

План-конспект утренней гимнастики в 1 младшей группе

Время проведения – первая половина дня

Место проведения – спортивный зал

№	Содержание	Дозировка Темп	Организационно-методические указания
1ч.	Ходьба стайкой за воспитателем	2-3 круга	Дети, сейчас мы будем заниматься утренней гимнастикой. Сейчас все дети сядут на стульчики и послушают меня внимательно. Дети, сейчас в лесу много ягод и грибов, вот мы с вами и пойдём их собирать. Пойдём все вместе за мною в лес (ходьба).
	Бег стайкой в одном направлении	15-20 сек	Дети, грянул гром, пошёл сильный дождь, бежим все в свои домики (бег). Дождь закончился, пойдём в лес за ягодами, ходим по лесу. Смотрим на деревья, собираем грибы и ягоды. Снова пошёл дождь, бежим все быстро в свои домики. Дождь закончился, выглянуло солнышко, и мы снова идём по лесу. Ходим, собираем ягоды.
	Построение в круг		Молодцы, уже все ягоды собрали, а теперь остановились, взяли все за руки, сделали большой красивый круг. Молодцы, руки опустили, встали ровно, красиво и слушаем меня внимательно.
2ч.	Общеразвивающие упражнения		
1.	«Показали ладошки» И.п. – ноги узкой дорожкой, руки за спиной. Выполнять вместе с детьми.	5-6 раз Темп умеренный	А теперь все дети поставят ноги узкой дорожкой, руки у всех за спиной. Посмотрите, как я поставила ноги и спрятала руки. Встаньте все как я! Молодцы. И Олеся так встала и Женя и Оля. Молодцы. Сейчас все дети будут показывать мне ладошки. А я буду говорить «показали» и все вы будете показывать мне свои ладошки. А когда я скажу «спрятали», вы дружно будете прятать их за спину. Вот какие красивые ладошки. И у Вики есть ладошки, и у Саши. Молодцы. У всех детей послушные ладошки.

2.	«Покажи колени» И.п. – ноги узкой дорожкой, руки вдоль туловища.	4-5 раз Темп умеренный	Я у всех видела ладошки, а теперь покажите мне ваши колени. Ноги у всех узкой дорожкой, руки внизу. Все дети наклонились, дотронулись ладошками до колен, сказали «вот» и выпрямились. Покажи Витя мне свои колени. Молодец. У всех детей красивые колени. Молодцы!
3.	«Большие и маленькие» И.п. – ноги узкой дорожкой, руки опущены вдоль туловища.	5 раз Темп умеренный	А теперь мы с вами покажем, какими мы были маленькими, и какие стали большие. Давайте сейчас присядем, покажем, какие мы были маленькие. Обхватили руками колени, спрятали голову. Вот какие мы были маленькие. И Лена маленькая, и Света маленькая. А теперь мы вырастем и станем большими. Встали все дети, подняли руки высоко-высоко. Вот какие мы большие. Молодцы! Все дети могут быть большими и маленькими.
4.	«Показали ладошки» И.п. – ноги узкой дорожкой, руки за спиной. Выполнять вместе с детьми.	5-6 раз Темп умеренный	А теперь все дети поставят ноги узкой дорожкой, руки у всех за спиной. Посмотрите, как я поставила ноги и спрятала руки. Встаньте все как я! Молодцы. И Олеся так встала и Женя и Оля. Молодцы. Сейчас все дети будут показывать мне ладошки. А я буду говорить «показали» и все вы будете показывать мне свои ладошки. А когда я скажу «спрятали», вы дружно будете прятать их за спину. Вот какие красивые ладошки. Молодцы.
	Подскоки на месте в чередовании с ходьбой	2-3 раза Темп умеренный	Теперь мы все попрыгаем как мячики. Ноги у всех стоят вместе, руки у всех на поясе. Вот, как у меня, посмотрите, и поставьте так, хорошо! Попрыгаем так немного, а потом походим на месте. Ещё раз попрыгаем хорошо, высоко. Походим немного. Молодцы!
3ч.	Заключительная ходьба по кругу	1 круг	А сейчас пошли все за мной по кругу. Сделали большой кружок. Ноги поднимаем высоко, руками взмахиваем красиво, смотрим только вперёд. Молодцы! Остановились. Гимнастика закончилась.

План-конспект утренней гимнастики для детей средней группы

№	Содержание занятия	Дозировка, темп, приём	Организационно-методические указания
1	Вводная Ходьба обычная с выполнением заданий, бег, перестроение в 3 звена.	3-4 минуты	Дети, сейчас у нас будет утренняя гимнастика. В шеренгу становись! Сейчас будем идти по кругу и выполнять задания, будьте внимательны. Ведущим звеном будет Дима и Женя, повернулись направо! За ведущим шагом марш! Выше ноги поднимайте, хорошо взмахивайте руками, спину держим прямо. Дети, по сигналу «Цапля» - останавливаемся на одной ноге, руки на поясе. По сигналу «Зайцы» - прыгайте на двух ногах, продвигаясь вперёд, руки на поясе. По сигналу «Лягушки» - дети приседают, руки на поясе. Обычная ходьба! Руки в локтях согнули пошли быстрее. Переходим на лёгкий бег. Бежим легко, перекатываясь с пятки на носок, не обгоняя, дышим носом. Постепенно замедляем бег, ходьба обычная. Построение в 3 колонны, звеньевые ко мне! Кругом! На вытянутые руки разойдись! Подровняли свои колонны.
2	Общеразвивающие упражнения 1) «Хлопок» Поднимание рук через стороны вверх, хлопок над головой И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. 1- руки в стороны	5-6 раз Темп быстрый Показ воспитателя	Посмотрите, как нужно выполнить первое упражнение. Ноги на ширине плеч, руки опущены. На раз – руки в стороны, на два – руки вверх хлопок, на три – руки в стороны, на четыре – И.п. Теперь приняли И.п., приготовились, начали!

2- руки вверх, хлопок 3- руки в стороны 4- И.п. 2) «Сидя по-турецки» Сидя по-турецки, руки на поясе, повороты в стороны. И.п. – сидя по-турецки, руки на поясе 1- И.п. 2- поворот влево, хлопок 3- поворот вправо, хлопок 4- И.п. 3) Стоя, ноги слегка расставлены, поочерёдное поднимание ноги, согнутой в колене. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- поднимаем правую ногу 2- И.п. 3- поднимаем левую ногу 4- И.п. 4) «Наклоны» Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклон вперёд, хлопок внизу. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- наклон вперёд, хлопок внизу 2- И.п. 5) 1) «Хлопок» Поднимание рук через	5-6 раз Темп умеренный Показ воспитателя 5-6 раз Темп средний Показ воспитателя 5-6 раз Темп быстрый Показ воспитателя	Выполняем одновременно, руки прямые. Закончили! Посмотрите, как нужно выполнить второе упражнение. Нужно сесть по-турецки, руки на поясе. На раз – поворот влево, хлопок перед грудью. На два – И.п. На три – поворот вправо, хлопок перед грудью. На четыре – И.п. Приняли И.п., приготовились, начали! Закончили! Посмотрите, как нужно выполнить это упражнение. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. На раз – поднимаем правую ногу, согнутую в коленке. На два – И.п. На три – поднимаем левую ногу, согнутую в коленке. На четыре – И.п. Приняли И.п., приготовились, начали! Закончили. Посмотрите, как нужно выполнить это упражнение. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. На раз – наклоняемся вперёд, хлопок внизу. На два – И.п. Приняли И.п., приготовились, начали! Закончили. Посмотрите, как нужно выполнить первое упражнение.
---	---	--

	стороны вверх, хлопок над головой И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. 1- руки в стороны 2- руки вверх, хлопок 3- руки в стороны 4- И.п. 6) «Заведи часики» И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-3 – руки согнуты в локтях и вращать ими перед грудью 4- И.п. Прыжки на двух ногах на месте. И.п. – ноги вместе, руки на поясе	5-6 раз Темп средний Показ воспитателя 5-6 раз Темп быстрый Показ воспитателя По слову воспитателя	Ноги на ширине плеч, руки опущены. На раз – руки в стороны, на два – руки вверх хлопок, на три – руки в стороны, на четыре – И.п. Теперь приняли И.п., приготовились, начали! Выполняем одновременно, руки прямые. Закончили! Посмотрите, как нужно выполнить это упражнение. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. На раз-три – руки согнуть в локтях и вращать ими перед грудью, на два – И.п. Приняли исходное положение, приготовились, начали! Закончили. Приготовились к прыжкам, ноги вместе, руки на поясе. Начали! Легко прыгаем, выше отталкиваемся! Закончили.
3	Заключительная часть	2-3 минуты	Идём медленно. Не спеша, восстанавливаем дыхание, поднимаем руки над собой, тянемся к солнышку и опускаем руки вниз. Молодцы! А теперь ещё раз повторяем. Молодцы! Дети, остановились, подровняли носочки. Вы были внимательны на гимнастике, старались правильно выполнять упражнения. Гимнастика закончена!

План-конспект утренней гимнастики в старшей группе

№	Содержание	Дозировка темп	Организационно-методические указания
1	Вводная Построение в шеренгу по росту. Ходьба обычная, на носках, обычная, с высоким подниманием колена, обычная, на пятках, обычная, бег в рассыпную, ходьба обычная. Перестроение в три колонны	3-4 минуты	Дети, сейчас у нас будет утренняя гимнастика. Все обратили внимание на свой внешний вид, подравнивали носки. Ведущим звеном будет Петя и Саша. Повернулись направо! За ведущим по залу шагом марш! Выше поднимайте ноги, голову не опускайте, хорошо взмахивайте руками. Молодцы! А теперь руки на пояс, пошли на носочках. Обычная ходьба. Руки на пояс и идём с высоким подниманием колена. Обычная ходьба. Руки за голову, идём на пяточках. Обычная ходьба. А теперь побежали в рассыпную по всему залу. Нашли все свои места и идём обычным шагом. Построение в три колонны, звеньевые ко мне! Кругом! На вытянутые руки разойдись! Подравнивали свои колонны!
2	Общеразвивающие упражнения 1) «Полочка» И.п. – ноги вместе, руки на поясе. 1-2- рывки согнутыми в локтях руками перед грудью 3-4- прямые руки в стороны	6-7 раз Темп умеренный Показ воспитателя	Посмотрите, как нужно выполнить это упражнение. Ноги вместе, руки на поясе. На раз-два-рывки руками, согнутыми в локтях, перед грудью. На три-четыре- прямые руки в стороны. Приняли И.п., приготовились, начали! Закончили упражнение.
	2) «Наклоны вперёд» И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- наклониться	6-7 раз Темп умеренный Показ воспитателя	Посмотрите, как нужно выполнить это упражнение. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. На раз – наклоняемся вперёд и

	вперёд, коснуться руками пальцев ног 2- И.п.		стареемся коснуться руками пальцев ног. На два- И.п. Приняли исходное положение, приготовились, начали! Закончили упражнение.
	3) «Приседания» И.п. – ноги вместе, руки на поясе. 1- присесть, вынести прямые руки вперёд 2- И.п.	8 раз Темп быстрый По слову воспитателя	Послушайте, как нужно выполнить следующее упражнение. Пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. На раз- присесть, вынести прямые руки вперёд. На два – исходное положение. Приняли И.п., приготовились, начали! Закончили упражнение.
	4) «Хлопок» Поднимание рук через стороны вверх, хлопок над головой И.п. – ноги вместе, руки опущены вдоль туловища. 1- руки в стороны 2- руки вверх, хлопок 3- руки в стороны 4- И.п.	6-8 раз Темп умеренный По слову воспитателя	Послушайте, как нужно выполнить первое упражнение. Ноги вместе, руки опущены. На раз – руки в стороны, на два – руки вверх хлопок, на три – руки в стороны, на четыре – И.п. Теперь приняли И.п., приготовились, начали! Выполняем одновременно, руки прямые. Закончили!
	5) «Повороты в стороны» И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- поворот влево, прямые руки в стороны 2- И.п. 3- поворот влево, прямые руки в стороны 4- И.п.	8 раз Темп умеренный Показ воспитателя	Посмотрите, как нужно выполнить это упражнение. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. На раз – поворот влево, прямые руки в стороны. На два – И.п. На три – поворот вправо, прямые руки в стороны. На четыре – И.п. Приняли исходное положение, приготовились выполнять упражнение влево, начали! Закончили упражнение.
	6) «Поднимание ног согнутых в коленях» И.п. – ноги вместе, руки на поясе. 1- поднять правую ногу, сделать хлопок	6-8 раз Темп умеренный Показ воспитателя	Посмотрите, как нужно выполнить это упражнение. Ноги вместе, руки на поясе. На раз – поднять правую ногу, согнутую в колене и сделать хлопок под коленом. На два – И.п. На три –

	под коленом 2- И.п. 3- поднять левую ногу, сделать хлопок под коленом 4- И.п.		поднять левую ногу, согнутую в колене и сделать хлопок под коленом. На четыре – И.п. Приняли исходное положение, приготовились выполнять упражнение с правой ноги, начали! Закончили упражнение.
	7) «Вращение руками» И.п. – ноги вместе, руки к плечам. 1-4 – вращение руками вперёд 1-4 – вращение руками назад	6-8 раз Темп быстрый Показ воспитателя	Посмотрите, как нужно выполнить следующее упражнение. Ноги вместе, руки к плечам. На раз-четыре – вращение руками вперёд. На раз- четыре – вращение руками назад. Приняли И.п., приготовились выполнять упражнение вперёд, начали! Закончили.
	«Прыжки» И.п. – ноги вместе, руки на поясе. Чередую с ходьбой	3 раза	Ноги вместе, руки на поясе. Приняли И.п., приготовились, начали! Закончили. Обычная ходьба. Ноги вместе, руки на поясе, начали прыгать. Обычная ходьба. Ещё раз повторяем. Закончили.
3	Заключительная часть	2-3 минуты	Идём медленно. Не спеша, восстанавливаем дыхание, поднимаем руки над собой и опускаем руки вниз. Молодцы! А теперь ещё раз повторяем. Молодцы! Ведущий на месте стой раз, два. Налево! Вы были внимательны на гимнастике, хорошо выполняли упражнения. Гимнастика закончена!

План-конспект физкультурного занятия в 1 младшей группе

Место проведения – зал

Время проведения – 1 половина дня

Оборудование: обручи по числу детей

Программные задачи:

1. Упражнять детей в ходьбе между начерченными линиями на полу на расстоянии 25 см., не наступая на них, соблюдая правильную осанку;
2. Продолжать учить детей прыгать в обруч и из обруча двумя ногами одновременно, мягко приземляясь на полу согнутые ноги;
3. Упражнять детей в игре в умение ходить по всему залу, ходить и бегать, не толкаясь;
4. Упражнять в умении выполнять общеразвивающие упражнения всем вместе;
5. Упражнять в умении останавливаться по сигналу при ходьбе, бегать легко на носках
6. Воспитывать умение заниматься всем вместе

№	Содержание работы	Дозировка Темп	Организационно-методические указания
1	Вводная часть Ходьба с остановками по сигналу, лёгкий бег, построение в круг	2-3 круга Бег-20 сек	Дети, стройтесь за Колей, у нас будет физкультурное занятие. Помогаю построиться в колонну по одному. Внимательно слушайте музыку, когда она прекратиться, вы остановитесь. Пошли! Выше поднимайте ноги, голову не опускайте, хорошо руками взмахивайте. Внимательно слушайте музыку. Молодцы! Все вовремя остановились. Опять пошли. Остановки повторяю 3-4 раза. Побежали на носках легко. Катя и Оля не отставайте. Пошли! Идите друг за другом! Остановитесь! Возьмитесь за руки, сделайте ровный большой круг. Опустите руки. Сейчас мы будем выполнять упражнения.

	Общеразвивающие упражнения (выполнять вместе с воспитателем) 1) «Колёса паровоза» И.п.- ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу. 2) «Проверка колёс» И.п. - ноги слегка расставлены, руки сжаты в кулаки, опущены вниз. 3) «Починка колёс» И.п. - ноги слегка расставлены, руки сжаты в кулаки, опущены вниз. 4) «Колёса паровоза» И.п. - ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. Прыжки (бег)	Повтор 5-6 раз, при выпрямлении рук говорить «Чу» в быстром темпе 5 раз При наклоне говорить «Тук-тук» ускоренно 5 раз. Приседая сказать «Тук-тук» 5-6 раз. Сказать «Чу-чу» быстро	Давайте покажем, как двигаются колёса паровоза. Ноги немного расставлены, как у меня, руки согните в локтях. Выпрямляем руки вперёд, говорим «Чу» и опять сгибаем. Сначала все вместе со мной, все одновременно «Чу», согнули, выпрямили, опять согнули. Хорошо выполняет Вова, Таня! Молодцы! Слежу, чтобы дети выполняли энергично, хорошо отводили руки назад, при выпрямлении протяжно говорили «Чу». Отпустите руки. Закончили упражнение. А теперь возьмите молоточки и мы проверим колёса паровоза. Все ли они исправны? Наклонились, колени не сгибаем, ноги прямые «Тук-тук». Молодцы! Слежу, чтобы дети при наклоне не сгибали ноги в коленях и хорошо выпрямлялись. Проверили все колена. Молодцы! Есть неисправные, давайте их починим Присели, постучали «Тук-тук» по коленочкам, спинка ровная, встали, руки опустили. Ещё раз починили. Хорошо, чтобы поезд поехал. Ещё починим. Все колёса починили. Можем ехать. Опять завертели колёса паровоза. Согните руки в локтях, выпрямили их вперёд «Чу», опять сгибаем, хорошо. Отводим локти назад. Валя, не опускай голову, лучше руки выпрямляй. Смотри, как я. Закончили упражнение.
2	Основная часть 1) Ходьба между двумя начерченными на полу линиями. Упражнять детей в ходьбе между	Повтор 3-4 раза с каждым ребёнком	Все упражнения выполняю вместе с детьми. Сейчас мы будем ходить по дорожкам, не наступая на них. Вот они, посмотрите (дорожки начерчены вдоль

	двумя начерченными на полу линиями на расстоянии 25 см., не наступая на них, соблюдая правильную осанку. Индивидуально – поточный способ по показу воспитателя		зала с двух сторон заранее). Посмотрите, как надо идти. Голову я держу прямо, спинка тоже прямая, иду не спеша, смотрю вперед и не наступаю на линии. Повернитесь, за Колей идите по одной дорожке друг за другом, потом по другой. Дети выполняют упражнение, делаю индивидуальные указания, чтобы, не смотрели под ноги, шли не спеша, не наступая на линии, поощряю. Хорошо все шли по дорожкам. А теперь встаньте в круг.
	2) Прыжки в обруч Продолжать учить детей прыгать в обруч и из обруча двумя ногами одновременно, мягко приземляясь на полу согнутые ноги Фронтальный способ по показу воспитателя.	6-8 раз	Сегодня мы будем учиться прыгать в обруч (раздаю каждому ребёнку обруч, дети стоят в кругу, у ног каждого обруч). Посмотрите, как надо прыгать. Немножко присесть и двумя ногами прыгнуть в обруч на обе ноги, ноги немного согнуть в коленях. Потом вот так из обруча (показываю). Повернуться к обручу лицом и опять прыгнуть в обруч и из обруча. А теперь вы прыгайте. Хорошо прыгаете, легко, молодцы! Вова, ноги не сгибай! Двумя ногами прыгай, Катя! Слежу, чтобы прыгали легко, мягко приземлялись. Молодцы! Закончили.
	3) Подвижная игра «Найди свой домик» Упражнять ходить и бегать по всему залу, не толкаясь.	3 раза	Быстро собираю обручи Дети, сядьте на стульчики. Это ваши домики. Запомните, где ваш домик. Мы поиграем в игру «Найди свой домик» Не забудьте, гулять надо по всему залу и бежать легко, не толкаясь, в свой домик, когда я скажу «Домой»! Пойдёмте гулять. Гуляем по всему залу. Ходим хорошо, спинка прямая. «Домой»! Скорее бегите в свой домик! Все нашли? Молодцы! Если не нашли, помогаю сесть на свободный стульчик. Пойдёмте ещё погуляем. Повторяю игру 3 раза. Играю вместе с детьми, слежу, чтобы не толкались, бежали легко. Ловкие дети быстро находили свой дом!

3	Заключительная часть Ходьба друг за другом	2 круга	Встаньте, повернитесь за Галей и пошли по залу. Слушайте музыку, хорошо взмахивайте руками, голову не опускайте. Красиво идём. Остановились! Все сегодня хорошо занимались. Занятие закончено.
---	--	---------	--

План-конспект физкультурного занятия в средней группе

Место проведения – зал

Время проведения – 1 половина дня

Оборудование: бубен, 2 скамейки, 2 обруча, маска медведя, грибы и ягоды (из пластика) для игры.

Программные задачи:

1. Учить детей пролезать в обруч на четвереньках, не касаясь его, опираясь на ладони и колени;
2. Продолжать учить детей ходить по гимнастической скамейке, глядя вперёд, разведя руки в стороны, сохраняя при этом равновесие;
3. Упражнять детей перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренге;
4. В подвижной игре закрепить умения правильно бегать, не толкаясь;
5. Воспитывать внимание, выдержку, умение действовать по сигналу, выполнять упражнения всем вместе, держать правильную осанку.

№	Содержание работы	Дозировка Темп, приём	Организационно-методические указания
1	Вводная Ходьба обычная с выполнением заданий, бег, перестроение в 3 звена.	3-4 минуты	Дети, сейчас у нас будет физкультурное занятие. В шеренгу становись! Сейчас будем идти по кругу и выполнять задания, будьте внимательны. Ведущим звеном будет Дима и Женя, повернулись направо! За ведущим шагом марш! Выше ноги поднимайте, хорошо взмахивайте руками, спину держим прямо. Дети, по сигналу «Цапля» - останавливаемся на одной ноге, руки на поясе. По сигналу «Зайцы» - прыгайте на двух ногах, продвигаясь вперёд, руки на поясе. По сигналу «Лягушки» - дети приседают, руки на поясе. Обычная ходьба! Руки в локтях согнули пошли быстрее. Переходим на лёгкий бег. Бежим легко, перекачиваясь с пятки на носок, не обгоняя, дышим носом.

			Постепенно замедляем бег, ходьба обычная. Построение в 3 колонны, звеньевые ко мне! Кругом! На вытянутые руки разойдись! Подровняли свои колонны.
	Общеразвивающие упражнения 1) «Хлопок» Поднимание рук через стороны вверх, хлопок над головой И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. 1- руки в стороны 2- руки вверх, хлопок 3- руки в стороны 4- И.п. 2) «Сидя по-турецки» Сидя по-турецки, руки на поясе, повороты в стороны. И.п. – сидя по-турецки, руки на поясе 1- И.п. 2- поворот влево, хлопок 3- поворот вправо, хлопок 4- И.п. 3) «Цапля» Стоя, ноги слегка расставлены, поочерёдное поднимание ноги, согнутой в колене. И.п. – ноги на	5-6 раз Темп быстрый Показ воспитателя 5-6 раз Темп умеренный Показ воспитателя 5-6 раз Темп средний По слову воспитателя	Посмотрите, как нужно выполнить первое упражнение. Ноги на ширине плеч, руки опущены. На раз – руки в стороны, на два – руки вверх хлопок, на три – руки в стороны, на четыре – И.п. Теперь приняли И.п., приготовились, начали! Выполняем одновременно, руки прямые. Закончили! Посмотрите, как нужно выполнить второе упражнение. Нужно сесть по-турецки, руки на поясе. На раз – поворот влево, хлопок перед грудью. На два – И.п. На три – поворот вправо, хлопок перед грудью. На четыре – И.п. Приняли И.п., приготовились, начали! Закончили! Послушайте, как нужно выполнить это упражнение. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. На раз – поднимаем правую ногу, согнутую в коленке. На два – И.п. На три – поднимаем левую ногу, согнутую в коленке. На четыре – И.п. Приняли И.п., приготовились, начали! Закончили.

ширине плеч, руки на поясе 1- поднимаем правую ногу 2- И.п. 3- поднимаем левую ногу 4- И.п. 4) «Аплодисменты» И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Вытягиваем руки вперёд, делаем три хлопка. 1- вытягиваем руки вперёд, делаем первый хлопок 2- делаем второй хлопок 3- делаем третий хлопок 4- И.п. 5) «Потягивание» И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны вперёд, хлопок внизу. 1- наклон вперёд, хлопок внизу 2- И.п. 6) «Приседания» И.п. – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Присесть с вытянутыми руками и хлопнуть в ладоши.	5-6 раз Темп средний Показ воспитателя 5-6 раз Темп умеренный Показ воспитателя 5 раз Темп средний По слову воспитателя	Посмотрите, как нужно выполнить следующее упражнение. Ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. На раз – вытягиваем руки вперёд, делаем первый хлопок. На два – делаем второй хлопок, на три – делаем третий хлопок, на четыре – И.п. Итак, приняли исходное положение, спинки держим ровно. Приготовились, начали! Закончили. Посмотрите на меня, как нужно выполнить следующее упражнение. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. На раз – наклоняемся вперёд и делаем хлопок внизу, на два – исходное положение. Теперь приняли исходное положение. Приготовились, начали! Молодцы! Закончили. Послушайте меня внимательно, как нужно выполнить следующее упражнение. Пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. На раз – присесть с вытянутыми руками вперёд и хлопнуть в ладоши, на два – И.п. Приняли исходное положение. Приготовились, начали! Молодцы! Закончили.
---	--	---

	1- присесть с вытянутыми руками и хлопнуть в ладоши 2- И.п. 7) «Вращение руками» И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища 1-4 – вращать прямые руки вперёд 1-4 – вращать прямые руки назад «Прыжки» И.п. – ноги вместе, руки на поясе. Чередуя с ходьбой	5-6 раз Темп умеренный По слову воспитателя 3 раза	Дети, послушайте меня внимательно, как нужно выполнить следующее упражнение. Ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. На раз- четыре – вращаем прямыми руками вперёд, на раз-четыре – вращаем прямыми руками назад. Приняли исходное положение. Приготовились выполнять упражнение вперёд! Начали! Молодцы! Закончили упражнение. Ноги вместе, руки на поясе. Приняли И.п., приготовились, начали! Закончили. Обычная ходьба. Ноги вместе, руки на поясе, начали прыгать. Обычная ходьба. Ещё раз повторяем. Закончили.
2	Основная часть 1) Пролезание детей в обруч опираясь на ладоши и колени. Учить детей не касаться этого обруча пролезая через него на четвереньках. Групповой способ 2) Ходьба по гимнастической скамейке. Продолжить учить детей проходить по гимнастической	Повтор 3-4 раза с каждым ребёнком Повтор 3-4 раза с каждым ребёнком	Сегодня я познакомлю вас с новым упражнением. Сейчас мы будем пролезать в обруч стараясь не коснуться его. Вот он, посмотрите (обруч в руках у воспитателя). Будем делать это по очереди, начиная с направляющего, первые пристраиваются в очередь за последними. Приготовились, начали! Дети выполняют упражнение, даю индивидуальные указания. Говорю о том, что выполнять упражнение нужно аккуратно, не задевать обруч, поощряю. Хорошо, молодцы! Закончили. Дети, сейчас мы будем ходить по очереди по гимнастической скамейке. При ходьбе нужно стараться смотреть вперёд и держать равновесие. При ходьбе руки расставляем в стороны. Начинаем с направляющего. Давай, Серёжа, иди.

	скамейке, глядя вперёд, разведя при этом руки в стороны, сохраняя равновесие. Групповой способ 3) Перебрасывание мячей стоя в шеренгах двумя руками снизу (расстояние между детьми 2,5 м) Фронтальный способ Подвижная игра «У медведя во бору» В подвижной игре закрепляем умение правильно прыгать, бегать не толкаясь	2 минуты Показ воспитателя и ребёнка 3 раза	Молодец! Давай следом, Катя. Идём красиво, молодцы! Закончили! Слежу за тем, чтобы дети смотрели вперёд и держали равновесие. Дети, сейчас мы будем перебрасывать друг другу мячи. Посмотрите, как мы с Алисой будем выполнять это упражнение. Мяч держим в двух руках на уровне груди. Рассчитываем силу броска и бросаем мяч в руки напротив стоящему. Мячи нужно бросать товарищу прямо в руки, а те, кто будут ловить, то сразу руки не вытягивайте. Дети, а теперь станьте напротив друг друга. Начинает колонна Алины. Они будут бросать вам мячи, а вы будете их ловить, затем наоборот. Как только я дам сигнал, вы начнёте перебрасывать мячи. Приготовились, начали! Молодцы! Закончили! Слежу за тем, чтобы дети перебрасывали мяч правильно. А сейчас мы поиграем в игру «У медведя во бору». Посмотрите, вот здесь бор, в нём растут грибы и ягоды. Вот домик детей. Когда медведь спит, вы ходите и собираете ягоды и грибы, а когда просыпается, то быстро убегайте в свои домики. Медведь будет стараться догнать вас и запятнать кого-нибудь. Медведем будет Витя. Начинаем играть. Слежу, чтобы дети бегали не наталкиваясь друг на друга. Оцениваю, поощряю честность детей. Закончили игру!
3	Заключительная часть	2-3 мин	Сейчас каждый находит своё место и за ведущим по залу шагом марш! Идём не спеша, восстанавливаем дыхание. Сделали вдох – подняли руки вверх, на выдохе опустили. Ещё раз повторяем. Ведущий на месте стой раз, два! Налево! Ребята вы были внимательны на занятии, старались выполнять все упражнения правильно, хорошо играли. Занятие закончено!

