают мяч в олени.

Олень, в которого попал мяч, считается пойманным, отбитым от стада. Каждый пастух отбивает 5-6 раз. После чего он подсчитывает отбитых оленей.

Правила игры: Бросать мяч можно только в ноги и по сигналу. Стрелять надо с места в подвижную цель.

Мордовские народные игры

«В КЛЮЧИ»

(«Панжомнесэ» - эрз., «Пантемаса»- мокш.)

Играющих пять человек. На земле чертится квадрат, по углам дома садятся четыре играющих, а пятый стоит на середине. Он подходит к одному из сидящих игроков и спрашивает:

Дядя(тётя), у тебя ключи?



Тот отвечает, указывая на соседа:

Вон у дяди (тёти) спроси.

Так водящий обходит всех четверых. Последний ему советует:

Посередине поужи!

Водящий отходит в середину, а в это время остальные вскакивают и меняются местами. Водящий старается быстро занять чье-либо место, пятый играющий опять остаётся без места. И игра повторяется сначала.

Правила игры. Меняться местами можно лишь тогда, когда ведущий отходит в середину. Уголок занимает тот, кто первым туда попал. Если кто-нибудь не поменяет место, то он становится водящим.

«В КУРОЧЕК»

(«Сараскесэ» - эрз., «Сараскакс» - мокш.)

Играющие делятся на две группы. Дети – курочки, усевшись на траву, образуют круг. За каждой курочкой стоит игрок – хозяин курочки. Водящий ходит по кругу и решает, у кого взять курочку. Подходит к одной из них и трогает её за голову. Сразу же водящий и хозяин курочки пускаются бежать наперегонки по кругу. Кто из них прибежит первым, тот и становится хозяином, а оставшийся становится водящим. Игра продолжается.

Правила игры. Нельзя мешать бегущим вокруг играющих. Хозяином будет тот, кто первым займёт место. Бежать наперегонки можно только после того, как водящий дотронется рукой до курочки.

«ГОРШОЧЕК»

(«Чакшкинесэ»)

Содержание и правила игры.

Сажают детей по кругу, остальные дети встают за их спинами.

Покупатель, выбрав «горшок», убегает от продавца. Добежавший первым становится за спиной «горшочка».

Подвижные игры народов Дагестана

«ВОЛК И ОВЦЫ»

Играет вся группа.

СОДЕРЖАНИЕ ИГРЫ:

Выбирают “волка”. Остальные игроки называют пастуха, становятся за ним в колонну, причем каждый держится за талию впереди стоящего. Волк обращается к “пастуху”: «Целую зиму ничего не ел и страшно проголодался, дай мне одну овцу!»

Пастух: «Не дам!»

Волк: «Тогда отберу силой».

Пастух: «Попробуй, если сможешь!»

После этих слов “волк” старается ловить “овец”, нападая на хвост колонны. “Пастух” должен защищать “овец” от “волка”. Пойманные “овцы”



выходят из круга. Игра считается законченной, когда остается одна “овца”, она становится “волком”, а “волк” “пастухом”.

Игра начинается сначала.

ПРАВИЛА ИГРЫ:

1. Число участников от 5 до 20-25 человек.
2. Овцы не должны разбегаться, а взяв друг друга за талию обязаны следовать за “пастухом”.

ПРИМЕЧАНИЕ: Этот вариант игры для детей старшего дошкольного возраста. Для более старших детей можно усложнить, назначив двух “волков”.

Игра распространена как среди мальчиков, так и среди девочек.

«ПАСТУХ И ОВЦЫ»

Играет вся группа.

СОДЕРЖАНИЕ ИГРЫ:

Дети изображают овец. Из числа играющих детей выбираются двое на роли “пастуха” и “волка”. На площадке очерчивается место – “логово волка”. На противоположной – место для овец.

Пастух пасет овец в середине площадки. По сигналу “пастуха” “волк”, “овцы”, бегут к нему за черту, а “волк” ловит заблудившихся “овец”, которые не успели подбежать к “пастуху”.

Пойманные дети вновь включаются при ее повторении.

Рекомендуется для детей старшего дошкольного возраста.

«ДЖИГИТОВКА»

Играет вся группа.

СОДЕРЖАНИЕ ИГРЫ:

Участники разбиваются на тройки и выстраиваются на линии старта. Два игрока в каждой тройке берутся за руки, а третий – стоящий в центре – закидывает левую ногу на сцепленные руки своих товарищей. Прыгая вместе с ними, он должен достичь финиша.

ПРАВИЛА ИГРЫ:

1. Начинать игру вместе только по команде воспитателя.
2. Выигрывает тройка, пришедшая к финишу первой.
3. На каждом этапе бегуны в тройке меняются местами.

Аналогичную игру встречаем и у народов Средней Азии, в частности, в Туркмении. Игра развивает силу воли, быстроту, чувство коллективизма, патриотизма.

«СВАЛИ ПАЛКУ»

Играет вся группа.

ИНВЕНТАРЬ: палки 3-5 шт. длиной 50-60см.

СОДЕРЖАНИЕ ИГРЫ:



В игре могут участвовать 2-10 детей, каждый из которых имеет заостренные с одного конца 3-5 палок длиной 50-60см. Проигравший по жребию с размаху забивает палки в землю. Другой игрок отходит как на расстояние и кидает свою палку так, чтобы сбить как можно больше палок партнера. Играющие меняются ролями.

Выигрывает тот, кто сбил больше палок.

ПРАВИЛА ИГРЫ:

1. Если в землю воткнуть несколько палок, игрок имеет право сбить любую из них.
2. Если игрок одной палкой сбил две и более палок противников и его палка при этом воткнулась и стоит, то он берет все сбитые им палки.
3. Если несколько палок не выбили ту, что стояла, а воткнулась в землю, и сами остаются стоять, то они по очереди разыгрываются.

Расстояние учитывать исходя из возрастных особенностей детей. Играют мальчики и девочки.

«ХАСАНДЕЛА»

Играет вся группа.

ИНВЕНТАРЬ: палочка длиной 50-60 см.

СОДЕРЖАНИЕ ИГРЫ:

Дети садятся, образуя круг. Игру может начать любой. Он берет палочку, стучит ею об пол, произнося: “Хасандела”, затем передает палочку ближайшему соседу. Тот произносит два раза, дважды стучит палочкой и передает следующему участнику игры. Третий уже три раза произносит “Хасандела” и столько же раз стучит и передает человеку, который стоит четвертым. Так длится пока не ошибется кто-нибудь. Допустивший ошибку поднимает ногу и держит ее в вытянутом положении. Один из играющих закрывает ему глаза, а другой легонько бьет его в ступню. Затем ему открывают глаза и он должен определить ударившего. Если он узнает, его освобождают, а на его место становится узнавший им, а другой бьет палочкой в ступню. Затем открывает глаза и он должен определить ударившего. Если узнает, его освобождают, а на его место становится узнавший им.

ПРАВИЛА ИГРЫ:

Каждый участник должен произносить на порядковый номер больше на один раз “Хасандела” и столько же раз постучать палкой.

Существует несколько вариантов этой игры.

Старший возраст

Приложения 1

Комплексы утренней зарядки

Комплекс упражнений № 1 «Ты мой друг, и я твой друг»

I. Вводная часть.

Вход в зал и построение в одну шеренгу.

Инструктор. Я знаю, что вы - дружные ребята. Сегодня все упражнения вы будете выполнять парами, вдвоем с другом, помогая товарищу и поддерживая его. Ваша дружба станет еще крепче!

- «Вместе весело шагать» - ходьба парами.
- «А бегать вместе еще веселее» - бег парами.
- «А прыгать вместе как весело!» - подскоки парами по залу.

Построение в колонну парами на середине зала.

II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Надо помериться силой». И. п.: встать лицом друг к другу, выставить вперед правую (левую) ногу, руки встык, согнуты в локтях. Ладони и прямые пальцы рук соприкасаются.

1 8 - попеременно выпрямлять и сгибать руки;

9-10 и. п.

Повторить 4 раза.

2. «Посмотрим в окошко друг на друга». И. п.: встать спиной друг к другу на расстоянии одного шага, ноги шире плеч, руки на поясе.

1-2 - наклон вперед, посмотреть в «окошко» на партнера;

3 4 - и. п.

Повторить 6 раз.

3. «Качаемся на качелях». И. п.: встать лицом друг к другу, держась за руки, ноги на ширине ступни. 1-4 - на каждый счет дети в паре поочередно низко приседают; 5-6 - и. п.

Повторить 6 раз.

4. «Силачи». И. п.: сидя на полу, ноги встык, руки в упоре сзади. 1-3 упираясь ногами, одновременно приподнять ягодицы;

4 и. п. Повторить 6 раз.

5. «Домик». «Мы построим крепкий дом, жить все вместе будем в нем». И. п.: лежа на спине голова к голове, взяться за руки. 1 2 - поднять ноги до касания ступнями друг друга;

3 4 - и. п. Повторить 6 раз.

6. «Попрыгаем». И. п.: встать лицом друг к другу, ноги вместе, руки произвольно.

1-4 - прыжки на месте; 5-8 - прыжки с поворотом кругом друг от друга; 2 9 3

9-12 - ходьба на месте.

Повторить 4 раза.

III. Заключительная часть.

Инструктор. Настал черед, пришла пора поиграть нам, детвора!

1. Подвижная игра «Догони свою пару».

Дети встают парами на одной из сторон зала: один впереди, другой сзади (отступая 2-3 шага). По сигналу инструктора первые быстро перебегают на другую сторону зала, вторые их ловят (каждый свою пару). При повторении игры дети меняются ролями.

2. Задание «Пройди парой».

Дети ходят парами, не держась за руки, четыре шага на носочках, четыре - на всей ступне (20-30 с).

Инструктор. Молодцы! Вы - настоящие друзья.

Комплекс упражнений №2 «Золотой лес»

Дети входят в зал с листьями в руках и строятся в одну шеренгу. Инструктор. Ребята, отгадайте загадку.

Утром мы во двор идем -
Листья сыплются дождем,
Под ногами шелестят
И летят, летят, летят...
Когда это бывает?

- Верно, осенью. Осень часто называют «золотой». Как вы думаете, почему? (Ответы детей.) Я предлагаю отправиться в золотой осенний лес. Мы поиграем в растения и животных, узнаем, как лесные жители готовятся к зиме. Но сначала хорошо подготовимся к нашему походу в лес.

Ходьба по залу друг за другом. Построение в три звена. II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Дует сильный ветер». И. п.: ноги на ширине ступни, руки с листьями внизу.

1 - поднять руки с листьями вверх; 2-3 - наклоны рук вправо-влево;

4 - И. п.

Повторить 6 раз.

2. «Гонит ветер листья по лесным тропинкам».

И. п.: ноги на ширине ступни, руки с листьями внизу.

1-2 - повороты туловища вправо-влево, руки с листьями внизу;

3 4 - и. п.

Повторить 6 раз.

3. «Летят листья по ветру то вверх, то вниз».

И. п.: ноги вместе, руки с листьями внизу.

1-2 - присесть, опустить листья на пол;

3 4 - встать, поднять руки с листьями вверх;

5 6 - И. п.

Повторить 6 раз.

4. «Закружил ветер листья в танце». И. п.: ноги вместе, руки с листьями внизу.

1-4 - кружение в правую сторону; 5-8 - кружение в левую сторону;

9-12 - ходьба на месте.

Повторить 6 раз.

5. «А вот ветер сорвал с дерева веточки с листьями и тоже катит их по тропинке». И. п.: лежа на спине, ноги вместе, руки с листьями вытянуты за головой. 1-4 - поворот на живот в одну сторону; 5-8 - поворот в и. п.

То же выполнить в другую сторону.

Повторить 5 раз.

6. «Ветер стих и только изредка ласково шевелит листики на тропинке».

И. п.: ноги вместе, руки с листьями внизу.

2- на вдохе поднять согнутые в локтях руки с листьями перед собой; 3 4 - подуть на листья;

5-6 - и. п. Повторить 4 раза.

Инструктор. Теперь мы можем продолжать наше путешествие в осенний лес. Дежурный собирает листья.

Перестроение в одну колонну.

III. Заключительная часть.

1. Подвижная игра «Филин и пташки».

Играющие выбирают «филина», он уходит в свое «гнездо», Подражая крику той птицы, которую выбрали, играющие «летают» по залу. На сигнал «Филин!» все «птицы» стараются «улететь» в свои «гнезда». Если «филин» успеет кого-то поймать, то должен угадать, какая это птица, и только тогда пойманный становится «филином».

Уточнения к игре: перед началом игры дети выбирают, какой птицей они хотят быть, то есть голосу которой они могут подражать (ворона, галка, воробей и т. д.); «гнезда» «птиц» и «филина» лучше выбирать на высоких предметах (скамейках, кубках и т. д.).

2. Подвижная игра «Совушка».

Играющие выбирают «совушку». Она уходит в свое «гнездо», Все дети изображают бабочек и жуков. По сигналу «День!» дети разбегаются, взмахивая руками, имитируя движения крыльев. По сигналу «Ночь!» вылетает из гнезда «совушка». «Бабочки», «жуки» замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал, а «совушка», медленно взмахивая «крыльями», смотрит, не шевелится ли кто. Того, кто пошевелился, «совушка» отводит к себе в «гнездо».

Инструктор опять говорит «День!». «Совушка» улетает к себе в «гнездо», а «бабочки» и «жуки» опять начинают «летать» (бегать). Вылет «совушки» повторяется 2-3 раза. После этого дети выбирают новую «совушку», игра возобновляется

Комплекс упражнений №3 «На огороде»

Вводная часть.

На огород мы все пойдем

Ходьба друг за другом.

И овощей там наберем.

Ходьба на носках.

Дорога коротка, узка,

Идем, ступая на носках.

Ходьба приставным шагом с приседанием.

И по бордюру мы идем,

И приседаем мы на нем.

Ходьба змейкой.

Потом обходим деревца

И пробежимся мы слегка.

Бег змейкой, обычный бег.

У огорода отдохнем

И снова вместе мы пойдем.

Ходьба друг за другом.

II. Основная часть.

II. Общеразвивающие упражнения.

1. «Подсолнух». «Посреди двора золотая голова».

И. п.: о. с.

1-2 - руки через стороны вверх, подняться на носки; 3 4 - и, п. Повторить 8 раз.

2. «Редиска». «За кудрявую косу из норки я ее тащу».

И. п.: стоя на коленях.

1-2 - наклон туловища вперед, руки вперед и вниз; 3-4 - и. п.

Повторить 8 раз.

3. «Репка». «Круглый бок, желтый бок, сидит в грядке колобок».

И. п.: сед с прямыми ногами, руки впереди внизу.

1-2 - рук в стороны и вверх; 3-4 - и. п.

Повторить 8 раз.

4. «Картошка». «И зелен, и густ на грядке вырос куст, покопай немножко: под кустом - картошка».

И. п.: лежа на спине.

1-2 - поднять руки и ноги под углом 45° вверх; 3 4 - и. п.

Повторить 8 раз.

5. «Капуста». «Лоскуток на лоскутке - зеленые заплатки. Целый день на животе нежится на грядке».

И. п.: лежа на животе, руки под подбородком. На счет 1-2 - согнуть ноги в коленях вверх, руки за спину; 3 4 - и. п.

Повторить 6 раз.

6. «Морковь». «Сидит девица в темнице, а коса на улице». И. п.: лежа на спине.

1-2 - поднять ноги вверх, руки согнуть в локтях, подпирая руками таз; 3 4 - и. п.

Повторить 4 раза.

7. «Огородное пугало». «Кто же здесь стоит на палке с бородою из мочалки? Ветер дует - он шумит, ногами дергает, скрипит».

И. п.; о. с.

1-4 - прыжки на двух ногах на месте; 5-8 - ходьба на месте. Повторить 8 раз,

III. Заключительная часть.

1. Подвижная игра «Поймай красивую бабочку».

Условия игры. По сигналу - бег по залу с подпрыгиванием. «Поймали!» - остановка с хлопком.

2. Подвижная игра «Передай тыкву». По сигналу инструктора дети передают мяч друг другу, стоя в кругу.

Комплекс упражнений № 4 «Цветы»

Вводная часть.

Темным лесом, светлым лугом

Мы шагаем друг за другом.

Чтоб цветочки не помять,

Нужно ножки поднимать.

Меж деревьев мы шагали

Вдруг мы поле увидели!

Если только вы бы знали,

Как мы быстро пошагали!

Ищем мы цветочки,

Чтоб сплести веночки.

Вот букет огромный вскоре мы собрали.

И ковер огромный на лугу соткали.

Ходьба обычная.

Ходьба с высоким подниманием колена.

Ходьба друг за другом.

Ходьба змейкой.

Ходьба в быстром темпе.

Ходьба враспынную с приседаниями.

Ходьба друг за другом

Построение в круг.

II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

I. «Цветы распускаются».

«Наши нежные цветки распускают лепестки». И. п.: стойка на носках, руки вверх, руки соединены тыльными сторонами кистей.

1-руки в стороны; 2 - и. п.

Повторить 8 раз.

2. «Цветы колышутся». «Ветерок чуть дышит и цветы колышет».

И. п.: стоя на коленях.

1-2 - руки поднять вверх; 3 6 - наклоны туловища и рук из стороны в сторону; 7-8 - и. п.

Повторить 8 раз.

3. «Цветы устали». «Вот цветочки все устали, лепестки позакрывали». И. п.: сед с прямыми ногами.

1-2 - руки в стороны; 3 4 - руки к носкам ног; 5-6 - руки в стороны; 7-8 - и. п.

Повторить 8 раз.

4. «Цветы заснули». «Тихо-тихо засыпают, стебелечки наклоняют».

И. п.: сед ноги врозь, руки вдоль туловища.

1-2 - лечь на спину; 3 4 - и. п.

Повторить 4 раза.

5. «Одуванчик». «Есть такой цветок - круглый, как венчик. На него подуть слегка - осталась ножка от цветка».

И. п.: сед с прямыми ногами, руки в упоре сзади.

1-2 - ноги согнуть в коленях, обхватить руками, голову наклонить; 3 4 - и. п.

Повторить 8 раз.

6. «Чертополох». «На лугу среди букашек поднялся переполох. Постоянно всем мешает великан чертополох».

И. п.: лежа на животе.

1-2 - поднять голову и плечи, руки в стороны; 3 6 - круговые движения руками назад; 7-8 - и. п. Повторить 6 раз.

7. «Налетел ветер». «Вдруг подул ветерок, закачались цветки, зашумели лепестки, задрожали стебельки».

И. п.: 0. С.

1-4 - прыжки на двух ногах (руки вверх - в стороны); 5-8 - ходьба на месте.

Повторить 8 раз.

III. Заключительная часть.

1. Подвижная игра «Кто больше соберет цветов».

Условия игры. Под музыку дети бегают, прыгают, остановка музыки - сигнал для «сбора цветов». Дети ходят по «полю» и приседают, «собирая цветы».

2. Релаксация под музыку «На полянке».

На полянке у реки

Собрались в кружок цветы.

Ходьба друг за другом с выполнением упражнений для рук: руки вверх,

Комплекс упражнений № 5 «В ГОСТЯХ У СОЛНЫШКА»

I. Вводная часть.

- Ребята, посмотрите, как светло и тепло сегодня в нашем физкультурном зале. А знаете ли вы, почему? Всё очень просто - мы с вами в гостях у солнышка. Солнышко освещает и согревает всё вокруг.

Игра «Солнечный зайчик».

- Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть солнечного зайчика, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот, погладь его и там. Зайчик не озорник - он просто любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

Ходьба врассыпную за солнечным зайчиком (15 секунд). Бег врассыпную (15 секунд).

Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Построение в круг.

II. Основная часть.

1. «Улыбнись солнышку».

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Поднять правую ногу и вытянуть правую руку вперед ладоншкой вверх, улыбнуться. Вернуться в исходную позицию. Те же движения повторить левой рукой и ногой. Вернуться в исходную позицию.

Повторить 3 раза.

Указание детям: внимательно, четко выполнять задание: одновременно действовать правой (левой) рукой и правой (левой) ногой.

2. «Играем с солнышком».

И. п.: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Выполнить поворот сидя, переступая ногами, на 360°. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.

Указание детям: при повороте не помогать себе руками.

3. «Играем с солнечными лучами».

И. п.: сидя, ноги вместе, руки опущены. Ноги развести в стороны, ладоншками хлопнуть по коленям. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз.

Указание детям: не сгибать ноги в коленях.

4. «Отдыхаем на солнышке».

И. п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди.

Перекатиться на правый бок. Вернуться в исходную позицию. Перекатиться на левый бок.

Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза.

5. «Ребятишкам радостно».

И. п.: ноги вместе, руки на поясе. Выполнить 10 прыжков, чередуя с ходьбой.

Повторить 3 раза.

Указание детям: прыгать высоко, легко.

III. Заключительная часть.

Ходьба по залу в колонне по одному (15 секунд).

1. Подвижная игра «Солнышко и дождик».

По команде «Солнышко» дети бегают по залу, по команде «Дождик» - приседают. Игра повторяется 2 раза. Ходьба по залу в медленном темпе (15 секунд).

2. Дыхательное упражнение «Дуем на солнышко» (15 секунд). Дети прощаются с солнышком и возвращаются в группу.

Комплекс упражнений № 6 «Веселая обезьянка»

- Ребята, вы хотите поиграть? (Да!)

- Смотрите, кто к нам пришел в гости!

1. **Ходьба в колонне** (15 секунд).

Под веселую музыку в зал вбегают обезьянка, здороваются, приглашают детей поиграть с ней, раздает им ленточки.

2. **Ходьба приставным шагом вперед** (15 секунд).

3. **Бег врассыпную** (20 секунд).

4. **Ходьба по кругу** (15 секунд).

5. **Построение в круг.**

II. Основная часть.

1. **«Обезьянка приветствует ребят».** И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклонить голову вперед. Вернуться в и. п. Поднять голову вверх, посмотреть на потолок. Вернуться в и. п.

Повторить 5 раз. Темп медленный.

2. **«Ленточки к плечам».** И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, в руках ленточки, руки в стороны.

Руки с ленточками поднять к плечам. Вернуться в и. п. Повторить 4 раза. Темп умеренный. Указание детям: выпрямить спину.

3. **«Обезьянка играет с ленточками».** И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены. Подуть на ленточки: 1-2 - вдох; 1-4 - выдох. Повторить 4 раза, Темп медленный. Указание детям: выдох должен быть длиннее вдоха.

4. **«Обезьянка показывает ребятам ленточки».** И. п.: сидя на пятках, руки с ленточками за спиной.

Встать на колени. Повернуться направо, руки вытянуть вперед, вернуться в и. п. То же в другую сторону.

Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

5. **«Обезьянка спрятала ленточки».**

И. п.: лежа на спине, руки с ленточками подняты над головой. Поднять правую ногу, согнутую в колене, спрятать ленточки под коленом. Вернуться в и. п.

Выполнить то же с левой ногой. Вернуться в и. п.

Повторить по 3 раза каждой ногой. Темп умеренный.

6. **«Обезьянке весело с ребятами».** И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе, Выполнить 6- 8 подскоков, чередуя с ходьбой.

Повторить 2 раза.

III. Заключительная часть.

Ребята показывают обезьянке, какие упражнения они могут выполнять с ленточками.

1. **Ходьба по кругу с различным положением рук:** ленточки к плечам, за спину, в стороны (20 секунд).

2. **Дыхательное упражнение «Дуем на обезьянку»** (20 секунд).

Обезьянка благодарит детей, желает им приятного завтрака и убегает.

Комплекс упражнений № 7 «Домашние животные»

I. Вводная часть.

1. Ходьба обычная друг за другом (20 секунд).
2. Ходьба на носках (20 секунд).
3. Медленный бег (20 секунд).
4. Быстрый бег (20 секунд).
5. Ходьба врассыпную (20 секунд).
6. Ходьба в колонне по одному (20 секунд)
7. Построение в две колонны.

II. Основная часть.

1. Дыхательное упражнение.

«Ах!» - вдох, задержать дыхание, выдыхая, произнести: «а-а-а-х». Повторить 5 раз.

2. «Ласковая киска».

И. п. стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной.

1 2 - руки развести в стороны, пальцы сжаты в кулак, спину прогнуть назад.

3 4 вернуться в исходное положение.

Повторить 6 раз. Темп умеренный. Показ ребенка.

Указание детям: хорошо прогибать спину.

3. «Верная собака».

И. п. ноги на ширине плеч, руки на плечах.

Свести локти перед грудью, вернуться в исходную позицию; отвести локти максимально назад вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп медленный, затем умеренный. Индивидуальные указания.

Указание детям: спина должна быть прямая и ровная.

4. «Корова мычит».

И. п. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Сделать вдох носом, На выдохе протяжно тянуть «му-у-у-у-у», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

Указание детям: вдох должен быть короче выдоха.

5. «Ленивый поросенок».

И. лежа на спине, руки на полу над головой.

1 - повернуться на правый бок, руки скрестить на груди.

2 вернуться в и. п.

3 повернуться на левый бок, руки скрестить на груди.

4 вернуться в и. п.

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Указание детям: дыхание произвольное.

6. «Игривая лошадка».

И. п.: сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади.

1 - поднять правую ногу, пошевелить пальцами стопы.

2 вернуться в и. п.

3 - поднять левую ногу, пошевелить пальцами стопы.

4 - вернуться в и. п.

Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Указание детям: ноги высоко не поднимать.

7. «Веселый ягненок».

И. п.: стоя, ноги вместе, руки на плечах. Выполнить прыжки на двух ногах (10 прыжков), чередуя с ходьбой на месте.

Повторить 4 раза.

Указание детям: прыгать легко,

III. Заключительная часть.

1. Бег в быстром темпе (20 секунд).
2. Бег врассыпную в медленном темпе (20 секунд).
3. Ходьба в колонне по одному (30 секунд).

Комплекс упражнений № 8 «Профессии»

I. Вводная часть.

1. Построение. Равнение. Проверка осанки. Ходьба обычная (20 секунд).
2. Ходьба широким шагом (20 секунд).
3. Ходьба в полуприседе (20 секунд).
4. Бег с подскоками с поочередными взмахами правой и левой рукой (30 секунд).
5. Ходьба обычная (20 секунд). Перестроение в три колонны.

II. Основная часть.

I. «Веселый дирижер».

И. п.: основная стойка.

1. руки в стороны,
2. руки вперед.
3. руки в стороны.
4. вернуться и. п.

Повторить 8 раз. Темп умеренный, Объяснение педагога. Указания детям: спина должна быть прямая; руки высоко не поднимать

2. «Ответственный врач».

И. п.: стоп, ноги слегка расставлены, руки за спиной.

1-2 - вдох: 3- 6 - выдох.

Повторить 7 раз. Темп умеренный.

Указание детям: вдох должен быть короче выдоха.

3. «Шахтер».

Исходная позиция: ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1-3 - резкие повороты вправо.

4 - вернуться в исходную позицию. Повторить движения в другую сторону.

Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указания детям: ноги с места не сдвигать; голову поворачивать в сторону поворота.

4. «Забавный фотограф».

И. п.: основная стойка.

1 - присесть, руки в упор.

2 - толчком выпрямить ноги. 3 толчком присед в упоре.

4 - вернуться в и. п.

Повторить 6 раз. Темп умеренный, затем быстрый. Показ воспитателя, Указание детям: руки в локтях не сгибать.

5. «Шофер».

И. п.: лежа на спине.

1-3 - поднятые вверх ноги поочередно сгибать и разгибать («велосипед»). 4 - вернуться в и. п.

Повторить 5 раз.

Указание детям: упражнение делать в разном темпе, то убыстряя, то замедляя его.

6. «Внимательный милиционер».

И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 - поворот вправо, левая рука на правое плечо, правая рука за спину.

2 вернуться в и. п. 3-4 - повторить движения в другую сторону.

Повторить 5 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Указание детям: сохраняйте равновесие.

7. «Веселое настроение». И. п.: основная стойка.

Прыжки на двух ногах, ноги скрестно - ноги врозь. Положение рук разное: на поясе, внизу или на каждый прыжок руки в стороны, затем вниз. Повторить 4 раза по 10 прыжков. Дыхание произвольное.

III. Заключительная часть.

1. Бег в быстром темпе (20 секунд).
2. Бег враспынную в медленном темпе (20 секунд).
3. Ходьба в колонне по одному (30 секунд).

Комплекс упражнений № 9 «Киска»

1. Вводная часть.

- Угадайте, кто сегодня придет к нам в гости: «Мохнатенькая, усатенькая. Лапки мягоньки, а коготки острые». (Киска.)

Давайте поиграем вместе с кошечкой. (Педагог надевает маску кошки и проводит зарядку.)

1. Ходьба обычная (15 секунд).
2. Ходьба на носочках (15 секунд).
3. Бег обычный (15 секунд).
4. Ходьба (10 секунд).
5. Построение врассыпную.

II. Основная часть.

1. «Кошечка греет голову на солнышке».

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Повернуть голову направо. Вернуться в исходную позицию. Повернуть голову налево.

Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание детям: не делать резких движений головой.

2. «Кошечка показала, затем спряталась». И. п.: сидя на пятках, руки за спиной.

Встать на колени, потянуться, посмотреть вверх. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз. Темп медленный, Показ и объяснение воспитателя.

3. «Кошечка дышит».

И. п.: ноги вместе, руки опущены.

Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть «м-м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

Повторить 5 раз.

Указание детям: выдох должен быть длиннее вдоха.

4. «Кошечка сердится и волнуется». И. п.: стоя на коленях и ладошках, голова приподнята. Выгнуть спину, опустить голову. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз. Темп медленный. Указание детям: сильно выгибать спину.

5. «Кошечка отдыхает».

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повернуться на правый бок, прижать ноги к животу. Вернуться в и. п. Повернуться на левый бок, прижать ноги к животу. Вернуться в и. п. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

III. Заключительная часть.

1. Бег за «кошечкой» в медленном темпе по кругу (15 секунд).
2. Ходьба обычная (15 секунд). Несколько раз зевнуть и потянуться.

Комплекс упражнений № 10 «Цирковые медвежата»

I. Вводная часть.

Дети входят в зал. Педагог предлагает им отгадать загадку. Кто в лесу глухом живет

Неуклюжий, косолапый?

Летом ест малину, мед,

А зимой сосет он лапу. (Медведь.)

Вы когда-нибудь были в цирке? А цирковых медвежат вы видели? Сегодня мы с вами побываем в цирке. Мы - цирковые медвежата.

Воспитатель предлагает каждому ребенку - «медвежонку» занять стульчик - «цирковое место».

II. Основная часть.

1. *Разминка.*

1. Ходьба вокруг стульчиков (20 секунд).

2. Бег вокруг стульчиков (20 секунд).

3. Ходьба вокруг стульчиков (10 секунд).

2. Дыхательное упражнение «Дуем на лапки».

Вдох, ненадолго задержать дыхание, продолжительный выдох.

Повторить 2 раза.

3. «*Сильные медвежата*». И. п.: сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки в стороны.

Руки поднять к плечам, Вернуться в и. п.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: не наклоняться вперед.

4. «*Умные медвежата*».

И. п.: сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться в одну сторону,

вернуться в н. п. Наклониться в другую сторону, вернуться в и. п. Повторить 3 раза в

каждую сторону. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

5. *Упражнение «Медвежата отдыхают».*

И. п.: сидя на стуле, ноги слегка расставлены. Вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта.

Выдох правой ноздрей, левая закрыта.

Повторить 3 раза. Показ и объяснение воспитателя.

6. «*Хитрые медвежата*».

И. п.: стоя, руками держаться за спинку стула.

Присесть, вернуться в и. п.

Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указание детям: крепко держаться за спинку стула.

7. «*Веселые медвежата*».

И. п.: стоя рядом со стулом, руки на поясе.

Выполнить 8 прыжков около стульчика, чередуя с ходьбой.

Повторить 2 раза. Показ ребенка.

III. Заключительная часть.

I. Упражнение «*Устали лапки медвежат*» - массаж рук и ног: постукивание по ногам и рукам

пальчиками рук (20 секунд).

2. «*Прощание медвежат с гостями*». Наклоны вперед с глубоким выдохом (15 секунд).

3. Ходьба по залу (20 секунд). Дыхательные упражнения.

Комплекс упражнений № 11

I. Вводная часть.

Утром солнышко встает,
На зарядку всех зовет.
И по солнечному лугу
Ходят дети друг за другом.
Зарядкой занимаются,
Со скакалкой упражняются.
Ребята резвятся, бегут и кружатся.
Мчится тройка удалая, очень быстрая, лихая.
Солнце светит, улыбается.
Дружный круг наш размыкается.

Ходьба в колонне по одному.

*На ходу дети берут скакалки. Ходьба
с перешагиванием через скакалку.
Легкий бег с кружением.
Перестроение тройками на бегу.
Ходьба на месте, размыкание.*

II. Основная часть.

Развивающие упражнения со скакалкой.

Продолжаем по порядку
Со скакалочкой зарядку.
Поднимаем, опускаем,
повторяют 8-10 раз.
Упражнение выполняем.
наклоняются

Ноги вместе, скакалка сложена вдвое в обеих руках внизу.

Поднимают руки вверх, опускают скакалку за плечи,

Ноги слегка расставлены, руки со скакалкой сзади. Дети

вперед, шею вытягивают, голову и руки поднимают вверх

- 8 раз.

Наклонились, потянулись,
Пола ручками коснулись.
Гнемся, гнемся, прогибаемся
И обратно выпрямляемся.
Упражняться будем все,
разведены
Дружно лежа на спине.
одновременным

*Стоя на коленях, наклоняются, руки вытягивают
вперед, касаются ими пола 6- 8 раз*

*Стоя на коленях, скакалка впереди. Прогибаются
назад, руки вверх, выпрямляют - 6 раз.*

Лежа на спине, скакалка натянута на ступни ног, руки

широко в стороны, Поднимают прямые ноги с

отведением рук за голову - 8-10 раз

*Пятки вместе, носки врозь, руки со скакалкой
приседают - 10 раз*

Прыжки через скакалку - 2 раза по 8 прыжков.

Поднимаем руки вверх,
поднимают вверх, Приседаем лучше всех.
Ножками двигаем,
Через скакалку прыгаем.

III. Заключительная часть.

Зарядка - это труд,
С болезнями борьба.
И очень всем полезна
Спокойная ходьба.

Спокойная ходьба.

Комплекс упражнений №12

Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно,
Только надо знать,
Как здоровым стать!

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как пингвины (с сильно разведенными в стороны носками), как мышки, по диагонали, змейкой с изменением ширины шага.

Построение в звенья.

Упражнения без предметов

1. «Полет» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Стоя, сделать несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны. Закрыть глаза и представить, что вы летите, размахивая крыльями (10 раз).
2. «Шея» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дышать свободно. Подбородок опустить как можно ниже. Расслабить плечи. Поворачивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах с открытыми глазами (10 раз).
3. «Удивимся!». И.п. - ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 - поднять правое плечо; 2 - и.п.; 3 - поднять левое плечо; 4 - и.п. (8 раз).
4. «Вертолет». И.п. - ноги на ширине плеч. 1 - руки в стороны, наклон вправо; 2 - и.п.; 3 - руки в стороны, наклон влево; 4 - и.п. (8 раз).
5. «Присядем!». И.п. - руки на поясе. 1-2 - присесть, ладони на пол; 3-4 - и.п. (8 раз).
6. «Лебедь». И.п. - ох. 1-2 - правую ногу вперед и присесть на нее, сгибая ногу в колене; 3-4 - и.п.; 5-6 - левую ногу вперед и присесть на нее, сгибая ногу в колене; 7-8 - и.п. (8 раз).
7. «Змейка». И.п. - лежа на животе, ладони упираются в пол. 1-2 - поднять туловище, прогнуть спину, поднять голову; 3-4 - и.п. (4 раза).
8. «Прыжки вперед». И.п. - о.с. 1-8 - прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, поворот кругом в чередовании с ходьбой (4 раза).
9. «Крылья» (дыхательное упражнение). «Крылья вместо рук у нас, так летим мы -высший класс!». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены. 1-2 - руки через стороны поднять (вдох); 3-4 - руки через стороны опустить (выдох) (6 раз).

Комплекс упражнений №13

Каждая зарядка,
Это всё движение,
А у нас сегодня:
Хорошее настроение.

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг, как пингвины, как солдатики, как мышки, как куклы. Бег по диагонали, подскоком, галопом в правую сторону. Ходьба. Построение в звенья.

Упражнения без предметов

1. «Повороты» (кинезиологическое упражнение) И.п. - о.с. Повернуть голову и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади (10 раз).

2. «Зубки» (кинезиологическое упражнение) и.п. – о.с. закрыть глаза, массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно справа и слева. Затем сделать расслабляющий звук зевоты. (10 раз).
3. «Силачи». И.п. - о.с., руки в стороны. 1 - руки к плечам; 2 - и.п. (8 раз).
4. «Балерина». И.п. - руки на поясе. 1 - правую ногу в сторону на носок; 2 - и.п.; 3 - левую ногу в сторону на носок; 4 - и.п. (8 раз).
5. «Упражняем руки». И.п. - о.с. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - и.п. (8 раз).
6. «Рыбка» И.п. - лежа на животе, руки вперед-вверх. 1-3- поднять верхнюю часть туловища, руки и ноги; 4 - и.п. (4 раза).
7. «Ножницы». И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Движения ногами влево-вправо (6 раз).
8. «Прыжки». И.п. - о.с., руки на поясе. Ноги врозь - ноги скрестно (2 раза по 8 прыжков).
9. «Язык трубочкой» (кинезиологическое упражнение) И.п.- о.с. - свертывание язычка трубочкой (10 раз).

Комплекс упражнений №14 (игровой)

Ребята все запрыгали,

Быстрее в хоровод!

С зарядкой кто подружится,

Здоровым тот растёт.

Воспитатель сообщает детям, что сегодня зарядка будет проходить на корабле. Сейчас мы с вами поднимемся по верёвочной лестнице.

1. «По верёвочной лестнице» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-2- поднять левую ногу, согнутую в колене, дотронуться до неё локтем правой руки, 3-4- поднять правую ногу, согнутую в колене, дотронуться до неё локтем левой руки. (6 раз)
2. «Качка» Корабль плывёт по волнам, поэтому совсем не удивительно, что палуба под ногами качается. И.п.: стоя, ноги широко расставлены, руки на поясе. 1-перенести вес тела на правую ногу, согнутую в колене; левую ногу на носок, 2- вернуться в и.п., 3- перенести вес тела на левую ногу, согнутую в колене; правую ногу на носок, 4- вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону)
3. «Рыбка» Каких животных мы обязательно увидим на море?(ответ детей) Правильно! Конечно же много рыбок. И.п.: лежа на животе, прямые руки вытянуты вперёд. 1-2- одновременно поднять прямые руки и ноги, потянуться вверх, 3-4- вернуться в и.п. (4 раза)
4. «Палуба-трюм» Сейчас мы поиграем в игру «Палуба-трюм» Когда я говорю «Палуба» вы выпрямляетесь, «Трюм» - вы приседаете. Слово «трюм» произносите вместе со мной. И.п.: основная стойка, руки на поясе.
5. 1- присесть на носках, спина прямая, колени в стороны, руки вперёд (все произносят «Трюм»), 2- вернуться в и.п. (Взрослый произносит «Палуба») (6-8 раз)
6. «Маяк» На берегу часто можно увидеть маяки. Маяк нужен для того, чтобы его огонь освещал кораблям путь. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- прыжком расставить ноги в стороны, одновременно сделать хлопок над головой. Это делается по команде воспитателя «Огонь зажёгся», 2- воспитатель говорит «Огонь погас», это означает вернуться в и.п. (6-8 раз)
7. Вот и окончилось наше путешествие. Возвращаемся домой. Завершает комплекс ходьба с упражнениями рук: руки вперёд, руки за голову, руки в стороны и т.д. (1 мин)

Комплекс упражнений №15

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка,

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, как пингвины, как солдатики, как куклы, змейкой вдоль зала, по диагонали. Бег друг за другом, поперек зала змейкой, по диагонали. Ходьба. Построение в звенья.

Упражнения без предметов

1. «Запястье» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Обхватить левой рукой запястье правой и массировать. То же левой рукой (10 раз).
2. «Ладонь» (кинезиологическое упражнение) И.п. - о.с. 1 - раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии - выдох, при ослаблении - вдох. То же самое правой рукой (10 раз).
3. «Зонтик». И.п. - ноги врозь, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; 2 - и.п.; 3 - наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4 - и.п. (8 раз).
4. «Присядем!». И.п. - руки на поясе. 1-2 - присесть, руки вперед; 3-4 - и.п. (8 раз).
5. «Самолет готовится к полету». И.п. - ор, стоя на коленях, руки внизу. 1-2 - поворот вправо, руки в стороны; 3-4 - и.п., 5-6 - поворот влево, руки в стороны; 7-8 - и.п. (8 раз).
6. «Самолет». И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед. 1-2 - поднять руки в стороны, ноги и верхнюю часть туловища вверх; 3-4 - и.п. (4 раза).
7. «Уголок». И.п. - лежа на спине, руки тянуты за головой. 1-2 - поднять ноги; 3-4 - и.п. (6 раз).
8. «Прыжки». И.п. - о.с. Ноги вместе ноги врозь в чередовании с ходьбой (2 раза по 8 прыжков).
9. «Часики» (дыхательное упражнение) «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

Комплекс упражнений №16

В детстве сам Гагарин Юра

Занимался физкультурой,

Бегал, прыгал и скакал,

Космонавтом первым стал!

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с выведением прямых ног вперед-вверх, с оттягиванием носков вперед-вниз и сильным взмахом рук в стороны (как солдатики). Бег друг за другом с разным положением рук. Ходьба. Построение в звенья.

Упражнения без предметов

1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение) И.п. - о.с. Двигать язычок вперед-назад (10 раз).

2. «Ладонь» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться; то же другой рукой (10 раз).
3. «Покрути плечом!». И.п. - ноги на ширине плеч. 1-3 - круговые движения правым плечом; 4 - и.п.; 5-7 - круговые движения левым плечом; 8 - и.п. (8 раз).
4. «Наклоны в стороны». И.п. - ноги врозь, руки за спиной - наклон вправо; 2 - и.п.; 3 - наклон влево; 4 - и.п. (8 раз).
5. «Наклоны вниз». И.п. - ноги врозь, руки в стороны. 1-2 - наклониться вперед, коснуться пальцев ног; 3-4 - и.п. (8 раз).
6. «Колечко». И.п. - лежа на животе, руки в упоре на уровне груди. 1-3 - выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь; согнуть ноги в коленях и носками дотянуться до головы; 4 - и.п. (4 раза).
7. «Рыбка». И.п. - лежа на животе, руки вперед-вверх. 1-3 - поднять верхнюю часть туловища, руки и ноги; 4 - и.п. (4 раза).
8. «Повернись вокруг себя!». И.п. — руки на поясе. Прыжки вокруг своей оси в чередовании с ходьбой в правую и левую сторону поочередно (по 10 раз).
9. «Петушок» (дыхательное упражнение). «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». И.п. - о.с. 1-2 - руки в стороны (вдох); 3-4 - руки вниз, «ку-ка-ре-ку!», хлопки по бедрам (выдох на каждый слог) (6 раз).

Комплекс упражнений №17

Рано утром на зарядку,
Друг за другом мы идем,
И все дружно по порядку
Упражнения начнем.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с поворотом, сочетая хлопки с шагом. Бег с поворотом. Ходьба. Построение в звенья.

Упражнения без предметов

1. «Дерево» (кинезиологическое упражнение). Сидя на корточках, спрятать голову в колени, обхватить их руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытягивая руки вверх (4 раза).
2. «Ручки» (кинезиологическое упражнение). Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполнять до максимальной усталости. Затем расслабить руки и встряхнуть ими.
3. «Регулировщик». И.п. - о.с. 1,3 - руки в стороны; 2 - вверх; 4 - и.п. (8 раз).
4. «На старт!». И.п. - ноги на ширине плеч. 1-2 - наклон вниз, руки назад-вверх, голову держать прямо; 3-4 - и.п. (8 раз).
5. «Потяни спинку!». И.п. - о.с. 1-3 - наклон вперед, руки вперед, смотреть на них; 4 - и.п. (8 раз).
6. «Ножки отдыхают». И.п. - лежа на спине, ноги согнуть в коленях, руки под затылок. 1,3 - ноги положить влево (вправо); 2,4 - и.п. (8 раз).
7. «Улитка». И.п. - лежа на животе, обе руки вдоль туловища. 1-3 - поднять верхнюю часть туловища, обе ноги максимально приблизить к затылку; 4 - и.п. (4 раза).
8. «Попрыгаем!». И.п. - о.с. Прыжки ноги врозь - ноги вместе в чередовании с ходьбой (2 раза по 10 прыжков).
9. «Часики» (дыхательное упражнение) «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

Комплекс упражнений №18

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка.

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен и разным положением рук. Бег друг за другом, широким шагом, с разным положением рук. Ходьба.

Построение в звеня.

Упражнения без предметов.

1. «Язычок трубочкой» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Свертывание язычка трубочкой (10 раз).

2. «Повороты» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Повернуть голову и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади (10 раз).

3. «Зонтик». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; 2 - и.п.; 3 - наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4 - и.п. (8 раз).

4. «Мы растем». И.п. - сидя на пятках, руки на коленях. 1-2 - подняться на колени, руки вверх, потянуться; 3-4 - и.п. (8 раз).

5. «Уголок». И.п. - лежа на спине, прямые руки за головой. 1-2 - поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4 - и.п. (6 раз).

6. «Корзинка». И.п. - лежа на животе, руки вдоль туловища. 1-2 - согнуть ноги в коленях; руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременным подтягиванием вверх головы и туловища; 3-4 - и.п. (4 раза).

7. «Ножницы». И.п. - руки на поясе. Прыжки одна нога вперед, другая назад в чередовании с ходьбой (2 раза по 10 прыжков).

8. «Петушок» (дыхательное упражнение) «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». И.п. - о.с. 1-2 - руки в стороны (вдох); 3-4 - руки вниз, «ку-ка-ре-ку!», хлопки по бедрам (выдох на каждый слог) (6 раз).

Приложения 2

Комплексы зарядок после сна

Комплекс №1 «Доброе утро!»

Доброе утро!
Улыбнись скорее!
И сегодня весь день
Будет веселее.
Мы погладим лобик,
Носик
И щечки.

Будем мы красивыми,
«фонарики».

Как в саду цветочки!

Разотрем ладошки

Сильное, сильнее!

А теперь похлопаем

Смелее, смелее!

Ушки мы теперь потрем

И здоровье сбережем.

Улыбнемся снова,

Будьте все здоровы!

Поворачиваются друг к другу.

Разводят руки в стороны.

Хлопают в ладоши.

Выполняют движения по тексту.

Постепенно поднимают руки вверх, выполняя

Движения по тексту.

Разводят руки в стороны

Комплекс № 2 «Просыпайтесь!» (валеологическая песня-распевка)

Ладошки, просыпайтесь, похлопайте скорей!

Ножки, просыпайтесь, спляшите веселей!

Ушки мы разбудим, лобик разотрем,

Носиком пошмыгаем и песенку споем:

«Доброе утро! Доброе утро!

Доброе утро всем, всем, всем!»

Комплекс № 3 «Трямди-песенка» (валеологическая песня-распевка)

Дети стоят парами лицом друг к другу.

Маленькие пальчики:

«Здороваются» кончиками пальцев обеих рук.

Трям-трям-трям!

Барабанят пальчики:

Трям-трям-трям!

А теперь ладошки:

То же ладошками.

Трям-трям-трям!

Шлепают ладошки:

Трям-трям-трям!	
Кулачками постучим:	<i>То же осторожно кулачками.</i>
Трям-трям-трям!	
По трям-трямски говорим:	
- Трям-трям-трям!	
Засопели носики:	<i>Касаются друг друга носиками - «здороваются»</i>
Трям-трям-трям!	
Носики-насосики:	
Трям-трям-трям!	
А теперь мы улыбнулись,	<i>Выполняют «пружинку», улыбаются.</i>
Прыгнули и повернулись.	<i>Подпрыгивают на месте, кружатся.</i>
Мы в Трям-трямдии живем,	<i>Хлопают в ладоши.</i>
Трямди-песенки поем!	
Трям-трям-трям!	

Комплекс №4 «Цветочек» (валеологическая песня-распевка)

На полянке между кочек.	<i>Дети сидят на корточках, опустив голову</i>
От травы зеленых,	<i>сжавшись в комочек.</i>
Потянулся вверх цветочек,	
Хрупкий, несмышленный,	<i>Медленно поднимают голову.</i>
Он от ветра задрожал	<i>«Дрожат».</i>
И листочки вверх поднял.	<i>Выпрямляются, поднимают ручки вверх</i>
Вот росой умылся,	<i>«Умываются».</i>
А потом... раскрылся!	<i>Встают, руки в стороны.</i>
Здравствуй, солнце ясное!	<i>Хлопают в ладоши.</i>
Здравствуй, день погожий!	
Я цветок! Такой прекрасный,	<i>Гладят себя по голове.</i>
Добрый и хороший!	

Комплекс № 5

1. «Змейка».

И. п.: лежа на животе, руки вверху, лоб касается пола.

Потянуться руками вверх, максимально вытягиваясь в плечевых суставах и оттягивая носки ног - вдох. Расслабиться - выдох.

Повторить 4 раза.

2. Упражнение на тренировку пресса.

И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга.

Приподнять ноги над полом, развести их, затем соединить и вернуться в и. п. Повторить 3-4 раза.

3. «Рыбка». И. п.: лежа на животе, руки вверху, голова лбом касается пола. Приподнять ноги над полом и держать их 6 счетов.

Повторить 3 -4 раза.

4. Дыхательное упражнение.

И. п.: стоя на коленях, руки согнуты в локтях перед грудью. Вдох - сжать пальцы в кулак. Выдох - разжать. Соблюдать пропорцию: выдох в 2 раза продолжительнее вдоха.

5. «Змейка».

И. п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки вверх. Вдох - потянуться руками вверх и, напрягая мышцы спины, максимально выпрямить ее. Выдох - расслабиться. Повторить 4- 6 раз.

6. Упражнение на координацию.

Поочередно поднимать правую руку и левую ногу, левую руку и правую ногу. Держать по 4 счета. Повторить 4- 6 раз.

7. «Горка».

И. п.: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. Выдох - опираясь на стопы и плечи, поднять над полом спину и таз. Вдох - вернуться в и. п.

Повторить 4- 6 раз

Комплекс № 6

1. Упражнения в положении лежа на животе.

1. Дыхательное упражнение. Кисти рук слегка касаются друг друга, голова опущена, пятки вместе. Поднять голову - вдох, опустить - выдох.

Повторить 2-3 раза.

2. «Ласточка».

И. п.: руки вдоль туловища, лоб касается пола, ноги лежат на полу, пятки вместе. Вдох приподнять над полом плечи и голову, руки развести в стороны, ладони развернуть так, чтобы большой палец «смотрел» в потолок. Удерживать такое положение 4 счета. Выдох - вернуться в и. п. Повторить 4 -6 раз.

3. «Ножницы».

И. п.: то же. Поднять прямые ноги над полом, разводить и сводить их 6 счетов. Повторить 3-4 раза.

2. Упражнение в положении стоя на коленях.

И. п.: стойка на коленях, руки вниз.

Наклон назад с прямым туловищем.

Повторить 4-6 раз.

3. Упражнения в положении лежа на спине.

1. Упражнение на тренировку пресса.

И. п. лежа на спине, руки - «большие крылышки». Выдох - сесть прямо, держа руки в положении «большие крылышки». Вдох - вернуться в и. п.

Повторить 2-3 раза.

2. «Диафрагмальное дыхание».

И. п.: лежа на спине, одна рука на животе, другая на груди. При вдохе высоко поднять брюшную стенку, при выдохе опустить, втягивая живот. Повторить 2-3 раза.

3. Упражнение на тренировку пресса.

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать ноги под углом 45° и держать их 4 счета. Повторить 4- 6 р

Комплекс № 7

1. Упражнения в положении лежа на животе.

1. Дыхательное упражнение.

И. п. руки вперед, лоб касается пола.

Вдох - сжать ладони в кулак Выдох - разжать их.

2. Упражнение на координацию.

И. п.: то же. Приподнять над полом прямые правую руку и левую ногу, держать их в таком положении 4 счета, затем вернуться в и. п. Повторить упражнение, поменяв руку и ногу. Повторить 4 -6 раз.

3. «Рыбка».

И. п.: то же. Слегка приподнять голову, плечи, руки и ноги над полом. Держать 4 счета. Дыхание произвольное.

Повторить 4- 6 раз.

2. Приседания.

И. п.: сесть на пятки, руки к плечам.

Вдох - встать в стойку на коленях, руки вверх. Выдох - вернуться в и. п.

Повторить 4-6 раз.

3. Упражнения в положении лежа на спине.

1. «Велосипед».

Одновременно сгибать и разгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде. Движение выполнять двумя ногами вместе. Дыхание не задерживать.

2. Дыхательное упражнение.

Вдох - поднять руки вверх. Выдох - опустить вниз.

Повторить 2-3 раза.

4. Упражнение на равновесие.

Сесть по-турецки, поднять руки, сцепленные в «замок», вверх, потянуться и встать.

Комплекс № 8

1. Упражнения в положении лежа на спине.

1. И. п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх.

«Потягушки»: прижать подбородок к груди, носки - на себя; потянуться макушкой и руками в одну сторону, пятками - в противоположную; расслабиться, вернуться в и. п.

Повторить 2 раза.

2. И. п.: лежа на спине, руки вдоль тела.

Поднять голову, носки - на себя, вытянуть руки вперед, задержаться в этой позе 5 счетов; вернуться в и. п., расслабиться.

Повторить 4 раза.

2. Упражнения в положении лежа на животе, на спине.

1. И. п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, лоб касается тыльной поверхности пальцев.

Поднять голову и плечевой пояс, руки - «крылышки»; задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

2. И. п. то же. Поднимать ноги поочередно, не отрывая таза от кровати, Повторить 5-6 раз каждой ногой.

3. И. п.: лежа на спине, руки вдоль тела.

Руки развести в стороны - вдох, скрестить руки на груди - выдох.

Повторить 4 раза.

3. «Птицы летят».

И. п.: основная стойка.

1. поднять руки в стороны, вверх;

2 вернуться в и. п.

Повторить 5 6 раз, Выполнять плавно, не торопясь,

4. «Зайчики».

И. п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью, кисти опущены.

Невысокие прыжки на двух ногах (8 -10 прыжков), пауза.

Комплекс № 9

1. Дыхательные упражнения.

1. Кисти рук слегка касаются друг друга, голова опущена, пятки вместе. Поднять голову ... вдох, опустить - выдох. Повторить 3 раза.

2. И. п.: стоя на коленях, руки согнуты в локтях перед грудью.

Вдох - сжать пальцы в кулак. Выдох – разжать. Соблюдать пропорцию: выдох в 2 раза продолжительнее вдоха.

2. Упражнения в положениях лежа и стоя.

1. И. п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Поднять голову, носки - на себя, вытянуть руки вперед, задержаться в этой позе на 5 счетов; вернуться и. п., расслабиться. Повторить 4 раза.

2. И. п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, лоб касается тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки - «крылышки», задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

3. И. п.: то же. Поднимать ноги поочередно, не отрывая таза от кровати. Повторить 5-6 раз каждой ногой.

4. И. п.: о. с.

1 - поднять руки в стороны, вверх;

2- вернуться в и. п.

Повторить 5-6 раз. Выполнять плавно, не торопясь.

5. И. п.: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу.

Выдох - опираясь на стопы и плечи, поднять над полом спину и таз. Вдох - вернуться в и. п.

Повторить 4-6 раз.

Комплекс № 10

Вот как солнышко встает:
вставать, руки вперед

И. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Медленно

вверх на каждое слово

Выше, выше, выше.
наклоны туловища

И. п.: стоя, руки вверх, разведены в стороны, Выполнять

вниз (руки на колени).

К ночи солнышко зайдет:
Ниже, ниже, ниже.
головы, вниз, вверх, вниз

И. п.: то же. Присесть на корточки, руки опустить

И. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Наклоны

Хорошо, хорошо

И. п.: стоя. Хлопки в ладоши.

Солнышко смеется.
влево.

И. п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-

А под солнышком таким веселей
другую сторону.

И. п.: то же. Кружение на месте в одну, а затем в

живется

Повторить 2 раза.

Комплекс упражнений № 11

1. «Змейка».

И. п. - лежа на животе, руки вверх, голова лбом касается пола; 1 - потянуться руками вверх, максимально вытягиваясь в плечевых суставах и оттягивая носки ног - вдох; 2 - расслабиться - выдох.

Повторить 4 раза.

2. Упражнение на тренировку пресса.

И. п. - руки согнуты в локтевых суставах, подбородок на тыльной поверхности кистей, сложенных друг на друга; 1-3 - приподнять ноги над полом, развести ноги врозь, соединить; 4 - и. п. Повторить 34 раза.

3. «Полурыбка».

И. п. - руки вверх, голова лбом касается пола; 1 - приподнять ноги над полом и держать их на 6 счетов; 2 и. п.

Повторить 3 4 раза.

4. Дыхательное упражнение.

И. п. - стоя на коленях, руки согнуты в локтях перед грудью; 1 - вдох - сжать пальцы в кулак; 2 - выдох - разжать. Соблюдать пропорцию: выдох в 2 раза продолжительнее вдоха.

5. «Перекат».

И. п. - ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки вверх; 1 - вдох - потянуться руками вверх и, напрягая мышцы спины, максимально выпрямить спину; 2 выдох - расслабиться.

Повторить 4-6 раз.

6. Упражнение на координацию.

Поочередно поднимать правую руку и левую ногу. Держать на 4 счета, затем поднимать левую руку и правую ногу.

Повторить 4-6 раз.

7. «Горка».

И. п. - лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу; 1 - выдох - опираясь на стопы и плечи, поднять над полом спину и таз; 2 - вдох - и. п. Повторить 4 6 раз.

Комплекс упражнений № 12

1. Упражнение в положении лежа на животе.

И. п. - руки вверх, голова лбом касается пола; 1 - потянуться руками вверх, максимально вытягиваясь в плечевых суставах и оттягивая носки ног, - вдох; 2 - расслабиться - выдох; 3 развести руки по сторонам - вдох; 4 - опустить вдоль туловища - выдох. Повторить 4 раза.

2. «Смена рук».

И. п. - лежа на спине, одна рука поднята вверх, другая вдоль тела; 1 - поднять голову, носки вытянуть на себя; 2-3 - поменять положение рук, задержаться в этой позе на 5 счетов, 4 - и.п. Повторить 4 раза.

3. «Махи руками-крылышками»

И.п. - лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности лодыжек; 1 - поднять голову и плечевой пояс, руки - «крылышки»; 2 - задержаться в этом положении на 5 счетов; 3 - и. п. Повторить 5 раз.

4. «Поднимаем ножки».

И. п. - то же; 1 - поднимать ноги поочередно, не отрывая таза от кровати; 2 - согнуть в коле.

Выполнять 5-6 раз каждой ногой.

5. Дыхательное упражнение.

И. п. - стоя на коленях, руки согнуты в локтях перед грудью; 1 - вдох - сжать пальцы в кулак; 2 - выдох - разжать. Соблюдать пропорцию: выдох в 2 раза продолжительнее вдоха.

6. «Поднимаем ручки».

И. п. - о. с.; 1 - поднять руки в стороны, вверх; 2 - и. п.

Повторить 5-6 раз. Выполнять плавно, не торопясь.

7. Упражнение лежа на спине.

И. п. - лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу; 1 - выдох - опираясь стопами и плечами, поднять над полом спину и таз; 2 - вдох - и. п.

Повторить 4-6 раз.

Комплекс упражнений № 13

1. «Вот как солнышко встает».

И. п. - сидя на корточках, руки опущены вниз; 1-4 - медленно вставать, руки вперед, вверх на каждое слово.

ки

2. «Выше, выше, выше». И. п. - стоя, руки вверх разведены в стороны; 1 - наклоны туловища вниз, руки на колени;

1. п.

3. «К ночи солнышко зайдет». И. п. - стоя, руки вверх разведены в стороны; 1 - присесть на корточки, руки опустить; 2 - и. п.

4. «Ниже, ниже, ниже». И. п. - сидя на корточках, руки опущены вниз; 1 - наклоны головы вниз-вверх-вниз; 2 - и. п.

5. «Хорошо, хорошо». И. п. - стоя; 1 - хлопки в ладоши над головой; 2 - перед собой.

6. «Солнышко смеется».

И. п. - стоя, руки на поясе; 1-4 - повороты туловища вправо-влево.

7. «А под солнышком таким веселей живется».

И. п. - то же; 1-4 - кружение на месте в одну, а затем в другую сторону.

Комплекс упражнений № 14.

1. «Прогнись» - и.п.: - лежа на животе; поднять голову и плечевой пояс, руки на пояс; задержаться в этом положении 2-4, вернуться в и.п.

Руки на пояс, спинкой прогнись - Сколько надо задержусь.

2. «Кулачки» - и.п.: - лежа на животе; поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вперед; сжимать и разжимать кулаки на счет 2-4, вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.

3. «Гибкая кошечка» - и.п.: стоя на четвереньках; согнуть руки в локтях, прогнуться, подбородком тянуться к полу с продвижением вперед; выпрямляя руки, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

4. «Тянемся – потянемся» - и.п.: - стоя на четвереньках; поднять прямую левую ногу назад, прямую правую руку – вперед, потянуться рукой и ногой в противоположные стороны; голову не опускать. Смотреть на руку, вернуться в и.п.; тоже – правой ногой и левой рукой. Повторить 2-4 раза.

5. И.п.: - махом рук сесть по – турецки, руки за голову – вверх – за голову, вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.

6. «Трубач». И. п.: - сидя на полу; кисти сложены «трубочкой» и приставлены к губам. Медленно выдыхая, громко произносить: «П-ф-ф-ф». Повторить 4-5 раз.

Ходьба по коррекционным дорожкам дети друг за другом идут по тропе «Здоровья»- 1 мин.
Умывание прохладной водой 1-2 мин.

Комплекс упражнений № 15.

1. Поочередное поднятие ног – и.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности кистей рук; поднимать ноги поочередно, не отрывая туловища от пола. Повторить 4 раза каждой ногой.
2. «Лежа на боку» - лежа на боку, левая нога полусогнута, правая – выпрямлена, левая рука под головой, правая – в упоре перед грудью; поднять правую ногу вверх, задержаться в этом положении на счет 2-4-6- 8, вернуться в и.п.; то же на другом боку. Повторить 2 раза.
3. «Подъемный кран» - и.п.: полулежа на спине, опираясь на предплечья сзади; поднять прямую ногу вверх, удержать её на счет 2-4-6-8, опустить; то же – другой ногой. Повторить 2-4 раза каждой ногой.
4. «Потянись» - и.п.: - сидя на коленях, руки на поясе, плечи расправлены, спина прямая; вытягивая руки вверх (в «замок»), встать на колени, потянуться всем туловищем вверх, вернуться в и.п., расслабиться. Повторить 2 раза.
5. «Силачи» - сидя ноги по – турецки, руки к плечам, кисти в кулак; свести локти вперед, крепко сжать кулаки, мышцы напрячь, вернуться в и.п., расслабиться. Повторить 4-6 раз.
6. «Каша кипит» - сидя, одна рука лежит на животе, другая—на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот— выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

Ходьба по коррекционным дорожкам дети друг за другом идут по тропе «Здоровья»- 1 мин.
Умывание прохладной водой 1-2 мин.

Комплекс упражнений № 16.

1. Прогнись» - и.п.: - лежа на животе; поднять голову и плечевой пояс, руки на поясе; задержаться в этом положении 2-4, вернуться в и.п.
Руки на поясе, спинкой прогнись - Сколько надо задержусь.
2. Поочередное поднятие ног – и.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности кистей рук; поднимать ноги поочередно, не отрывая туловища от пола. Повторить 4 раза каждой ногой.
3. «Гибкая кошечка» - и.п.: стоя на четвереньках; согнуть руки в локтях, прогнуться, подбородком тянуться к полу с продвижением вперед; выпрямляя руки, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
4. «Подъемный кран» - и.п.: полулежа на спине, опираясь на предплечья сзади; поднять прямую ногу вверх, удержать её на счет 2-4-6-8, опустить; то же – другой ногой. Повторить 2-4 раза каждой ногой.
5. И.п.: - махом рук сесть по – турецки, руки за голову – вверх – за голову, вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.
6. «Ёжик» - Поворот головы вправо-влево. Одновременно с каждым поворотом делать короткий, шумный вдох носом (как ёжик). Выдох мягкий, непроизвольный через открытые губы. Повторить 4-6 раз.

Ходьба по коррекционным дорожкам дети друг за другом идут по тропе «Здоровья»- 1 мин.
Умывание прохладной водой 1-2 мин.

Комплекс упражнений № 17.

1. «Кулачки» - и.п.: - лежа на животе; поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вперед; сжимать и разжимать кулаки на счет 2-4, вернуться в и.п.
Повторить 2-4 раза.
 2. «Лежа на боку» - лежа на боку, левая нога полусогнута, правая – выпрямлена, левая рука под головой, правая – в упоре перед грудью; поднять правую ногу вверх, задержаться в этом положении на счет 2-4-6- 8, вернуться в и.п.; то же на другом боку. Повторить 2 раза.
 3. «Силачи» - сидя ноги по – турецки, руки к плечам, кисти в кулак; свести локти вперед, крепко сжать кулаки, мышцы напрячь, вернуться в и.п., расслабиться.
Повторить 4-6 раз.
 4. «Потянись» - и.п.: - сидя на коленях, руки на поясе, плечи расправлены, спина прямая; вытягивая руки вверх (в «замок»), встать на колени, потянуться всем туловищем вверх, вернуться в и.п., расслабиться. Повторить 2 раза.
 5. «Тянемся – потянемся» - и.п.: - стоя на четвереньках; поднять прямую левую ногу назад, прямую правую руку – вперед, потянуться рукой и ногой в противоположные стороны; голову не опускать. Смотреть на руку, вернуться в и.п.; тоже – правой ногой и левой рукой. Повторить 2-4 раза.
 6. «Часики» - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить; размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10—12 раз.
- Ходьба по коррекционным дорожкам дети друг за другом идут по тропе «Здоровья»- 1 мин.
Умывание прохладной водой 1-2 мин.

Картотека малоподвижных игр старшая группа

Игра №1 «У кого мяч?»

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг. Упражнять в игре сообща.

Ход игры: Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной.

Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6—8 см, и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч.

Он говорит: «*Руки!*» — и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить. Игра повторяется 2—3 раза. Игра №2.

Игра №2 «Летает-не летает»

Цель: Развивать у детей умение слушать внимательно, закрепить навык построения в круг.

Ход игры: Дети стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает вверх руки. Например, воспитатель говорит: «Птица летает, стул летает, самолет летает» и т. д. дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет

Игра №3 «Затейники»

Цель: формировать умение идти ровным кругом, совершать игровые действия в соответствии с текстом.

Ход игры: Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (*влево*) и произносят:

«Ровным кругом друг за другом
Мы идем за шагом шаг.
Стой на месте! дружно вместе
Сделаем вот так.»

дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3—4 раза).

Игра №4 «Угадай по голосу»

Цель: Упражнять детей в построении в круг; ориентироваться в пространстве, развивать слуховое внимание

Ход игры: Водящий встает в центр зала и закрывает глаза. Дети образуют круг, не держась за руки, идут по кругу вправо и произносят:

Мы собрались в ровный круг. Повернемся разом вдруг,

А как скажем; «Скок-скок-с кок», Угадай, чей голоиок.

Слова «скок-скок-скок» произносит один ребенок (*по указанию воспитателя*).

Водящий открывает глаза и пытается угадать, кто сказал эти слова. Если он отгадает, этот игрок становится на его место. Если водящий не угадал, то при повторении игры вновь выполняет эту роль. Дети идут по кругу в другую сторону.

Игра №5 «Найди и промолчи»

Цель: Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Развивать качество внимательности

Ход игры: Воспитатель заранее прячет какой-либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к воспитателю и тихонько говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самый внимательный. Ходьба в колонне по одному. Игра №6.

Игра №6 «Найди предмет»

Цель: развивать у детей выдержку, наблюдательность

Ход игры: дети сидят вдоль стены. Воспитатель показывает детям флажок и говорит, что он его спрячет. Затем воспитатель предлагает детям встать и отвернуться к стене. Убедившись, что никто из детей не смотрит, воспитатель прячет флажок, после чего говорит «пора». Дети начинают искать спрятанный флажок. Кто первый найдет – тот его прячет. Повторить игру 3-4 раза.

Игра №7 «Статуи»

Цель: развивать координацию движений, слух, физические качества, умение играть по правилам.

Ход игры: Игру лучше играть большим мячом. Игроки становятся по кругу и перебрасывают мяч друг другу. Кто не поймает мяч, продолжает игру, стоя на одной ноге. Если в такой позе ему удастся поймать мяч, то встает обратно на обе ноги; он становится на обе ноги. Если же совершается еще одна ошибка, игрок становится на одно колено. При третьей ошибке он опускается на оба колена. Если в этом положении игрок поймает мяч, он встает в исходное положение, и он продолжает игру, стоя на обеих ногах. А если постигнет неудача, придется выбыть из игры.

Игра №8 «Чем все закончилось»

Цель: развивать память, умственные способности. Пополнять словарный запас ребенка.

Ход игры: В игре используется сказочный сюжет. Читается начало сказки, далее дети или ребенок индивидуально, должны продолжить его.

Игра №9 «Что пропало»

Цель: развивать внимание, память.

Ход игры: на стол перед детьми выкладываются различные предметы, детям дается некоторое время запомнить их. После предметы закрываются ширмой, и убирается один или сразу несколько предметов, ширма убирается, и дети говорят какие из предметов пропали.

Игра №10 «Шмель»

Цель: упражнять детей в координации и ориентировке в пространстве при выполнении разных заданий. Развивать слуховое внимание через игру.

Мяч откатывать только руками; нельзя ловить, задерживать мяч.

Ход игры: играющие сидят по кругу. Внутри круга по земле перекачивается мяч. Играющие руками откатывают его от себя, стараясь осалить другого (попасть в ноги). Тот, кого коснулся мяч (ужаленный), поворачивается спиной к центру круга и в игре не участвует, пока не будет осален другой ребенок. Тогда он вступает в игру, а вновь ужаленный поворачивается спиной в круг.

Игра № 11 «Водяной»

Цель: Развивать координацию движений, слух, физические качества.

Дедушка - Водяной!
Что сидишь ты под водой?
Выйди, выйди хоть на час.
Угадай кого из нас!

Ход игры: дети стоят в кругу, водяной в центре. Дети идут по кругу и говорят слова, после слов: - выйди, выйди... водяной идет с закрытыми глазами, руки вперед, кого заденет, того и угадывает.

Игра №12 «Холодно горячо»

Цель: Развивать слуховые качества, физические качества.

Ход игры: водящий выходит из зала, дети прячут предмет. После этого водящий входит и ищет предмет. А дети ходят за ним и говорят: холодно...тепло...горячо...помогая найти спрятанный предмет.

Игра №13 «Скажи наоборот»

Цель: учить быстро, находить слова противоположные по значению, развивать память, умственные способности. Пополнять словарный запас ребенка.

Ход игры: Дети стоят по кругу, бросают и ловят мяч с названием слов-антонимов.

Игра №14 «Тишина»

Цель: Учить детей двигаться по сигналу, развивать слуховые качества.

Ход игры:

Тишина у пруда,
Не колышется вода,
Не шумят камыши,
Засыпайте малыши.

Дети идут в колонне по одному.

После слов дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Тот, кто пошевелится, встает в конце колонны.

Игра №15 «Раки»

Цель: Развивать активность детей в двигательной деятельности. Поощрять детей в игре. Развивать физические качества.

Ход игры:

Тики-таки, тики-таки,
Ходят в нашей речке раки.
Ходят задом наперед,
ищут раки в речке брод,
Стали раки воду пить —
Выходи, тебе водить!

Играющие разбираются по парам, становятся по кругу. Каждый в паре поворачивается спиной друг к другу и подает руки. С началом текста все пары двигаются в одном направлении по кругу так, что первый в паре идет прямо по направлению движения и ведет за руки второго, идущего задом наперед (это рак). По окончании текста игра повторяется со сменой направления.

Игра №16 «У ребят порядок строгий»

Цель: Развивать умение действовать сигналу, физические качества.

Ход игры:

У ребят порядок строгий,
Знают все свои места.

Ну, трубите веселей:

Тра - та - та, тра - та - та!

Дети ходят по залу врассыпную. По сигналу дети строятся в колонну.

Игра №17 «Солнышко и дождик»

Цель: координация речи с движением, развитие общих речевых навыков, обогащение словаря, развитие творческого воображения и двигательной подражательности, обучение элементам пантомимы.

Ход игры:

Смотрит солнышко в окошко,

Светит в нашу комнату.

Мы захлопаем в ладоши

Очень рады солнышку.

Топ, топ, топ, топ / 2р.

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп / 2р.

На сигнал воспитателя "дождь идет" дети приседают - "прячутся".

Игра №18 «Флажок»

Цель: Упражнять детей в координации и ориентировке в пространстве при выполнении разных заданий. Развивать слуховое внимание через игру.

Ход игры:

Дети стали в кружок,

Увидали флажок,

Кому дать, кому дать,

Кому флаг передать?

Выйди, Оля, в кружок,

Возьми, Оля, флажок!

Выйди, выйди, возьми,

Выше флаг подними!

Дети стоят по кругу, в центре один ребёнок с флажком. После слов: "выйди, выйди..." названной ребенок выходит в середину и берет флажок. Первый ребенок встает в круг, игра повторяется.

Игра №19 «Найди пару»

Цель: развивает навыки классифицирования и сортировки, зрительно-двигательную координацию, моторику рук, мыслительные навыки.

Ход игры: На стол выкладывают предметы, которые сочетаются друг с другом по каким-либо признакам. Перемешивают их. Детям предлагается взять любой

предмет и найти к нему пару, а также объяснить, потом почему он считает эти предметы парными.

Собираются различные предметы, которые сочетаются друг с другом (карандаши, бумага, носок и ботинок, замок и ключ и т.д.). Раскладывают предметы на столе и перемешивают. Детей усаживают либо, деля на команды, либо в парах за стол, или по одному.

Взрослый выбирает любой предмет и просит ребенка найти ему пару (или ребенок выбирает предмет самостоятельно). Если ребенок находит пару, ее откладывают в сторону.

Берут следующий предмет и повторяют тоже самое. Игра продолжается до тех пор, пока все предметы не будут собраны по парам. Вместо предметов можно использовать картинки с предметами.

Игра №20 «Как живешь»

Цель: развивать у детей умения правильно описывать движения и проговаривать одновременно, мыслительные навыки, координацию движения.

Ход игры: Выбирается ведущий. Ребенок показывает движения, а остальные дети повторяют за ним. Игру можно усложнить разделить детей на команды и под руководством взрослого команды выполняют движения. Во время игры можно включить негромкую музыку.

Как живешь? Вот так!

Показать большие пальцы обе их рук, направленные вверх.

Как идешь? — Вот так!

Маршировать.

Как бежишь? — Вот так?

Бег на месте.

Ночью спишь? — Вот так!

Ладони соединить и поло жить на них голову (щекой)

Как берешь? — Вот так!

Прижать ладонь к себе.

А даешь? — Вот так!

Выставить ладошку вперед.

Как шалишь? — Вот так!

Надуть щеки и кулачками мягко ударить по ним.

Как грозишь? — Вот так!

Погрозить пальцем вперед, или друг другу.

Игра №21 «Водяной»

Цель: Развивать координацию движений, слух, физические качества.

Ход игры:

Дедушка - Водяной!
Что сидишь ты под водой?
Выйди, выйди хоть на час.
Угадай кого из нас!

Запрещается подглядывать. Можно усложнить игру - выбрать 2 водяного. Дети стоят в кругу, водяной в центре. Дети идут по кругу и говорят слова, после слов: - выйди, выйди... водяной идет с закрытыми глазами, руки вперед, кого заденет, того и угадывает.

Игра №22 «Лови - бросай»

Цель: учить детей ловить мяч, брошенный воспитателем двумя руками, не прижимая к груди. Бросать обратно двумя руками снизу, от груди точно в руки. Развивать силу, координацию движений, точность броска.

Ход игры:

Дети стоят по кругу, воспитатель в центре. Он бросает детям мяч и ловит от них говоря «Лови, бросай, упасть не давай!» текст произносится, не спеша чтобы успеть поймать и бросить мяч. Мяч не прижимать к груди, ловить двумя руками. 2 вариант.

Расстояние увеличить с 1 метра до 2 метров.

Игра №23 «Докати обруч до флажка»

Цель: учить детей катать обручи до зрительного ориентира рукой, не давая ему упасть. Развивать ловкость, моторику рук, координацию движений.

Ход игры: Дети с обручами стоят у линии, по сигналу воспитателя катят обручи, подгоняя рукой к флажку на подставке. Кто докати свой обруч до флажка ни разу не уронив получает значок из картона. Когда все соберутся у флажка, обручи катят к другому месту, куда переставят флажок. В конце игры подсчитываются значки.

2 вариант.

Катать обруч друг другу в парах.

Игра №24 «Подбрось повыше»

Цель: учить детей бросать мяч вверх двумя руками, ловить, не прижимая к груди. Развивать мелкую моторику рук, глазомер, силу броска.

Ход игры:

Несколько детей берут по мячу и встают на любое место площадки. Бросают мяч над головой двумя руками, как можно выше и стараются поймать слёта или от скока от земли.

Игра №25 «Скользкая цель»

Цель: учить детей бросать мешочки в горизонтальную цель снизу с расстояния 2-2,5м, принимая правильное исходное положение. Развивать глазомер, силу, точность броска.

Ход игры: На площадке ставят невысокий стол. Игроки встают вокруг на расстоянии 2-2,5м. по очереди бросают мешочки с песком, так чтобы они не упали, а остались лежать на нём.

Игра №26 «Брось дальше»

Цель: учить детей бросать большие мячи двумя руками, маленькие одной рукой, стараясь бросить как можно дальше. Укреплять мышцы плечевого пояса.

Ход игры: Несколько детей встают у линии, им предлагается бросить мяч как можно дальше. Если даны большие мячи, дети бросают их двумя руками из-за головы или от груди. Маленькие мячи бросают поочерёдно правой и левой рукой.

2 вариант.

Там, где мяч упадёт воспитатель делает отметку и предлагает бросить ещё дальше, отмечается тот, кто смог бросить дальше.

Игра №27 «Ворота»

Цель: учить детей ходить парами по залу, площадке, делать ворота, поднимая руки вверх, действовать согласованно. Воспитывать дружеские взаимоотношения. Развивать внимание.

Ход игры:

Дети идут по площадке парами, держась за руки. На сигнал воспитателя «ворота», останавливаются и поднимают руки вверх. Последняя пара проходит под воротами и останавливается впереди. Ходьба продолжается.

Игра №28 «Великаны - карлики»

Цель: учить детей ходить широкими, мелкими шагами, слушать внимательно звуковой сигнал. Развивать быстроту реакции.

Ход игры: Дети идут в колонне, на сигнал воспитателя, «Великаны», дети идут широкими шагами, на сигнал «Карлики» мелкими шагами.

Игра №29 «Стань первым»

Цель: учить детей ходить в колонне друг за другом, по сигналу идти названному ребёнку в начало колонны кратчайшим путём. Развивать умение действовать по сигналу, ориентировку в пространстве, внимательность.

Ход игры:

Дети идут в колонне за ведущим. Воспитатель называет имя одного из детей, все останавливаются, а названный ребенок обгоняет колонну, становится первым, ходьба продолжается.

Игра №30 «Шире шаг»

Цель: учить детей перешагивать несколько линий, делая широкие шаги, сохраняя равновесие. Развивать ловкость, равновесие.

Ход игры:

Воспитатель чертит несколько линий или кружков на расстоянии 35-40см. дети перешагивают через линии или из кружка в кружок.

2 вариант.

Дети бегут, перешагивая через линии.

Игра №31 «Сбей кеглю»

Цель: добиваться улучшений координаций движений: развивать меткость, внимание, умение предать силу броску.

Ход игры:

Дети распределяются на две подгруппы и встают друг за другом. Перед каждой подгруппой проводят черту. В 2-3 метрах от нее ставят 5-6 кеглей на расстоянии 10-15 см одна от другой. Дети каждой группы по очереди подходят к черте и энергично катят шар (мяч, стараясь сбить кеглю. Когда все дети выполнят упражнение, подсчитывают, какая группа сбила больше кеглей.

Игра №32 «Удочка»

Цель: упражнять в прыжках на месте; развивать ловкость, координацию движений, внимание.

Ход игры:

Игра проводится в зале или на площадке. Играющие становятся в круг, в центре стоит водящий с веревочкой в руках. Водящий начинает вращать веревочку так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами подпрыгивающих игроков. Задев мешочек становится в центр круга и вращает веревочку, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто ни разу не задел веревочку. При вращении веревочки нельзя отходить со своего места.

Игра №33 «Мяч водящему»

Цель: учить выполнять действия по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча, ловле его; развивать координацию движений, ловкость.

Ход игры:

Участвующие в игре дети делятся на две равные подгруппы (по 5-6 человек в каждой) и строятся в колонны. Расстояние между колоннами – 3-4 шага. Перед колоннами проводится линия. На расстоянии 3 м. от неё чертится вторая линия, параллельная первой.

Выбираются два водящих, которые становятся за второй линией против колонн. По условному сигналу оба водящих бросают мяч впереди стоящим в своих колоннах. Поймав мяч, играющий кидает его обратно водящему, а сам становится в конец колонны. Водящий бросает мяч второму играющему, а получив мяч обратно, - третьему и т. д. Выигрывает та колонна, в которой последний играющий раньше вернёт мяч водящему.

Игра №34 «Брось за флажок»

Цель: развивать глазомер.

Ход игры:

Дети стоят в две шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мячи, мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4 – 5 м стоят на одном уровне несколько флажков. Дети одновременно бросают мешочки с песком из-за головы двумя руками или одной, стараясь забросить их за линию флажков. Воспитатель подсчитывает, сколько детей забросили мешочки за флажки. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают их своей паре. Бросает следующая шеренга, затем сравниваются результаты.

КАРТОТЕКА ПРОГУЛОК

СТАРШАЯ ГРУППА.

Сентябрь.
Карточка №1.

Наблюдение за сезонными изменениями.

Цели:- закреплять знания о взаимосвязи живой и неживой природы;
—учить выделять изменения в жизни растений и животных в осеннее время;
— формировать представление об осенних месяцах.

Ход наблюдения

Воспитатель задает детям вопросы.

- ◆Какое сейчас время года?
 - ◆Как вы догадались, что осень?
 - ◆Перечислите характерные признаки осени.
 - ◆Почему осенью стало холоднее?
 - ◆Что делает человек осенью?
 - ◆ Как приспособляются разные животные к жизни в холодное время года?
- Солнце осенью светит не так ярко, часто идут дожди. Утром бывают заморозки. Птицы собираются в стаи, улетают на юг.

Трудовая деятельность

Уборка участка детского сада от опавших листьев.

Цели:

- учить создавать у себя и других детей радостное настроение от выполненной работы;
- воспитывать экологическую культуру.

Подвижные игры

«Третий лишний». *Цели:*

- учить соблюдать правила игры;
- развивать ловкость и быстроту бега.
- «Совушка».

Цели:

- учить ориентироваться в пространстве;
- развивать интерес к игре.

Подвижные игры

«Кто самый меткий?».

Цель: развивать самостоятельность, смекалку, смелость. «Чье звено скорее соберется?».

Цель: учить бегать на скорость.

Индивидуальная работа

Цель: совершенствовать прыжки с продвижением вперед.
Самостоятельные игры с выносным материалом.

Сентябрь.
Карточка №2.
Наблюдение за рябиной

Цели:

- продолжать наблюдение за рябиной осенью;
- учить находить сходство и различия красной и черной рябины.

Ход наблюдения

С рябиной свежей вазу Поставили на стол. Ее заметил сразу Лишь в комнату вошел. Есть рябину я не стану, Лучше краски я достану, Нарисую ягодки — Влажные и яркие, В каплях — бусинки росы Удивительной красоты.

Рябинка — так ласково называют люди это дерево. В августе кисти рябины начинают краснеть, а следом за ягодами одевается в осенний наряд и весь куст. Поначалу сразу не уловишь — ярче горят алые кисти рябины или листья. Спешит в эту пору к рябине шумная птичья стая. Не только дрозды, свиристели, рябчики, тетерева кормятся ягодами рябины, она — любимое лакомство лесной куницы и медведя, ее ветки и кору охотно подпедают лоси и зайцы. Охотники рассказывают, будто косолапые, прежде чем залечь в берлогу, вдоволь наедаются ягод рябины. Древесину рябины используют для изготовления музыкальных инструментов, пригодна она для столярного и мебельного дела. Корой окрашивают ткань в красно-бурые тона, ветками — в черный цвет, а листья дают коричневую краску

Трудовая деятельность

Уборка участка детского сада от опавших листьев.

. Цели:

- приучать к чистоте и порядку;
- вызывать желание трудиться в коллективе.

Индивидуальная работа

Развитие движений.

Цель: улучшать технику бега (естественность, легкость, энергичные отталкивания).

Прыжки на двух ногах до флажка и обратно.

Подвижные игры

«Кто самый меткий?».

Цель: развивать самостоятельность, смекалку, смелость. «Чье звено скорее соберется?».

Цель: учить бегать на скорость.

**Сентябрь.
Карточка №3.**

Наблюдение за разными видами транспорта.

Цели: - расширять знания о наземном транспорте, их классификации, назначении;

—формировать представление о назначении автобусов, их значении в жизни человека.

Ход наблюдения

Дом по улице идет,
На работу всех везет.
Не на курьих тонких ножках,
А в резиновых сапожках.
Воспитатель задает детям вопросы.

- ♦Как выглядит автобус?
- ♦Что находится внутри автобуса?
- ♦Для чего нужны поручни?
- ♦Какие автобусы ездят по нашему городу?
- ♦Как едет автобус?

Через определенные отрезки пути автобус останавливается. На каждой остановке водитель нажимает специальную кнопку, чтобы открылись двери. После того как пассажиры вышли, а другие вошли, шофер закрывает двери, и автобус едет до следующей остановки.

На остановке столпотворенье:
Люди автобуса ждут с нетерпением,
Надо народу успеть на работу —
Всем поместиться в автобус охота.
Только обидно,
Что в транспорт бензиновый,
Все не войдут: он, увы, не резиновый!

Трудовая деятельность

Коллективная работа на клумбах по уборке мусора.

Цель: формировать навыки коллективного труда.

Подвижные игры

«Волк и козлята», «Иголка, нитка, узелок». **Цели:**

- учить игровой деятельности со строгим соблюдением правил;
- развивать быстроту и реакцию;
- воспитывать смелость.

Индивидуальная работа

Развитие прыжков.

Цель: закреплять умение прыгать на одной ноге.

Сентябрь.
Карточка №4.
Наблюдение за пауком.

Цели:

- расширять и закреплять знания о характерных особенностях внешнего вида паука, его жизненных проявлениях;
- формировать реалистические представления о природе.

Ход наблюдения

Воспитатель загадывает детям загадку, предлагает ответить на вопросы.

Этот маленький ловец

Сетку прочную плетет,

Если муха попадет,

Тут бедняжке и конец. (*Паук.*)

На кусты туман набросил Золотистые шелка, На опушке, возле сосен, Слышу прялку паука. Он без усталости и рьяно Нить прядет, сплетая сеть, Чтоб над стеблями бурьяна Вместе с ветром пролететь.

♦Как выглядит паук?

♦Как он передвигается?

♦Где живет и чем питается?

♦Как паук ловит насекомых?

♦Есть ли враги у паука?

♦Как по поведению пауков можно предсказывать погоду?

♦Какие загадки, стихи, сказки, песенки про паука вы знаете?

♦Где зимуют пауки?

двух ног, стоя к ней лицом и боком Тело паука разделено на две части: головогрудь и брюшко. На голове у паука восемь глаз и рот, а грудка опирается на четыре пары ног. На нижней части брюшка паука находится паутинная бородавка, через которую он выделяет паутину.

Пауки — хищники, они питаются другими насекомыми: мухами, комарами, жучками и бабочками, которых ловят с помощью сети — паутины. На зиму паучки забиваются в щелки коры, расщелины старых пней и засыпают до весны. Люди заметили, что по поведению пауков можно судить о погоде. Перед непогодой пауки не раскидывают сетей для ловли насекомых. А если паук принимается за работу над новыми сетями или заделывает изъяны в старой паутине — жди сухих солнечных дней.

Трудовая деятельность

Сбор семян.

Цель: закреплять умение аккуратно собирать семена цветов и правильно их хранить.

Подвижные игры

«Добеги и прыгни», «Попрыгунчики».

Цель: развивать двигательную активность, умение прыгать в длину.

Индивидуальная работа

Развитие движений.

Цель: совершенствовать прыжки **через** длинную **скакалку** (неподвижную и качающуюся, на).

Сентябрь.
Карточка №6.

Наблюдение за муравьем.

Цели:

- расширять знания об особенностях внешнего вида муравьев, их жизненных проявлениях;
- вызывать интерес к окружающему миру.

Ход наблюдения

Воспитатель загадывает детям загадку, предлагает ответить на вопросы.

Он — работник настоящий,

Очень-очень работающий.

Под сосной в лесу густом

Из хвоинок строит дом. (*Муравей.*)

Сладко пахнут сосновой смолой Разогретые темные пни. Из иголок высохшей хвои Строят терем лесной муравьи. Расторопно, с рабочей сноровкой Ставят балки и бревна кладут. Дело спорится бойко и ловко, Будут в доме тепло и уют! Будут в тереме малые дети Мирно спать под напевы дождей. Для того и встанет на рассвете Работающий лесной муравей.

♦ Как выглядят муравьи?

♦ Как они передвигаются?

♦ Чем питаются?

♦ Как называется муравьиный дом?

♦ Из чего муравьи строят свой дом?

♦ Какие враги есть у муравьев?

Какие песни, стихи, загадки, сказки о муравье вы знаете?

♦ Как готовятся муравьи к зиме?

Муравей — самое сильное на земле насекомое, он переносит тяжести, в 10 раз превосходящие его собственный вес. У него утолщенное брюшко, грудь, голова, три пары маленьких ножек. У муравья сильные челюсти, очень подвижные усики, выполняющие роль органов осязания. Муравьи — великолепные строители. Муравьи — хищники, они истребляют множество насекомых. У них много врагов: птицы, медведь, муравьед.

Трудовая деятельность

Сбор урожая кабачков на огороде.

Цель: воспитывать желание трудиться сообща, доставлять радость от собранного урожая не только себе, но и другим детям.

Подвижные игры

«Один — двое», «Пройди бесшумно».

Цель: учить ходить четко, ритмично, с хорошей осанкой и координацией движений (использовать ходьбу как средство воспитания у детей выносливости).

Индивидуальная работа

Развитие движений.

Цель: воспитывать выносливость.

Октябрь.
Карточка № 7.

Наблюдение за грузовым автомобилем.

Цель: учить отличать грузовой автомобиль от легкового.

Ход наблюдения

Мощный транспорт — грузовик Тяжести возить привык. Для чего машине кузов? Чтобы в нем возили грузы!

Воспитатель задает детям вопросы.

- ◆ Для чего нужны грузовые автомобили?
- ◆ Что они перевозят?
- ◆ Назовите некоторые виды грузовых автомобилей и объясните, для чего они нужны?
- ◆ Каким автомобилем сложнее управлять — грузовым или легковым?

Трудовая деятельность

Уборка опавших листьев.

Цели:

- приучать доводить начатое дело до конца;
- воспитывать аккуратность, ответственность.

Подвижные игры

«Горелки», «Волк во рву».

Цели:

- учить соблюдать правила игры, действовать по сигналу воспитателя;
- развивать ловкость.

Индивидуальная работа

Ходьба по бревну.

Цель: добиваться улучшения техники ходьбы, держа равновесие.

Октябрь.
Карточка № 8.

Наблюдение за КОШКОЙ.

Цели:

- закреплять знания о том, что кошка — домашнее животное, млекопитающее, имеет определенные признаки;
- воспитывать гуманные чувства к животным, которых приручил человек.

Ход наблюдения

Воспитатель загадывает детям загадку, предлагает ответить на вопросы.

Хоть и бархатные лапки,
Но зовут меня «царапкой»,
Мышек ловко я ловлю,
Молоко из блюдца пью. *(Кошка.)*
Рыжий кот осенними
Листьями шуршит,
Возле стога с сеном
Мышек сторожит.
Тихо притаился
Он в траве густой
И с кустами слился
Шубкой золотой.

- ♦ Почему кошка — домашнее животное?
- ♦ Как выглядит домашняя кошка?
- ♦ Чем питаются кошки?
- ♦ Как называются детеныши кошки?
- ♦ Какие породы кошек вы знаете?
- ♦ Какую пользу людям приносят кошки?
- ♦ Какие дикие звери являются близкими родственниками домашней кошки?
- ♦ Докажите, что кошка — хищное животное.
- ♦ Сравните способности и характеры собак и кошек.
- ♦ Какие песни, стихи, загадки, сказки о кошке вы знаете?

Трудовая деятельность

Сбор урожая на огороде.

Цель: воспитывать чувство удовлетворения от собранного урожая.

Подвижные игры

«Кто дольше простоит на одной ноге?», «Жмурки». *Цель:* учить быстро действовать при потере равновесия.

Индивидуальная работа

Развитие движений.

Цель: закреплять навыки подскоков на месте (ноги врозь — вместе; одна вперед — другая назад).

Карточка № 9.

Наблюдение за работой дворника.

Цели:

- расширять знания о труде взрослых осенью;
- воспитывать уважение к труду.

Ход наблюдения

Ветер с листьями играет,
Листья с веток обрывает,
Листья желтые летят
Прямо на руки ребят.

Воспитатель задает детям вопросы.

- ♦Какие орудия труда нужны дворнику для работы?
- ♦Какую работу выполняет дворник осенью?
- ♦Для чего нужна работа дворника?
- ♦Как мы можем помочь дворнику?

Трудовая деятельность

Пересадка цветущих растений с участка в группу (ноготки, маргаритки).

Цели:

- учить осторожно выкапывать цветок и вместе с землей аккуратно пересаживать в горшочки;
- воспитывать любовь к растениям, трудовые навыки.

Подвижные игры

«Кот и мыши».

Цели:

- продолжать учить соблюдать правила игры;
- активизировать двигательную активность.

«Уголки».

Цель: закреплять ловкость, быстроту бега.

Индивидуальная работа

Развитие движений.

Цель: развивать навыки бросания мяча в цель.

Октябрь.
Карточка № 10.

Наблюдение за легковым автомобилем.

Цели:

- научить понимать значение и функции автомобиля;
- закреплять умение определять материал, из которого сделана машина (металл, стекло).

Ход наблюдения

Воспитатель загадывает детям загадку, предлагает ответить на вопросы.

Не летает, не жужжит,

Жук по улице бежит.

И горят в глазах жука

Два блестящих огонька. (*Машина.*)

◆Для чего нужна машина?

◆Какие машины едут по нашей улице?

◆Что удобнее перевозить на таких машинах: людей или грузы? (*Людей.*)

◆Как эта машина называется? (*Легковая.*)

◆А кто ведет ее?

У машины металлический корпус, стекла предохраняют водителя от ветра и дождя.

Трудовая деятельность

Очистка участка от веток и камней; подготовка земли для посадки рассады.

Цель: воспитывать трудолюбие и умение работать коллективно.

Подвижные игры

«Мы — шоферы», «Послушные листья».

Цели:

- учить внимательно слушать команды воспитателя;
- развивать внимание.

Индивидуальная работа

Ходьба по буму и спрыгивание на обе ноги.

Цель: развивать чувство равновесия и умение прыгать с возвышенности.

Карточка № 12.

Наблюдение за работой дворника.

Цели:

- продолжать наблюдения за работой дворника;
- способствовать развитию речи за счет обогащения словарного запаса;
- воспитывать интерес и уважение к работе дворника;
- прививать любовь к природе, бережное и заботливое отношение к окружающей среде.

Ход наблюдения

Воспитатель задает детям вопросы.

- ♦Какое время года?
- ♦По каким признакам это можно определить?
- ♦Почему дворник убирает листву с дорожек?

Трудовая деятельность

Сбор ягод рябины на участке ДОУ.

Цель: учить приходить на помощь взрослому при сборе ягод.

Подвижная игра

«Пожарные на ученье».

Цель: учить легко и быстро лазать по канату и гимнастической стенке.

Индивидуальная работа

Упражнения с мячом.

Цели:

- продолжать выполнять упражнения с мячом;
- развивать быстроту бега.

Карточка № 13.

Наблюдение за рябиной.

Цель: продолжать знакомить детей с рябиной.

Ход наблюдения

Улетели птицы разные,
Смолк их звонкий перепев,
А рябина осень празднует,
Бусы красные надев. *О. Высотская*
Воспитатель задает детям вопросы.

- ♦ Как выглядит рябина?
- ♦ Где она растет?
- ♦ Какие звери любят ягоды рябины?
- ♦ Какие птицы клюют ягоды рябины и когда?
- ♦ Что дает рябина людям?

Словно девица-красавица, накинула она на плечи шаль, расшитую разными золотисто-красными листьями, надела ожерелье из алых ягод. Растет она в лесах, парках и садах. Если медведь найдет в лесу рябину, унизанную гроздьями ягод, то ловко наклонит гибкое дерево, с удовольствием полакомится ее плодами. Лесные великаны-лоси, дотягиваясь до самой верхушки дерева, с аппетитом поедают плоды и ветки. Упавшие на землю ягоды подбирают мыши-полевки, ежики, бурундуки и белочки. В предзимние ноябрьские дни прилетают стайки снегирей и свиристелей. Они облепляют рябину и склевывают ее сочные сладкие ягоды. Из ягод рябины варят варенье и джем, а рябиновый мед — душистый и полезный. У рябины хорошая древесина — тяжелая, упругая и прочная. Делают из нее посуду, рукоятки к топорам и молоткам, а из гибких веток плетут красивые корзины.

Трудовая деятельность

Сбор листьев тополя, рябины, ивы для осенних поделок.

Цель: учить аккуратно собирать и различать листья разных деревьев.

Подвижные игры

«Коршун и наседка», «Кто дальше?».

Цель: учить бегать, держась друг за друга, слушать сигнал воспитателя.

Индивидуальная работа

Развитие движений.

Цель: учить прыжкам на одной (правой, левой) ноге.

Наблюдение за светофором.

Цель: закреплять знания о работе светофора и назначении цветовых сигналов.

Ход наблюдения

Воспитатель загадывает детям загадку.

Я глазищами моргаю

Неустанно день и ночь.

Я машинам помогаю,

И тебе хочу помочь. (*Светофор.*)

Подвести детей к перекрестку, где действует светофор. Рассказать, что мы живем в красивом городе с широкими улицами и переулками. По ним движется много легковых и грузовых автомашин, автобусы, и никто не мешает друг другу. Это потому, что есть четкие и строгие правила для машин и пешеходов. Перейти с одной стороны улицы на другую сложно. Помогают нам в этом три сигнала светофора: красный, желтый, зеленый.

Хоть у вас терпенья нет, Подождите — красный свет! Желтый свет на пути — Приготовьтесь идти! Свет зеленый впереди — Вот теперь переходи!

Воспитатель задает детям вопросы.

* Для чего нужен светофор?

* На какой сигнал светофора переходят пешеходы?

* На какой сигнал светофора нельзя переходить? Что может произойти? Почему?

* Если сломался светофор, то кем можно его заменить? (*Регулировщиком.*)

Там, где шумный перекресток,

Где машин не сосчитать,

Перейти не так уж просто,

Если правила не знать.

Пусть запомнят твердо дети:

Верно поступает тот,

Кто лишь при зеленом свете

Через улицу идет!

Трудовая деятельность

Удаление сломанных веток деревьев секатором.

Цель: закреплять знания о том, что человек должен помогать растениям подготовиться к зиме.

Подвижная игра

«Светофор».

Цель: закреплять знания о значении светофора.

Индивидуальная работа

Развитие движений.

Цель: закреплять навыки равновесия в ходьбе по буму

Ноябрь.
Карточка № 15

Наблюдение за деревом.

Цель: ознакомить с деревом — осиной, ее строением, листьями.

Ход наблюдения

Зябнет осинка, дрожит на ветру,
Стынет на солнышке, мерзнет в жару.
Дайте осинке пальто и ботинки,
Надо согреться бедной осинке.

И. Токмакова

У осины ствол гладкий, серо-зеленого цвета. Осенью ее листья раскрашены в разные цвета: розовый, красный, желтый. Листья у осины особенные, крепятся на гибких сплюснутых череночках, чуть подует ветерок, и застучат листочки друг о друга.

Воспитатель задает детям вопросы.

- ◆ Какой ствол и листья у осинки?
- Почему дрожат листья дерева?

Трудовая деятельность

Одна подгруппа детей — подметание дорожки на участке сбор опавших листьев; другая — рыхление песка в песочнице.

Цель: воспитывать трудолюбие, умение трудиться сообща.

Подвижная игра

«Не упади».

Цель: закреплять умение передавать мяч назад и вперед прямыми руками.

Индивидуальная работа

«Коснись мяча».

Цель: закреплять умение бросать и ловить мяч.

Карточка № 16.

Наблюдение за перелетными птицами.

Цели:

- закреплять знания о перелетных птицах;
- воспитывать интерес и любовь к пернатым;
- уметь выделять признаки живого организма.

Ход наблюдения

Листья осенью облетают,
Высыхает трава на болотах.

Собираются птицы в стаи

И уже готовы к отлету.

И, прощаясь с родными местами,

С золотыми березками, ивами,

Долго кружат они над лесами,

Над крутыми речными обрывами.

Летом для птиц достаточно корма, и они выводят и вскармливают птенцов. Осенью количество корма сильно уменьшается. Сначала пропадают насекомые, постепенно увядают растения, уменьшается количество плодов и семян. Многие птицы собираются в стаи, а затем летят в теплые края. Сначала улетают птицы, питающиеся насекомыми, затем те, которые кормятся плодами и семенами растений. Все эти птицы перелетные.

Воспитатель задает детям вопросы.

- ◆Каких птиц называют перелетными?
- ◆Почему птицы выводят птенцов летом?
- ◆ Почему осенью перелетные птицы улетают в теплые страны?
- ◆ Каких перелетных птиц вы знаете?

Трудовая деятельность

Сбор листьев на участке.

Цель: учить работать дружно, помогая друг другу.

Подвижные игры

«Шишка-камешек».

Цель: учить четко и быстро выполнять повороты, не останавливаясь.

«Часовой».

Цель: учить ходить четко, ритмично, с хорошей осанкой и координацией движений.

Индивидуальная работа

Развитие движений.

Цели:

- улучшать технику ходьбы (переход с пятки на носок, активные движения рук);
- воспитывать выносливость.

Карточка № 17.

Наблюдение за работой шофера.

Цели:

- уточнять представления о работе водителей, управляющих разными видами машин;
- развивать познавательную деятельность;
- воспитывать интерес и уважение к работе взрослых.

Ход наблюдения

Встаем мы очень рано.

Ведь наша забота —

Всех отвозить

По утрам на работу.

Воспитатель задает детям вопросы.

- ♦ Для чего нужна такая профессия?
- ♦ Должен ли водитель знать правила дорожного движения?
- ♦ Что должен знать водитель, чтобы хорошо водить машину?
- ♦ Какими машинами могут управлять водители?

Трудовая деятельность

Заготовка и сушка листьев и растений (для гербариев и аппликаций).

Цели:

- закреплять названия деревьев и растений;
- воспитывать любовь к растительному миру;
- учить правильно, собирать листья растений.

Подвижные игры

«Перебежки-догонялки».

Цель: учить согласовывать свои действия с действиями товарищей.

«Обезьянки».

Цель: учить уверенно взбираться по канату.

Индивидуальная работа

Развитие движений.

Цель: отрабатывать прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2—3 м.

Наблюдение за собакой.

Цели:

- закреплять знания о собаке, ее характерных особенностях, способах приспособления к окружающей среде;
- воспитывать чувство ответственности за тех, кого приручили.

Ход наблюдения

Я хозяину служу —
Дом хозяйский сторожу.
Я рычу и громко лаю,
И чужих я прогоняю.

Воспитатель задает детям вопросы.

- ◆Почему собака домашнее животное?
- ◆Как выглядит собака?
- ◆Чем питается?
- ◆Какие породы собак вы знаете?
- ◆Как называются детеныши собаки?
- ◆Какую пользу людям приносят собаки?
- ◆Как готовятся собаки к зиме?

К зиме шерсть у собак меняется. Летняя линяет, и животные покрываются более густой и темной.

Трудовая деятельность

Сбор и заготовка семян календулы.

Цели:

- воспитывать ответственность за порученное дело;
- формировать экологическое сознание.

Подвижные игры

«Дружные пары», «Разойдись — не упади».

Цель: учить при ходьбе соблюдать непринужденность движений и хорошую осанку.

Индивидуальная работа

Развитие движений.

Цель: закреплять навыки хорошего отталкивания и мягкого приземления во время прыжков.

Карточка № 18.

Наблюдение за березой.

Цели:

- продолжать знакомство с березой, выделяя характерные признаки и изменения, связанные со временем года;
- воспитывать бережное отношение к дереву как живому объекту природы.

Ход наблюдения

Лишь осень золотая
Лист опалит огнем —
Березка облетает,
Тоскует под дождем.

Воспитатель проводит с детьми беседу.

- ◆Почему листья на березе стали желтые?
- ◆Что происходит с деревьями осенью?
- ◆Как деревья готовятся к зиме?

Осенью листочки на березе начинают желтеть сначала наверху, где воздух холоднее, а затем внизу. Налетает ветер, срывает листья, и они, словно золотые монетки, падают на темную сырую землю.

Предложить детям собрать букет из опавших листьев, отметить, какого цвета листья.

Трудовая деятельность

Подметание дорожек, уборка мусора.

Цели:

- воспитывать трудолюбие, умение трудиться сообща;
- убирать инвентарь после труда в определенное место.

Подвижные игры

«Мы — веселые ребята», «Затейники».

Цели:

- учить соблюдать правила игры, действовать быстро, ловко;
- упражняться в беге.

Индивидуальная работа

«Удочка», «С кочки на кочку».

Цели:

- упражнять в прыжках;
- воспитывать уверенность в своих силах.

Карточка № 19.

Наблюдение за тополем.

Цель: знакомить с тополем осенью (какую пользу он приносит людям; когда и почему бывает тополиная метель).

Ход наблюдения

Воспитатель. В народе говорят: «Если с дерева лист не чисто опадает, будет строгая зима». Как вы понимаете это выражение? Почему? Наблюдается ли у нас на участке это явление?

Дети отвечают.

Воспитатель проводит с детьми беседу.

- ♦ Кто знает, почему осенью листья становятся желтыми, красными, багряными?
- ♦ Многие думают, что причина листопада — заморозки, убивающие нежные незащищенные листья. Но так ли это? Если совершить прогулку в лес или парк, то можно заметить, что у разных листьев деревьев листопад бывает в разное время. Мы с вами будем вести наблюдение, когда же начнется листопад у тополя.
- ♦ Что производят из древесины тополя? Прежде всего, бумагу, а почки тополя используют для производства кремов, духов и одеколонов.
- ♦ Когда бывает тополиный пух, тополиная метель? Почему?
- ♦ Что такое тополиный пух?

Трудовая деятельность

Сбор листьев для гербария и поделок, их засушка; наведение порядка в песочнице и на участке.

Цель: продолжать прививать трудовые умения и навыки.

Подвижные игры

«Краски», «Коршун и наседка».

Цели:

- учить бегать цепочкой, держась друг за друга, и слушать сигнал ведущего;
- развивать внимание, быстроту, ловкость.

Индивидуальная работа

Упражнения с мячом: ударить мяч о землю и поймать двумя руками.

Цель: развивать координацию движений

Наблюдение за сезонными изменениями.

Цели:

- формировать представления об изменениях в природе в начале зимы (ночь растёт, а день убывает);
- учить различать характерные приметы начала зимы, узнавать их приметы в стихотворениях.

Ход наблюдения

Что такое за окном? Сразу в доме посветлело! Это снег лежит ковром, Самый первый, самый белый! Вот о чем всю ночь свистел За моим окошком ветер! Он про снег сказать хотел И про то, что зиму встретил. Нарядилась и рябинка В белый праздничный наряд, Только гроздь на вершине Ярче прежнего горят. Воспитатель загадывает детям загадки, рассказывает о приметах.

- ♦Текло, текло и под стекло легло. (*Вода.*)
- ♦Без рук, без ног, а в избу лезет. (*Мороз.*)
- ♦Декабрь год кончает — зиму начинает.
- ♦Теплая зима к холодному лету.
- ♦Солнце летом греет, а зимой морозит.

Белая, холодная пришла на землю зима. Утонул в снегу лес. С наступлением зимы стало еще холоднее, чем осенью. Небо почти всегда покрыто облаками. Идет не дождь, а снег. Снег покрыл землю, крыши домов, ветки деревьев. Ручьи, буйные реки, озера сковал лед. Чем больше снега выпадет на землю, тем лучше будут расти растения. Снег защищает их от мороза. День становится короче, а ночь длиннее.

Воспитатель задает детям вопросы.

- ♦За каким месяцем идет декабрь?
- ♦К какому времени года относится ноябрь?
- ♦Как изменился общий вид участка по сравнению с осенью?
- ♦Зачем засыпают корни деревьев снегом?
- ♦Как одеваются люди зимой и осенью?

Трудовая деятельность

Засыпка корней деревьев снегом.

Цель: воспитывать желание оказывать помощь живым объектам.

Подвижные игры

«Попади в обруч», «Парный бег».

Цель: продолжать учить бегать парами, кидать снежки в Цель.

Индивидуальная работа

Упражнения на скольжение.

Цель: учить с разбега скользить по ледяным дорожкам

Карточка №21.

Наблюдение за птицами зимой.

Цель:

- формировать представление о жизни птиц зимой;
- воспитывать желание заботиться о птицах, выделяя признаки живого.

Ход наблюдения

Не видно в лесу тропинок,
В тулупах кусты стоят.
Уснувших жуков и личинок
Укрыл под корой снегопад.
Лети же, пичуга, к людям
И прячься скорей за окном,
А мы кормить тебя будем
Крошками хлеба, пшеном.

Воспитатель задает детям вопросы.

- ♦Каких птиц вы видите зимой около своего дома?
- ♦Почему они прилетают к жилью человека?
- ♦Зачем люди зимой устраивают кормушки для птиц?
- ♦Почему зимующих птиц надо подкармливать?
- ♦Много ли птиц прилетает к нашим кормушкам?
- ♦Какой корм они охотнее поедают?
- ♦Что вы еще видели, наблюдая за птицами на кормушке?
- ♦Есть ли кормушка возле вашего дома?

Трудовая деятельность

Очистка участка младших дошкольников от снега.

Цель: воспитывать желание оказывать помощь младшим по возрасту.

Подвижные игры

«Ловкая пара».

Цель: развивать глазомер, достигая хорошего результата.

«Попади в цель».

Цель: учить следить за направлением летящего предмета, рассчитать и выполнить движения.

Индивидуальная работа

Метание снежков вдаль и в цель.

Цель: развивать координацию движений.

Наблюдение за состоянием природы.

Цели:

- учить видеть прекрасное, различать характерные приметы зимы, узнавать их в литературных текстах, стихотворениях;
- закреплять умения воспринимать описание узоров на окне.

Ход наблюдения

Удивительный художник у окошка побывал, Удивительный художник нам окно разрисовал: Пальмы, папоротники, клены — на окошке лес густой. Только белый, не зеленый, весь блестящий, не простой. На стекле цветы и листья — все искрится, все бело. Но без красок и без кисти разрисовано стекло. Замечательный художник у окошка побывал. Отгадайте-ка, ребята, кто окно разрисовал? (*Мороз.*)

За ночь сильно похолодало. Наступило морозное утро. На стеклах за ночь появились какие-то удивительные рисунки. Красив снежный узор на окнах и в солнечный день и в пасмурный.

Почему появляются на окне снежные узоры? Чем их рисует мороз? Прозрачным водяным паром, который всегда есть в воздухе. Есть он и между рамами. Теплые пары воды оседают на холодные стекла окон и превращаются в кристаллы льда, соединяются друг с другом. Льдинки группируются на неровностях, на еле заметных царапинах стекла, и постепенно вырастает на окне ледяной сад с необычными Цветами.

Трудовая деятельность

Заливка цветной водой постройки на участке.

Цель: формировать навыки работы в коллективе.

Подвижные игры

«Не оставайся на полу», «Встречные перебежки».

Цель: продолжать учить бегать и прыгать, не наталкиваясь на товарища.

Индивидуальная работа

Ходьба на лыжах.

Цель: учить выполнять повороты на месте и в движении, подниматься на горку лесенкой и спускаться с нее в низкой стойке.

Карточка № 23.

Наблюдение за тополем.

Цель: формировать представления о зимнем тополе, о том, как можно помочь ему пережить холодную зиму.

Ход наблюдения

Воспитатель задает детям вопросы.

- ♦ Что делают зимой деревья?
- ♦ Хорошо им или плохо зимой?
- ♦ Как мы можем помочь пережить холодную зиму?
- ♦ В каком состоянии находятся деревья зимой?

Оказывается, холодный сезон является для растения засушливым периодом: корни получают очень мало воды. Листья же продолжают ее испарять. Осенний листопад помогает выжить растению. Сбрасывая листву, деревья впадают в глубокий зимний сон. Листопад — старение и опадение листьев накануне зимы.

Трудовая деятельность

Расчистка дорожки к дереву, украшение ее, утепление ствола у корней снежным покровом.

Цель: учить заботиться о растениях.

Подвижные игры

«Два мороза», «Кони».

Цели:

- учить выполнять характерные движения по содержанию игры;
- развивать ловкость, быстроту.

Индивидуальная работа

«Кто дальше?».

Цель: упражнять в метании снежков правой и левой рукой в определенном направлении.

Карточка № 24.

Наблюдение за работой дворника.

Цели:

- продолжать наблюдение за работой дворника;
- совершенствовать словарный запас;
- формировать стремление к порядку и чистоте;
- прививать любовь к природе, бережливое и заботливое отношение к окружающей среде.

Ход наблюдения

Воспитатель задает детям вопросы.

- ♦Что делает дворник на участке детского сада зимой?
- ♦Какие орудия труда нужны дворнику в это время года?
- ♦Как может дворник помочь деревьям зимой?

Первый зимний снежок Белым пухом лежит. Первый легкий мороз веселит и бодрит.

Трудовая деятельность

Сбор снега для постройки горки для куклы.

Цель: учить работать сообща, добиваясь выполнения задания общими усилиями.

Подвижные игры

«Два мороза», «Мы веселые ребята».

Цель: учить четко, проговаривать текст в игре, соблюдать правила игры.

Индивидуальная работа

Закрепление навыков ходьбы на лыжах.

Цель: учить спускаться с горки.

Карточка № 24.

Наблюдение за синицей.

Цели:

- продолжать вызывать интерес к пернатым;
- знакомить с синицей, ее повадками, средой обитания, особенностями внешнего вида.

Ход наблюдения

Воспитатель загадывает детям загадку, проводит беседу.

Угадай, какая птица,
Бойкая, задорная, ловкая, проворная,
Звонко тенькает: «Тень-тень!
Как хорош весенний день!» (*Синица.*)
Синица расписная свистит, не уставая.
За окном повешу ей
Я кусочек сала,
Чтоб теплей и веселей
Бедной птахе стало.

- ♦Что это за птица?
- ♦Как она выглядит и какого она цвета?
- ♦Какие изменения происходят в жизни синиц зимой?
- ♦Чем питаются синицы?
- ♦Как люди заботятся о них?
- ♦Какую пользу синицы приносят?
- ♦Когда отмечают «синичкин» день? (*В ноябре.*) В народе говорят: «Не велика птичка-синичка, а и то свой праздник знает».

Трудовая деятельность

Очистка дорожек от льда и снега.

Цели:

- закреплять навыки работы с лопатой;
- воспитывать настойчивость, самостоятельность.

Подвижные игры

«Ловишки с мячом».

Цель: передавать мяч, точно согласуя движения с ритмом произносимых слов.

«Кати в цель».

Цель: развивать координацию движений.

Индивидуальная работа

Развитие движений.

Цель: отрабатывать прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2—3 м.

Карточка № 25.

Наблюдение за снегопадом.

Цели:

- формировать представление о свойствах снега;
- закреплять знания о сезонном явлении — снегопаде.

Ход наблюдения

Снег из тучи прилетел, Лечь на землю захотел. Ищет места — не найдет, Задержался у ворот.

Падают белые снежинки, ложатся на землю, на крыши домов. Снежинки похожи на белые звездочки. Можно их поймать и рассмотреть, но дышать на них нельзя. Иногда они сыплются вместе и большими хлопьями падают на землю. Иногда холодный ветер ломает белые звездочки, превращая их в мелкую снежную пыль. Снежинки образуются в облаках из маленьких ледяных кристалликов. Зимой они опускаются сверкающими звездочками до земли и покрывают ее снегом. В мороз снег поскрипывает под ногами. Это ломаются лучики снежинок. Снег — это очень много снежинок.

Воспитатель задает детям вопросы.

- ♦ Почему скрипит снег?
- ♦ Где образуются снежинки? Почему?
- ♦ Какой на ощупь снег?
- ♦ Когда снег бывает мокрый, когда сухой?
- ♦ Из какого снега легче лепить? Почему?
- ♦ Что такое снег?

Привлечь внимание к падающему снегу. Протянуть руку в варежке, поймать несколько снежинок. Рассмотреть их (размер, найти одинаковые).

- ♦ На что похожи снежинки?
- ♦ Что станет со снежинкой, если она попадет на голую ладошку? Почему?

Трудовая деятельность

Уборка участка от снега.

Цель: учить собирать снег на носилки, ссыпать в определенное место.

Подвижные игры

«Гуси-лебеди», «Кто лучше прыгнет?».

Цели:

- продолжать учить соотносить собственные действия с действиями участников игры;
- закреплять умение прыгать.

Индивидуальная работа

«Хоккей».

Цель: учить прокатывать шайбу друг другу в парах.

Наблюдение за зимующими птицами.

Цели:

- закреплять знания о зимующих птицах;
- формировать представление о добывании пищи зимующими птицами;
- воспитывать желание заботиться о них и охранять.

Ход наблюдения

Вновь разгулялась вьюга, Срывает снежные шапки. Совсем замерзла пичуга, Сидит, поджимая лапки.

Воспитатель задает детям вопросы.

- ♦Каких птиц называют зимующими?
- ♦Чем они питаются?
- ♦Каких зимующих птиц вы знаете?
- ♦Почему зимующие птицы не улетают на зиму в теплые края?
- ♦ Как человек может помочь зимующим птицам?

Зимующие птицы не улетают от нас в теплые края, так как и зимой находят корм. Они питаются почками, семенами и плодами растений, спрятавшимися насекомыми, отыскивают корм около жилья человека. Часть птиц погибает от холода зимой. Люди могут помочь зимующим птицам — синичкам дают несоленое сало, воробьи любят пшено, семечки.

Трудовая деятельность

Сбор снега для постройки зимнего городка.

Цель: совершенствовать трудовые навыки, умение работать сообща.

Подвижные игры

«Кто быстрее по дорожке?».

Цель: учить выполнять подскоки сериями, прыжки боком.

«Прыгуны».

Цель: учить прыжкам на двух ногах с продвижением вперед на 2—3 м.

Индивидуальная работа

Улучшение техники бега (естественность, легкость, энергичное отталкивание).

Цель: вырабатывать координацию движений.

Наблюдение за березой зимой.

Цели:

- формировать знания об особенностях жизни деревьев зимой;
- воспитывать бережное отношение к растениям (не задевать хрупких от мороза веток и почек, так как они ломаются).

Ход наблюдения

Стоит березка в пелеринке, Звенит на ветках бахроме. Чем легче, тем нежней снежинки, Тем холодней стоит зима!

Зимой береза не замерзает, она живая, но от мороза ее Веточки и почки становятся хрупкими и быстро ломаются, Поэтому их нельзя трогать. Если подберем обломанные ветром ветки и поставим их в воду, то они зазеленеют.

Воспитатель задает детям вопросы.

- ♦Как чувствуют себя деревья зимой?
- ♦Что с ними происходит?
- ♦В каком состоянии находятся деревья зимой? (*В покое.*)
- ♦Как вы узнали березу?

Трудовая деятельность

Укрывание стволов деревьев на участке снегом, чтобы они не вымерзли.

Цели:

- учить работать сообща;
- воспитывать трудолюбие.

Подвижные игры

«Кому флажок?», «Эстафета с обручами».

Цели:

- упражнять в прыжках с продвижением вперед, пролезании в обруч;
- воспитывать ловкость, целеустремленность.

Индивидуальная работа

«Резвый мешочек».

Цель: упражнять в подпрыгивании на двух ногах.

Наблюдение за вороной.

Цели:

- расширять представление о зимующих птицах, учить различать их по внешнему виду;
- воспитывать любовь и бережное отношение к зимующим птицам.

Ход наблюдения

Воспитатель загадывает детям загадку, предлагает ответить на вопросы.

Шапочка серенькая,
Жилеточка нетканая,
Кафтанчик рябенький,
А ходит босиком. (*Ворона.*)

- ◆Кто это, как зовут эту птицу?
- ◆В чем особенности ее внешнего вида?
- ◆Где она живет?
- ◆Чем питается?
- ◆Есть ли у нее враги?

Приметы: ворона под крыло нос прячет — к морозу.

Трудовая деятельность

Расчистка участка и дорожек от снега и мусора.

Цель: воспитывать трудолюбие, желание доводить начатое дело до конца.

Подвижные игры

«Встречные перебежки», «Попади в обруч».

Цели:

- повышать двигательную активность детей на прогулке;
- развивать меткость, ловкость, выносливость.

Индивидуальная работа

Прыжки через скакалку.

Цель: развивать двигательную активность.

Наблюдение за снегирем.

Цели:

- формировать представления о зимующих птицах, заботе человека о них;
- знакомить с характерными особенностями снегиря.

Ход наблюдения

Воспитатель задает детям вопросы, предлагает отгадать загадку.

- ♦ Как выглядит снегирь?
- ♦ Чем питается?
- ♦ Где зимует?
- ♦ Как человек заботится о нем?
- ♦ Почему снегирь прилетел к нам зимовать?

Каждый год я к вам лечу —

Зимовать у вас хочу.

И еще красней зимой

Ярко-красный галстук мой. (*Снегирь.*)

Есть примета: если снегирь под окном чирикает — это к оттепели.

Трудовая деятельность

Подкормка птиц на участке детского сада.

Цель: воспитывать любовь, бережное и заботливое отношение к зимующим птицам.

Подвижные игры

«Ловишки», «Бездомный заяц».

Цели:

- упражнять в умении бегать, не наталкиваясь друг на друга;
- воспитывать ловкость и выносливость.

Индивидуальная работа

«Сбей флажок».

Цели:

- учить метать снежки в цель;
- развивать меткость, внимание.

Январь.
Карточка №4.

Наблюдение за солнцем.

Цели:

- продолжать знакомить с природными явлениями, дать понятие одного из признаков зимы — мороза;
- формировать интерес к неживым объектам природы.

Ход наблюдения

Где ты, солнце, в самом деле?

Мы совсем окоченели.

Без тебя вода замерзла,

Без тебя земля промерзла.

Выйди, солнышко, скорей!

Приласкай и обогрей!

Кто заметил, в какой стороне солнце утром? Правильно, на востоке, солнце там встает, а вечером оно будет в другой стороне — на западе, там солнце будет прятаться на ночь. Зимой солнце светит, но не греет, встает поздно, а ложится рано. День зимой короткий, ночь длинная. Летом солнце греет, зимой морозит. Зимой солнце сквозь слезы улыбается.

Трудовая деятельность

Сгребание снега в определенное место для постройки ледяных фигур.

Цель: учить работать сообща, добиваться цели общими усилиями.

Подвижные игры

«Пустое место», «Сделай фигуру».

Цель: учить выполнять действия по сигналу, не наталкиваясь друг на друга.

Индивидуальная работа

Элементы хоккея.

Цель: учить прокатывать шайбу в заданном направлении, закатывать в ворота.

Январь.
Карточка №7.

Наблюдение за снегом и льдом.

Цели:

- формировать реалистическое понимание неживой природы;
- закреплять знания о том, что вода может быть в твердом состоянии (снег, лед).

Ход наблюдения

Ой ты, зимушка-краса! Побелила все леса, Горы снега намела, Нас кататься позвала. Воспитатель проводит опыт, задает детям вопросы. В один стакан кладем лед, в другой — снег.

- ♦ Какой лед по цвету, на ощупь? Назовите его свойства.
- ♦ Какой снег по цвету, на ощупь? Назовите его свойства.
- ♦ Из чего состоят снег и лед?

Теперь ставим оба стакана в теплое место, через время посмотрим, что стало со льдом и снегом.

Трудовая деятельность

Уборка участка от снега.

Цель: закреплять представления о защитных свойствах снега.

Подвижные игры

«Затейники», «Пожарные на ученье».

Цель: закреплять умение бегать, увертываться от ловушки, пролезать под препятствием.

Индивидуальная работа

Развитие движений. *Цель:* учить метать снежки вдаль

Январь.
Карточка №8.

Наблюдение за голубями.

Цель: закреплять представления о птичьем мире (чем питаются птицы, где живут, как человек ухаживает за ними).

Ход наблюдения

Воспитатель задает детям вопросы.

- ◆ Кто часто прилетает к нам на участок?
- ◆ Откуда они к нам прилетели?
- ◆ Где они живут?
- ◆ Кто их кормит?
- ◆ Что они любят клевать?
- ◆ Как называется домик, где живут голуби?
- ◆ Голуби перелетные или зимующие птицы?

Трудовая деятельность

Изготовление горки для кукол.

Цель: учить работать сообща, получать радость от выполненного труда и его результата.

Подвижная игра

«Мы — веселые ребята».

Цели:

- учить внимательно слушать команду воспитателя;
- развивать внимание, следить за правильностью выполнения заданий.

Индивидуальная работа

«Не сбей флажок».

Цель: учить ходить змейкой между предметами, не сбивая их.

Январь.
Карточка №10.

Наблюдение за синичкой.

Цели:

- формировать представления о зимующих птицах, о заботе человека о них;
- учить узнавать их по внешнему виду.

Ход наблюдения

Зерен хочется синице, Но в кормушку сесть боится. «Будь смелее, не робей!» — Приглашает воробей.

Г. Ладонищиков

Воспитатель задает детям вопросы.

- ♦ Как выглядит синичка?
- ♦ Как передвигается и чем питается?
- ♦ Где зимует синичка?
- ♦ Как она кричит?
- ♦ Как человек заботится о ней?
- ♦ Почему синичка осталась на зимовку?
- ♦ Как люди отмечают «Синичкин день»?

Трудовая деятельность

Строительство горки на участке.

Цель: воспитывать трудолюбие, желание трудиться сообща.

Подвижные игры

«Кто лучше прыгнет», «Хитрая лиса».

Цель: развивать ловкость, быстроту бега, внимание.

Индивидуальная работа

Упражнять в прыжках в длину с места.

Цель: развивать ловкость, выносливость.

Февраль.
Карточка №1.

Наблюдение за сезонными изменениями.

Цели:

- формировать представления об изменениях в природе;
- учить различать характерные приметы конца зимы (первая капель);
- закреплять умение воспринимать поэтическое описание зимы.

Ход наблюдения

Снег да вьюжные узоры,
В поле вьюги, разговоры.
Холод, полутьма...
День — коньки, гора, салазки,
Вечер — бабушкины сказки.
Вот она — зима!

Воспитатель загадывает детям загадки.

- ♦ Гуляет в поле — да не ночь.
Летает на воле — да не птица. (*Вьюга, метель.*)
- ♦ Лежал, лежал, а весной в грядку убежал. (*Снег.*) Есть приметы:
- ♦ В феврале зима с весной встречается впервой.
- ♦ Бледная луна — к снегопаду.
- ♦ Если вокруг солнца туманный круг — к метели.
- ♦ Февраль — бокогрей.

— Февраль — конец холодной поры, морозотрескучий и метельный месяц, полный неожиданностей и разных перемен. В нем звенит первая робкая капель, вытягиваются длинные хрустальные сосульки* стекленеют южные склоны сугробов, появляются затайки у одиноко стоящих деревьев. Февраль — месяц волчьих свадеб. В феврале сугробы, частые поземки и бураны, вьюги да метели. На один бок февраль греет, на другой — студит. В оттепель окна покрываются слоем воды. В мороз из этой воды образуются причудливые узоры.

Воспитатель задает детям вопросы.

- ♦ Назовите все зимние месяцы.
- ♦ Зачем мы засыпали корни деревьев снегом?
- ♦ Назовите признаки февраля.

Трудовая деятельность

Украшение участка цветными льдинками.

Цели:

- учить работать в коллективе;
- развивать эстетический вкус.

Подвижные игры

«Хитрая лиса», «Кто сделает меньше прыжков?».

Цели:

- продолжать учить прыгать гигантскими шагами;
- начинать игру по сигналу воспитателя.

Индивидуальная работа

Развитие движений. *Цели:*

- упражнять в скольжении;
- учить приседать во время скольжения

Февраль.
Карточка №5.

Наблюдение за ветром.

Цели:

— формировать представление об одном из признаков зимы — метели; — учить определять направление ветра.

Ход наблюдения

Кружится и хохочет
Метель под Новый год.

Снег опуститься хочет,
А ветер не дает.

И весело деревьям

И каждому кусту.

Снежинки, как смешинки,

Танцуют на лету.

Обратить внимание: ветер переносит снег с одного места на другое, не дает снегу опуститься на землю — это метель.

Трудовая деятельность

Сгребание снега в общую кучу для постройки горки.

Цель: работать сообща, получать радость от выполненной работы.

Подвижные игры

«Сбей мяч», «Пронеси мяч, не задев кеглю».

Цель: учить метанию мяча в беге, выполнять задания по команде.

Индивидуальная работа

Игровые упражнения при ходьбе по буму.

Цель: закреплять умение держать равновесие.

Февраль.
Карточка №4.

Наблюдение за легковым автомобилем.

Цели:

- ~~ продолжать различать автомобили по их назначению (легковые, грузовые);
- формировать интерес к профессии водителя, умение отличать грузовой и легковой транспорт.

Ход наблюдения

Воспитатель предлагает понаблюдать за автомобилями, движущимися по улице города, рассмотреть их внешний вид, организует беседу.

- ♦ Какие виды транспорта вы знаете?
- ♦ Чем отличается легковой автомобиль от грузового и от автобуса?
- ♦ Что спереди у автомобиля? (*Фары.*)
- ♦ Для чего они нужны? (*Для освещения дороги.*)

Еще у машины есть противотуманные фары. Они необходимы, чтобы машину было видно в период тумана и дождя.

- ♦ Кто управляет машиной? (*Водитель.*)
- ♦ Любой человек может управлять машиной? (*Нет.*)

Их видно повсюду,

Их видно из окон,

По улице движутся длинным потоком,

Они перевозят различные грузы

И люди в них ездят.

За эту работу мы их полюбили.

Они называются ... (*автомобили*).

Трудовая деятельность

Сгребание снега в определенное место, очистка дорожек на участке, подкормка птиц.

Цели:

- приучать к чистоте и порядку;
- закреплять умение трудиться в коллективе;
- воспитывать заботливое отношение к животным.

Подвижные игры

«Попади в коробку».

Цель: тренировать меткость бросков.

«Золотые ворота».

Цель: развивать внимательность.

Индивидуальная работа

Хожение по буму; прыжки с места на двух ногах (энергичное отталкивание и правильное приземление).

Цель: развивать чувство равновесия.

Февраль.
Карточка №7.

Наблюдение за сосульками.

Цель: закреплять знания о различных состояниях воды.

Ход наблюдения

Воспитатель загадывает детям загадку, предлагает ответить на вопросы.

Если сели на карниз,

То растут все время вниз. (*Сосульки.*)

♦ Из чего состоит сосулька?

♦ Какие свойства льда вам знакомы?

Сосулька — замерзшие капельки воды, превратившиеся в лед. Они образуются только с солнечной стороны дома. Почему? Снег подтаивает и стекает в капельки, которые не успевают упасть с крыши и замерзают.

♦ В морозный день сосулька растет или уменьшается? А в солнечный?

♦ Чем отличается место, где есть сосульки, от другого участка?

♦ Почему сосульки растут «головой вниз»? (*Когда капелька стекает вниз по сосулке, она вытягивает кончик, и он становится тонким.*)

Если появляются сосульки — это первый признак приближения весны. Капель — борьба весны с зимой.

Трудовая деятельность

Расчистка дорожек и скамеек от снега.

Цель: воспитывать желание помогать взрослым в уборке участка.

Подвижные игры

«Дорожка препятствий», «Охотники и зайцы».

Цели:

— учить согласовывать движения друг с другом;

— развивать глазомер.

Индивидуальная работа

Катание на санках.

Цель: учить выполнять повороты при спуске.

Февраль.
Карточка №8.

Наблюдение за сосной.

Цель: уточнить знания о хвойных деревьях, их сходстве и различиях (сосна, как и ель, всегда зеленая, у нее тоже есть иголки, только длиннее).

Ход наблюдения

Была ли малым деревцем?

Сосне совсем не верится:

Давно с высокой кручи

Достала кроной тучи

И с другого берега

Достала тень от дерева. *В. Могутин*

В народе говорят: «Сосна там красна, где выросла»,

«Всякая сосна своему бору шумит».

Сосна — высокое дерево, ствол у нее прямой, веточки только на макушке. Внизу сосновая кора грубая и шершавая, а наверху тонкая. У сосны длинные и узкие хвоинки, поэтому сосну называют хвойным деревом. Хвоинки располагаются парами. Размножается сосна шишками.

Воспитатель задает детям вопросы.

- ◆ Как выглядит сосна?
- ◆ Почему про сосну говорят: «Зимой и летом одним цветом»?

Трудовая деятельность

Расчистка участка от снега.

Цель: воспитывать трудолюбие, желание помогать другим.

Подвижные игры

«Кто лучше повернется» (на лыжах),

«Охотники и зайцы».

Цель: упражнять в ходьбе на лыжах с поворотом.

Индивидуальная работа

«Сделай фигуру», «Попади в обруч».

Цель: упражнять в беге, умении действовать по сигналу.

Февраль.
Карточка №6.

Наблюдение за осиной.

Цель: закреплять знания об осине, уметь выделять ее среди деревьев.

Ход наблюдения

В лесу стоят осины

И под ноги глядят.

В лесу стоят осины

И тихо говорят:

— Простите, виноваты...

— Что ветки горьковаты...

— А зайцы под осинами

— Знай ветками хрустят,

— А зайцы под осинами

— Сидят и говорят:

— Осиновые ветки

В мороз вкусней конфетки. *В. Мусатов*

Существует народная примета, если листья осины лежат на земле кверху лицом — зима будет холодной, а если кверху изнанкой — теплой.

Наступила зима, стоит наша осина без листьев, веточки от мороза стали хрупкие, ломкие.

Веточки у осины горькие, но их очень любят зимой грызть зайцы в лесу. Ведь зимой зайцам голодно, вот они и питаются

Воспитатель задает детям вопросы.

♦ Как зимует осина?

♦ Что нового вы узнали об этом дереве?

♦ По каким внешним признакам можно определить осину?

Трудовая деятельность

Сгребание снега к деревьям, кустарникам.

Цель: воспитывать гуманно-деятельное отношение к растениям.

Подвижная игра

«Пятнашки».

Цель: упражнять в беге врассыпную.

Индивидуальная работа

«Не потеряй мяч».

Цель: закреплять умение выполнять упражнение согласованно.

Февраль.
Карточка №9.

Наблюдение за пешеходной дорожкой.

Цель: формировать знания о пешеходной части дороги, правилах дорожного движения.

Ход наблюдения

Выйти с детьми на пешеходную часть дороги и спросить их, где положено ходить пешеходам? Вспомнить, что придерживаться надо правой стороны, чтобы не сталкиваться, не обходить встречных, сворачивая в сторону. Напомнить, что по улице надо идти спокойным шагом, переходить дорогу только при зеленом сигнале светофора.

Подвести детей к переходу, спросить, как они узнали, что именно здесь пешеходный переход через дорогу? Правильно, потому что здесь стоит знак «Пешеходный переход» и на дороге начерчены широкие белые полосы.

Трудовая деятельность

Очистка участка от снега.

Цель: воспитывать желание коллективно облагораживать свой участок.

Подвижная игра

«Попади в цель».

Цель: учить бросать мяч в цель, развивать меткость, соблюдать правила игры.

Индивидуальная работа

Развитие движений.

Цель: закреплять умение двигаться приставным шагом.

Февраль.
Карточка №10.

Наблюдение за рябиной.

Цель: продолжать наблюдение за рябиной зимой.

Ход наблюдения

Сравнить осеннюю и зимнюю рябину по картинке. Что изменилось? Вспомнить с детьми, как нужно заботиться о деревьях зимой.

Воспитатель задает детям вопросы.

- ♦ Что произошло с рябиной?
- ♦ Почему на рябине нет листьев, но есть ягоды?
- ♦ Как мы с вами можем сохранить ее от сильных морозов?
- ♦ Кто питается ягодами рябины?

Трудовая деятельность

Сгребание снега под кусты и деревья; расчистка дорожек и горки.

Цель: прививать желание помогать деревьям и кустам укрыться от морозов, трудиться небольшими группами дружно и весело.

Подвижные игры

«Мороз-красный нос», «Пройди по кругу».

Цель: учить ловко и быстро перебегать через площадку; пройти по лыжне полный круг и вернуться к флажку.

Индивидуальная работа

«По длинной дорожке».

Цель: учить разбегаться по снегу и скользить по ледяной дорожке как можно дальше.

Март.
Карточка №1.

Наблюдение за сезонными изменениями.

Цели:

— формировать понятия о смене времен года; дать представление об особенностях каждого сезона.

Ход наблюдения

Улеглись в полях метели

В белоснежные постели.

Отдохнуть пришла пора!

У крыльца звенят капли,

Воробьи повеселели,

Гонят зиму со двора! *П. Образцов*

Март — первый весенний месяц. Но поглядите в окно: идет снег, ветер качает голые сучья деревьев. Все по-зимнему, и не верится, что зима уже позади. А весна все-таки приближается. Солнце всходит раньше семи часов утра и заходит около восьми вечера, значит, день прибавился почти на пять часов.

21 марта — день весеннего равноденствия, т.е. день по долготе равен ночи. Дальше он будет все прибывать, а ночь уменьшаться.

Март — это весна света. Выдаются такие деньки, когда с утра разойдутся тучи, выглянет солнце и осветит укрытую снегом землю. Вот тут-то сразу и скажешь, что метелям и выюгам приходит конец. Невольно жмуришь глаза, и не хочется уходить со двора.

Воспитатель задает детям вопросы.

- ♦ Перечислите признаки весны.
- ♦ Какой сейчас месяц?
- ♦ Что происходит со снегом весной?
- ♦ Как изменяется жизнь человека весной?

Трудовая деятельность

Уборка снега на участке.

Цель: формировать трудовые умения.

Подвижные игры

«Кто останется в кругу?», «Живой лабиринт».

Цели:

- развивать чувство равновесия, ловкость, быстроту движений;
- тренировать слаженность коллективных действий, быстроту реакции и смекалки.

Индивидуальная работа

Развитие движений.

Цель: упражнять в беге на скорость, совершенствовать технику прыжка в длину с места.

Наблюдение за воробьем.

Цели:

- продолжать закреплять, уточнять и систематизировать знания детей о знакомой птице — воробье;
- обогащать словарный запас художественным словом о воробье;
- активизировать внимание и память;
- учить видеть изменения в поведении птиц с приходом весны.

Ход наблюдения

В канаве с водою талой
Плещется воробей,
У темной ольхи я встала,
Смотрю из-за голых ветвей.
Как беззаботный мальчишка,
С головкой он хочет нырнуть...
Задорный, лихой воробьишка
— Боюсь я его спугнуть.
Забыл он и голод, и стужу,
Забыл, как поземка мела.
Он рад нынче солнечной луже
И каплям скупого тепла!

Воспитатель задает детям вопросы.

- ♦ Какие изменения произошли в жизни воробья с приходом весны?
- ♦ Где любят жить воробьи — в лесу или по соседству с человеком? Почему?
- ♦ Кого боятся воробьи?
- ♦ Чем они питаются весной?
- ♦ Как люди должны заботиться о птицах?

Трудовая деятельность

Расчистка грядки на огороде от старых сорняков.

Цель: воспитывать трудолюбие, желание помогать взрослым.

Подвижные игры

«Перелет птиц».

Цели:

- учить бегать по всей площадке, не стоять у стенки, влезать на свободное место, уступая друг другу; слезать до конца, не спрыгивая;
 - развивать ловкость, внимательность.
- «Мыши в кладовой».

Цель: тренировать в пролезании под дугу или веревку.

Индивидуальная работа

Развитие движений.

Цель: совершенствовать навыки катания обруча в произвольном направлении.

Наблюдение за работой дворника.

Цели:

- активизировать познавательную деятельность;
- развивать умение видеть целесообразность трудовых действий;
- учить оценивать результаты труда.

Ход наблюдения

Воспитатель задает детям вопросы.

- ◆ Кто обрезает деревья?
- ◆ Какие ветки он обрезает и чем? (*Специальными ножницами — секатором.*)
- ◆ С какой целью обрезают ветки у деревьев и кустарников? (*Придать форму, освободить от лишних или больных веток.*)
- ◆ Почему профессия называется — дворник?

Трудовая деятельность

Уборка обрезанных дворником веток в определенное место.

Цель: учить работать сообща, добиваться выполнения цели общими усилиями.

Подвижные игры

«Ворона и воробей».

Цель: продолжать учить детей действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве.

«Беги к флажку».

Цель: учить выполнять действия строго по сигналу воспитателя.

Индивидуальная работа

Развитие движений.

Цель: закреплять навыки метания предметов на дальность.

Наблюдение за легковым автомобилем.

Цели:

- продолжать различать автомобили по их назначению, сравнивать с другими видами транспорта;
- развивать наблюдательность;
- воспитывать положительное отношение к людям труда.

Ход наблюдения

Воспитатель проводит наблюдение за автомобилями, движущимися по улице, предлагает детям вспомнить, какой это вид транспорта, задает вопросы.

- ♦ Почему он так называется?
- ♦ Какие вы видите автомобили?
- ♦ Какие автомобили перевозят людей?
- ♦ Чем отличается автобус от легковой машины?
- ♦ Что у них общего?
- ♦ Кто водит машину?

Спешат автобусы,
Спешат машины легковые,
Торопятся, мчатся,
Как будто живые.
У каждой машины
Дела и заботы,
Машины выходят
С утра на работу.

Трудовая деятельность

Сбор мусора на участке, погрузка прошлогодних листьев на носилки.

Цели:

- приучать поддерживать порядок на участке;
- воспитывать желание помогать другим.

Подвижные игры

«Не замочи ног», «Извилистая тропинка».

Цель: учить перепрыгивать через препятствия и приземляться на обе ноги.

Индивидуальная работа

Прыжки вверх с места.

Цель: развивать умение концентрировать усилие, сочетая силу с быстротой.

Наблюдение за сосульками.

Цели:

— знакомить со свойствами воды, различными ее состояниями;
способствовать развитию экологического мышления, эрудиции, эмоциональной сферы.

Ход наблюдения

Шаловливые сосульки

Сели на карниз.

Шаловливые сосульки

Посмотрели вниз.

Надоело им свисать,

Стали капельки бросать.

Целый день идет трезвон

— Кап-кап! Дон-дон! *Ю. Ключников*

Ребята, обратите внимание, что сосульки образуются на солнечной стороне дома. Откуда произошло слово «капель»? Пойдите тихонько и послушайте, как падают капли.

Пусть каждый ребенок рассмотрит сосульку, потрогает ее руками, выяснит, какая она — гладкая, шершавая и т.д. Предложите ребятам посмотреть на окружающий мир через сосульку. Что видно? Прозрачная она или нет? На что похожа сосулька? Пусть дети выскажут свои предложения: почему она такой формы, как образуется острый кончик? Почему сосульки «растут» кончиком вниз? *(Когда капелька стекает по сосулке, падает вниз, она как бы вытягивается, и кончик становится тонким.)*

Воспитатель загадывает детям загадку.

Что растет вершиной вниз? *(Сосулька.)*

Есть примета: длинные сосульки — к долгой весне.

Трудовая деятельность

Заготовка талой воды для полива комнатных растений.

Подвижные игры

«Мы — капельки», «Живой лабиринт».

Цели:

—учить образовывать двойные ряды, делать широкий круг;

—тренировать слаженность коллективных действий, быстроту реакции и смекалку.

Индивидуальная работа

Развитие движений.

Цели:

—обучать самостраховке при выполнении движений в равновесии;

—развивать выносливость.

Наблюдение за птицами на участке детского сада.

Цели:

- учить различать птиц по оперению, размеру, голосу;
- развивать наблюдательность, память;
- воспитывать эмоционально-положительное отношение к птицам.

Ход наблюдения

Трава опять зазеленела,
И закудрявились леса.
«Весна! Весна! Пора за дело!»
— Звенят уж птичек голоса.
Сухие прутьи, солому,
Кусочки мха они несут
— Все пригодится им для дома,
Чтоб для птенцов создать уют.
И заливаются на ветках
Синицы, воробьи, скворцы,
Ведь скоро в гнездах будут детки
— Их желторотые птенцы.

Воспитатель задает детям вопросы.

- ♦ Какие птицы прилетают к нам на участок?
- ♦ Как вы им помогаете?
- ♦ Какого они размера?
- ♦ Какую пользу приносят птицы?
- ♦ Какая у них окраска?
- ♦ Чем питаются?
- ♦ Какие изменения в жизни птиц происходят весной?
- ♦ Как птицы заботятся о своем потомстве?
- ♦ Каких птиц вы еще знаете?

Трудовая деятельность

Посыпание песком дорожек на участке.

Цели:

- воспитывать положительное отношение к труду;
- учить оказывать помощь младшим.

Подвижные игры

«Лови — бросай».

Цели:

- учить ловить мяч, не прижимая его к груди;
 - бросать точно воспитателю двумя руками в соответствии с ритмом произносимых слов.
- «Салки».

Цель: учить двигаться приставными шагами в разные стороны, действовать по сигналу.

Индивидуальная работа

Прыжки вверх с места.

Цель: развивать прыгучесть, умение концентрировать мышечные усилия, сочетая силу с быстротой.

Март.
Карточка №8.

Наблюдение за рябиной.

Цели:

- закрепить знания о рябине;
- отметить, какие изменения произошли с ней весной.

Ход наблюдения

Воспитатель задает детям вопросы.

- ♦ По каким характерным признакам можно узнать рябину?
 - ♦ Расскажите стихотворение про рябину.
 - ♦ Какие пословицы, поговорки вы про нее знаете?
 - ♦ Когда зацветает рябина?
 - ♦ Кто проводит первым ароматные цветы рябины? Почему?
- В конце апреля, в мае снова оживает наша рябина, просыпается после зимней спячки. Медленно растут резные зеленые листочки, зацветает рябина. Первые гости-пчелы весело гудят возле нее. Своим душистым ароматом она невольно привлекает внимание прохожих.

Трудовая деятельность

Расчистка дорожек, сбор прошлогодних листьев.

Цель: воспитывать аккуратность и чистоту при выполнении трудовых действий.

Подвижные игры

«Волк во рву», «Горелки».

Цели:

- учить по сигналу перепрыгивать через ров и обратно, парами по сигналу быстро бежать вперед;
- развивать ловкость, быстроту, внимательность.

Индивидуальная работа

«По прямой».

Цель: учить ездить на велосипеде.

Март.
Карточка №10.

Наблюдение за легковым автомобилем.

Цель: продолжать учить отличать легковой автомобиль от грузового.

Ход наблюдения

Воспитатель загадывает детям загадку, проводит беседу.

На колесах четырех,

С окнами и дверями. (*Легковой автомобиль.*)

♦ Как выглядит легковой автомобиль?

♦ Чем он отличается от грузового?

♦ Какие виды легковых автомобилей вы знаете?

♦ Человек, который управляет легковым автомобилем, называется водителем или шофером?

Трудовая деятельность

Коллективный труд на огороде.

Цель: закреплять навыки работы в огороде.

Подвижные игры

«Догони свою пару», «Ловишка, бери ленту».

Цель: объяснять правила игры, учить действовать по сигналу, развивать ловкость.

Индивидуальная работа

Развитие движений.

Цель: упражнять в бросании мяча вверх и ловле его обеими руками.

Наблюдение за сорокой.

Цели:

- пробуждать интерес к «сказочной персоне» — сороке-белобоке;
- учить узнавать птицу по оперению и звуку, который она издает;
- обогащать словарный запас художественным словом;
- воспитывать заботливое отношение к птицам.

Ход наблюдения

Воспитатель загадывает детям загадку, проводит беседу-

Вертится, стрекочет,

Весь день хлопочет. (*Сорока.*)

Всюду я летаю,

Все на свете знаю,

Знаю каждый куст в лесу,

Новость на хвосте несу.

Может быть, меня за это

И зовут «лесной газетой»?

♦ Что это за птица, как она выглядит?

♦ Вьет ли сорока гнезда, зачем?

♦ Какие заботы у птицы весной?

♦ Как они берегут свое потомство?

♦ Какие звуки произносит сорока? (*Ча-ча-ча.*)

Трудовая деятельность

Посыпание скользких дорожек песком.

Цель: воспитывать заботливое отношение к друзьям и взрослым.

Подвижные игры

«С кочки на кочку».

Цели:

- учить прыгать толчком одной или двух ног, действовать по правилам;
- воспитывать дружелюбие.

«Достань до мяча».

Цели:

- продолжать учить подпрыгивать толчком двух ног;
- ударять по мячу одновременно обеими руками.

Индивидуальная работа

Развитие движений.

Цель: тренировать в беге по узкой дорожке, между линиями с ускорением и замедлением темпа.

Апрель.
Карточка №3.

Наблюдение за осиной.

Цели:

- закреплять знания об осине;
- знакомить с новым явлением — почками.

Ход наблюдения

Ласковое весеннее солнышко пригрело зеленоватый ствол осины. Облетели с почек блестящие коричневые колпачки, и начали расти мохнатые сережки. А за ними покачнутся зеленые дрожащие листочки.

Воспитатель загадывает детям загадку, предлагает ответить на вопросы.

Никто не пугает, а вся дрожит. (*Осина.*)

- ◆ Что весной до появления листочков вырастет на дереве?
- ◆ вспомните, почему дрожат листья дерева?

Трудовая деятельность

Подметание дорожек на участке, сбор прошлогодних листьев.

Цели:

- закреплять умение трудиться сообща;
- воспитывать трудолюбие.

Подвижные игры

«Хитрая лиса», «Воробушки».

Цели:

- упражнять в беге врассыпную;
- развивать ловкость, быстроту.

Индивидуальная работа

- «Перебрось за линию».

Цели:

- упражнять в метании предметов;
- развивать быстроту реакции.

Апрель.
Карточка №4.

Наблюдение за проталинами.

Цели:

- учить вести наблюдение за сезонными изменениями в природе;
- формировать знания о взаимосвязях, происходящих в неживой природе.

Ход наблюдения

Голубые, синие небо и ручьи, В синих лужах плещутся стайкой воробьи. На снегу прозрачные льдинки-кружева, Первые проталины, первая трава.

Е. Трутнева

К нам весна шагает быстрыми шагами, И сугробы тают под ее ногами. Черные проталины на полях видны, Верно, очень теплые ноги у весны.

Г. Ладонищikov

Воспитатель задает детям вопросы.

- ♦ Какие изменения произошли в природе весной?
- ♦ Что вы наблюдали сами?
- ♦ Как изменился снег с приходом весны?
- ♦ В каких местах вы наблюдали проталины?
- ♦ Почему не везде появились проталины?

Трудовая деятельность

Уборка участка после таяния снега.

Цели:

- приучать к чистоте и порядку;
- воспитывать чувство прекрасного.

Подвижные игры

«По проталинам», «На поляне».

Цель: развивать умение быстро бегать, прыгать, увертываться от ловишки.

Индивидуальная работа

Развитие движений.

Цели:

- упражнять в развитии ловкости;
- закреплять навыки мягкого приземления.

Апрель.
Карточка №2.

Наблюдение за дятлом.

Цели:

- расширять знания об особенностях внешнего вида, повадках птицы и среде ее обитания;
- формировать реальные представления о жизни птицы.

Ход наблюдения

Дятел длинным языком
Капли сока лижет,
Бабочка, усевшись ниже,
Пьет прозрачным хоботком.
Муравьи и мошки
По березе гладкой
Ползут, как по дорожке,
За капелькою сладкой.
Всех березка напоила,
Вешним соком оделила!

Воспитатель загадывает детям загадку, предлагает ответить на вопросы.

Кто присел на толстый сук

И стучит: тук-тук, тук-тук? (*Дятел.*)

- ◆ Где зимуют дятлы?
- ◆ Чем любят лакомиться дятлы ранней весной? (*Березовым соком.*)
- ◆ Что помогает дятлу доставать насекомых из-под коры
- ◆ Как дятел строит гнездо?
- ◆ Как выглядит дятел? Почему дятлов называют «санитарами леса»?

Трудовая деятельность

Расчистка участка от остатков снега и мусора.

Цели:

- приучать к чистоте и порядку на участке;
- воспитывать дружеские отношения.

Подвижные игры

«Сбей кеглю».

Цель: развивать координацию движений, умение предать силу броску.

Индивидуальная работа

Развитие движений.

Цель: упражнять в подскоках на месте с поворотами направо, налево, вокруг себя.

Наблюдение за ветром.

Цели:

- закрепить обобщенные представления о сезонных изменениях;
- дать понятие о ветре, его свойствах;
- определить направление ветра.

Ход наблюдения

Ветер — движение воздуха. Он невидим, но ощутим по дуновению, движению предметов (качаются деревья, летят листья, бумага и т.п.). Ветер способствует опылению растений, распространению семян, движению парусных яхт. Помогает человеку переносить сильную жару (подул ветерок — стало лучше дышать). Одновременно очень сильный ветер приносит штормы, бури, ураганы, что иногда приводит к разрушению жилья человека, морским кораблекрушениям.

Воспитатель загадывает детям загадку.

Свищет, гонит, вслед ему кланяются. (*Ветер.*)

Трудовая деятельность

Расчистка дорожек.

Цель: воспитывать желание трудиться.

Подвижные игры

«Быстрее ветра», «Кто смелее?».

Цель: развивать быстроту бега, навыки лазания.

Индивидуальная работа

«Прыгни дальше».

Цель: продолжать учить прыгать в длину с разбега.

Апрель.
Карточка №6.

Наблюдение за проклюнувшимися почками березы.

Цель: продолжать знакомить с березой, ее особенностями в весеннее время года.

Ход наблюдения

Воспитатель загадывает детям загадки, предлагает ответить на вопросы.

- Я раскрываю почки
- В зеленые листочки,
- Деревья одеваю,
- Посевы поливаю,
- Движения полна,
- Зовут меня ... (*весна*).
- Она весну встречает,
- Сережки надевает,
- Накинута на спинку
- Зеленая косынка,
- А платице в полоску.
- Ты узнаешь ... (*березку*)!
- О каком времени года говорится в загадке?
- Перечислите признаки весны?
- ♦ Что это за дерево?
- ♦ Что произошло с почками?
- ♦ В каком состоянии находятся деревья весной? (*пробуждаются*.)

Трудовая деятельность

Заготовка талой воды для полива комнатных растений; уборка мусора с участка.

Цель: обеспечивать участие в трудовой деятельности каждого ребенка.

Подвижные игры

«Бездомный заяц», «Караси и щука».

Цель: упражнять в беге, умении действовать по сигналу.

Индивидуальная работа

«Пустое место», «Брось за флажок».

Цели: закреплять умение быстро бегать;
развивать глазомер.

Апрель.
Карточка №8.

Наблюдение за солнцем.

Цель: помочь обнаружить связи между теми или иными признаками погоды, сезонными изменениями в жизни растительного и животного мира, влиянием солнца на живую и неживую природу.

Ход наблюдения

Люди добрые, солнцу красному,

Лику ясному

Поклоняйтесь, улыбайтесь

Распрекрасному. *В. Брюсов*

Важнейшим фактором, определяющим погоду, является солнце — источник жизни, света и энергии. Весной солнце начинает подниматься все выше и выше, тем сильнее оно греет землю, поэтому погода теплее.

Воспитатель задает детям вопросы.

- ◆ Когда вы возвращаетесь с прогулки, замечаете, где находится солнце?
- ◆ Почему вы чувствуете, что весна уже наступила?
- ◆ Что происходит с растениями, когда солнце ярко и долго светит?

Трудовая деятельность

Расчистка дорожек от мусора и снега.

Цель: развивать желание работать дружно, помогая друг другу.

Подвижные игры

«Поймай мяч», «Караси и щука».

Цели:

- продолжать учить самостоятельно договариваться о распределении ролей;
- упражнять в умении ловить и передавать мяч.

Индивидуальная работа

— Развитие движений.

— **Цели:**

- обучать прыжкам в высоту с бокового разбега;
- закреплять навыки мягкого приземления на полусогнутые ноги в прыжках в высоту с разбега.

Апрель.
Карточка №9.

Наблюдение за тополем.

Цели: продолжать знакомить с деревьями на участке;
— формировать представления о внешнем виде тополя весной.

Ход наблюдения

Воспитатель подводит детей к дереву, задает вопросы.

♦ Как называется это дерево?

♦ А как вы узнали?

♦ Какие части тополя вам знакомы?

Весной на тополях набухают крупные почки. Когда клейкая оболочка упадет с них на землю, раскрываются пахучие блестящие листочки. Листья распускаются быстро и буйно. С утра дерево еще без листвы, а в полдень крона блестит и переливается развернутыми листьями. Тополиные листья свисают вниз на длинных черешках, слегка сжатых с боков, ' поэтому листья очень подвижны: трепещут и дрожат, даже при легких порывах ветра. Тополя чаще других деревьев сажают в городах, потому что они прекрасно очищают воздух от пыли и копоти и выделяют в атмосферу кислорода больше, чем другие деревья. Один тополь вырабатывает его столько, сколько три липы, четыре сосны, семь елей. Они неприхотливы и быстро растут.

Трудовая деятельность

Сбор палок, сломанных веток и сухих листьев.

Цель: побуждать к желанию трудиться, работу выполнять чисто и аккуратно.

Подвижные игры

«Совушка», «Веревочка».

Цели:

— учить выполнять действия по сигналу, плавно работать руками, бегать в определенном направлении;

— развивать быстроту, ловкость.

Индивидуальная работа

Катание на велосипедах:

— ехать по прямой;

— по извилистой дорожке;

— с разной скоростью.

Цель: развивать двигательную активность.

Апрель.
Карточка №10.

Наблюдение за погодой.

Цели:

— формировать представление о том, что изменения в природе весной связаны с вращением Земли вокруг Солнца; — закреплять знания о сезонных изменениях в природе.

Ход наблюдения

Ласточка примчалась
Из-за бела моря.
Села и запела:
«Как февраль не злился,
Как ты, март, не хмурься,
Будь хоть снег, хоть дождик —
Все весною пахнет».

А. Майков

Воспитатель загадывает детям загадку, предлагает ответить на вопросы.

Тает снежок,
Ожил лужок,
День прибывает,
Когда это бывает? (*Весной.*)

- ♦ Что изменилось с приходом весны?
 - ♦ Что стало чаще появляться на небе?
 - ♦ Что изменилось на огороде?
 - ♦ Как вы думаете, почему снег не везде растаял, а маленькими клочками?
- Предложить детям объяснить, как они понимают поговорку «Зима весну пугает, да сама тает»?

Трудовая деятельность

Уборка экологической тропы.

Цели:

- учить видеть результат своего труда;
- работать в коллективе.

Подвижные игры

«Лесные тропинки», «Караси и щука».

Цель: разнообразить движения в зависимости от условий (по глубокому снегу идти с высоким подниманием колен, перешагивать с проталины на проталину, идти спиной вперед, придумать шаг для прокладывания тропинки, прыгать на одной ноге по глубокому снегу).
«Зима надоела».

Цель: находить свой вариант ответа (воспитатель читает закличку: «Жаворонки прилетите, студеную зиму унесите, теплу весну принесите, зима нам надоела...»).

Индивидуальная работа

Развитие движений.

Цели:

- воспитывать бережное отношение к природе;
- совершенствовать умение в беге и прыжках.

Май.
Карточка №1.

Наблюдение за майским жуком.

Цели:

- расширять знания и представления об особенностях внешнего вида майского жука;
- воспитывать любовь и бережное отношение ко всему живому.

Ход наблюдения

Чок-чок-чок-чок!
Прилетел в сад жучок.
На березу сел
— Все листочки съел.
Позову скворцов
Со всех концов,
Позову грачей
— Летите скорей!
Жука проглотите
И мой сад спасите!

Воспитатель задает детям вопросы.

- ♦ Как выглядит майский жук?
- ♦ Как он передвигается?
- ♦ Где живет майский жук?
- ♦ Чем питается майский жук?
- ♦ Почему майских жуков называют вредителями лесов и садов?
- ♦ Какие враги есть у майских жуков?
- ♦ Где зимуют майские жуки?

Майские жуки крупные, похожи на гладкие коричневые желуди. Майские жуки опасные вредители.

Особенный вред приносят их личинки: они живут в почве и питаются корнями растений. Живут личинки майских жуков долго — три-четыре года. А вот век майских жуков короткий. Весной они откладывают яйца и вскоре погибают.

У майских жуков в природе есть враги: летучие мыши и совы ловят их, а вороны, скворцы и грачи уничтожают личинок в почве.

Помогают лесам в борьбе с вредителями лисы, медведи, ежи — все они не прочь полакомиться жирными личинками и жуками.

Трудовая деятельность

Посадка семян гороха.

Цели:

- формировать навыки посадки гороха (разложить семена в бороздки, присыпать землей, полить);
- воспитывать интерес к труду.

Подвижные игры

«Кати в цель», «Догони мяч».

Цель: развивать глазомер и точность.

Индивидуальная работа

Развитие движений.

Цель: совершенствовать приемы игры с мячом у стенки.

Май
Карточка №2 .

Наблюдение за цветником

Цели: продолжать наблюдение за ростом и развитием цветов;
— закреплять умение ухаживать за растениями, поливать их, пропалывать.

Ход наблюдения

Мне не нужен огород, ягода клубника — Лучше клумбы разобью, пусть растет гвоздика. Посажу тюльпан, нарцисс, розу, незабудку. Ты зайди, не ленись, в сад мой на минутку. Первый опыт у меня не совсем удачен, Но тюльпаны, посмотри, выросли на даче! Быть садовником хочу, когда стану взрослым, Буду разводить цветы, хоть это и непросто.

Воспитатель задает детям вопросы.

- ◆ Ребята, как называются цветы, которые мы посадили?
- ◆ Что надо сделать, чтобы наши семена взошли?
- ◆ Почему некоторые растения называют однолетними, двулетними и многолетними?

Трудовая деятельность

Посадка цветов.

Цели:

- формировать умение коллективно работать, выполнять поручения воспитателя;
- закреплять знания о росте и развитии растений.

Подвижная игра

«Ловишки».

Цели:

- упражнять в беге в разных направлениях;
- тренировать быстроту, выносливость.

Индивидуальная работа

«Попади в обруч».

Цели:

- формировать умение метать в горизонтальную цель, вдаль на расстояние не менее 5-9 м;
- совершенствовать координацию движений.

Май.
Карточка №6 .

Наблюдение за облаками.

Цели:

- побуждать к высказыванию собственных догадок, предположений о причинах тех или иных явлений;
- закреплять знания о неживой природе.

Ход наблюдения

Могу я бесконечно

Смотреть на небеса,

Но шлепнул дождик в речку,

И скрылись чудеса. *А. Сиголаев*

По состоянию облаков можно предсказать погоду. Когда они плывут высоко в небе и имеют небольшие размеры — жди хорошую погоду.

Воспитатель загадывает детям загадку, предлагает ответить на вопросы.

Чем вата ниже,

Тем дождик ближе. *(Облака.)*

♦ Из чего состоят облака?

♦ Всегда ли они бывают одинаковыми?

♦ Чем отличаются облака в солнечную погоду?

Трудовая деятельность

Работа граблями и метлой.

Цель: учить видеть результат своего труда.

Подвижные игры

«Не сбивай и поймай», «Дальше и выше».

Цель: продолжать учить преодолевать полосу препятствий, дрыгать легко, беззвучно.

Индивидуальная работа

развитие движений.

Цели:

- воспитывать с помощью движений бережное отношение к природе;
- упражнять в перепрыгивании через бревна, камни, пни;
- развивать силовые

Май.
Карточка №3.

Наблюдение за божьей коровкой.

Цели:

- расширять знания и представления об особенностях внешнего вида божьей коровки;
- воспитывать внимательное и бережное отношение ко всему живому.

Ход наблюдения

Божья коровка, алая спинка,
Уцепилась ловко коровка за травинку.
Вверх неспешным ходом
Ползет по стебельку
К пахнущему медом
Яркому цветку.
Поедает быстро
Коровка вредных тлей,
И цветок душистый
Спасибо скажет ей!

Воспитатель загадывает детям загадку и предлагает ответить на вопросы.

Всех жуков она милей,
Спинка алая у ней,
А на ней кружочки —
Черненькие точки. (*Божья коровка.*)
♦ Как выглядит божья коровка?
♦ Как она передвигается?
♦ На кого охотятся божьи коровки?
♦ Где они живут?
♦ Какую пользу приносят божьи коровки?
Где зимуют?.

Подвижные игры

«Пингвины с мячом», «Не наступи».

Цель: усложнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед с зажатым предметом между ступнями.

Индивидуальная работа

Развитие движений.

Цель: совершенствовать прыжки на двух ногах с зажатым предметом между ступнями.

Трудовая деятельность

Уборка участка от сухих веток.

Цель: воспитывать положительное отношение к труду, ответственность при выполнении поручений.

Май.
Карточка №4.

Наблюдение за одуванчиком.

Цель: развивать познавательную активность в процессе формирования представлений о лекарственных растениях, правилах их сбора, применения.

Ход наблюдения

Желтая головushка,
Розовая ножка.
Одуванчик-солнышко
Подержу в ладошке.
Появилось солнышко
В мае на лугу,
На него люблюсь,
Очень берегу.
Жаль, недолго солнышко
Будет золотым,
Побелеет солнышко
— И расстанусь с ним.

В. Мирясова

Одуванчик назван солнышком, потому, что его цветок желтого цвета, круглый и похож на солнышко. Сначала появляется зеленый бутон, который раскрывается в желтый цветок, затем на месте лепестков появляются белые пушинки — зонтики, с помощью которых ветер разносит семена цветка.

Одуванчик лекарственный — многолетнее травянистое растение, произрастает по всей территории нашей страны. Сырьем являются корни. Отвар корней одуванчика применяется в качестве горечи для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения. Корни и корневища можно заготавливать только после созревания и осыпания семян, часть корней и корневищ желательно оставлять в земле для возобновления растений.

Трудовая деятельность

Уборка участка от сухих веток.

Цель: воспитывать положительное отношение к труду, ответственность при выполнении поручений.

Подвижные игры

«Спящая лиса».

Цель: упражнять в беге, подбрасывании и ловле мяча.

«Перелет птиц».

Цель: учить выполнять действия по сигналу.

Индивидуальная работа

Прыжки вверх с места.

Цель: развивать прыгучесть, сочетая силу.

Май.
Карточка №5 .

Наблюдение за комаром.

Цели:

- расширять представления об особенностях внешнего вида комара;
- формировать реалистические представления о природе.

Ход наблюдения

Воспитатель загадывает детям загадку, предлагает ответить на вопросы.

Очень маленький на вид,

Надоедливо звенит.

Прилетает вновь и вновь,

Чтобы выпить нашу кровь. (*Комар.*)

♦ Как выглядит комар?

♦ Как он передвигается?

♦ Есть ли у комаров уши?

♦ Чем питаются комары?

♦ Почему возле рек, прудов и болот всегда много комаров?

♦ Почему комаров называют вредными насекомыми?

♦ Какие враги есть у комаров?

♦ Какие загадки и сказки о комарах вы знаете?

Надо мной комарик вьется

И звенит, звенит, звенит,

Кровушки моей напьется

И в окошко улетит.

У комара тонкое тело, слабые ноги и два брюшка. На голове комара есть хоботок, которым он прокалывает тело жертвы и сосет кровь, а также пара маленьких усиков. У комаров есть «уши», которые находятся в усах.

Комары-самцы питаются сладким нектаром цветов и соком растений, а самки сосут кровь.

Комары — вредные насекомые, так как разносят опасные болезни.

Лягушки и жабы помогают побеждать кровососущих насекомых, питаются комарами стрекозы и птицы.

Трудовая деятельность

Уборка петрушки.

Цель: учить правильно и аккуратно срывать веточки петрушки, не повреждая корневую систему.

Подвижные игры

«Пронеси, не урони», «Пожарные».

Цель: учить перелезанию «перекатом» через препятствие.

Индивидуальная работа

Развитие движений.

Цель: совершенствовать навыки лазания по гимнастической лестнице.

Наблюдение за стрекозой.

Цели:

- расширять знания о внешнем виде стрекозы;
- воспитывать внимательное и бережное отношение ко всему живому.

Ход наблюдения

Склонились низко лозы
Над гладью тихих вод,
Мы, быстрые стрекозы,
Здесь водим хоровод.
Без всякого усилья
Скользим мы над водой,
Сверкают наши крылья
Прозрачною слюдой.

Воспитатель загадывает детям загадку, предлагает ответить на вопросы.

- У нее четыре крыла,
Тело тонкое, словно стрела,
И большие-большие глаза.
Называют ее ... (*стрекоза*).
* Как выглядит стрекоза?
* Как она передвигается?
* Почему у стрекозы огромные глаза и короткие усики?
* Где живет стрекоза?
* На кого она охотится?
* Чем питается?
* Есть ли враги у стрекозы?

Какие стихи, загадки, сказки о стрекозе вы знаете

У стрекозы четыре сетчатых крыла, длинное стройное брюшко. Стрекоза летает быстро, ловко, увертливо, а ее удлинённое тело, словно руль, помогает ей сохранить нужное направление в полете. У стрекозы огромные глаза, помогающие ей высматривать добычу, а усики короткие, почти незаметные. Они большой роли в их жизни не играют.

Стрекоза — хищное насекомое. Она питается мошками, комарами, жучками, которых хватает на лету цепкими лапками,

Осенью стрекозы прячутся под сухой листвой, забиваются в щели коры или старые гнилые коряги, спят до весны.

Трудовая деятельность

Посадка картофеля.

Цель: совершенствовать навыки и умения посадки клубней картофеля в лунки.

Подвижные игры

«Сумей вскочить», «Лягушки в болоте».

Цель: продолжать обучать прыжкам с разбега.

Индивидуальная работа

«Кто дальше?».

Цель: совершенствовать технику прыжка (сильный толчок, энергичный взмах рук).

Май.
Карточка №8.

Наблюдение за мать-и-мачехой.

Цель: развивать познавательную активность детей в процессе формирования представлений о лекарственных растениях, правилах их сбора, хранения и применения.

Ход наблюдения

Мать-и-мачеха обыкновенная — многолетнее травянистое растение. Растет на береговых обрывах, в оврагах. Сырьем являются листья. Настой листьев мать-и-мачехи применяется как отхаркивающее средство.

Пригрело весеннее солнышко и рассыпались на проталинках круглые золотые монетки. «Весну цветов открывает сверхранний первенец — мать-и-мачеха. Этот золотой подснежник растет на солнечных глинистых оврагах и распускается раньше всех трав — до выставки ульев, вылета первых пчел, до ледохода» - Так высказывался о мать-и-мачехе фенолог и писатель Д. Зуев. Почему же цветок получил такое название? Да потому, что нижняя часть листа покрыта густыми белыми волосками. Если погладишь ее рукой, ощутишь мягкость и тепло. Словно приласкала тебя ласковая матушка.

А верхняя часть листа гладкая, холодная, словно прикосновение суровой мачехи.

Нельзя вырывать растение с корнями, так как такие «заковки» ведут к полному уничтожению растений. Нельзя срывать или срезать полностью листья с одного куста. Лекарственные растения следует собирать строго в указанные календарные сроки.

Трудовая деятельность

Посадка семян лекарственных трав.

Цель: учить правильному посеву семян.

Подвижные игры

«Догони свою пару».

Цель: учить бегать по сигналу воспитателя, не оглядываясь назад.

«Попади в цель».

Цель: учить бросать мяч в цель, соблюдать правила игры.

Индивидуальная работа

«Веселые прыжки».

Цель: закреплять прыжки через два предмета.

Наблюдение за разными видами транспорта.

Цели:

- закреплять знания о том, что человек пользуется велосипедом, который не требует бензина;
- человек, вращая педали, передвигается.

Ход наблюдения

Велосипед — это вид транспорта. Слово «велосипед» обозначает «быстрые ноги». Для того чтобы на нем ездить, нужно ногами крутить педали, а рулем удерживать равновесие.

Предложить детям рассмотреть велосипед.

С самых первых детских лет

Служит мне велосипед.

Лучше он любой машины,

Не нуждается в бензине!

Я педалями кручу

— Птицею с горы лечу.

Но на горку, между прочим,

Забираться трудно очень!

Я недолго унываю,

На педали нажимаю.

Пусть немного и устану,

Но зато сильнее стану!

Воспитатель задает детям вопросы.

♦ Чем отличается велосипед от машины? (*Машину заправляют бензином.*)

♦ Почему становятся сильнее, когда катаются на велосипеде? (*Развиваются мышцы спины и ног.*)

На двух колесах я качу,

Двумя педалями верчу,

За руль держусь, гляжу вперед,

Я знаю — скоро поворот.

Мне подсказал дорожный знак:

Шоссе спускается в овраг.

Качусь на холостом ходу

У пешеходов на виду.

Трудовая деятельность

Подметание дорожек на участке, сбор мусора.

Цель: воспитывать желание трудиться.

Подвижная игра

«Шалтай-Болтай».

Цели:

- выполнять движения согласно тексту;
- учить расслаблять мышцы рук, спины и груди.

Индивидуальная работа

Развитие движений.

Цель: совершенствовать ориентацию в пространстве, чувство равновесия.

Май.
Прогулка 10.

Наблюдение за бабочкой.

Цели:

- на основе непосредственного восприятия формировать знания о характерных особенностях внешнего вида бабочки;
- воспитывать доброе отношение к живым объектам, выделяя признаки живого.

Ход наблюдения

Звенят ручьи в апреле, Ласкает солнце нас.

На луг мы прилетели

И здесь танцуем вальс.

Мы крылышки расправим —

Красив на них узор.

Мы кружимся, порхаем —

Какой кругом простор!

Душистыми цветами

Весна встречает нас,

И кажется, что с нами

Весь луг танцует вальс!

Воспитатель загадывает детям загадку, предлагает ответить на вопросы.

Она ярка, красива,

Изящна, легкокрыла.

Сама похожа на цветок

И любит пить цветочный сок. (*Бабочка.*)

♦Как выглядит бабочка?

♦Как она передвигается?

♦Чем питается бабочка?

♦Какую пользу приносит?

♦Есть ли дом у бабочки?

♦Есть ли у нее враги?

♦Какие стихи, загадки, песни, сказки о бабочке вы знаете?

У бабочки две пары крыльев, покрытых мелкими чешуйками. Тело бабочки тоже покрыто чешуйками и волосиками. У нее короткие усики и большие глаза. Спирально свернутый прозрачный хоботок бабочки — ее рот. Перелетая с цветка на цветок, бабочки собирают нектар и опыляют растения. Маленьких бабочек называют мотыльками. У бабочек есть враги — птицы и пауки.

Трудовая деятельность

Расчистка огорода от мусора.

Цель: воспитывать желание трудиться сообща, доводить начатое дело до конца.

Подвижные игры

«Ловкая пара», «Мяч сквозь обруч».

Цель: учить бросать мяч под углом.

Индивидуальная работа

«Кто дальше?».

Цель: совершенствовать навыки метания предметов вдаль

Сетка занятий.

Старшая группа (2) Гр. №10 «Детство».

понедельник	И половина дня 9.00 – 9.25 <u>Речевое развитие</u> 9.35 – 10.00 <u>Худ. – эстет. Развитие</u> (Лепка) Игровой час на прогулке
вторник	И половина дня 9.00 – 9.25 <u>Предметный мир</u> 9.35 – 10.00 <u>Мир музыки</u>
среда	И половина дня 9.00 – 9.25 <u>Обучение грамоте</u> 10.10 – 10.35 <u>Физическое развитие</u> II половина дня 15.20 – 15.40 <u>Худ. – эстет. Развитие</u> (рисование)
четверг	И половина дня 9.00 – 9.25 <u>Математическое развитие</u> 9.35 – 10.00 <u>Мир музыки</u>
пятница	И половина дня 9.00 – 9.25 <u>Природный мир</u> 9.35 – 10.00 <u>Физическое развитие</u> II половина дня 15.20 – 15.40 <u>Худ. – эстет. Развитие</u> (конструирование/аппликация)

Хороводные игры для детей старшего возраста



Картотека хороводных игр в старшей группе

«Угадай, чей голосок»

Цель: Развитие слухового восприятия, умения различать голоса сверстников. Воспитание желания активно участвовать в играх.

ХОД ИГРЫ:

Один ребенок стоит в центре круга с закрытыми глазами. Дети идут по кругу со словами:

«Мы собрались в ровный круг

Повернемся разом вдруг,

А как, скажем: (говорит первый ребенок)

«Скок - скок - скок, угадай, чей голосок?»

Водящий должен узнать ребенка по голосу. Ребенок, чей голос узнали, становится водящим. Дети идут в другую сторону.

«Колпачок»

Цель: Обучение детей различным танцевальным движениям. Воспитание дружеских отношений друг к другу.

Ход игры:

Дети стоят в кругу. В центре один ребенок - «колпачок» сидит на корточках. Дети идут по кругу со словами:

«Колпачок, колпачок

Тоненькие ножки

Красные сапожки

Мы тебя поили,

Мы тебя кормили,

На ноги поставили

Танцевать заставили»

Дети останавливаются, хлопают в ладоши со словами:

«Танцуй, сколько хочешь

Выбирай, кого захочешь»

Ребенок — «колпачок» танцует и выбирает другого «колпачка

«Согревалочка»

Цель: *Учить детей согласовывать слова стихотворения с действиями.*

Ход игры:

Идём-идём с тобой вдвоём (парами по кругу)

Идём дорогой длинною

К зайчишкам, мишкам, снегирям

Идём дорогой зимнею

(поворачиваются друг к другу лицом и выполняют движения по тексту)

Мы руками хлоп-хлоп

И ногами топ-топ

Головою круть-круть

Постучали в грудь, в грудь

А на улице мороз

Отморозит деткам нос

Отморозит ушки

Щёчки, словно плюшки (надувают щёчки и "протыкают" пальчиками)

Не страшен холод и мороз,

Когда с тобою вместе мы

Мы в тёплый шарфик спрячем нос .И нам поможет песенк

«Заря – зарница».

Цель: *Обучение детей умению четко произносить слова. Развитие силы бега. Воспитание интереса к игре.*

Ход игры:

Один из детей держит шест с прикрепленными на конце лентами. Все играющие берут по одной ленте. Один из участников - водящий - стоит вне круга. Дети идут по кругу с лентами в руках со словами:

«Заря - зарница

Красная девица

По полю ходила,

Ключи обронила

Ключи золотые

Ленты голубые

Раз - два, не воронь,

А беги как огонь».

С последними словами водящий дотрагивается до одного игрока. Они вдвоем бегут в разные стороны и оббегают круг. Кто первым схватит оставленную ленту, победитель, а неудачник становится водящим.

«Узнай по голосу».

Цель: *Развитие слухового восприятия, желания принимать активное участие в играх.*

Ход игры:

Дети стоят в кругу. Один ребенок в центре круга. Дети ходят по кругу со словами:

«Ваня - Ваня, ты в лесу

Мы зовем тебя - «Ау»

Ваня глазки закрывай

Кто назвал тебя, узнай».

Дети останавливаются. Ребенок в кругу закрывает глаза. Один из детей зовет его по имени. Водящий отгадывает.

«Капуста».

Цель: Обучение детей умению четко произносить слова. Воспитание двигательной активности.

Ход игры:

Рисуется круг - огород. На его середину играющие складывают свои вещи - шапки, пояса, платки и т. д., обозначающие капусту. Все участники игры стоят за кругом, а один из ребят, выбранный хозяином, садится рядом с капустой. Хозяин, изображая движениями воображаемую работу, говорит:

«Я на камушке сажу

Мелки колышки тешу

Мелки колышки тешу

Огород свой горожу,

Чтоб капусту не украли

В огород не прибежали

Волк и лисица,

Зайка уса́тый,

Медведь толсто́пятый».

Ребята пытаются быстро забежать в огород, схватить «капусту» и убежать. Кого хозяин коснется рукой у себя в огороде, тот в игре больше не участвует. Игрок, который больше всех унесет «капусты» из огорода, объявляется победителем.

«Бабушка Маланья»

Цель: Обучение детей различным танцевальным движениям.
Воспитание дружеских отношений друг к другу.

Ход игры: Дети берутся за руки, а взрослый становится в круг и начинает напевать песенку, сопровождая ее выразительными движениями.

У Маланьи, у старушки дети движутся по кругу

Жили в маленькой избушке в одну сторону,

Семь дочерей, держась за руки.

Семь сыновей,

Все без бровей. Останавливаются

С такими глазами, и с помощью жестов

С такими ушами, и мимики изображают то,

С такими носами, о чем говорится в тексте:

С такими усами,

С такой головой,

С такой бородой...

Ничего не ели,

Целый день сидели,

На нее (на него) глядели,

Делали вот так.... Повторяют за ведущим любое смешное движение.

«Мы топаем ногами»

Цель: Обучение детей умению четко произносить слова. Воспитание двигательной активности.

Ход игры: Воспитатель вместе с детьми становится по кругу на расстояние выпрямленных в стороны рук. В соответствии с произносимым текстом дети выполняют упражнения:

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаем.

С этими словами дети дают друг другу руки, образуя круг, и продолжают:

И бегаем кругом,

И бегаем кругом.

Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой!». Дети, замедляя движение, останавливаются. Игра повторяется.

«Бабка Ежка»

Цель: Обучение детей умению двигаться в соответствии со словами.
Воспитание дисциплинированности

Ход игры:

В середине круга встает водящий – «Бабка Ежка». В руках у нее «помело». Вокруг бегают играющие и дразнят ее:

Бабка Ежка,

Костяная ножка

С печки упала,

Ногу сломала,

А потом и говорит:

У меня нога болит.

Пошла она на улицу

Раздавила курицу.

Пошла на базар –

Раздавила самовар.

*«Бабка Ежка» скачет на одной ноге и **старается** кого-нибудь коснуться «помелом». К кому прикоснется – тот и замирает.*

«Карусель»

Цель: Обучение детей умению двигаться в соответствии со словами. Воспитание интереса к хороводным играм.

Ход игры: Дети образуют круг, держась за руки, и идут по кругу сначала медленно, потом быстрее, переходя на бег.

«Еле - еле, еле - еле,

Закружились карусели,

А потом кругом, кругом

Все бегом, бегом, бегом.

Тише - тише, не спешите!

Карусель остановите!

Раз - два, раз - два

Вот и кончилась игра!»

Затем сменить направление и продолжить игру.

«Пчёлы»

Цель: Обогащать двигательный опыт детей. Воспитывать желание выразительно двигаться. Быть аккуратным в движениях и перемещениях. Содействовать развитию игровой деятельности;

Ход игры: Играющие по считалке выбирают Цветок, а затем делятся на две группы: Сторожей и Пчёл. Сторожа, взявшись за руки, ходят вокруг Цветка и поют:

Пчёлки яровые,

Крылья золотые,

Что вы сидите,

В поле не летите?

Аль вас дождичком сечёт,

Аль вас солнышком печёт?

Летите за горы высокие,

За леса зелёные

На кругленький лужок,

На лазоревый цветок.

Пчёлы стараются забежать в круг, а Сторожа, то подымая,

то опуская руки, мешают им. Как только одной из Пчёл

удастся проникнуть в круг и коснуться Цветка, Сторожа,

не сумевшие уберечь Цветок, разбегаются. Пчёлы бегут за

ними, стараясь «ужалить» и «пожужжать» в уши.

«Грушка»

Цель: Обучение детей умению двигаться в соответствии со словами.
Воспитание интереса к хороводным играм.

Ход игры: Играющие образуют круг, в середине которого становится ребенок – это будет «грушка». Все ходят вокруг «грушки» по кругу:

Мы посадим грушку – вот, вот!

Пускай наша грушка растет, растет!

Вырастай ты, грушка, вот такой вышины;

Вырастай ты, грушка, вот такой ширины;

Вырастай ты, грушка, вырастай в добрый час!

Потанцуй, Марийка, покрутись ты для нас!

А мы эту грушку все щипать будем.

От нашей Марийки убежать будем!

Грушка в середине круга должна изображать все то, о чем поется в песне (танцевать, крутиться). На слова «Вот такой вышины» дети поднимают руки вверх, а на слова «Вот такой ширины» разводят их в стороны. Когда поют: «А мы эту «грушку» все щипать будем», все

приближаются к «грушке», чтобы дотронуться до нее, и быстро убегают, а «грушка» ловит детей. Все игровые действия должны быть согласованы со словами.

«Березка»

Цель: *Обогащать двигательный опыт детей. Воспитывать желание выразительно двигаться. Быть аккуратным в движениях и перемещениях. Содействовать развитию игровой деятельности;*

Ход игры : *дети встают в круг и поют*

Березка белена,

Маковка зелена,

Летом мохнатенькая,

Зимой сучковатенькая,

Где она стоит,

Там и шумит.

Девочка «березка», стоящая в кругу, под песню отбирает у всех играющих платки, поднимает их над головой и, когда запевают:

Березка зелененькая,

Весной веселенькая,

Среди поля стоит,

Листочками шумит,

Гремит, гудит,

Золотым венчиком звенит,-

«Березка» изображает шум листьев, движение веток, — она шуршит платьем, машет над головой платками. Под приговор:

А осенью корни у березки усыхают,

листочки опадают!

«Кружок»

Цель: Учить детей согласовывать слова стихотворения с действиями.

Ход игры:

Встаем в круг, держась за руки. Ведущий предлагает повторить за ним движения:

Мы сперва пойдем направо

А затем пойдем налево

А потом в кружок сойдемся

И присядем на немножко

А теперь назад вернемся

И на месте покружимся

И похлопаем в ладоши.

А теперь в кружок все вместе.

(Повтор игры несколько раз, но в ускоряющемся темпе).

«Ходит Ваня»

Цель: Обучение детей умению двигаться в соответствии со словами. Воспитание интереса к хороводным играм.

Ход игры:

Дети стоящие в кругу, идут вправо. «Ваня» ходит в кругу, дети поют:

Ходит Ваня, ходит Ваня

Посреди кружочка, посреди кружочка.

«Ваня» ходит по кругу, выбирая себе «дружочка». Остальные дети стоят.

Ищет Ваня, ищет Ваня

Для себя дружочка, для себя дружочка.

«Ваня», выбрав себе «дружочка», ведет его в центр круга.

Нашел Ваня, нашел Ваня

Для себя дружочка, для себя дружочка.

*По окончании песни «Ваня» и «дружочек» пляшут под хлопки детей.
Выбирается другой «Ваня» и игра повторяется*

«Согревалочка».

Цель: *Учить детей согласовывать слова стихотворения с действиями.*

Ход игры:

Идём-идём с тобой вдвоём (парами по кругу)

Идём дорогой длинною

К зайчишкам, мишкам, снегирям

Идём дорогой зимнею

(поворачиваются друг к другу лицом и выполняют движения по тексту)

Мы руками хлоп-хлоп

И ногами топ-топ

Головою круть-круть

Постучали в грудь, в грудь

А на улице мороз

Отморозит деткам нос

Отморозит ушки

Щёчки, словно плюшки (надувают щёчки и "протыкают" пальчиками)

Не страшен холод и мороз,

Когда с тобою вместе мы

Мы в тёплый шарфик спрячем нос

И нам поможет песенка.

«Займи место».

Цель: Обучение детей умению играть по правилам. Развитие силы бега.

Ход игры:

Один из участников - водящий - становится за круг. Дети, взявшись за руки, идут по кругу. Водящий говорит:

«Как сорока стрекочу

Никого в дом не пущу.

Как гусыня гогочу

Тебя хлопну по плече - беги!»

Сказав «беги!» водящий слегка ударяет по плечу одного из игроков. Круг останавливается, а тот, кого ударили, убегает со своего места и бежит навстречу водящему. Оббежавший круг раньше занимает свободное место, оставшийся становится водящим.

Правило: Круг должен сразу остановиться при слове «беги». Во время бега не касаться стоящих в кругу детей.

«Тишина»

Цель: Обучение детей умению двигаться в соответствии со словами. Воспитание дисциплинированности.

Ход игры:

Играющие идут по кругу со словами:

«Тишина у пруда,

Не колышется вода,

Не шумят камыши

Засыпайте малыши».

По окончании слов дети останавливаются, приседают и опускают голову. В таком положении находятся 10 секунд. Кто пошевелился, выходит из игры. Игра повторяется, пока не остается один ребенок – победитель.

«Воевода»

Цель: Обогащать двигательный опыт детей. Воспитывать желание выразительно двигаться. Быть аккуратным в движениях и перемещениях. Содействовать развитию игровой деятельности;

Ход игры:

Катилось яблоко

В круг хоровода.

Кто его поднял

Тот воевода.

-Воевода, воевода

Выбегай из хоровода!

Раз, два, не воронь

Беги, как огонь!

Играющие стоят по кругу. На первые 4 строки перекатывают мяч от одного к другому. Получивший мяч со словами «воевода» выбегает из круга, на строки 5 – 6 бежит за спинами играющих и кладет мяч на пол между двумя игроками. На последние две строки они разбегаются в разные стороны и, обежав круг, должны взять мяч. Остальные в это время хлопают в ладоши. Выигрывает тот, кто первым добежит до мяча. Он начинает новую игру (катит мяч по кругу). Вместо мяча можно взять кольцо.

«Каравай»

Цель : Упражнять детей в правильном согласовании действий и текста, воспитывать понимание различной величины предмета, развивать речевую и двигательную активность.

Ход игры:

Как на Машины именины

Испекли мы каравай:

Вот такой вышины! (дети поднимают руки как можно выше)

Вот такой низины! (дети опускают руки как можно ниже)

Вот такой ширины! (дети разбегаются как можно шире)

Вот такой ужины! (дети сходятся к центру)

Каравай, каравай,

Кого хочешь, выбирай!

Я люблю, признаться, всех, А Машу больше всех.

«шарик»

Ход игры:

Надуваем быстро шарик, (Дети расходятся, образуя круг.)

Он становится большой,

Вот какой! (Показываем руками.)

Вдруг шар лопнул – тсссс (Сужаем круг к центру.)

Воздух вышел, (ручки вверх.)

Стал он тонкий и худой. (Показываем ручками, какой стал шарик.)

Мы не станем горевать, (Качаем головой.)

Будем надувать опять.

Надуваем быстро шарик, (расходятся, образуя круг.)

Он становится большой,

Вот какой!

