Методическая разработка «Игры и игровые упражнения на прогулке во второй младшей группе»

Введение

В своем историческом развитии организм человека формировался в условиях двигательной активности. Первобытному человеку ежедневно приходилось пробегать и проходить десятки километров в поисках пищи, постоянно от кого – то спасаться, нападать. Миллионы лет движения являлись главнейшим условием существования человека – выживал тот, кто лучше владел ими.

Деятельность детей выражается, прежде всего, в движениях. Первое представление о мире, о вещах к ребенку приходит через движения. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг ребенка. Развитость движений – один из показателей правильного нервно – психического развития. Движения – первые истоки смелости, выносливости, решимости ребенка.

Подвижные игры и игровые упражнения имеют большое значение для всестороннего, гармоничного развития детей младшего дошкольного возраста. Хотя подвижная игра – это сложная эмоциональная двигательная деятельность, обусловленная четко установленными правилами, дающими возможность выявить количественный результат или качественный итог -

повышение двигательной активности посредством подвижных игр (особенно на свежем воздухе) обеспечивает оздоровительный, общеукрепляющий эффект.

Тщательное планирование и использование подвижных игр и игровых упражнений, направленных на повышение двигательной активности детей в дальнейшем позволит:

избежать гиподинамии,

обогатить детей знаниями о многообразии физических упражнений и подвижных игр,

сформировать привычку к здоровому образу жизни.

Для того, чтобы у детей сохранилось бодрое, жизнерадостное настроение, чтобы были обеспечены благоприятные условия для успешного решения задач физического, умственного и нравственного развития, целесообразно чередовать игровые упражнения, закрепляя то одни, то другие двигательные навыки; разумно распределять их во времени каждой прогулки.

Вначале предлагаются игровые упражнения и игры в ходьбе и беге, так как именно эти виды движений доступны детям младшего дошкольного возраста. Затем приводятся подвижные игры и игровые упражнения в прыжках, метании, лазании, равновесии.

Все игры в комплексы включены с учетом постепенного нарастания двигательной нагрузки, разнообразия и вариативности всех игровых заданий.

В заключение каждого комплекса даны игры средней и малой подвижности.

Поддерживая радостный настрой играющих, воспитатель внимательно следит за каждым ребенком: одного побуждает к более энергичным движениям, другого ограничивает, снимая излишнее возбуждение.

В данном пособии при подборе материала были использованы следующие дидактические принципы:

Принцип доступности и постепенности, соответствие возрастным особенностям детей, объём знаний должен быть невелик, а содержание понятным.

Принцип повторности, многократное повторение движений помогает успешному физическому развитию, запоминанию.

Принцип наглядности, наглядные пособия являются средством для создания новых и воспроизведения имеющихся образов в сознании детей.

Принцип сознательности и активности, дети воспроизводят те знания, умения и навыки, которые имеют отношение к новому. Только на основе известного, можно освоить новое. Сознательное отношение предполагает, прежде всего, формирование познавательных интересов.

Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Принцип адресованности и преемственности – поддерживание связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого развития и состояния здоровья детей.

Педагог может использовать весь предложенный комплекс игровых упражнений и подвижных игр или отдельные его части с учетом собственного опыта работы с детьми данной разновозрастной группы.

Сентябрь.

1 неделя.

Программные задачи:

Продолжать учить ходить и бегать друг за другом.

Упражнять в прыжках на двух ногах на месте; в беге врассыпную; в ходьбе змейкой между кубиками

Развивать двигательную активность, ловкость.

Оборудование: мяч, 5-6 кубиков.

1. Ребята, давайте с вами отправимся в путешествие. Становитесь друг за другом. Вы будете вагончики, а я – паровоз. На сигнал «поезд ускоряет движение» - бег в колонне по одному, на сигнал – «поезд замедляет движение» - ходьба в колонне по одному.

«Чух – чух, чух – чух, пыхчу, пыхчу,

Стоять на месте не хочу.

Чух – чух, чух – чух, пыхчу, пыхчу,

Садись скорее прокачу.

Вот мы и приехали. Посмотрите, какой красивый мяч, как он хорошо прыгает. Давайте и мы с вами попрыгаем, как мячики. Все ребята покружились и в мячики превратились.

2. П/И «Мой веселый звонкий мяч»

На слова:

«Мой веселый звонкий мяч

Ты куда пустился вскачь.

Красный, желтый, голубой, – дети прыгают на месте на двух ногах

Не угнаться за тобой. – дети бегут на противоположную сторону площадки, воспитатель догоняет их.

Молодцы! Следующее упражнение «Пройди, не задень» - ходьба в колонне по одному между кубиками.

Послушайте загадку:

«Прыгает ловко, грызет морковку»

Правильно, зайчик.

Игра «Зайчата»

Дети стоят врассыпную по всей площадке и выполняют прыжки на двух ногах на месте со словами:

«скачут зайки скок, скок, скок.

На зеленый на лужок

Скок, скок, скок.

Скок, скок, скок.

На зеленый на лужок.

Устали зайчики, давайте отдохнем.

Игра «Зайка серенький сидит»

Зайка серенький сидит - дети сидят на корточках

И ушами шевелит. – кисти рук приставить к голове

Вот так, вот так,

И ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть,

Надо лапоньки погреть - потереть кисти рук друг о друга

Вот так, вот так,

Надо лапоньки погреть.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поплясать. – руки на поясе, выставлять ногу на пятку

Вот так, вот так,

Надо зайке поплясать.

Хорошо мы поиграли. А теперь садитесь в вагончики, поедем домой.

«Чух – чух, чух – чух, пыхчу, пыхчу,

Стоять на месте не хочу.

Чух – чух, чух – чух, пыхчу, пыхчу,

Сейчас домой вас укачу.

2неделя.

Программные задачи:

Продолжать учить ходить и бегать между предметами.

Закреплять умение быстро реагировать на сигнал.

Упражнять в умении подбрасывать мяч и ловить его двумя руками, отбивать мяч о землю и ловить после отскока.

Развивать слуховое внимание.

Воспитывать желание заниматься физкультурой.

Материал: 10 кубиков, мячи по количеству детей. Маска волка. Повязка.

1. Игровое упражнение «Не задень» - ходьба по одному друг за другом. На сигнал «Пошли гулять» - дети идут врассыпную по площадке между кубиками, на сигнал «Побежали» - дети бегают врассыпную между предметами.

2. Игровое упражнение «Кто быстрее»Дети стоят по кругу, в центре – игрушка. На сигнал «Быстро возьми» - дети на двух ногах прыгают к игрушке, кто допрыгает первым – поднимает игрушку вверх, назад возвращаются шагом.

3. П/И «Зайцы и волк»

По лесной лужайке - дети бегают врассыпную по площадке

Разбежались зайки.

Вот какие зайки,

Зайки – попрыгайки.

Сели заиньки в кружок, - дети образуют круг, присаживаются на корточки

Ищут лапкой корешок

Вот какие зайки,

Зайки – попрыгайки.

Вот бежит волчок - дети убегают «волк» их догоняет.

Серенький бочок.

Ищет, где же зайки,

Зайки попрыгайки.

4. Игровое упражнение с мячом. Дети располагаются по всей площадке:

А) бросание мяча вверх и ловля двумя руками.

Б) бросание мяча о землю и ловля двумя руками.

5. Игра «Угадай, чей голосок»

Дети стоят в кругу, в центре – водящий с завязанными глазами. Дети со словами идут по кругу:

«Собрались мы все в кружок,

Ты послушай нас, дружок,

Угадай, чей голосок? »

-по указанию воспитателя один из детей говорит: «Это я, узнай, меня», водящий должен узнать, кто его позвал и назвать имя ребенка.

3 неделя

Программные задачи:

Продолжать учить ходить и бегать в колонне по – одному.

Развивать воображение, выполняя игровые подражательные движения.

Продолжать развивать интерес к подвижным играм.

Материал: обручи по количеству детей, маска волка.

1. Игровое упражнение «На автобусе» - дети стоят в колонне по – одному.

Собирайтесь – ка друзья,

Отправляться в путь пора.

На автобусе вперед

Едет озорной народ – ходьба и бег с изменением направления.

2. Игровое упражнение «Веселые медвежата»

Мы веселые ребята, - ходьба в колонне по одному.

Наше имя – медвежата.

Любим бегать играть, - бег в колонне по – одному.

Любим прыгать и скакать.

Мишка по лесу пошел, – ходьба высоко поднимая колени.

По дороге вдаль забрел.

Лапы выше поднимает,

Чтоб кусты не поломать.

Мишка шел, шел, шел, - ходьба с поворотом в обратную сторону.

К тихой речке пришел.

Сделал полный поворот,

Через речку пошел вброд.

Мишка плыл, плыл, плыл - имитация плавания.

И до берега доплыл.

Мишка шел, шел, шел,

На лужайку пришел.

Он попрыгал на лужайке. – прыжки на двух ногах.

Быстро, ловко словно зайка.

3. П/И «Веселые зайчата»

На площадке разложены обручи по количеству детей – это домики зайчиков. «Мама – зайчиха – воспитатель.

Маленькие домики в лесу густом стоят. - дети сидят на корточках.

Серенькие зайчики в домиках сидя - руки прикладывают к голове.

Мама – зайчиха по лесу бежала,

Лапкой в окошко всем постучала. – воспитатель имитирует стук в окошко.

«Тук, тук, тук зайчата, пойдемте гулять - дети бегают по площадке врассыпную.

Если волк появится, спрячемся опять - появляется «волк» - дети убегают.

4. Игра малой подвижности «Маленькие зайки»

Дети образуют круг, берутся за руки и идут по кругу со словами: Как – то маленькие зайки

Днем гуляли по лужайке.

Вдруг мелькнула чья – то тень,

Зайки спрятались за пень. Дети идут хороводом в другую сторону.

Может, это серый волк?

Он зубами щелк, да щелк!

Вдруг сидит он за кустом,

Серый волк с большим хвостом?

Зайки волка испугались,

Прыг – из леса ускакали. После последней фразы дети ставят руки на пояс, прыгаю на двух ногах к центру круга, останавливаются, приседают, показывают ушки (ставят ладони перпендикулярно макушке, шевелят ими вперед – назад.

4 неделя

Программные задачи:

Продолжать учить ходить и бегать в колонне по – одному.

Упражнять в прыжках на месте и беге с увертыванием.

Развивать зрительное внимание, выполнять движения по показу.

Материал: Мячи на каждого ребенка, колпак для Петрушки.

Очень любят все ребята

В мячики играть,

С разноцветными мячами

Упражненья выполнять!

Мячики разные –

Зеленые и красные,

Крепкие, новые,

Звонкие, веселые – ходьба бег с мячами по кругу.

1. Упражнения с мячами.

1.«Выше мяч»

И. п. ноги слегка расставлены, мяч опущен. Мяч вверх, посмотреть, опустить, сказать «вниз» (4-5 р.)

2. «Вот он»

И. п. ноги врозь, мяч вперед грудью. Наклон вперед, мяч вперед, сказать «вот он» (4-5р.)

3. «Веселый мяч»

И. п. ноги слегка расставить, мяч перед ногами, руки за спиной.

Присесть, катать мяч от руки к руке, остановить и быстро выпрямиться. (4-5р.)

4.»Подпрыгивание»

И. п. ноги слегка расставить, мяч на земле, руки на поясе. Прыжки вокруг мяча (3р. в чередовании с ходьбой)

5. «К себе и вниз»

И. п. то же, мяч опущен. Мяч к себе, носом – вдох. Мяч опустить на выдохе, произнести «вни-и-из» (3-4р.)

2. Игровое упражнение «Прокати – поймай»

Дети располагаются в две шеренги, одна напротив другой, распределившись на пары, катают мяч друг другу.

3. П/и «Озорной мячик»

Дети с воспитателем стоят на противоположной стороне площадки.

Разноцветный быстрый мячик

По дорожке скачет, скачет. Воспитатель отбивает мяч о землю.

Мяч веселый и большой,

Мы попрыгаем с тобой! Дети прыгают на двух ногах на месте.

Прыгай, прыгай веселей,

Своих ножек не жалей!

Стоп! Дети останавливаются, во - ль держит мяч в руках.

А сейчас – раз, два, три! Дети бегут на противоположную сторону площадки

Мы бежим, ты – догони! Воспитатель катит мяч вслед за детьми.

4. Игра малой подвижности «Петрушка»

Дети образуют круг, в центре стоит воспитатель и говорит: «Я – Петрушка, пришел с вами поиграть! » дети берутся за руки, идут по кругу. Воспитатель движется в противоположную сторону и произносит текст:

Я – веселая игрушка,

А зовут меня – Петрушка!

У меня яркий колпачок

И нарядный сюртучок.

Делайте вы все движенья

Вслед за мной, без промедленья.

Эй, ребята, не зевайте!

Упражненье повторяйте!

5. Дыхательное упражнение:

Мои детки, мои детки, - дети сидят на корточках

Мои детки крепко спят. - глаза закрыты, ладошки под щекой

Мои детки, мои детки,

Тихо носиком сопят. - вдох - выдох

Солнце встало! Хватит спать!

Пора вставать. – встают на носки, руки вверх

Октябрь

1неделя

Программные задачи:

Закреплять навыки ходьбы и бега с высоким подниманием колен.

Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении.

Продолжать учить метать мешочек с песком на дальность.

Воспитывать желание играть в подвижные игры.

Материал: Мячи на каждого ребенка, мешочки с песком на каждого ребенка, кегли 5-6 штук, кубики на каждого ребенка.

1. Игровое упражнение «Веселые воробушки и лошадки» - ходьба в колонне по – одному. На сигнал «воробушки» - дети останавливаются и машут руками. На сигнал «лошадки» - бег высоко поднимая колени.

2. Игра «Лягушата» - из цветных кубиков по количеству детей выкладывается круг. Дети изображают лягушат, воспитатель – водяной. Каждый ребенок становится перед кубиком, руки за спиной. В центре - водяной. Лягушонок, к которому подошел водяной, быстро приседает и кладет руки на кубик, защищая свою кочку.

3. Игровое упражнение «Прокати и сбей». Дети становятся в шеренгу в руках мяч. На расстоянии 2 метра стоят кегли. По сигналу дети прокатывают мячи, стараясь сбить кеглю.

4. Игровое упражнение «Кто дальше бросит».

Играющие становятся на исходную позицию. В руках у каждого мешочек с песком. На сигнал «бросили» - дети метают мешочек на дальность.

5. П/И «Кот и мыши».

На одной стороне площадки натянута веревка на высоте 50 см – это дом мышей. На некотором расстоянии от дома мышей располагается кот. На слова:

«Кот мышей сторожит, притворился, будто спит» - дети – мыши проползают под веревкой и бегают врассыпную.

На слова:

«Тише мыши, не шумите и кота не разбудите» - кот – ребенок «просыпается» и ловит мышей. Дети – мыши убегают домой, подлезая под веревку.

6. Ручки – ножки

Дети стоят врассыпную по залу. Воспитатель произносит слова теста и показывает движения. Дети выполняют.

Все захлопали в ладоши

Дружнее, веселее!

(хлопают в ладоши.)

Застучали наши ножки

Громче и быстрее!

(стучат ногами.)

По коленочкам ударим

Тише, тише, тише!

(хлопают по коленкам.)

Ручки, ручки поднимаем

Выше, выше, выше!

(медленно поднимают руки.)

Завертелись наши ручки

(поворачивают кисти вправо – влево,

Снова опустились.

Покружились, покружились

И остановились

(опускают руки) .

2 неделя.

Программные задачи:

Продолжать учить выполнять движения, соответствующие тексту, развивать слуховое внимание.

Упражнять в умении сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, прыгать на двух ногах вверх, касаясь предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка.

1. Игровое упражнение «Давайте вместе с нами! »

Дети стоят врассыпную. Воспитатель вместе с детьми произносит текст и показывает движения.

Давайте вместе с нами

(поднимают руки в стороны)

Потопаем ногами

(топают ногами, стоя на месте,

Похлопаем в ладоши

(хлопают в ладоши) .

Сегодня день хороший!

(поднимают прямые руки вверх - в стороны.)

2. Комплекс ОРУ «Дружная семья»

а. И. п. ноги дорожкой, руки за спиной, хлопать перед собой на слова:

Папа, мама, брат и я

Вместе дружная семья - отвести руки за спину.

б. И. п. ноги врозь, руки на поясе. Наклон вперед, ладони на колени, смотреть вперед.

Все вместе наклоняемся,

Физкультурой занимаемся!

в. И. п. ноги слегка расставить, руки на поясе. Присесть, руки вниз.

Папа – большой,

А я – маленький,

Пусть я маленький,

Зато – удаленький.

г. И. п. ноги дорожкой, руки за спину.

Прыжки в чередовании с ходьбой.

Прыгаем мы дружно,

Это очень нужно!

Кто же прыгнет выше –

Мама или Миша?

д. И. п. То же, руки вниз.

Руки в стороны, вдох носом; и. п. – выдох ртом.

Носом воздух мы вдыхаем,

Ртом мы воздух выдыхаем.

Не страшна простуда нам,

Нам не нужно к докторам!

3. Игровое упражнение «Через ручеек» Из шнуров выкладываются две параллельные дорожки. Воспитатель говорит: «На этом берегу речки растут красивые цветы (на площадке разбросаны разноцветные лоскутки, давайте соберём их, - обращается воспитатель к детям. – Но сначала мы пройдём по мостику». Дети друг за другом переходят на ту сторону речки (ручейка, собирают цветы (приседают, наклоняются, затем возвращаются на места. Упражнение выполняются 2-3 раза. Воспитатель следит, чтобы малыши шли по доске осторожно, не наталкиваясь друг на друга: «Будьте внимательны. Не упадите в речку».

Дети идут друг за другом, свободно балансируя руками для поддержания равновесия.

4. Игровое упражнение «Поймай комара» На конец небольшой палочки прикрепляется веревка, к ней прикрепить вырезанного из бумаги комара. Дети стоят по кругу, а воспитатель вращает палочку с комаром над их головами. Дети подпрыгивают на двух ногах, стараясь поймать комара.

5. Игра малой подвижности «Мои ладошки»

Покажи их поскорей, - дети показывают ладошки

Хлопай, хлопай веселей!

Хлоп – хлоп, хлоп – хлоп, - хлопают и проговаривают слова

Этими ладошками - идут по площадке и хлопают в ладошки

Похлопаем немножко.

Похлопаем немножко.

Хлоп – хлоп, хлоп – хлоп!

Спрятались ладошки! - останавливаются, ладошки сжать в кулачок

Кулачок скорей открой, - показывают ладошки, хлопают

Покажи ладошки!

Этими ладошками похлопаем немножко»

Хлоп – хлоп, хлоп – хлоп!

3. неделя

Приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал.

Упражнять детей в умении бегать, не наталкиваясь друг на друга, выполнять движения по сигналу.

Материал: зонтик, канат, маленькая игрушка – лягушонок.

1. Игровое упражнение "На прогулку». Дети ходят по залу в разных направлениях. По сигналу "Прогулка! " каждый из них находит себе пару и все идут через ворота, образованные стойками для прыжков; делают произвольные движения в парах. Услышав слова "Дождик пошел! ", дети бегут врассыпную к воспитателю под зонтик. Воспитанники также могут превращаться в разных зверей, которые выходят на прогулку и прячутся от дождика.

2. П/И «Самолёты»

Пролетает самолет, - показываем пальцем вверх

С ним собрался я в полет.

Правое крыло отвел - правую руку отвести в сторону,

Левое крыло отвел - левую руку в сторону,

Я мотор завожу - вращательные движения руками перед собой

И внимательно слежу

Поднимаюсь в высь – лечу-у-у-у - подняться на носки, развести руки в стороны и бег

На посадку я лечу,

Приземлиться я хочу. приземлиться на одно колено, руки опустить

3. Логоритмическое упражнение «Вышли цапли на охоту»

Вышли цапли на охоту,

Бродят важно по болоту (шагают медленно, высоко поднимая колени) .

Ищут лягушек по сторонам,

Смотрят здесь и смотрят там (повороты в стороны) .

Направо лягушки, налево лягушки (наклоны) .

У цапель глаза разбежались,

Они без лягушек остались (разводят руки в стороны, ходьба на месте) .

4. П/И «Цапля и лягушки» на середине площадки выкладывается круг из шнура – это болото. Дети садятся в круг на корточки – лягушки, один ребенок – цапля, стоит далеко от круга.

На сигнал «лягушата» - дети выпрыгивают из круга и прыгают по площадке недалеко от него. На сигнал «цапля» - дети должны быстро запрыгнуть в круг, а цапля ходит высоко поднимая колени, и смотрит, нет ли лягушат.

5. Малоподвижная игра «Найди лягушонка»

Воспитатель показывает детям маленькую игрушку – лягушку и предлагает закрыть глаза. Дети закрывают глаза, воспитатель прячет игрушку. На сигнал «Открыли глазки», дети открывают глаза и начинают искать игрушку.

4неделя

Программные задачи:

Продолжать развивать зрительное и слуховое внимание. Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении. Продолжать учить реагировать на сигнал.

Материал: кубики, кегли, колечки – по количеству детей, большие мячи по количеству детей, по два листочка на каждого ребенка, обручи по количеству детей.

1."Стройся в колонну" Дети разбиваются на три подгруппы с равным числом участников. Каждому ребенку одной подгруппы дается один из одинаковых предметов (кегля, кубик, колечко). В начале задания участники встают на свое место на площадке отмеченное таким же предметом, что и у них в руках. По первому сигналу дети разбегаются по площадке, делая произвольные движения с предметом; по второму сигналу возвращаются на свое место и выстраиваются в колонну.

2. Игровое упражнение «Прокати и догони» Дети становятся в одну шеренгу. У каждого по одному мячу большого диаметра. По сигналу «Покатили» дети прокатывают мяч в прямом направлении и догоняют его.

3. П/И «Птички в гнездышках» на одной стороне площадке разложены обручи – это гнездышки. Дети – птички вылетают из обручей и бегают, имитируя полет птиц. На сигнал «птички в гнездышки» - дети бегут в свои обручи.

4. Игровое упражнение «Листопад» - у детей в руках по листочку.

Листочки, листочки - бег по кругу на носках, взмахи руками

По ветру летят.

У деток под ножками

Тихо шуршат.

И плавно качаясь, - плавно покачиваться из стороны в сторону

Ведут хоровод. – руки подняты вверх

И ветер осенний

Им песню поет.

То вправо, то влево - бег врассыпную, взмахи руками

Листочки летят.

Прощается с нами

Осенний наш сад.

Листочки качаясь

Ведут хоровод. - покачиваться из стороны в сторону, руки вверх

А ветер осенний

Им песню поет.

Ноябрь

1 неделя

Программные задачи:

Продолжать учить выполнять движения по сигналу.

Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами.

Материал: мелкие игрушки, два больших обруча.

1. Игровое упражнение «Выполни задание» Ходьба в колонне по одному. На сигнал «лошадки» - ходьба высоко поднимая колени, На сигнал «лягушки» - присесть, рука на колени; на сигнал «кузнечики» выполняют движения в соответствии с текстом.

Вот кузнечики шагают, - ходьба друг за другом

Раз, два, раз, два.

А теперь они взлетают - прыжки на двух ногах с продвижением

Раз, два, раз, два.

бег врассыпную по всей площадке.

2. Игровое упражнение «Ловкие зайчата» Вдоль площадки стоят 5-6 кубиков. Дети изображают зайчат и прыгают на двух ногах между кубиками.

3. П/И "Перенеси предметы"

На одной стороне зала разложены разные предметы. Дети берут по одному предмету и переносят на другую сторону зала, девочки – в один обруч, мальчики – в другой.

4. П/И «Зайцы и волк» На одной стороне площадке домик зайцев, на другой – волка. На слова:

Скачут зайцы,

Скок – скок – скок,

На зеленый - на лужок.

Травку щиплют – кушают.

Осторожно слушают,

Не идет ли волк?

На сигнал «волк», дети бегут в свой домик, «волк» их догоняет.

5. Игра малой подвижности «Все захлопали в ладоши»

Все захлопали в ладоши -одновременно хлопают и топают

Дружно, веселее.

Застучали наши ножки

Громче и быстрее.

По коленочкам ударим - хлопают по коленкам

Тише, тише, тише.

Ручки, ручки, ручки - медленно поднимают руки вверх

Поднимаем

Выше, выше, выше

Завертелись наши ручки, - поворачивают кисти рук вправо и влево

Снова опустились.

Покружились, покружились - кружатся на месте.

И остановились.

2 неделя

Развивать у детей умение сохранять во время ходьбы и бега необходимое направление и изменять его в зависимости от сложившейся ситуации, приучать бегать в разных направлениях, не задевать друг друга, ловить мяч, развивать внимание и выдержку.

Материал: мячи по количеству детей, обручи по количеству детей

1. Игровое упражнение «Ровный круг». Дети взявшись за руки идут по кругу. Ходьба и бег по кругу проводится в правую и левую сторону, затем бег врассыпную.

2. П/И «Догони мяч» Воспитатель показывает детям корзину с мячами и предлагает встать рядом с ним вдоль одной из сторон комнаты или площадки. «Догоните мяч», - говорит воспитатель и выбрасывает мячи (по количеству детей) из корзины, стараясь, чтобы они покатились в разные стороны как можно дальше. Дети бегут за мячами, берут их (каждый один мяч, несут воспитателю и кладут в корзину. Игра повторяется.

3. П/И «Птички в гнёздышках» С одной стороны площадки или комнаты свободно раскладывают обручи по количеству детей. Каждый ребёнок стоит в своём обруче – это гнёздышко, в нём живёт птичка. По сигналу птички вылетают из гнёзд и разлетаются по всей площадке. Воспитатель кормит то в одном, то в другом конце площадки: дети присаживаются на корточки, ударяя кончиком пальцев по коленям – клюют корм. «Полетели птички в гнёзда! » - говорит воспитатель, дети бегут к обручам и становятся в любой свободный обруч. Игра повторяется.

4. Игра малой подвижности «Мы топаем ногами» Играющие становятся в круг и выполняют движения в соответствии с текстом.

Мы топаем ногами - топают ногами, руки на поясе

Мы хлопаем руками, - хлопают в ладоши

Качаем головами. – «пружинка», руки на пояс, кивают головой

Мы руки поднимаем, - через стороны руки вверх

Мы руки опускаем, - через стороны руки вниз

Мы руки подаем - соединяют руки, образуя круг

И бегаем и бегаем, -бегут по кругу в медленном темпе

И бегаем кругом.

3неделя

Программные задачи: Упражнять в ходьбе парами врассыпную, в беге врассыпную. Учить находить свой цвет по сигналу.

Материал: кубики по количеству детей, флажки двух цветов по количеству детей.

1. Игровое упражнение"Найди пару"

Дети спокойно ходят по залу парами, держась за руки. По сигналу воспитателя "Один! " расцепляют руки и разбегаются в разных направлениях по всему залу, делают произвольные танцевальные движения, а по сигналу воспитателя "Пары! " дети быстро находят свою пару, встретиться друг с другом ладошками, спинами, коленками.

2. Игровое упражнение «Возьми кубик» На площадке по кругу разложены кубики. Ходьба и бег по кругу, по сигналу надо взять кубик.

3. П/И «Найди свой цвет» У одной половины играющих - флажки синего цвета, у другой – красного. Дети бегаю врассыпную. Н сигнал «найди свой цвет» - дети, имеющие флажки одного цвета, становятся парами.

4. Словесные игры с движениями. «Мы пойдем с тобой… »

Мы пойдем с тобой направо – 1, 2, 3

А потом пойдем налево – 1, 2, 3

А потом мы повернемся – 1, 2, 3

И похлопаем в ладоши – 1, 2, 3

Руки к пяткам и к ушам

На колени и к плечам

Руки в стороны, на пояс, вверх.

А теперь веселый смех.

Все девочки – ха-ха-ха

Все мальчики – хо-хо-хо

Все вместе.

4неделя

Программные задачи:

Продолжать учить ходить и бегать по кругу.

Закреплять умение выполнять движения в соответствии с текстом.

Упражнять в перебрасывании мяча двумя руками.

Развивать ловкость и увертливость.

Материал: Кубики, мяч, погремушки на каждого ребенка, маска собачки.

1. Игровое упражнение «Ровный круг». Из кубиков выкладывается круг. Ходьба и бег по кругу, не задевая кубиков с изменением направления.

2. Игра с погремушками.

Есть веселые игрушки,

Бом – бом – бом, бом – бом – бом!

Им названье -погремушки,

Бом – бом – бом, бом – бом – бом!

Любят дети в них играть,

С ними прыгать и скакать»

Дети идут по кругу с погремушками

Погремушки дети взяли, - бег с подскоками

Друг за другом зашагали.

Стали бегать и скакать,

Погремушками играть.

Надо в круг теперь нам стать, - повернуться лицом в круг

Погремушки показать. - погремушки вперед

Погремушки поднимать, - погремушки поднять вверх

А потом их опускать. – погремушки опустить вниз

Стали дети приседать, - дети приседают на корточки

Погремушками стучать.

Стуки – стуки – стуки – стук,

Вот какой веселый звук.

А теперь мы все бежим, - бег по кругу

Погремушками гремим.

3. Игровое упражнение «Перебрось – поймай». Дети стоят по кругу, в центре воспитатель. Воспитатель бросает мяч ребенку, ребенок – воспитателю.

4. П/И «Лохматый пес». Одного ребенка назначают собакой, которая садится конце площадки на стульчик, будто спит. Все дети идут к псу с противоположной стороны площадки и говорят:

Вот лежит лохматый пес,

В лапы свой уткнул он нос.

Тихо, смирно он лежит,

Не то дремлет, не то спит.

Подойдем к нему поближе

И услышим, как он дышит.

После этих слов пес догоняет детей, дети убегают.

5. Игра малой подвижности «Найди погремушку».

Погремушка заранее спрятана на площадке. Дети образуют круг, держась за руки идут по кругу со словами:

С вами мы гулять пойдем,

Погремушку мы найдем.

Раз, два, три, четыре, пять –

Будем все ее искать.

Ходим тихонько,

Ищем внимательно,

Погремушку мы найдем обязательно!

Идите, дети, искать погремушку! Дети ходят по площадке ищут погремушку. Кто находит, приносит воспитателю.

»