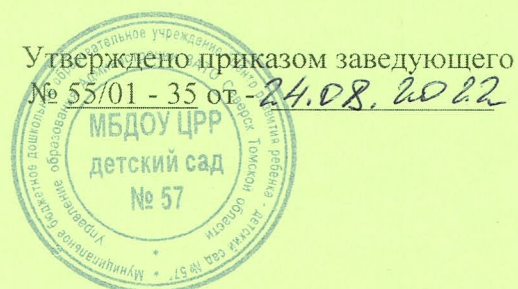


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад №57»

Принято на педагогическом
совете «МБДОУ ЦРР – детский сад № 57»
протокол № 1 от 31.08.2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
коррекционно-оздоровительной
направленности "Поиграй-ка!"**

Возраст обучающихся: 2-4 года
Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
Белоусова Тамара Федоровна,
инструктор по физической культуре

СЕВЕРСК – 2022

№п/п	Основные разделы программы физкультурно-оздоровительного кружка «Поиграй-ка!»	№ страницы
I	Целевой раздел	
1.	Пояснительная записка	3
1.1	Цели и задачи общеобразовательной общеразвивающей программы коррекционно-оздоровительной направленности «Поиграй-ка!»	5
1.1.2	Организация деятельности Программы	5
1.1.3	Ожидаемые результаты работы с детьми по Программе	6
1.3	Возрастные особенности физического развития детей I младшей группы (2-3 года)	6
1.3.1	Целевые ориентиры образования в раннем возрасте	6
1.3.2	Целевые ориентиры образования в младшем дошкольном возрасте	7
1.4	Целевые ориентиры на этапе завершения общеобразовательной общеразвивающей программы коррекционно-оздоровительной направленности «Поиграй-ка!»	7
II	Содержательный раздел	
2.1	Образовательная деятельность в соответствии с образовательными областями с учетом используемых в МБДОУ программ и методических пособий, обеспечивающих реализацию данной программы.	7
2.1.2.	Модель физического развития в рамках общеобразовательной общеразвивающей программы коррекционно-оздоровительной направленности «Поиграй-ка!»	8
2.3	Перспективный план общеобразовательной общеразвивающей программы коррекционно-оздоровительной направленности «Поиграй-ка!»	9
III	Организационный раздел	
3.1	Материально-техническое обеспечение общеобразовательной общеразвивающей программы коррекционно-оздоровительной направленности «Поиграй-ка!»	14
3.1.2	Оснащение спортивного зала	14
3.1.3	Учебно-методическое обеспечение. Образовательная область «Физическое развитие»	15
3.1.4	Коррекционно-развивающий процесс	15
4	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	16
4.1.2		
5	Кадровый состав, обеспечивающий реализацию основной образовательной программы дошкольного образования	16
6	Приложение	17

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Физическое воспитание неотъемлемая часть жизни ребенка с рождения. Развивая ребенка раннего возраста физически, мы способствуем его полноценному интеллектуальному развитию, обеспечиваем развитие всех функций позвоночника: опорной, двигательной и амортизационной. Чем лучше развиты мышцы, тем легче позвоночник справляется с нагрузками. Поэтому, считаю введение в систему дошкольных учреждений **специалистов по физическому воспитанию**, особенно для детей раннего возраста, актуальным и необходимым. Инструктор по ФК решает задачи по развитию движений смелее, глубже и целенаправленнее, используя авторские методики и новации. Дети 3-го года жизни еще не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова, поэтому все физкультурные занятия проходят в форме игры. Отсюда и название программы - «Поиграй-ка!».

Опыт работы с детьми 2-3 лет позволил сделать следующие **выводы**:

1. Малыш 3-го года жизни уже многое понимает, но не всегда может выразить свои мысли и желания словами.
2. В этом возрасте ребенок начинает очень активно передвигаться в пространстве и накапливать новый опыт.
3. Дети 3-го года жизни охотно воспринимают рифмованные строки, наложенные на движения, что помогает им двигаться в заданном темпе.

Отсюда и необходимость написания программы по физкультурным занятиям для детей I младшей группы с элементами **логоритмики**. Логоритмика – это методика, опирающаяся на связь слова, музыки и движения и включает в себя пальчиковые, речедвигательные, дыхательные и коммуникативные игры.

Актуальность данной программы «Поиграй-ка!» заключается в комплексном подходе к решению задач двигательной и речевой активности детей 2-3 лет. Малыш, уверенно передвигающийся в пространстве, быстрее познает окружающий мир, активнее идет на контакт, раньше других начинает говорить.

Все конспекты занятий по развитию движений основаны на стихотворном материале (в том числе и авторском), что способствует развитию чувства ритма и быстрейшему освоению движений. Рифмованные строки, предлагаемые в программе «Поиграй-ка!», лёгки для запоминания, как для взрослого, так и для ребёнка. Конечно, нужно понимать, что дети 3-го года жизни, в своем большинстве, не умеют чисто говорить, поэтому рифма для них – это своего рода темп, в котором малышам

предлагается двигаться на протяжении всего занятия.

Новизна данного продукта заключается в опережающем характере задач обучения, которые позволяют инструктору по физической культуре повышать уровень усвоения основных видов движений и стимулировать двигательную активность малышей. Опыт работы с детьми этого возраста показал, что регулярное проведение занятий с элементами логоритмики помогает им поддерживать познавательный интерес к занятию, способствуя тем самым развитию речи.

Ребёнок 2-3-летнего возраста – предметник. Он очень подвижен, но быстро устает от однообразных движений, не может долго без перерыва ходить или бегать, внимание его крайне неустойчиво, он быстро отвлекается. Поэтому все общеразвивающие упражнения и основные виды движений, представленные в «Поиграй-ке!», рекомендуется проводить с разнообразным гимнастическим пособием (кубики, флажки, платочки, мячи и т. Д.), что позволяет сохранять двигательный интерес детей до конца занятия. Каждое занятие объединено сюжетом («Цирк», «Транспорт», «В гости к Вини Пуху», «В лес опять пришла весна» и т. Д.). Погружение ребёнка с первого шага в спортивном зале в игру, сказку «заставляет» выполнять движения в меру его двигательных и возрастных способностей с удовольствием.

Пальчиковая гимнастика и упражнения для плечевого пояса способствуют не только развитию кисти, но и благотворно влияют на развитие речи. Несмотря на слабую координацию мелкой мускулатуры, ребяташки 2-3 лет довольно точно повторяют различные манипуляции с руками и пальчиками, складывая из них и «домик», и «заборчик», и «окошко». Для развития мелкой моторики в программу включено большое количество пальчиковых игр.

Любой учитель-логопед скажет, что необходимо научить детей правильному дыханию. А нам, руководителям ФВ, это важно вдвойне, т.к. впоследствии мы будем работать над таким физическим качеством, как выносливость. Ребенку раннего возраста трудно объяснить значимость дыхательных упражнений. Его мало интересует, что эти упражнения тренируют дыхательную и сердечно-сосудистую системы и являются хорошим средством профилактики респираторных заболеваний. Но если эти упражнения «пыхтеть, как кролик» или вдыхать запах воображаемых цветов. Дыхательные упражнения также широко представлены в данном материале.

Реализация данных задач актуальна и для детей 3-4 лет, имеющих статус ОВЗ, недостатки и/или сниженную двигательную активность.

Программа «Поиграй-ка!» включает в себя перспективный план физкультурных занятий, конспекты физкультурных занятий с элементами логоритмики для детей 2-4 лет

и рекомендована для работы руководителей ФВ, инструкторов по ФК и воспитателей групп раннего и младшего дошкольного возраста.

Цель программы

Усвоение основных видов движения и повышение двигательной активности детей 2-4 лет посредством логоритмических игр и упражнений.

Задачи программы

Образовательные:

- приобщение детей раннего и младшего дошкольного возраста к оздоровительному режиму через систематические игры и упражнения с элементами логоритмики;
- создание эмоционального комфорта на занятиях по развитию движений.

Оздоровительные:

- освоение правильной ходьбы с ритмичными и согласованными движениями рук и ног;
- совершенствование общей и мелкой моторики, координации движений, ориентации в пространстве;
- регуляция мышечного тонуса;
- развитие чувства музыкального темпа и ритма;
- активизация всех видов внимания и памяти;
- развитие речи через развитие дыхания и голоса;

Воспитательные:

- воспитание положительного эмоционального настроения на занятиях физкультурой с элементами логоритмики;
- общение со сверстниками через движение.

1.1.2. Организация деятельности программы

Программа «Поиграй-ка!» рассчитана на 1 год. Занятия проводятся с детьми I младшей группы (2-3 года) – 2 раза в неделю в спортивном зале (10 мин.). Количество детей в группе составляет 16 человек. С детьми II младшей группы (3-4 года), имеющими статус ОВЗ и/или сниженную двигательную активность – 1 раз в неделю в спортивном зале (15 мин.). Количество детей – до 8 человек.

1.1.3. Ожидаемые результаты

В результате проведения физкультурных занятий с элементами логоритмики предполагается, что дети 3-го и 4-го года жизни:

- освоят правильную ходьбу с ритмичными и согласованными движениями рук и ног;
- укрепят мышцы ног, спины и живота, так как от их силовой подготовленности во многом будет зависеть формирование правильной осанки;
- активизируют речь с помощью пальчиковой гимнастики;
- натренируют дыхательную и сердечно–сосудистую системы, что благотворно скажется на профилактике респираторных заболеваний;
- повысят свою двигательную активность.

1.3. Возрастные особенности психофизического развития детей раннего возраста

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжают развиваться предметная деятельность, деловое сотрудничество ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление, в конце года появляются основы наглядно-образного мышления. Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Совершенствуются соотносящие и орудийные действия. Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта для подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка.

1.3.1. Целевые ориентиры образования в раннем возрасте

- подпрыгивает, одновременно отрывая от земли обе ноги, с поддержкой; перешагивает через несколько препятствий; нагибается за предметом;
- умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей;
- может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д.;
- умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч;
- умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу.

1.3.2. Целевые ориентиры образования в младшем дошкольном возрасте

- умеет бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног;
- умеет энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед;
- умеет ловить мяч двумя руками одновременно.

1.4. Целевые ориентиры на этапе завершения общеобразовательной общеразвивающей программы коррекционно-оздоровительной направленности «Поиграй-ка!»

В результате проведения физкультурных занятий с элементами логоритмики предполагается, что дети 3-го и 4-го года жизни:

- освоят правильную ходьбу с ритмичными и согласованными движениями рук и ног;
- укрепят мышцы ног, спины и живота, так как от их силовой подготовленности во многом будет зависеть формирование правильной осанки;
- активизируют речь с помощью пальчиковой гимнастики;
- натренируют дыхательную и сердечно-сосудистую системы, что благотворно скажется на профилактике респираторных заболеваний;
- повысят свою двигательную активность.

II. Содержательный раздел

Содержание Программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, посещающего логоритмический кружок «Поиграй-ка!», соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

2.1. Образовательная деятельность в соответствии с образовательными областями с учетом используемых в МБДОУ программ и методических пособий, обеспечивающих реализацию данной Программы

Содержание программы логоритмического кружка «Поиграй-ка!» обеспечивает физическое развитие ребенка, мотивации к занятиям физкультурой и охватывает следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области):

- физическое развитие.
- речевое развитие;
- социально-коммуникативное;
- познавательное развитие.

Конкретное содержание указанных образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами Программы и реализуется в различных видах деятельности: общении - игры в кругу, в парах; коммуникативные, подвижные и речедвигательные игры; познавательно-исследовательской деятельности – каждое занятие посвящено определённой теме: «Цирк», «Транспорт», «В деревне к бабушке» и др., что, безусловно, даёт знания об окружающем мире).

2.1.2. Модель физического развития в рамках программы кружка коррекционно-оздоровительной направленности «Поиграй-ка!»



2.1.3. Перспективный план занятий с элементами логоритмики для детей 2-4 лет по общеобразовательной общеразвивающей логоритмической программе «Поиграй-ка!»

Месяц	№ п/п	Тема занятия	Задачи обучения	Материал и оборудование
Сентябрь	1	В гости к бабушке	1. Учить ходить и бегать группами, не наталкиваясь, сохранять равновесие. 2. Упражнять в прокатывании мяч и беге за ним; подпрыгивании на двух ногах на месте и с продвижением вперёд. 3. Воспитывать интерес к физкультурному занятию.	Малые мячи по количеству детей.
	2	По тропинке в лес идём	1. Учить прокатывать мяч в прямом направлении, догонять его. 2. Упражнять в ползании по полу с опорой на ладони и колени. 3. Развивать ловкость, создавать хороший эмоциональный настрой.	2 кубика на каждого ребёнка, мячи по количеству детей, зрительный ориентир.
	3	Цирк	1. Учить прыжкам на двух ногах на месте и с продвижением вперёд. 2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе между линиями. 3. Воспитывать желание заниматься физкультурой.	2 погремушки на каждого ребёнка, 2 верёвки (длина 1-1,5м).
	4	В гости к Винни Пуху	1. Учить перелезанию через мягкий брус с опорой на ладони и колени. 2. Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении и беге за ним. 3. Воспитывать дружеские чувства.	2 флажка на каждого ребёнка, 2 мягких бруса, маска или игрушка медведя.
Октябрь	5	В магазине игрушек	1. Учить сохранять равновесие при ходьбе с перешагиванием через предметы. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд. 3. Развивать ловкость, выносливость.	Игрушка на каждого ребёнка, 4-5 кубиков, «сухой» бассейн.
	6	Зоосад	1. Учить пролезанию в тоннель с опорой на ладони и колени. 2. Упражнять в прокатывании мяча в тоннель и беге за ним. 3. Воспитывать дружеские качества.	Кольцо (малый обруч) и мячи на каждого ребёнка, 3 тоннеля, зрительный ориентир.
	7	Мы играем	1. Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной опоре (доске). 2. Упражнять в ползании по полу с опорой на ладони и колени в прямом направлении; прыжках на двух ногах с продвижением вперёд. 3. Добиваться эмоционального отклика на занятия физкультурой.	Платочки и мячи на каждого ребёнка, 2 доски (h – 10см, ш – 20см), зрительный ориентир.
	8	По тропинке в лес идём	1. Учить лазанью по шведской стенке приставным шагом. 2. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через бруски, сохраняя равновесие. 3. Эмоциональным настроем поддерживать интерес к занятию.	Мячи на каждого ребёнка, бруски (4-5 шт., h – 10см), шведская стенка.

Ноябрь	9	Транспорт	1. Учить прыжкам на двух ногах из обруча в обруч. 2. Упражнять в прокатывании мяча в тоннель, пролезании в него и беге за мячом. 3. Воспитывать выносливость.	2 ленточки, мяч, кольцо на каждого ребёнка, 3 тоннеля, 4 обруча, круги зелёного, жёлтого, красного цвета.
	10	Кто живёт в деревне?	1. Учить бегу прямым галопом врассыпную. 2. Упражнять в равновесии при ходьбе с перешагиванием через предметы; прыжках на двух ногах из обруча в обруч. 3. Развивать ловкость, координацию движений.	2 кубика на каждого ребёнка, бруски (4-5 шт., h – 10см), 4 обруча.
	11	Собирайся, детвора!	1. Учить подлезанию под шнур, наклоняя голову, не касаясь руками пола. 2. Упражнять в равновесии при ходьбе с перешагиванием через предметы; прыжках на двух ногах в разных направлениях. 3. Развивать внимание, реакцию.	2 погремушки, обруч на каждого ребёнка, шнур (h – 1м), бруски (4-5 шт., h – 10см).
	12	Зоосад	1. Учить бросать мяч вдаль способом снизу; ходьбе «змейкой» между предметами. 2. Упражнять в пролезании в тоннель. 3. Воспитывать дружелюбие.	2 флажка, мяч на каждого ребёнка, кегли (3-4 шт.), 3 тоннеля, маска кота, зрительный ориентир.
Декабрь	13	Вот зима – кругом бело!	1. Учить бросанию мяча о пол и ловле его двумя руками. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч; содействовать профилактике плоскостопия при ходьбе по массажным коврикам. 3. Развивать чувство ритма, пластику.	2 снежинки, мяч на каждого ребёнка, обруч (4-5 шт.), массажные коврики (4-5 шт.).
	14	В гости к Винни Пуху	1. Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной опоре. 2. Упражнять в пролезании в тоннель с опорой на ладони и колени; прокатывании мяча в прямом направлении и беге за ним. 3. Поддерживать интерес к занятию.	Платки, мячи на кажд. ребёнка, доска (h – 10см, ш – 20см, 2 шт.), 3 тоннеля, маска или игрушка медведя, зрительный ориентир.
	15	В магазине игрушек	1. Учить ползанию по полу с активным движением рук и ног; ходьбе по наклонной доске, сохраняя равновесие. 2. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками. 3. Учить играть в коллективе.	Игрушки, мячи на кажд. ребёнка, наклонная доска (ш – 10см, h – 20см, 2 шт.), маска кота, зрительный ориентир.
	16	Цирк	1. Учить бросать мяч через шнур способом из-за головы. 2. Упражнять в подлезании под шнур, наклоняя голову и не касаясь руками пола; прыжках на двух ногах с продвижением вперёд.	Кольца, мячи на каждого ребёнка, шнур (д -2-3м), маска волка.

			3. Воспитывать ловкость, смелость.	
Январь	1	Мы играем	1. Учить прокатывать мяч друг другу в прямом направлении, сидя на полу, ноги врозь. 2. Упражнять в равновесии при ходьбе по наклонной доске; прыжках на двух ногах через шнуры. 3. Воспитывать дружелюбие.	Платки на каждого ребёнка, мячи на ½ группы, шнуры (д – 40см, 3-4 шт.), наклонная доска (ш – 10см, h – 20см, 2 шт.).
	18	В гости к бабушке	1. Учить перелезанию через бревно с опорой на ладони и колени. 2. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками. 3. Развивать реакцию.	Мячи на каждого ребёнка, бревно (д – 3м).
	19	Транспорт	1. Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной опоре, высоко поднимая колени. 2. Упражнять в подлезании под шнур, наклоняя голову и не касаясь руками пола; прокатывании мячей в прямом направлении и беге за ними. 3. Развивать ловкость, внимание.	Кольцо, мяч на кажд. ребёнка, шнур (д – 2-3м, 1 шт.), доска (ш – 20см, h – 10см, 2 шт.), круги зелёного, жёлтого, красного цв.
	20	Вот зима – кругом бело!	1. Учить перепрыгивать через шнур, отталкиваясь двумя ногами. 2. Упражнять в метании мячей вдаль способом снизу, равновесии при ходьбе по доске. 3. Развивать реакцию, память	Снежинки, мячи на каждого ребёнка, шнур (д – 40см, 4-5 шт.), доска (ш – 20см, h – 10см, 2 шт.).
Февраль	21	По тропинке в лес идём	1. Учить лазать по шведской стенке приставным шагом. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч; в равновесии при перешагивании через предметы. 3. Воспитывать смелость, развивать ловкость.	2 кубика на каждого ребёнка, обручи (3-4 шт.), бруски (5-6 шт.), шв. стенка, «сухой» бассейн.
	22	Собирайся, детвора!	1. Учить бросать мячик вдаль одной рукой способом из-за головы (от плеча). 2. Упражнять в перелезании через бревно с опорой на ладони и колени; содействовать профилактике плоскостопия при ходьбе по массажным коврикам. 3. Развивать силу рук, ловкость.	2 флажка, мячи на каждого ребёнка, бревно, массажные коврики (4-5 шт.), зрительный ориентир.
	23	Зоосад	1. Учить ходить по наклонной доске, сохраняя равновесие. 2. Упражнять в подлезании под шнур, не касаясь руками пола; прокатывании мячей друг другу из положения сидя. 3. Воспитывать смелость, развивать глазомер.	Наклонная доска (ш – 20см, h – 20см, 2 шт.), мячи на ½ группы, шнур (д – 2-3м, 1 шт.), маска волка.
		Мы играем	1. Учить выпрыгивать из глубокого приседа вверх, бросать мяч вдаль через шнур одной рукой способом из-за головы (от плеча).	2 ленточки, мячи на каждого ребёнка, доска (ш – 20см, h –

	24		2. Упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной опоре. 3. Воспитывать желание заниматься.	10см, 2 шт.), шнур (д – 2-3м, 1 шт.), маска кота.
Март	25	В лес опять пришла весна	1. Учить ползанию по скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Упражнять в прокатывании мячей по скамейке. 3. Создавать позитивный эмоциональный настрой.	2 кубика, мячи на каждого ребёнка, доска (ш – 20см, h – 10см, 2 шт.), скамейка (ш – 15см, h – 20см, 2 шт.), зрит.ориентир.
	26	Транспорт	1. Учить ходьбе по шнуру, сохраняя равновесие. 2. Упражнять в броске мяча вдаль через шнур двумя руками способом из-за головы; перепрыгивании через предмет на двух ногах. 3. Развивать силу, воспитывать умение играть в коллективе.	2 султанчика, мячи на каждого ребёнка, шнур (д – 2-3м, 3 шт.).
	27	В гости к Вини Пуху	1. Учить ходьбе по наклонной доске, сохраняя равновесие, с переходом на шведскую стенку и лазанию по ней. 2. Упражнять в прокатывании мячей в тоннель и пролезании в него. 3. Развивать смелость, глазомер.	Мячи на кажд. ребёнка, наклонная доска (ш – 20см, h – 20см, 2 шт.), 3 тоннеля, шведская стенка, маска волка, зрительный ориентир.
	28	Цветочки	1. Учить отталкиванию при прыжках на двух ногах из обруча в обруч. 2. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, сохраняя равновесие; ползании по ограниченной опоре на ладонях и коленях. 3. Развивать внимание, выносливость.	2 погремушки на каждого ребёнка, обручи (4-5шт.), бруски (4-5 шт.), доска (ш – 20см, h – 10см, 2 шт.), маска или игрушка собачки, зрительный ориентир.
Апрель	29	Кто живёт в деревне?	1. Учить ходьбе на коленях с предметом за спиной, сохраняя равновесие. 2. Упражнять в прокатывании мячей по доске. 3. Развивать координацию, ловкость, скорость.	2 кубика, мячи на каждого ребёнка, скамейки (ш – 15см, h – 20см, 3 шт.), доска (ш – 20см, h – 10см, 2 шт.).
	30	Цирк	1. Учить лазанию по шведской стенке приставным шагом; прыжкам на двух ногах через шнуры. 2. Упражнять в равновесии при ходьбе по шнуру, сохраняя равновесие. 3. Развивать чувство ритма, пластику, воспитывать интерес к занятиям физкультурой.	Шнур (д – 2-3м, 2 шт.), шнуры (д – 40см, 4-5 шт.), шведская стенка, тоннель (1 шт.).

	31	В лес опять пришла весна	1. Учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч; пролезании в тоннель. 3. Развивать ловкость, координацию движений.	Платочки, мячи на каждого ребёнка, обручи (4-5 шт.), 3 тоннеля, зрительный ориентир.
	32	По тропинке в лес идём	1. Учить прыжкам в длину с места на двух ногах через шнуры. 2. Упражнять в равновесии при ходьбе по наклонной доске; лазании по шведской стенке приставным шагом. 3. Создавать положительный эмоциональный настрой, воспитывать смелость.	Мячи на каждого ребёнка, наклонная доска (ш – 20см, h – 20см, 2 шт.), шнуры (д – 40см, 4-5 шт.), шведская стенка, маска кота.
Май	33	В магазине игрушек	1. Учить спрыгиванию с доски, толкаясь двумя и мягко приземляясь на обе ноги. 2. Упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной опоре; бросании мяча двумя руками о пол и ловле его. 3. Развивать реакцию, скорость.	Игрушки, мячи на каждого ребёнка, доска (ш – 20см, h – 10см, 2 шт.), маты (2 шт.), маска кота.
	34	В гости к бабушке	1. Учить ползанию по наклонной доске вверх и вниз с опорой на ладони и колени. 2. Упражнять в броске мяча вдаль через шнур двумя руками способом из-за головы. 3. Развивать координацию, воспитывать смелость.	Кольцо, мячи на каждого ребёнка, наклонная доска (ш – 20см, h – 20см, 2 шт.), шнур (д – 2-3м, 1 шт.), маска волка, зрительный ориентир.
	35	Цветочки	1. Учить прокатыванию мяча в тоннель и быстрому бегу за ним. 2. Упражнять в пролезании в тоннель, содействовать профилактике плоскостопия при ходьбе по массажным коврикам. 3. Развивать глазомер.	2 ленточки, мячи на каждого ребёнка, 3 тоннеля, массажные коврики (4-5 шт.), игрушка или маска медведя, зрительный ориентир.
	36	Мы играем	1. Продолжать учить лазанию по шведской стенке приставным шагом. 2. Упражнять в спрыгивании с доски, толкаясь двумя и мягко приземляясь на обе ноги; равновесии при ходьбе по шнуру. 3. Воспитывать смелость, дружелюбие, интерес к занятиям физкультурой.	2 султанчика на каждого ребёнка, обручи (4-5 шт.), шнур (д – 2-3м, 2 шт.), шведская стенка, игрушка или маска собачки.

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение программы кружка коррекционно-оздоровительной направленности «Поиграй-ка!» соответствует:

- санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- правилам пожарной безопасности;
- возрастным и индивидуальными особенностями развития детей;
- требованиям ФГОС ДО;

Материально-техническое обеспечение Программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование и оснащение (предметы).

3.1.2. Полное описание спортивного оснащения зала

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Имеется в наличии (кол-во)	Состояние	Требуется ремонта	Требуется приобрести (кол-во)
1	Стенка гимнастическая	4	Хор.	нет	0
2	Бревно гимнастическое напольное	1	Удовл.	нет	0
3	Обруч гимнастический	32	Хор.	нет	0
4	Скакалка гимнастическая	20	Хор.	нет	0
5	Мяч малый	18	Хор.	нет	0
6	Палка гимнастическая	10	Хор.	нет	10
7	Брусья гимнастические параллельные	1	Хор.	нет	0
8	Кольца гимнастические	1	Хор.	нет	0
9	Канат для лазанья	1	Хор.	нет	0
10	Мяч набивной (1 кг)	9	Хор.	нет	0
11	Скамейка гимнастическая	7	Хор.	нет	0
12	Маты гимнастические	2	Хор.	нет	0
13	Гантели-утяжелители	16	Хор.	нет	0
14	Сетка-паутина	1	Хор.	нет	0
15	Коврики	21	Хор.	нет	0
16	Степ-платформы	22	Хор.	нет	0
17	Стойки для прыжков в высоту	2	Хор.	нет	0
18	Сухой бассейн	1	Хор.	нет	0
19	Тоннель	3	Хор.	нет	0
20	Дуги для подлезания	2	Хор.	нет	2
21	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой	6	Хор.	нет	0
22	Мячи баскетбольные	12	Хор.	нет	10
23	Фитбол	12	Хор.	нет	0
24	Сетка волейбольная	2	Удовл.	нет	1
25	Мячи волейбольные	1	Удовл.	да	2
26	Сетка для ворот мини-футбола	2	Удовл.	да	2
27	Мячи футбольные	2	Хор.	нет	2
28	Номера нагрудные	12	Хор.	нет	0
29	Мяч резиновый	30	Хор.	нет	0
30	Комплект лыж	22	Удовл.	да	0
31	Санки-ледянки (ватрушка)	3	Хор.	нет	5

32	Ракетка теннисная (пара)	20	Хор.	нет	0
33	Шарики теннисные	5	Хор.	нет	10
34	Клюшки	12	Удовл.	нет	10
35	Шайбы	8	Хор.	нет	0
36	Спортивный зал игровой размеры	95,4м2	Хор.	нет	0
37	Помещение для хранения инвентаря	8,6м2	Хор.	нет	0

3.1.3. Учебно-методическое обеспечение Образовательная область «Физическое развитие»

Автор	Название	Издательство, год издания
Боровик Т. А.	Медведь и ягодка	Самиздат
Галанов А.С	Психическое и физическое развитие ребенка от одного года до трех лет	М: АРКТИ, 2003
Кириллова Ю. А.	Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей младшей логопедической группы (ОНР): Пособие для практических работников детских садов	СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005
Михайлова М. А., Воронина Н. В.	Танцы, игры, упражнения для красивого движения	Ярославль: Академия развития: Академия, К: Академия Холдинг, 2000.
С.В.Реутский	Физкультурные комплексы дома и в детском саду	ТЦ «СФЕРА», 2015
С.В.Реутский	Физическое развитие ребенка. Физкультурные комплексы, растущие вместе с детьми	ТЦ «СФЕРА», Санкт-Петербург, 2009
О.Н.Моргунова	Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ	Воронеж, 2007

3.1.4. Коррекционно-развивающий процесс

Автор	Название	Издательство, год издания
Под редакцией Г.В.Каштановой	Лечебная физкультура и массаж	М: АРКТИ, 2006
Б.С.Толкачёв	Физкультурный заслон ОРЗ	М: Физкультура и спорт, 1988
Ю.А.Кириллова	Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей младшей логопедической группы (ОНР)	Санкт-Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006
И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова	Здоровьесберегающие технологии	Москва: «ИЛЕКСА», Ставрополь: «СЕРВИСШКОЛА», 2004
Нестерюк Т. В.	Дыхательная и звуковая гимнастика. Игровой самомассаж.	М.: Издательство «Книголюб», 2007
Сиротюк А.Л.	Упражнения для психомоторного развития дошкольников	М: АРКТИ, 2008

4. Условия реализации программы «Поиграй-ка!»

Особенности организации предметно-пространственной среды ДОО

Под понятием среды подразумевается окружающая обстановка природного, социально-бытового и/или культурно-эстетического характера. Это условия существования человека, его жизненное пространство.

Среда может приобретать специально проектируемую направленность и в этом случае о ней говорят как о важном факторе формирования личности — образовательной среде (Т. С. Комарова, С. Л. Новоселова, Г. Н. Пантелеев, Л. П. Печко, Н. П. Сакулина, Е. О. Смирнова, Е. И. Тихеева, Е. А. Флериной, С. Т. Шацкий и др.).

Образовательная среда в детском саду предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом. Современное понимание предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

4.1. Основные требования к организации среды.

Развивающая предметно-пространственная среда МБДОУ должна быть:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

4.1.2. Основные принципы организации среды:

Оборудование помещений дошкольного учреждения должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Мебель должна соответствовать росту и возрасту детей, игрушки - обеспечивать максимальный для данного возраста развивающий эффект.

Развивающая предметно-пространственная среда должна быть насыщенной, пригодной для совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности детей, отвечающей потребностям детского возраста.

5. Кадровые условия реализации программы

Требования к квалификации педагогических кадров:

Инструктор по физической культуре: высшее или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта, доврачебной помощи без предъявления требований к стажу работы.

6. ПРИЛОЖЕНИЕ

Занятие № 1 «В гости к бабушке»

Инструктор по ФК приглашает детей отправиться в гости к бабушке.	
Лады-лады-ладушки- Едем в гости к бабушке, К нашей милой бабушке Бабушке-забавушке, Едут к ней ребятушки.	Ходьба врассыпную (стайкой) вместе с инструктором по ФК марширующим шагом.
Вот идет петушок- Поднял гордо гребешок. Красная борода, Важная походка.	Ходьба, высоко поднимая колени, взмахивая руками (руки в стороны-вниз).
Вышла курочка гулять, Свежей травки пощипать.	Ходьба на носочках – руки на поясе.
А за ней ребятки – Желтые цыплятки.	Бег на носках врассыпную.
Уточка-голубушка По двору идет, Уточка-голубушка Деточек ведет.	Ходьба, раскачиваясь с ноги на ногу, руки прижаты к туловищу кисти вверх – «крылышки».
А вот щенок озорной, Он с лохматой головой, Бегаёт и лает, Во дворе играет.	Легкий бег на носочках врассыпную или стайкой за инструктором по ФК, руки согнуты в локтях – «лапки» у собачки.
Лады-лады-ладушки, Где были? У бабушки! Нас бабуся привечала, Колобками угощала! До свиданья, бабушка, Бабушка-забавушка!	Ходьба с восстановлением дыхания врассыпную, помахивая одной рукой – прощаясь с бабушкой.
- Ребята, берите скорее колобки – бабушкино угощение!	
ОРУ с малыми мячами «Колобок»	
1. Жили-были дед и баба На полянке у реки, И любили очень-очень На сметанке колобки	И.п. – о. с., мяч в руках внизу. В. – поднимать мяч вверх, опускать вниз (повт. 3-4 раза)
2. Хоть у бабки мало силы, Бабка тесто замесила.	И.п. – то же, мяч в двух руках у груди. В. – прокатывать мяч по прямым ножкам вниз-вверх (повт. 3-4 раза).
3. Ну, а бабушкина внучка Колобок катала в ручках.	И.п. – сидя на коленях, мяч на полу. В. – прокатывание мяча из ладошки в ладошку (повт. 3-4 раза).
4. Вышел ровный, вышел гладкий, Не соленый и не сладкий. Колобок наш очень вкусный – Даже есть его нам грустно!	И.п. – сидя на полу. В. – прокатывание мяча по ножкам вперед-назад (повт. 3-4 раза).
5. Мышка серая бежала, Колобочек увидала: «Ах, как пахнет колобочек!	И.п. – стоя, мяч на полу. В. – прыжки на двух ногах на месте или вокруг мяча (повт. 2 раза).

Дайте мышке хоть кусочек!»	
6. Колобочек покатился, И на место возвратился.	Прокатывание мяча между ладошек, восстановление дыхания.
Основные виды движений	
1. Прокатывание мяча и бег за ним – «Покатился колобок, показал румяный бок» (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах стоя на месте или с продвижением вперед – «Колобок наш ловко скачет, будто он – веселый мячик» (2 раза).	
Подвижные игры	
<i>(речедвигательная игра высокой активности)</i> Кролик	
Кролик наш морковку грыз	Ходьба врассыпную марширующим шагом.
А потом он прыгнул вниз	Присесть на корточки.
Головою повертел, Порезвиться захотел	Покрутить головой вправо-влево, встать на ноги, руки согнуть в локтях – «лапки».
Он попрыгал,	Прыжки на двух ногах на месте или с продвижением вперед.
Он побегал,	Бег врассыпную.
Снова сел и запыхтел	Сесть на колени, проговорить «пых-пых».
А потом забился в угол	Ползание с опорой на колени и ладони вперед или назад.
И свою морковку съел! (игру повторить 2 раза)	Сидя на коленях, сжимать и разжимать пальцы у рта, имитируя морковку, проговорить «ам-ам – вкусно!»
<i>(пальчиковая игра)</i> Испекли оладушки	
Ладушки-ладушки, Испекли оладушки.	Хлопки в ладоши.
Получилось ровно пять: Один – Жучке нужно дать, Второй – коту с усами, А три – съедим мы сами!	Показать ладошку. Поочередно массажировать каждый пальчик (повторить на другую руку).

Занятие № 2 «По тропинке в лес идем»

Инструктор по ФК предлагает ребятишкам отправиться в лес, полный сказок и чудес.	
По тропинке в лес идем, Ровно спиночки несем, Друг за другом мы шагаем, Ловко ножки поднимаем.	Ходьба врассыпную (стайкой) вместе с инструктором по ФК марширующим шагом.
Вот болото впереди, Как же нам его пройти? Ручки-крылья уберем И как цапля мы пойдем.	Ходьба, высоко поднимая колени, взмахивая руками (руки в стороны-вниз).
Прилетели комары, Побежали мы с горы: Ножки ловко поднимаем, Быстро с горки убегаем!	Бег на носках врассыпную.
Ой, полянка впереди, Цветов как много, погляди!	Ходьба с восстановлением дыхания.

Глубоко вдыхаем, Цветочки собираем. Много-много соберем, Букетик маме отнесем!	Ходьба врассыпную с наклонами вниз-вверх.
Ой, гроза-гроза-гроза! Разбегайся кто куда! От дождя мы убегаем, Только пятками сверкаем!	Бег врассыпную, с ускорением и замедлением темпа.
Вышло солнце из-за туч, Протянуло руку-луч: «С нами, солнышко, вставай, Все за нами повторяй!»	Ходьба с восстановлением дыхания.
- Ребята, давайте научим солнышко с кубиками играть!	
ОРУ с кубиками	
1. Кубики мы поднимаем, Выше всех мы вырастаем.	И.п. – ножки узкой дорожкой, кубики в руках внизу. В. – поднять кубики вверх, опустить вниз (повт. 3-4 раза).
2. Мы присели, посидели, Мы на кубики смотрели. На ножки будем мы вставать, К плечам кубики поднимать.	И.п. – ножки узкой дорожкой, кубики в согнутых руках у плеч. В. – присесть – кубики на пол, встать – кубики к плечам (повт. 3-4 раза).
3. По ровненькой дорожке, Да по нашим ножкам Кубики шагают – Вот как мы играем!	И.п. – сидя на полу, кубики на ногах. В. – «шагать» кубиками вперед-назад (повт. 3-4 раза).
4. Я немножко посижу – Кубики всем покажу!	И.п. – сидя на коленях кубики в руках внизу. В. – встать на колени, кубики вверх; сесть, кубики опустить вниз (повт. 3-4 раза).
5. Прыг-скок, прыг-скок, Мы достанем потолок!	И.п. – стоя перед кубиками, руки произвольно. В. – прыжки на месте или вокруг кубиков на двух ногах (повт. 2 раза).
Основные виды движений	
1. Ползание по полу с опорой на ладони и колени – «Гулять идут зверята – смелые ребята» (1 мин.). 2. Прокатывание мяча в прямом направлении, бег за ним – «Покатился мячик мой – я верну его домой» (2-3 раза).	
Подвижные игры	
<i>(высокой активности)</i>	
Мой веселый звонкий мячик Мой веселый звонкий мячик Так и скачет, так и скачет!	Прыжки на двух ногах, стоя на месте или с продвижением.
Хочет с нами поиграть, А мы попробуем догнать! (игру повторит 2 раза).	Бег врассыпную по залу.
<i>(дыхательная игра)</i>	
Насос Это очень просто – покачай насос ты:	Наклоны вперед-назад.
Налево-направо руками скользя,	Наклоны вправо-влево.

Назад и вперед наклоняться нельзя.	Погрозить пальцем.
Подуем налево, подуем направо,	Подуть поочередно на левое и правое плечо.
Пожар потушили – Пожарникам слава!	Хлопки в ладоши.

Занятие № 3 «Цирк»

- Ребята! Я сегодня приглашаю вас в цирк! А вот кого мы там увидим, вы сейчас узнаете!	
В дорогу собираемся – В цирк мы отправляемся! Там веселые лошадки, Клоуны играют в прятки, На одном велосипеде Едут сразу три медведя!	Ходьба за инструктором по ФК стойкой или враспынную по залу.
Быстроногая лошадка, Нам играть с тобой так сладко! Копытца весело стучат – Ребята тоже так хотят!	Руки на поясе, прямой галоп по кругу или враспынную.
Вышел на арену слон,	Ходьба обычная.
Самый сильный в цирке он:	Ходьба на носках, руки на поясе.
Хобот кверху он поднял – Привет ребятам передал!	Ходьба на носках, руки вверх.
На одном велосипеде Нас катали три медведя	Ходьба на внешней стороне стопы, руки полукругом впереди.
Рулем мы ловко управляем, Друг друга быстро догоняем!	Бег на носочках враспынную или по кругу с ускорением и замедлением темпа.
В цирке весело играли, Хлопали и хохотали! Мы еще сюда придем, Всех друзей с собой возьмем!	Ходьба обычная с восстановлением дыхания.
- Ребята! Посмотрите, нам веселые клоуны приготовили погремушки! Давайте с ними поиграем!	
ОРУ с погремушками	
1. Погремушки дети взяли, Всем на свете показали!	И.п. – стоя, ноги на ширине стопы, погремушки внизу. В. – поднимать и опускать погремушки (повт. 3-4 раза).
2. Руки в стороны подняли, Позвенели и убрали.	И.п. – то же. В. – руки с погремушками в стороны, позвенеть, опустить (повт. 3-4 раза).
3. Стали дети приседать, Погремушками стучать.	И.п. – то же. В. – присесть, погремушки на пол, сказать «стук», вернуться в и. п. (повт. 3-4 раза).
4. А теперь мы прыгать станем И нисколько не устанем!	И.п. – то же. В. – прыжки на двух ногах на месте, позвенеть погремушками (повт. 2 раза).
- Вот спасибо клоунам за такие веселые погремушки. Вы скорей теперь бегите, погремушки уберите.	
Основные виды движений	

1. Ходьба между двух линий (веревки) – «С косолапым мы дружили, ходить по мостику учили» (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах на месте или с продвижением вперед – «Зайка всех играть позвал, очень весело скакал» (2 раза).	
Подвижные игры	
<i>(речедвигательная игра высокой активности)</i> Ай, дили-дили! Ай, дили-дили, мы кого-то видели:	Ходьба врассыпную.
Глазастого,	Сжимать, разжимать кулачки около глаз.
Ушастого,	Сжимать, разжимать кулачки на макушке.
Вихрастого,	Покрутить головой вправо-влево.
Зубастого!	Сымитировать руками волчью пасть.
Он сидел под кустом, Громко щелкал языком	Присесть на корточки, цокать языком.
Может, это был козел?	Показать «рожки», идти на носочках.
Или из лесу пришел серый волк?	Ходьба широким шагом.
Или это был медведь?	Ходьба на внешней стороне стопы.
Не смогли мы разглядеть,	Покрутить головой вправо-влево.
Потому что испугались, Как лошадки разбежались! (игру повторить 2-3 раза).	Бег прямым галопом, руки на поясе.
<i>(речедвигательная игра малой подвижности)</i> Цирк зверей Покажите мне скорей Настоящий цирк зверей: Как танцует нам фокстрот Неуклюжий бегемот?	Подвигать бёдрами вправо-влево, руки согнуты в локтях.
Как гарцует по площадке Быстроногая лошадка?	Руки на поясе, поочередно стучать носком одной, потом другой ноги.
Кувыркаются мартышки?	Согнутыми в локтях руках показать «вертушку».
На машине едут мишки?	Руки перед грудью, имитация «руля».
Словно белый легкий мячик, По манежу скачет зайчик?	Прыжки на ногах, стоя на месте, руки согнуты в локтях – «лапки».
А в конце, как все артисты, Поклонились низко-низко.	Вдох – руки вверх, выдох – наклон вниз, руки к полу.

Занятие № 4 «В гости к Винни Пуху»

Инструктор по ФК предлагает отправиться в гости к Винни Пуху: «Ребята, он давно нас ждет. Давайте отправимся в путь и посмотрим, кто нам встретиться?»	
Кто ходит в гости по утрам, Тот поступает мудро! Пусть солнце светит только нам, И ясным будет утро, Веселым будет утро!	Ходьба по залу стайкой за инструктором по ФК, по возможности, сформировать ходьбу по кругу.
Здравствуй, милый Пятачок! Ты куда спешишь, дружок? По тропинке ты беги,	Легкий бег на носочках группкой или друг за другом.

Только под ноги гляди!	
Добрый ослик наш Иа, Что ты грустный ты с утра? Что печально так вздыхаешь, Головой своей качаешь?	Ходьба на носках, руки на поясе, наклоны головы вперед-прямо.
Ну, а этот умный Кролик Всех морковкой нас накормит. Приглашает поиграть, В огороде поскакать.	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением.
Это мудрая Сова, Только спит она с утра. Ночью Совушка летает, Своим криком вех пугает.	Бег врассыпную, руки вверх-вниз – «крылья», проговаривать «у-гу».
Кто ходит в гости по утрам, Тот поступает мудро! Пусть солнце светит только нам, И ясным будет утро, Веселым будет утро!	Ходьба с восстановлением дыхания.
- Ребята, мишка Вини Пух нам флажки приготовил! Скорее их берите, будем заниматься!	
ОРУ с флажками	
1. Вот флажки ребята взяли, Вверх подняли, показали.	И.п. – стоя, ноги на ширине стопы, флажки внизу. В. – флажки вверх-вниз (повт. 3-4 раза).
2. Раз, два – поворот, А теперь – наоборот.	И.п. – то, же, руки с флажками в стороны. В. – повороты туловища вправо-влево (повт. 3-4 раза).
3. Наклонились, помахали, Встали и флажки убрали.	И.п. – ноги шире плеч, флажки за спиной. В. – наклон, помахать флажками перед собой, вернуться в и. п. (повт. 3-4 раза).
4. Кверху руки поднимаем И флажками мы махаем, Ребята стараются – Салют получается!	И.п. – сидя на коленях, флажки опущены. В. – встать на колени, помахать флажками вверх – «салют» (повт. 3-4 раза).
5. Ребята, руки разведем, Кружиться мы сейчас начнем!	И.п. – стоя, руки с флажками в стороны. В. – кружение в одну, потом в другую сторону.
- Вот молодцы, ребята! Флажки сейчас мы уберем, с Мишкой играть пойдем!	
Основные виды движений	
1. Перелезание с опорой на ладони и колени через мягкий брус (2 шт.) – «С мишкой мы гуляем, через бревно перелезаем» (2-3 раза). 2. Прокатывание мячей в прямом направлении и бег за ними – «Мы за мячиком бежали, быстро мяч мы догоняли» (1-2 мин.).	
Подвижные игры	
(игра высокой активности) Как-то мы в лесу гуляли Как-то мы в лесу гуляли И медведя увидали: Он под елкою лежит, Растянулся и храпит.	Ходьба врассыпную по залу.

Мы вокруг него ходили, Косолапого будили:	Ходьба по кругу, в кругу сидит игрушка Медведь или воспитатель в маске.
«Ну-ка, мишка, не зевай, Нас скорее догоняй!» (игру повторить 2-3 раза).	Игрушка или взрослый ловят детей.
<i>(пальчиковая игра)</i> На опушке дом стоит (Т. Боровик)	
На опушке дом стоит,	Показать кистями рук крышу дома.
На дверях замок висит,	Руки скрестить в «замок».
За дверями стоит стол,	На кулачок правой руки положить левую ладошку.
Вокруг дома – частокол.	Показать ладошки пальчиками вверх.
Тук-тук, дверь открой!	Постучать левым кулачком в правую ладошку.
- Заходите, я - не злой!	Поклониться вниз, руки к полу.

Занятие № 5 «В магазине игрушек»

В магазине, магазине, все игрушки на витрине: Заводные зайчики, куколки и мячики... Все на полочке стоят, с вами поиграть хотят! - Ребята, отправимся в магазин игрушек? (да!)	
Раз, два, три, четыре, пять – Солдаты вышли на парад, Ножки поднимают, Солдатики шагают.	Ходьба маршем в колонне друг за другом.
А вот бегут машины, Шуршат своими шинами, Желтые и красные – Все такие разные!	Бег врассыпную, руки перед грудью – «руль».
Посмотри, посмотри, Куклы танцевать пошли: Ножку выставляют, В гости приглашают.	Руки на поясе, выставлять поочередно ножку на пяточку.
Бум-бум, тра-та-та, Барабан гремит с утра: Зайчики играют, Лапкой ударяют.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
Всех красивой паровоз: Две трубы и сто колес. Ну а едут в нем игрушки: Куклы, зайцы и петрушки!	Ходьба топающим шагом, руки согнуты в локтях, рисуют круг, проговаривать «чух- чух».
Ехали-ехали, В магазин приехали!	Остановиться у скамейки, где стоят игрушки, сказать «у-у-у».
- Ну, ребята, разбирайте игрушки, да вставайте, поиграем с ними. ОРУ с игрушкой	
1. Мы игрушки в руки взяли, Всем ребятам показали!	И.п. – ноги на ширине стопы, игрушка в двух руках внизу. В. – поднимать и опускать игрушку (2-3 раза).

2. Я к ребятам повернусь, Со всех сторон я покажусь.	И.п. – о, с., игрушку прижать к груди. В. – повороты вправо-влево с выпрямлением рук (3-4 раза).
3. По ровненькой дорожке Шагают наши ножки.	И.п. – сидя на полу, ноги вместе прямые. В. – «шагать» игрушкой вперед-назад (повт. 4-5 раз).
4. А теперь, ребятки, Поиграем в прятки!	И.п. – то же. В. – согнуть колени, спрятать игрушку под ножками, вернуться в и.п. (повт. 3-4 раза).
5. Посмотрите все на нас – С игрушкой мы пустились в пляс!	И.п. – стоя, игрушка на полу. В. – прыжки на двух ногах рядом с игрушкой или вокруг нее (2 раза).
- Мы с игрушками играли, игрушки наши устали, пусть немножко отдохнут, на ребят посмотрят (дети убирают игрушки в коробку).	
Основные виды движений	
1. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед – «Вот какой веселый мячик, так и скачет, так и скачет» (2-3 раза). 2. Ходьба с перешагиванием через кубики, сохраняя равновесие – «Бравые ребята шагают, как солдаты» (3-4 раза).	
Подвижные игры	
(высокой активности) Собери шары	Инструктор по ФК высыпает шары из «сухого» бассейна. Дети собирают их (2-3 раза).
(речедвигательная игра малой подвижности) Заиграла погремушка	
Заиграла погремушка	Хлоп-хлоп-хлоп (хлопки в ладоши)
Вдруг затопала Марфушка	Топ-топ-топ (потопать ногами)
И заквакала лягушка	Ква-ква-ква (сжимать-разжимать пальцы рук)
Ей ответила болтушка	Да-да-да (покачивание головы вправо-влево)
Застучала колотушка	Тук-тук-тук (постучать кулачками друг о друга)
Вторит ей в ответ кукушка	Ку-ку-ку (поднести ладошки к губам трубочкой)
Запалила громко пушка	Бах-бах-бах (хлопки над головой)
И заахала старушка	Ах-ах-ах (держась за щеки, покачать головой вправо-влево)
Замычала вдруг телушка	Му-му-му (приставить «рожки» к голове)
Завизжала с нею хрюшка	Хрю-хрю-хрю (кулачками покрутить возле носа)
Зазвенела побрякушка	Бряк-бряк-бряк (встряхнуть кистями рук)
Заскакала попрыгушка	Прыг-прыг-прыг (подпрыгнуть на месте)
Вот такая вот петрушка	Всё-всё-всё (хлопки в ладоши).

Занятие № 6 «Зоосад»

Инструктор по ФК предлагает детям отправиться в зоопарк и посмотреть, какие звери там живут:

Мы шагаем в зоосад, Побывать там каждый рад! Там медведи и пингвины, Попугаи и павлины, Обезьяны и слоны, Там жирафы, волки, львы!	Ходьба по залу с энергичным движением рук.
Это – лев. Он – царь зверей, В мире нет его сильней. Он шагает очень важно, Он красивый и отважный.	Ходьба на носках, руки на поясе.
А смешные обезьяны Раскачали так лианы, Что пружинят вниз и вверх И взлетают выше всех.	Наклоны туловища вверх-вниз, стоя на месте, руки свободны.
Лапку к лапке приставляя, Друг за другом попевая, Шли пингвины дружно в ряд, Словно маленький отряд.	Ходьба вразвалку с ноги на ногу, руки на поясе.
А веселый кенгуру Скачет рано поутру. Посмотрите, как он скачет: Вправо-влево, словно мячик.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки согнуты в локтях.
Вот змея. Она пугает И к себе не подпускает. По земле ползет она, Извивается слегка.	Ползание по полу с опорой на колени и ладони.
Цок-цок-цок-цок, Я – лошадка, серый бок. Если только захочу, Все на свете прокачу, И в тележке расписной Покатаемся с тобой!	Бег прямым галопом, руки на поясе.
Вот и вечер наступает, Зоопарк наш засыпает, Засыпает до утра, Ну а нам домой пора.	Ходьба маршевая с восстановлением дыхания.
- Ребята, а давайте в детский сад на машине поедem! Берите скорее «руль».	
ОРУ с кольцом (малым обручем)	
1. С зоопарком мы простились, На машины мы селились.	И.п. – ноги слегка расставлены, кольцо в согнутых руках перед грудью. В. – руки с кольцом выпрямлять и сгибать (повт. 3-4 раза).
2. Раз, два – поворот, А теперь наоборот.	И.п. – то же. В. – выполнять повороты туловища вправо-влево, имитируя езду на машине (повт. 3-4 раза).
3. Ехали-ехали, В ямку заехали.	И.п. – сидя на коленях, кольцо перед грудью. В. – встать на колени, кольцо вверх, сесть – кольцо на ноги (повт. 3-4 раза).
	И.п. – сидя на полу, руки с кольцом перед

4. Мы педали проверяли, На педали нажимали.	грудью. В. – поочередно сгибать правую и левую ногу (повт. 4-6 раз).
5. Педали в порядке? Поехали, ребятки!	И.п. – лежа на спине, руки с кольцом перед грудью. В. – ногами «крутить педали» (4-6 раз).
6. К гаражу подъехали В ворота заехали!	И.п. – стоя, ноги вместе, кольцо в согнутых руках. В. – прыжки на месте, ноги врозь-вместе (повт. 2 раза).
Бегут-бегут машины, Шуршат своими шинами: Желтые и красные, Все такие разные!	Бег по залу в среднем темпе, не наталкиваясь друг на друга.
Загорелся красный свет – Стой, машина, хода нет!	Остановиться на месте.
Желтый свет – подожди,	Нажимать ладонь на кольцо («фуль»), проговаривать «би-би».
А зеленый – в гараж иди!	Ходьба с восстановлением дыхания, положить кольца на скамейку.
Основные виды движений	
1. Пролетание в тоннель с опорой на ладони и колени – «Мы в пещеру пролетаем, кто живет там, мы узнаем» (2-3 раза).	
2. Прокатывание мячей в прямом направлении из положения стоя и бег за ними – «Мячик я катаю – быстро догоняю» (1-2 мин.)	
Подвижные игры	
<i>(высокой активности)</i> Друг за другом вдоль пруда Друг за другом вдоль пруда Мы гуляем иногда.	Ходьба по кругу, взявшись за руки.
Но подальше от воды, Чтобы не было беды!	Идти маленькими шагами назад, расширяя круг, держась за руки.
Ой, вода-вода-вода!	Идти маленькими шагами вперед, сужая круг, держась за руки.
Разбегайся кто куда! (игру повторить 2-3 раза).	Убежать и «спрятаться» (сесть на скамейку).
<i>(пальчиковая игра)</i> Трик-трак (Т. Боровик) Трик-трак, трик-трак	Руки в замке, покачивать ими вправо-влево.
Под мостом жил старый рак.	Правой ладонью сделать мостик, средним и указательным пальцами левой руки – «усики».
Рыжий кот пришел на мост,	Пальцами правой руки «шагать» от плеча до кисти левой руки.
Рак схватил его за хвост.	Правой рукой взяться за большой палец левой руки.
Мяу-мяу, помогите,	Пальцы левой руки сжимаются-разжимаются.
С хвоста рака отпустите.	Правой рукой массировать большой палец левой руки.

Все бегут, и ты беги,	Пальчиками рук «пробежать» от кисти до плеча противоположной руки.
Коту Ваське помоги! (повторить игру, меняя руки).	«Нарисовать» усы, хлопки в ладоши.

Занятие № 7 «Мы играем»

Мы играем целый день, Целый день играть не лень. От меня не отставайте, Всё за мною повторяйте!	Ходьба по залу, энергично маршируя.
Мы поднимем руки вверх – Сразу станем выше всех!	Ходьба на носках, руки вверх.
Руки ниже опусти – И достанешь до земли!	Наклон вниз, руки опустить к полу.
А вот идет подъемный кран, Перевозит грузы сам.	Ходьба на пятках, руки на поясе.
По улице машины Шуршат своими шинами.	Бег по залу в среднем темпе и с ускорением.
Красный свет – стой, машины, Хо́да нет!	Остановка на месте.
Желтый свет – подожди,	Сжимать-разжимать ладошку, имитируя клаксон, проговорить «би-би».
А зеленый – шагом иди! Мы играли целый день, Целый день играть не лень. Молодцы! Не отставали, Всё за мною повторяли!	Ходьба по залу с восстановлением дыхания.
- Мы теперь платки возьмем, танцевать с ними пойдем! ОРУ с платочками	
1. Мы платочки вверх подняли, На носочки дружно встали, Опустили, постояли, Всем платочки показали.	И.п. – ноги слегка расставлены, платочек держать за два верхних уголка обеими руками. В. – поднимать и опускать платок (повт. 3-4 раза).
2. Будем мы платком махать, Ветер будем нагонять.	И.п. – ноги шире плеч, платок в правой руке. В. – перекладывать платок из правой руки в левую и обратно (повт. 5-6 раз).
3. А теперь, ребятки, Поиграем в прятки.	И.п. – ноги слегка расставлены, платок в согнутых руках перед грудью. В. – присесть, спрятать лицо за платком, вернуться в и.п. (повт. 3-4 раза).
4. Мы с платочками играли, Мы платочками махали.	И.п. – сидя на коленях, платочки лежат на коленях. В. – встать на колени, поднять платок вверх, вернуться в и.п. (повт. (3-4 раза)).
5. А теперь все малыши Потанцуют от души!	И.п. – стоя, платок в правой руке. В.- кружение в одну, а потом в другую сторону (повт. 2 раза).
- Убирайте платочки, ребятки, нас зовут играть котятки!	

Основные виды движений	
1. Ползание с опорой на ладони и колени в прямом направлении – «Мяу-мяу», – зовет нас кошка, - поиграйте со мной немножко» (2-3 раза с обязательным выпрямлением туловища). 2. Ходьба по мостику (h – 10см, ш – 20см) – «По мосточку мы шагаем, ловко ножки поднимаем» (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед - «Это кто так ловко скачет? Ну, конечно, это – зайчик!» (1-2 раза с остановкой для восстановления дыхания).	
Подвижные игры	
<i>(высокой активности)</i> Наседка и цыплята Вышла курочка гулять, Свежей травки пощипать:	Инструктор по ФК идет по залу, взмахивая руками – «крыльями», дети сидят на скамейке.
- Где мои ребятки, Желтые цыплятки?	Дети встают со скамейки и начинают бегать по залу на носочках врассыпную, проговаривая «пи-пи».
Червячков искали,	Руки на пояс, постучать одной ногой по полу.
Зернышки клевали.	Присесть на корточки, постучать пальцами рук по полу.
Воды захотели,	Наклонить голову, покрутить вправо-влево.
Домой полетели (игру повторить 2-3 раза)	Убежать на скамейку.
<i>(малой подвижности)</i> Хлоп-хлоп-хлоп Руки кверху мы подняли,	Поднять руки вверх, встать на носки.
Руки книзу мы убрали,	Наклониться, руки опустить к полу.
Кулачки мы крепко сжали,	Сжимать-разжимать пальцы рук.
Кулачками постучали,	Постучать сжатыми кулаками друг о друга.
Ножками потопали: топ-топ-топ,	Потопать ногами.
Ручками похлопали: хлоп-хлоп-хлоп! (повторить игру 2 раза).	Похлопать в ладоши.

Занятие № 8 «По тропинке в лес идем»

Инструктор по ФК предлагает ребятишкам отправиться в лес, полный сказок и чудес.	
По тропинке в лес идем, Ровно спиночки несем, Друг за другом мы шагаем, Ловко ножки поднимаем.	Ходьба врассыпную (стайкой) вместе с инструктором по ФК марширующим шагом.
Вот болото впереди, Как же нам его пройти? Ручки-крылья уберем И как цапля мы пойдём.	Ходьба, высоко поднимая колени, взмахивая руками (руки в стороны-вниз).
Вдруг из леса, из густого, Видим зайку мы косоного: «Зайка, зайка, выходи, С нами, зайка, поскачи!»	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед.
С зайкой весело скакали, Муравьишку увидели -	Ходьба марширующим шагом.
За ним следом поползем,	Ползание по полу с опорой на ладони и

В муравейник попадем!	колени в разных направлениях.
Ой, гроза-гроза-гроза! Разбегайся кто куда! От дождя мы убегаем, Только пятками сверкаем!	Бег врассыпную, с ускорением и замедлением темпа.
Вышло солнце из-за туч, Протянуло руку-луч: «С нами, солнышко, вставай, Все за нами повторяй!»	Ходьба с восстановлением дыхания.
- Ребята, наше солнышко похоже на круглый колобок. Давайте поиграем с колобками! ОРУ с малыми мячами	
1.Испечём с ребятами Круглый колобок! Пусть покажет деткам Свой румяный бок!	И.п. - стоя на полу, мяч в руках. В. - прокатывать мяч между ладошками.
2. Колобок лежать не хочет: Вниз присядет, Вверх подскочет!	И.п. – то же. В. – присесть – мяч на пол; встать - поднять мяч над головой (повт. 3-4 раза).
3. А потом, как по дорожке, Побежал по нашим ножкам.	И.п. – сидя на полу. В. - прокатывать мяч по ногам до носочков и обратно (повт. 5-6 раз).
4.Чтоб от бабушки и деда Колобок сбежать не смог – Поиграем с ним мы в прятки: «Скорее прячься, Колобок!»	И.п. – то же. В. - прятать мяч под согнутыми коленями (повт. 3-4 раза).
5.Вот какие колобки Ребята наши испекли!	И.п. – стоя, мяч лежит на полу. В. - прыжки на двух ногах вокруг мяча (повт. 2 раза).
- Ребята, пусть наши мячики-колобки отдохнут (дети убирают мячи на место), а мы по лесной тропинке дальше пойдем. Основные виды движений	
1. Ходьба с перешагиванием через бруски (4-5 шт., h – 10см) – «Через кочки мы шагаем, ловко ножки поднимаем» - (2-3 раза). 2. Лазанье по шведской лестнице приставным шагом – «Смелые ребята лазают, как котят» (2 раза).	
Подвижные игры	
(высокой активности) Зайка, зайка, поскачи Зайка, зайка, поскачи, поскачи,	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед.
Зайка, лапкой постучи, постучи,	Стоя на месте, постучать ножкой по полу, руки на поясе.
Ты на травку упали, упали, Полежи и отдохни, отдохни. (игру повторить 2-3 раза).	Лечь на спинку, расслабиться.
(речедвигательная игра малой подвижности) На лужайке две подружки На лужайке две подружки	Хлопки в ладоши
Ква-ква-ква!	Хлопки по коленям
Две зеленые лягушки	Хлопки в ладоши

Ква-ква-ква!	Хлопки по коленям
Хором песни распевают	Соединять большие пальцы с остальными (имитировать рот)
Ква-ква-ква!	Хлопки в ладоши
И спокойно спать мешают	Погрозить указательным пальцем
Ква-ква-ква!	Хлопки по коленям.

Занятие № 9 «Транспорт»

Инструктор по ФК предлагает детям покататься на поезде: «Скорее садитесь, мы отправляемся в путь».	
Поезд едет, поезд мчит, Он колесами стучит.	Ходьба обычная, притопывающим шагом с вращением руками вдоль туловища.
Мчится поезд во весь дух: «Чух-чух, чух-чух!»	Легкий бег на носочках. Ходьба притопывающим шагом с проговариванием «чух-чух».
Под горой течет река – Очень быстрая она.	Легкий бег на носочках.
Плыл по речке пароход, Замедляя быстрый ход.	Ходьба обычная, руки в стороны – хлопок у груди.
Едут по шоссе машины, Быстро крутятся их шины.	Бег широким шагом. Ходьба с вращением рук перед грудью.
В небо рвется самолет, Всех ребят зовет в полет.	Ходьба с восстановлением дыхания: руки вверх – вдох, вниз – выдох.
- А мы с вами, ребята, уже прилетели! Посмотрите, какие красивые ленточки, давайте с ними поиграем!	
ОРУ с ленточками	
1. У деток ленты разные: Синие, красные, Желтые, зеленые – Дети все веселые!	И.п. – ноги слегка расставлены, ленты в опущенных руках. В. – поднимать руки вверх, опускать вниз (повт. 3-4 раза).
2. Расправил крылья самолет И отправился в полет.	И.п. – ноги шире плеч, руки с ленточками в стороны. В. – наклоны вправо-влево (повт. 3-4 раза).
3. Мы мотор заведем И взлетим выше гор!	И.п. – сидя на коленях, руки опущены. В. – встать на колени, прямыми руками выполнять махи лентами вперед-назад (3-4 раза).
4. Полетели, полетели, Никого мы не задели!	И.п.- стоя, руки с лентами в стороны. В. – кружение вправо-влево (2 раза).
5. Летчики-пилоты Отправляются в полеты.	Бег по залу врассыпную, руки в стороны.
- Самолеты, на посадку! (дети убирают ленточки).	
Основные виды движений	
1. Прокатывание мячей в тоннель – «Мячикам играть охота – попади скорей в ворота» (3-4 раза). 2. Пролезание в тоннель с опорой на ладони и колени – «Быстро проползите – мячик догоните» (3-4 раза – мяч поднять вверх, выпрямить туловище). 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (4шт.) – «Через лужи скачем, словно быстрый мячик» (2 раза).	
Подвижные игры	

<i>(высокой активности)</i> Светофор (дети берут кольца – «руль») Бегут, бегут машины, Шуршат своими шинами: Желтые и красные, Все такие разные!	Бег по залу друг за другом и врассыпную в среднем темпе и с ускорением, «руль» у груди.
Красный свет – Стоп, машина, хода нет!	Инструктор по ФК показывает круг красного цвета – «машины» останавливаются.
Желтый свет – подожди,	«Водители» нажимают на «руль», проговаривают «би-би».
А зеленый – в путь спеши! (повторить игру 3 раза). За последним разом ведущий говорит: А зеленый – в гараж иди (дети убирают кольца).	«Машины» снова отправляются в путь.
<i>(дыхательная игра)</i> Насос Это очень просто – покачай насос ты:	Наклоны вперед-назад.
Налево - направо руками скользя,	Наклоны вправо-влево.
Назад и вперед наклоняться нельзя.	Погрозить пальцем.
Подуем налево, подуем направо,	Подуть поочередно на левое и правое плечо.
Пожар потушили – Пожарникам слава!	Хлопки в ладоши.

Занятие № 10 «Кто живет в деревне?»

- Ребята, мы сегодня с вами отправимся в деревню и узнаем, кто же там живет.	
Шла коза на каблуках В модных красных сапогах	Ходьба за инструктором по ФК на носках, руки на поясе.
По дорожке: цок-цок-цок! Поломала каблукоч.	Ходьба на пятках, руки на поясе – проговаривать «цок-цок-цок».
Вот коза на двух ножках Поскакала по дорожке: Прыг-скок, прыг-скок!	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки согнуты в локтях перед грудью – проговаривать «прыг-скок, прыг-скок».
Вновь сломала каблукоч.	Присесть на корточки.
Вот коза сняла сапожки,	Встать, наклониться, погладить ножки.
Зашагала по дорожке: Топ-топ, топ-топ, Как легко без каблуков!	Ходьба, энергично маршируя, проговаривать «топ-топ».
- Ребята, нам козочка кубики приготовила, давайте с ними поиграем!	
ОРУ с кубиками	
1. Кубики мы поднимаем, Выше всех мы вырастаем	И.п. – ножки узкой дорожкой, кубики в руках внизу. В. – поднять кубики вверх, опустить вниз (повт. 3-4 раза).
2. Мы присели, посидели, Мы на кубики смотрели.	И.п. - ножки узкой дорожкой, кубики в согнутых руках у плеч.

На ножки будем мы вставать, К плечам кубики поднимать.	В. – присесть - кубики на пол, встать – кубики к плечам (повт. 3-4 раза).
3. По ровненькой дорожке, Да по нашим ножкам Кубики шагают – Вот как мы играем!	И.п. – сидя на полу, кубики на ногах. В. – «шагать» кубиками вперед-назад (повт. 3-4 раза).
4. Я немножко посижу – Кубики всем покажу!	И.п. – сидя на коленях кубики в руках внизу. В. – встать на колени, кубики вверх; сесть, кубики опустить вниз (повт. 3-4 раза).
5. Прыг-скок, прыг-скок, Мы достанем потолок!	И.п. – стоя перед кубиками, руки произвольно. В. – прыжки на месте или вокруг кубиков на двух ногах (повт. 2 раза).
- Кубики мы уберем, дальше по деревне пойдем!	
Основные виды движений	
1. Ходьба с перешагиванием через бруски (4-5 шт., h – 10см), руки в стороны - вниз – «Вот идет петушок, гордо поднял гребешок, красная борода, важная походка» (2-3 раза). 2. Прыжки из обруча в обруч (4 шт.) на двух ногах – «Вот как прыгает щенок: он по лужам прыг да скок» (2-3 раза). 3. Бег прямым галопом врассыпную и в колонне друг за другом – «Цок-цок, цок-цок – вот лошадка серый бок» (1 мин. в чередовании с отдыхом).	
Подвижные игры	
(речедвигательная игра высокой активности)	
Кролик	
Кролик наш морковку грыз	Ходьба врассыпную марширующим шагом.
А потом он прыгнул вниз	Присесть на корточки.
Головою повертел, Порезвиться захотел	Покрутить головой вправо-влево, встать на ноги, руки согнуть в локтях – «лапки».
Он попрыгал,	Прыжки на двух ногах на месте или с продвижением вперед.
Он побегал,	Бег врассыпную.
Снова сел и запыхтел	Сесть на колени, проговорить «пых-пых».
А потом забился в угол	Ползание с опорой на колени и ладони вперед или назад.
И свою морковку съел! (игру повторить 2 раза)	Сидя на коленях, сжимать и разжимать пальцы у рта, имитируя морковку, проговорить «ам-ам – вкусно!»
(речедвигательная игра малой подвижности)	
Как петух пироги печет	
Как петух в печи пироги печет?	«Печь» пирожки ладошками.
Кошка на окошке рубашку шьет?	Имитировать шитьё.
Куточка-пеструшка полы моет?	Имитировать подметание полов.
Конь у крыльца в три копыта бьёт- Хозяина зовет!	Руки на поясе, поочередно ударять носком одной ноги потом другой. (Все движения сопровождать проговариванием – «вот так, вот так!»)
- Вот сколько животных живет в деревне!	

Занятие № 11 «Собирайся, детвора»»

Собирайся, детвора! Всех зову – гулять пора!	Хлопки в ладоши.
Будем по лесу гулять, Свежим воздухом дышать!	Ходьба обычная по залу, дыхательные упражнения: вдох-выдох.
По заснеженной тропинке Друг за другом мы пойдем	Ходьба на носках, руки на поясе.
И через сугробы ловко перейдем.	Ходьба, высоко поднимая колени, руки в стороны.
Вот синички прилетели, Не пугают их метели.	Бег на носочках, плавные махи руками вверх-вниз.
Встали елки на пути, Нужно нам их обойти.	Ходьба «змейкой».
Синички прыгают, резвятся, Они мороза не боятся!	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки свободны.
Друг за дружкой мы шагаем, Идем с ребятами, отдыхаем.	Ходьба с восстановлением дыхания.
Да-да-да-да! Вот такая детвора!	Остановиться, хлопать в ладоши, проговаривая «да-да-да-да»
- Ребята, мы вернулись с прогулки, а нас уже веселые погремушки ждут! Скорее их берите, да на цветочки (ориентиры) бегите!	
ОРУ с погремушками	
1. Погремушки дети взяли, Всем на свете показали!	И.п. – стоя, ноги на ширине стопы, погремушки внизу. В. – поднимать и опускать погремушки (повт. 3-4 раза).
2. Руки в стороны подняли, Позвенели и убрали.	И.п. – то же. В. – руки с погремушками в стороны, позвенеть, опустить (повт. 3-4 раза).
3. Стали дети приседать, Погремушками стучать.	И.п. – то же. В. – присесть, погремушки на пол, сказать «стук», вернуться в и. п. (повт. 3-4 раза).
4. А теперь мы прыгать станем И нисколько не устанем!	И.п. – то же. В. – прыжки на двух ногах на месте, позвенеть погремушками (повт. 2 раза).
- Погремушки убираем, в новую игру играем!	
Основные виды движений	
1. Подлезание под шнур, наклоня голову (h – 1м) – «В домик войди – голову наклони» (2-3 раза с обязательным выпрямлением туловища). 2. Ходьба с перешагиванием через бруски (4-5 шт., h – 10см) – «По болоту цапля шагает, высоко ноги поднимает» - (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах в разных направлениях – «Это кто так ловко скачет? Ну, конечно, это – зайчик!» (1-2 раза с остановкой для восстановления дыхания).	
Подвижные игры	
(высокой активности) Найди свой домик (повторить игру 2-3 раза)	Дети бегают по залу врассыпную, имитируя полет птиц. На сигнал тренера или воспитателя «Кошка» - занимают место в обруче – «домике».
(пальчиковая игра)	

На опушке дом стоит (Т. Боровик) На опушке дом стоит,	Показать кистями рук крышу дома.
На дверях замок висит,	Руки скрестить в «замок».
За дверями стоит стол,	На кулачок правой руки положить левую ладошку.
Вокруг дома – частокол.	Показать ладошки пальчиками вверх.
Тук-тук, дверь открой!	Постучать левым кулачком в правую ладошку.
- Заходите, я - не злой!	Поклониться вниз, руки к полу.

Занятие № 12 «Зоосад»

- Ребята, помните, мы с вами ходили в зоопарк? Давайте снова отправимся туда и посмотрим, какие звери там появились!	
Мы шагаем в зоосад, Побывать там каждый рад! Там медведи и пингвины, Попугаи и павлины, Обезьяны и слоны, Там жирафы, волки, львы!	Ходьба по залу с энергичным движением рук.
Это – лев. Он – царь зверей, В мире нет его сильней. Он шагает очень важно, Он красивый и отважный.	Ходьба на носках, руки на поясе.
А вот идет добрый слон, Всем на свете шлет поклон, Головой своей качает, К себе в гости приглашает.	Ходьба на пятках, руки на поясе.
Пони бежит по кругу, Улыбнулась мне, как другу, Бежит, резвиться, Зовет прокатиться.	Руки на поясе, бег прямым галопом.
Мишка головой мотает, К себе в гости приглашает. Он вразвалочку идет, Танцевать с собой зовет.	Ходьба на внешней стороне стопы, руки согнуты перед грудью.
А веселый кенгуру Скачет рано поутру. Посмотрите, как он скачет: Вправо-влево, словно мячик.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки согнуты в локтях.
Вот и вечер наступает, Зоопарк наш засыпает, Засыпает до утра, Ну а нам домой пора.	Ходьба маршевая с восстановлением дыхания.
- Из зоопарка мы пришли, флажки с ребятами нашли. А ну, скорее их берите, играть с флажками выходите!	
ОРУ с флажками	
1. Вот флажки ребята взяли, Вверх подняли, показали.	И.п. – стоя, ноги на ширине стопы, флажки внизу. В. – флажки вверх-вниз (повт. 3-4 раза).

2. Раз, два – поворот, А теперь – наоборот.	И.п. – то, же, руки с флажками в стороны. В. – повороты туловища вправо-влево (повт. 3-4 раза).
3. Наклонились, помахали, Встали и флажки убрали.	И.п. – ноги шире плеч, флажки за спиной. В. – наклон, помахать флажками перед собой, вернуться в и. п. (повт 3-4 раза).
4. Кверху руки поднимаем И флажками мы махаем, Ребята стараются – Салют получается!	И.п. – сидя на коленях, флажки опущены. В. – встать на колени, помахать флажками вверху – «салют» (повт. 3-4 раза).
5. Мы флажками помахали - Очень ловко мы скакали!	И.п. – стоя, руки с флажками опущены. В. – прыжки на месте, флажки произвольно (повт. 2 раза в чередовании с ходьбой на месте).
- Флажки мы уберем, мячики скорей возьмем!	
Основные виды движений	
1. Бросок мяча вдаль способом снизу – «Раз, два, три – мячик вдаль лети!» (3-4 раза). 2. Ходьба между кеглями (3-4 шт.) «змейкой» - «Встали елки на пути, нужно нам их обойти» (2-3 раза). 3. Пролезание в тоннель – выпрямиться, хлопок над головой – «В пещеру пролезаем, кто живет там, мы узнаем» - (2-3 раза).	
Подвижные игры	
<i>(высокой активности)</i> Мыши и кот	
Кошка мышек сторожит, Притворилась, будто спит.	Взрослый в маске кота или игрушка сидит на скамейке – «спит»
- Тише, мыши, не шумите И кота не разбудите!	Дети бегают по залу на носочках, проговаривая «пи-пи-пи»
Кот проснулся, потянулся, «Мяу» сказал, за мышами побежал! (игру повторить 2-3 раза).	«Кот» потягивается, говорит «мяу» и догоняет «мышей». Дети убегают на скамейку – прячутся от «кота».
<i>(малой подвижности)</i> Хлоп-хлоп-хлоп	
Руки кверху мы подняли,	Поднять руки вверх, встать на носки.
Руки книзу мы убрали,	Наклониться, руки опустить к полу.
Кулачки мы крепко сжали,	Сжимать-разжимать пальцы рук.
Кулачками постучали,	Постучать сжатыми кулаками друг о друга.
Ножками потопали: топ-топ-топ,	Потопать ногами.
Ручками похлопали: хлоп-хлоп-хлоп! (повторить игру 2 раза).	Похлопать в ладоши.

Занятие № 13 «Вот зима – кругом бело!»

Инструктор по ФК напоминает детям, что наступила зима и предлагает отправиться на зимнюю прогулку.

Вот зима – кругом бело, Много снега намело, По заснеженным дорожкам Зашагали наши ножки.	Ходьба обычная, энергично маршируя руками.
Вот сугробы на пути – Как же нам их обойти? Будем ножки поднимать, По глубокому снегу шагать.	Ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе.
На заснеженный лужок Вышел зайка-дружок: «Зайка, зайка, выходи И по снегу поскачи!»	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки согнуты перед грудью.
Чтоб тропинку протоптать, Нужно снег нам утоптать. Мы потопаем немножко – И получится дорожка.	Ходьба в полуприседе топающим шагом, руки на поясе.
По заснеженной дорожке Побежали наши ножки.	Легкий бег на носочках.
Мы гуляли, мы гуляли, Свежим воздухом дышали.	Ходьба обычная с восстановлением дыхания.
- Ой, ребята, посмотрите, к нам в спортивный зал залетели снежинки, давайте с ними поиграем.	
ОРУ со снежинками	
1. Снежинки по ветру летят, Закружился снегопад.	И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, снежинки в обеих руках внизу. В. – поднимать снежинки вверх, опускать вниз (повт. 3-4 раза).
2. Стелется, стелется По земле метелица.	И.п. – сидя на полу. В. – потянуться, достать снежинками до носков, вернуться в и.п. (повт. 3-4 раза).
3. Снежинки летели, В сугроб залетели.	И.п. – то же. В. – согнуть ноги, спрятать снежинки под коленями, вернуться в и.п. (повт. 3-4 раза).
4. Дует, дует ветерок, Дует, завывает, Белые снежинки На землю роняет.	И.п. – сидя на коленях, снежинки в опущенных руках. В. – встать, поднять снежинки вверх, сесть, опустить вниз (повт. 3-4 раза).
5. Кружится, кружится Белое кружево.	И.п. – стоя, руки в стороны. В. – кружение в одну сторону, потом в другую (повт. 2 раза).
- Дунул сильно Дед Мороз, все снежинки сдул в сугроб (дети убирают снежинки).	
Основные виды движений	
1. Бросание большого мяча о пол и ловля его двумя руками – «Будем мячиком стучать, будем мячик не ронять» (1-2 мин.) 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (4-5 шт.) – «По сугробам напрямик скачет Зайка-озорник» (2-3 раза) 3. Ходьба по массажным коврикам (4-5 шт.) – «По колючим по дорожкам зашагали наши ножки» (2-3 раза).	
Подвижные игры	
(высокой активности)	

Зимний хоровод Шире круг, шире круг, зимушка зовёт Всех девчонок и мальчишек в зимний хоровод.	Ходьба по кругу, взявшись за руки.
Дружно за руки возьмитесь, раз, два, три И по кругу пробегитесь, раз, два, три!	Бег по кругу, держась за руки.
Как лошадки в поле чистом, раз, два, три Вы по кругу проскачите, раз, два, три!	Бег по залу прямым галопом, проговорить «цок-цок-цок».
А теперь шагайте вместе, раз, два, три. На одном и том же месте, раз, два, три!	Ходьба по залу, энергично маршируя руками. Ходьба на месте.
Как снежинки покругитесь, раз, два, три	Кружение на одном месте в одну, потом в другую сторону, руки в стороны.
И на землю опуститесь, раз, два, три! (игру повторить 2-3 раза).	Тихо, спокойно присесть на корточки.
<i>(речедвигательная игра малой подвижности)</i> Мы слепили снежный ком Мы слепили снежный ком,	Ладошками имитировать лепку комка.
Ушки сделали на нём.	Приставить ладошки к макушке, поочерёдно сгибать их.
И как раз вместо глаз	Поочерёдное сгибание и разгибание рук ладошками вверх.
Угольки нашлись у нас.	Сложить кисти «биноклем», приставить к глазам.
Заяц вышел, как живой	Сложить лапки перед грудью.
И с хвостом,	Полуприсед, покачать бедрами вправо-влево.
И с головой.	Покачать головой вправо-влево.
За усы не тяни – из соломинок они!	Имитировать потягивание за усы.

Занятие № 14 «В гости к Винии Пуху»

Инструктор по ФК загадывает детям загадку: Очень любит мёд поестъ Бурый мишенька...медведь. - Правильно, ребята! Мишка Вини Пух ждёт нас в гости. Отправимся?	
Кто ходит в гости по утрам, Тот поступает мудро! Пусть солнце светит только нам, И ясным будет утро, Веселым будет утро!	Ходьба по залу обычная, энергично маршируя руками.
Добрый ослик наш Иа,	Ходьба на носках, руки на поясе, наклоны

Что-то грустный ты с утра? Что печально так вздыхаешь, Головой своей качаешь?	головы вперед-прямо.
Рано-рано поутру Скачет крошка Кенгуру. Посмотрите, как он скачет, Словно он веселый мячик.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, помогая руками.
Добрый мишка Вини Пух, У него отличный слух.	Ходьба обычная.
Он нас в гости поджидает, Танцевать нас приглашает.	Ходьба на внешней стороне стопы, руки согнуты полукругом в локтях.
Посмотрите, Тигра мчится, Хочет с нами подружиться. Приглашает поразмяться, Вместе с нею пробежаться.	Бег по залу широким шагом с размашистым движением рук.
Кто ходит в гости по утрам, Тот поступает мудро! Пусть солнце светит только нам, И ясным будет утро, Веселым будет утро!	Ходьба с восстановлением дыхания.
- Ребята, посмотрите, нам мишка Вини Пух платочки приготовил. Давайте с ними потанцуем.	
ОРУ с платочками	
1. Мы платочки вверх подняли, На носочки дружно встали, Опустили, постояли, Всем платочки показали.	И.п. – ноги слегка расставлены, платочек держать за два верхних уголка обеими руками. В. – поднимать и опускать платок (повт. 3-4 раза).
2. Будем мы платком махать, Ветер будем нагонять.	И.п. – ноги шире плеч, платок в правой руке. В. – перекладывать платок из правой руки в левую и обратно (повт. 5-6 раз).
3. А теперь, ребятки, Поиграем в прятки.	И.р. – ноги вместе, платок в согнутых руках перед грудью. В. – присесть, спрятать лицо за платком, вернуться в и.п. (повт. 3-4 раза).
4. Мы с платочками играли, Мы платочками махали.	И.п. – сидя на коленях, платочки лежат на коленях. В. – встать на колени, поднять платок вверх, вернуться в и.п. (повт. (3-4 раза).
5. А теперь все малыши Потанцуют от души!	И.п. – стоя, платок в правой руке. В.- кружение в одну, а потом в другую сторону (повт. 2 раза).
- Молодцы, ребята! А теперь платочки уберём, дальше мы играть пойдём.	
Основные виды движений	
1. Ходьба по мостику (h – 10см, ш – 20см), руки в стороны – «Мы по мостику идём, ровно спиночки несём» (3-4 раза). 2. Пролезание в тоннель с опорой на ладони и колени с обязательным выпрямлением туловища – «В пещеру проползаем, спинки выпрямляем» - (3-4 раза). 3. Прокатывание большого мяча в прямом направлении из положения стоя и бег за ним – «Мячики катаем, ловко догоняем» (1-2 мин).	

Подвижные игры	
<i>(игра высокой активности)</i> Как-то мы в лесу гуляли Как-то мы в лесу гуляли И медведя увидали: Он под елкою лежит, Растянулся и храпит.	Ходьба врассыпную по залу.
Мы вокруг него ходили, Косолапого будили:	Ходьба по кругу, в кругу сидит игрушка Медведь или ребёнок в маске.
«Ну-ка, мишка, не зевай, Нас скорее догоняй!» (игру повторить 2-3 раза).	Игрушка или ребёнок ловят детей.
<i>(пальчиковая игра)</i> В одном лесу дремучем (Т. Боровик) В одном лесу дремучем	Покачивание прямыми руками вверху вправо-влево.
Живет семья могучая.	Пальцы рук сложить в «замок».
У неё дом огромный,	Нарисовать руками большой круг.
С крышей	Сложить пальцы рук «шалашиком».
И трубою тёмной	Из положения «шалаш» поднять оба средних пальца.
Из трубы в колечки дым,	Поочерёдно соединять все пальцы с большим пальцем.
Плим-плим-плим! (игру повторить 2 раза).	Хлопки в ладоши.

Занятие № 15 «В магазине игрушек»

В магазине, магазине, все игрушки на витрине: Заводные зайчики, куколки и мячики... Все на полочке стоят, с вами поиграть хотят! - Ребята, отправимся в магазин игрушек? (да!)	
Раз, два, три, четыре, пять – Солдаты вышли на парад, Ножки поднимают, Солдатики шагают.	Ходьба маршем в колонне друг за другом.
Медвежонок взял гармошку, Поиграть решил немножко.	Ходьба на внешней стороне стопы, руки согнуты в локтях полукругом перед грудью.
Раз, два, поворот, Он танцует и поёт.	Повороты вокруг себя.
Вот какой весёлый мячик, Так и скачет, так и скачет!	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, помогая руками.
А вот утята-малыши, Тоже очень хороши.	Ходьба в полуприседе, руки на поясе.
Желтые головки Наклонили ловко.	Наклоны головы вперёд-прямо.
А вот бегут машины, Шуршат своими шинами, Желтые и красные – Все такие разные!	Бег друг за другом, руки перед грудью – «руль» в среднем темпе и с ускорением.

Всех красивей паровоз: Две трубы и сто колес. Ну а едут в нем игрушки: Куклы, зайцы и петрушки!	Ходьба топающим шагом, руки согнуты в локтях, рисуют круг, проговаривать «чух-чух».
Ехали-ехали, В магазин приехали!	Остановиться у скамейки, где стоят игрушки, сказать «у-у-у».
- Ну, ребята, разбирайте игрушки, да вставайте, поиграем с ними.	
ОРУ с игрушкой	
1. Мы игрушки в руки взяли, Всем ребятам показали!	И.п. – ноги на ширине стопы, игрушка в двух руках внизу. В. – поднимать и опускать игрушку (2-3 раза).
2. Я к ребятам повернусь, Со всех сторон я покажусь.	И.п. – о, с., игрушку прижать к груди. В. – повороты вправо-влево с выпрямлением рук (3-4 раза).
3. По ровненькой дорожке Шагают наши ножки.	И.п. – сидя на полу, ноги вместе прямые. В. – «шагать» игрушкой вперед-назад (повт. 4-5 раз).
4. А теперь, ребятки, Поиграем в прятки!	И.п. – то же. В. – согнуть колени, спрятать игрушку под ножками, вернуться в и.п. (повт. 3-4 раза).
5. Посмотрите все на нас – С игрушкой мы пустились в пляс!	И.п. – стоя, игрушка на полу. В. – прыжки на двух ногах рядом с игрушкой или вокруг нее (2 раза).
- Мы с игрушками играли, игрушки наши устали, пусть немножко отдохнут, на ребят посмотрят (дети убирают игрушки в коробку).	
Основные виды движений	
1. Ходьба по наклонной доске (ш – 10см, h – 20см) вверх и вниз, руки в стороны – «Мы по горке идём, ровно спиночки несём» (2-3 раза). 2. Ползание по полу на животе с активным движением рук и ног – «По земле ползёт змея, извивается слегка» (2-3 раза). 3. Бросание большого мяча о пол и ловля его двумя руками – «Мячик хочет поиграть, будем мячик вниз бросать» (2-3 мин).	
Подвижные игры	
<i>(высокой активности)</i> На скамейке у окошка На скамейке у окошка Улеглась и дремлет кошка	Ребёнок в маске кота сидит на скамейке и «спит».
- Тише, мыши, не шумите, Кошку вы не разбудите!	Дети – «мыши» - бегают врассыпную по залу, проговаривая «пи-пи».
Сигнал взрослого - «Кошка!» (игру повторить 2-3 раза).	Ребёнок в маске догоняет «мышей», которые убегают в «норку» - на скамейку.
<i>(речедвигательная игра малой подвижности)</i> Заиграла погремушка Заиграла погремушка	Хлоп-хлоп-хлоп (хлопки в ладоши)
Вдруг затопала Марфушка	Топ-топ-топ (потопать ногами)
И заквакала лягушка	Ква-ква-ква (сжимать-разжимать пальцы рук)
Ей ответила болтушка	Да-да-да (покачивание головы вправо-влево)

Застучала колотушка	Тук-тук-тук (постучать кулачками друг о друга)
Вторит ей в ответ кукушка	Ку-ку-ку (поднести ладошки к губам трубочкой)
Запалила громко пушка	Бах-бах-бах (хлопки над головой)
И заахала старушка	Ах-ах-ах (держась за щеки, покачать головой вправо-влево)
Замычала вдруг телушка	Му-му-му (приставить «рожки» к голове)
Завизжала с нею хрюшка	Хрю-хрю-хрю (кулачками покрутить возле носа)
Зазвенела побрякушка	Бряк-бряк-бряк (встряхнуть кистями рук)
Заскакала попрыгушка	Прыг-прыг-прыг (подпрыгнуть на месте)
Вот такая вот петрушка	Всё-всё-всё (хлопки в ладоши).

Занятие № 16 «Цирк»

- Ребята! Я сегодня приглашаю вас в цирк! А вот кого мы там увидим, вы сейчас узнаете!	
В дорогу собираемся – В цирк мы отправляемся! Там веселые лошадки, Клоуны играют в прятки, На одном велосипеде Едут сразу три медведя!	Ходьба за инструктором по ФК стойкой или врассыпную по залу.
Быстроногая лошадка, Нам играть с тобой так сладко! Копытца весело стучат – Ребята тоже так хотят!	Руки на поясе, прямой галоп по кругу или врассыпную.
Выходил к нам лев-силач, Подкову он согнул в калач!	Ходьба на пятках, руки на поясе.
Вышел на манеж жонглёр, Бросал под купол кольца он.	Присесть вниз – подпрыгнуть вверх, помогая руками.
Клоун, клоун, рыжий клоун, Мы играть с тобой готовы! Всё, что хочешь, покажи, Нас скорее рассмеши!	Бег на носках, руки свободны.
В цирке весело играли, Хлопали и хохотали! Мы еще сюда придем, Всех друзей с собой возьмем!	Ходьба обычная с восстановлением дыхания.
- Ребята! Посмотрите, нам веселые клоуны приготовили колечки! Давайте с ними поиграем!	
ОРУ с кольцом (малым обручем)	
1. На машины сели - Прокатиться захотели.	И.п. – ноги слегка расставлены, кольцо в согнутых руках перед грудью. В. – руки с кольцом выпрямлять и сгибать (повт. 3-4 раза).
2. Раз, два – поворот, А теперь наоборот.	И.п. – то же. В. – выполнять повороты туловища вправо-влево, имитируя езду на машине (повт. 3-4 раза).

3. Ехали-ехали, В ямку заехали.	И.п. – сидя на коленях, кольцо перед грудью. В. – вставать на колени, руки с кольцом вверх, садиться – кольцо на ноги (повт. 3-4 раза).
4. Мы педали проверяли, На педали нажимали.	И.п. – сидя на полу, руки с кольцом перед грудью. В. – поочередно сгибать правую и левую ногу (повт. 4-6 раз).
5. Педали в порядке? Поехали, ребятки!	И.п. – лежа на спине, руки с кольцом перед грудью. В. – ногами «крутить педали» (4-6 раз).
6. К гаражу подъехали В ворота заехали!	И.п. – стоя, ноги вместе, кольцо в согнутых руках. В. – прыжки на месте, ноги врозь-вместе (повт. 2 раза).
- Ехали-ехали, наконец-то приехали! Ставьте, ребята, машины в гараж, да пойдёте играть.	
Основные виды движений	
1. Бросок малого мяча через шнур (h – 1 м) с расстояния 2 м способом из-за головы – «Раз, два, три – мячик, далеко лети!» (2-3 мин). 2. Подлезание под шнур (h – 1 м), не касаясь пола руками с обязательным выпрямлением туловища, – «Голову мы наклоняем, под верёвкой пролезаем» (3-4 раза). 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд – «А весёлый кенгуру скачет рано поутру» - (2-3 раза в чередовании с ходьбой).	
Подвижные игры	
<i>(высокой активности)</i>	
Как-то утром на лужайке	
Как-то утром на лужайке По снежку скакали зайки,	Прыжки на двух ногах враспынную, «лапки» перед грудью.
Прибегали к ним лисята, И бельчата, и ежата.	Лёгкий бег на носочках враспынную.
Выскочил из чащи волк, Он зубами щёлк, да щёлк.	Воспитатель в маске «волка» двигается по залу широкими шагами.
- Эй, зверята, убегайте, К волку в пасть не попадайте! (повторить игру 2-3 раза).	«Зверята» убегают от волка.
<i>(малой подвижности)</i>	
Хлоп-хлоп-хлоп	
Руки кверху мы подняли,	Поднять руки вверх, встать на носки.
Руки книзу мы убрали,	Наклониться, руки опустить к полу.
Кулачки мы крепко сжали,	Сжимать-разжимать пальцы рук.
Кулачками постучали,	Постучать сжатыми кулаками друг о друга.
Ножками потопали: топ-топ-топ,	Потопать ногами.
Ручками похлопали: хлоп-хлоп-хлоп! (повторить игру 2 раза).	Похлопать в ладоши.

Занятие № 17 «Мы играем»

Мы играем целый день,	
-----------------------	--

Целый день играть не лень. От меня не отставайте, Всё за мною повторяйте!	Ходьба по залу, энергично маршируя.
Тихо, тихо мышь идёт, Потому что рядом кот.	Ходьба на носках, руки перед грудью.
Неваляшки-малыши Тоже очень хороши. Низко наклоняются, Звоном заливаются.	Ходьба на всей стопе, руки к плечам, раскачиваясь из стороны в сторону, проговорить «динь-дон».
Цок-цок, конь живой, С настоящей головой. С настоящей гривой – Вот какой красивый!	Бег прямым галопом, руки на поясе.
Вот олень – красавец стройный, Длинноногий и спокойный.	Ходьба, высоко поднимая колени, руки в стороны.
У него рога ветвисты,	Раскрыть ладони над головой – «рога».
Ноги тонки, ноги быстры	Бег широким шагом с размашистым движением рук.
Мы играли целый день, Целый день играть не лень. Молодцы! Не отставали, Всё за мною повторяли!	Ходьба по залу с восстановлением дыхания.
- Мы теперь платки возьмем, танцевать с ними пойдем! ОРУ с платочками	
1. Мы платочки вверх подняли, На носочки дружно встали, Опустили, постояли, Всем платочки показали.	И.п. – ноги слегка расставлены, платочек держать за два верхних уголка обеими руками. В. – поднимать и опускать платок (повт. 3-4 раза).
2. Будем мы платком махать, Ветер будем нагонять.	И.п. – ноги шире плеч, платок в правой руке. В. – перекладывать платок из правой руки в левую и обратно (повт. 5-6 раз).
3. А теперь, ребятки, Поиграем в прятки.	И.р. – ноги вместе, платок в согнутых руках перед грудью. В. – присесть, спрятать лицо за платком, вернуться в и.п. (повт. 3-4 раза).
4. Мы с платочками играли, Мы платочками махали.	И.п. – сидя на коленях, платочки лежат на коленях. В. – встать на колени, поднять платок вверх, вернуться в и.п. (повт. (3-4 раза).
5. А теперь все малыши Потанцуют от души!	И.п. – стоя, платок в правой руке. В.- кружение в одну, а потом в другую сторону (повт. 2 раза).
- А теперь, ребята, платочки убираем и с мячиками играем! Основные виды движений	
1. Прокатывание мячей в прямом направлении друг другу, сидя на полу, ноги врозь – «Покатился колобок, ты поймай его, дружок!» (2-3 мин). 2. Ходьба по наклонной доске (ш – 10см, h – 20см) руки в стороны – «По горке, по горке шагают Даша с Егоркой» (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах через шнуры (3-4 шт.) – «Через ручеек мы с ребятами прыг-	

скок» (2-3 раза).	
Подвижные игры	
<i>(высокой активности)</i> Зимний хоровод Шире круг, шире круг, зимушка зовёт Всех девчонок и мальчишек в зимний хоровод.	Ходьба по кругу, взявшись за руки.
Дружно за руки возьмитесь, раз, два, три И по кругу пробегитесь, раз, два, три!	Бег по кругу, держась за руки.
Как лошадки в поле чистом, раз, два, три Вы по кругу проскачите, раз, два, три!	Бег по залу прямым галопом, проговорить «цок-цок-цок».
А теперь шагайте вместе, раз, два, три. На одном и том же месте, раз, два, три!	Ходьба по залу, энергично маршируя руками. Ходьба на месте.
Как снежинки покругитесь, раз, два, три	Кружение на одном месте в одну, потом в другую сторону, руки в стороны.
И на землю опуститесь, раз, два, три! (игру повторить 2-3 раза).	Тихо, спокойно присесть на корточки.
<i>(речедвигательная игра малой подвижности)</i> Мы слепили снежный ком Мы слепили снежный ком,	Ладошками имитировать лепку комка.
Ушки сделали на нём.	Приставить ладошки к макушке, поочерёдно сгибать их.
И как раз вместо глаз	Поочерёдное сгибание и разгибание рук ладошками вверх.
Угольки нашлись у нас.	Сложить кисти «биноклем», приставить к глазам.
Заяц вышел, как живой	Сложить лапки перед грудью.
И с хвостом,	Полуприсед, покачать бедрами вправо-влево.
И с головой.	Покачать головой вправо-влево.
За усы не тяни – из соломинок они!	Имитировать потягивание за усы.

Занятие № 18 «В гости к бабушке»

Инструктор по ФК приглашает детей отправиться в гости к бабушке.	
Лады-лады-ладушки- Едем в гости к бабушке, К нашей милой бабушке Бабушке-забавушке, Едут к ней ребятушки.	Ходьба враспынную (стайкой) вместе с инструктором по ФК марширующим шагом.

Вот козлёнок озорной, Он затряс бородой,	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.
Головой качает, Рожками пугает.	Ходьба на носках руки на поясе, наклоны головы вперёд-прямо.
Кошка тоже хороша, Идёт мягко, неспеша.	Ходьба мягким пружинящим шагом.
Сядет, умывается, Лапкой вытирается.	Присесть на корточки, имитировать умывание, проговорить «мяу».
Цок, цок, цок, цок, Я – лошадка – серый бок, Приглашает поиграть, Со мною вместе поскакать!	Бег прямым галопом, руки на поясе, проговорить «цок-цок».
Лады-лады-ладушки, Где были? У бабушки! Нас бабуся привечала, Колобками угощала! До свиданья, бабушка, Бабушка-забавушка!	Ходьба с восстановлением дыхания врассыпную, помахивая одной рукой – прощаясь с бабушкой.
- Ребята, берите скорее колобки – бабушкино угощение!	
ОРУ с большими мячами «Колобок»	
1. Жили-были дед и баба На полянке у реки, И любили очень-очень На сметанке колобки	И.п. – о. с., мяч в руках внизу. В. – поднимать мяч вверх, опускать вниз (повт. 3-4 раза)
2. Хоть у бабки мало силы, Бабка тесто замесила.	И.п. – то же, мяч в двух руках у груди. В. – прокатывать мяч по прямым ножкам вниз-вверх (повт. 3-4 раза).
3. Ну, а бабушкина внучка Колобок катала в ручках.	И.п. – сидя на коленях, мяч на полу. В. – прокатывание мяч вокруг себя (повт. 3-4 раза).
4. Вышел ровный, вышел гладкий, Не солёный и не сладкий. Колобок наш очень вкусный – Даже есть его нам грустно!	И.п. – сидя на полу, ноги врозь. В. – прокатывание мяча вперед и назад (повт. 3-4 раза).
5. Мышка серая бежала, Колобочек увидала: «Ах, как пахнет колобочек! Дайте мышке хоть кусочек!»	И.п. – стоя, мяч на полу. В. – прыжки на двух ногах на месте с зажатым мячом между ног (повт. 2 раза).
6. Колобочек покати́лся, И на место возврати́лся.	Прокатывание мяча между ладошек, восстановление дыхания.
Основные виды движений	
1. Бросание мяча о пол двумя руками и ловля его – «Мой весёлый звонкий мяч, ты куда пустился вскачь?» (3-4 мин.). 2. Перелезание через бревно с опорой на ладошки и колени – «Мяу- мяу,- зовёт нас кошка, – поиграйте со мной немножко!» (2-3 раза).	
Подвижные игры	
(высокой активности) Зайка, зайка, поскачи Зайка, зайка, поскачи, поскачи,	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед.

Зайка, лапкой постучи, постучи,	Стоя на месте, постучать ножкой по полу, руки на поясе.
На снежок ты упади, упади, Полежи и отдохни, отдохни. (игру повторить 2-3 раза).	Лечь на спинку, расслабиться.
<i>(речедвигательная игра малой подвижности)</i> Как петух пироги печет Как петух в печи пироги печет?	«Печь» пирожки ладошками.
Кошка на окошке рубашку шьет?	Имитировать шитьё.
Курочка-пеструшка полы моет?	Имитировать подметание полов.
Конь у крыльца в три копыта бьёт- Хозяина зовет!	Руки на поясе, поочередно ударять носком одной ноги потом другой. (Все движения сопровождать проговариванием – «вот так, вот так!»)

Занятие № 19 «Транспорт»

Инструктор по ФК предлагает детям покататься на поезде: «Скорее садитесь, мы отправляемся в путь».	
Поезд едет, поезд мчит, Он колесами стучит.	Ходьба обычная, притопывающим шагом с вращением руками вдоль туловища.
Мчится поезд во весь дух:	Легкий бег на носочках.
«Чух-чух, чух-чух!»	Ходьба притопывающим шагом с проговариванием «чух-чух».
Под горой течет река – Очень быстрая она.	Легкий бег на носочках.
Плыл по речке пароход, Замедляя быстрый ход.	Ходьба обычная, руки в стороны – хлопок у груди.
Едут по шоссе машины,	Бег широким шагом.
Быстро крутятся их шины.	Ходьба с вращением рук перед грудью.
Мы машины заправляем, Прокатить всех обещаем.	Ходьба с восстановлением дыхания: руки вверх – вдох, вниз – выдох.
- Ну, тогда руль берите, нас скорее прокатите!	
ОРУ с кольцом (малым обручем)	
1. На машины мы селились, Руль мы весело крутили.	И.п. – ноги слегка расставлены, кольцо в согнутых руках перед грудью. В. – руки с кольцом выпрямлять и сгибать (повт. 3-4 раза).
2. Раз, два – поворот, А теперь наоборот.	И.п. – то же. В. – выполнять повороты туловища вправо-влево, имитируя езду на машине (повт. 3-4 раза).
3. Ехали-ехали, В ямку заехали.	И.п. – сидя на коленях, кольцо перед грудью. В. – вставать на колени, руки с кольцом

	вверх, садиться – кольцо на ноги (повт. 3-4 раза).
4. Мы педали проверяли, На педали нажимали.	И.п. – сидя на полу, руки с кольцом перед грудью. В. – поочередно сгибать правую и левую ногу (повт. 4-6 раз).
5. Педали в порядке? Поехали, ребятки!	И.п. – лежа на спине, руки с кольцом перед грудью. В. – ногами «крутить педали» (4-6 раз).
6. К гаражу подъехали В ворота заехали!	И.п. – стоя, ноги вместе, кольцо в согнутых руках. В. – прыжки на месте, ноги врозь-вместе (повт. 2 раза).
- Молодцы, ребята, хорошо покатались! А теперь машины в гараж убираем, да идём дальше играем!	
Основные виды движений	
1. Подлезание под шнур ($h = 1\text{м}$), не касаясь пола руками – «Голову наклоняем и в ворота пролезаем», выпрямить туловище, потянуться вверх (3-4 раза). 2. Ходьба по мостику ($ш = 20\text{см}$, $h = 10\text{см}$), высоко поднимая колени, руки в стороны - «Цапля шагала, лягушек искала» (3-4 раза). 3. Прокатывание мячей в прямом направлении и бег за ними (2-3 мин).	
Подвижные игры	
<i>(высокой активности)</i> Светофор (дети берут кольца – «руль») Бегут, бегут машины, Шуршат своими шинами: Желтые и красные, Все такие разные!	Бег по залу друг за другом и врассыпную в среднем темпе и с ускорением, «руль» у груди.
Красный свет – Стоп, машина, хода нет!	Инструктор по ФК показывает круг красного цвета – «машины» останавливаются.
Желтый свет – подожди, А зеленый – в путь спеши! (повторить игру 3 раза). За последним разом ведущий говорит: А зеленый – в гараж иди (дети убирают кольца).	«Водители» нажимают на «руль», проговаривают «би-би».
<i>(дыхательная игра)</i> Насос Это очень просто – покачай насос ты:	
Налево-направо руками скользя,	Наклоны вперед-назад.
Назад и вперед наклоняться нельзя.	Наклоны вправо-влево.
Подуем налево, подуем направо,	Погрозить пальцем.
Пожар потушили – Пожарникам слава!	Подуть поочередно на левое и правое плечо.
	Хлопки в ладоши.

Занятие № 20 «Вот зима – кругом бело!»

Инструктор по ФК напоминает детям, что за окном зима и предлагает отправиться на зимнюю прогулку.	
Вот зима – кругом бело, Много снега намело, По заснеженным дорожкам Запахали наши ножки.	Ходьба обычная, энергично маршируя руками.
Вот сугробы на пути – Как же нам их обойти? Будем ножки поднимать, По глубокому снегу шагать.	Ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе.
На заснеженный лужок Вышел зайка-дружок: «Зайка, зайка, выходи И по снегу поскачи!»	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки согнуты перед грудью.
Чтоб тропинку протоптать, Нужно снег нам утоптать. Мы потопаем немножко – И получится дорожка.	Ходьба в полуприседе топающим шагом, руки на поясе.
По заснеженной дорожке Побежали наши ножки.	Легкий бег на носочках.
Мы гуляли, мы гуляли, Свежим воздухом дышали.	Ходьба обычная с восстановлением дыхания.
- Ой, ребята, посмотрите, к нам в спортивный зал залетели снежинки, давайте с ними поиграем.	
ОРУ со снежинками	
1. Снежинки по ветру летят, Закружился снегопад.	И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, снежинки в обеих руках внизу. В. – поднимать снежинки вверх, опускать вниз (повт. 3-4 раза).
2. Стелется, стелется По земле метелица.	И.п. – сидя на полу. В. – потянуться, достать снежинками до носков, вернуться в и.п. (повт. 3-4 раза).
3. Снежинки летели, В сугроб залетели.	И.п. – то же. В. – согнуть ноги, спрятать снежинки под коленями, вернуться в и.п. (повт. 3-4 раза).
4. Дует, дует ветерок, Дует, завывает, Белые снежинки На землю роняет.	И.п. – сидя на коленях, снежинки в опущенных руках. В. – встать, поднять снежинки вверх, сесть, опустить вниз (повт. 3-4 раза).
5. Кружится, кружится Белое кружево.	И.п. – стоя, руки в стороны. В. – кружение в одну сторону, потом в другую (повт. 2 раза).
- Дунул сильно Дед Мороз, все снежинки сдул в сугроб (дети убирают снежинки).	
Основные виды движений	
1. Бросок мяча вдаль двумя руками способом снизу и бег за ним – «Раз, два, три – мячик, вдаль лети!» (2-3 мин). 2. Ходьба по доске (ш – 20см, h – 10см), руки в стороны – «Расправил крылья самолёт и отправился в полёт» (2-3 раза).	

3. Перепрыгивание через шнуры (4-5шт.) – «Через ручеёк все ребята прыг да скок» (2-3 раза).	
Подвижные игры	
<i>(высокой активности)</i> Мой веселый звонкий мячик Мой веселый звонкий мячик Так и скачет, так и скачет!	Прыжки на двух ногах, стоя на месте или с продвижением.
Хочет с нами поиграть, А мы попробуем догнать! (игру повторит 2 раза).	Бег врассыпную по залу.
<i>(речедвигательная игра малой подвижности)</i> Мы слепили снежный ком Мы слепили снежный ком,	Ладонками имитировать лепку комка.
Ушки сделали на нём.	Приставить ладони к макушке, поочерёдно сгибать их.
И как раз вместо глаз	Поочерёдное сгибание и разгибание рук ладонями вверх.
Угольки нашлись у нас.	Сложить кисти «биноклем», приставить к глазам.
Заяц вышел, как живой	Сложить ладони перед грудью.
И с хвостом,	Полуприсед, покачать бедрами вправо-влево.
И с головой.	Покачать головой вправо-влево.
За усы не тяни – из соломинок они!	Имитировать потягивание за усы.

Занятие № 21 «По тропинке в лес идём»

Инструктор по ФК предлагает ребятишкам отправиться в лес, полный сказок и чудес.	
По тропинке в лес идём, Ровно спиночки несём, Друг за другом мы шагаем, Ловко ножки поднимаем.	Ходьба врассыпную (стайкой) вместе с инструктором по ФК марширующим шагом.
Вот болото впереди, Как же нам его пройти? Ручки-крылья уберем И как цапля мы пойдём.	Ходьба, высоко поднимая колени, взмахивая руками (руки в стороны-вниз).
Прилетели комары, Побежали мы с горы, Ловко ножки поднимаем, Быстро с горки убегаем.	Лёгкий бег на носочках.
Ой, полянка впереди, Цветов как много, погляди!	Ходьба обычная.
Глубоко вдыхаем, Цветочки собираем.	Упражнения на дыхание: вдох-выдох.
Много-много соберём, Букетик маме отнесём!	Ходьба врассыпную по залу с наклонами.
Ой, гроза-гроза-гроза!	

Разбегайся кто куда! От дождя мы убегаем, Только пятками сверкаем!	Бег врассыпную, с ускорением и замедлением темпа.
Вышло солнце из-за туч, Протянуло руку-луч: «С нами, солнышко, вставай, Все за нами повторяй!»	Ходьба с восстановлением дыхания.
Ребята, давайте научим солнышко с кубиками играть! ОРУ с кубиками	
1. Кубики мы поднимаем, Выше всех мы вырастаем	И.п. – ножки узкой дорожкой, кубики в руках внизу. В. – поднять кубики вверх, опустить вниз (повт. 3-4 раза).
2. Мы присели, посидели, Мы на кубики смотрели. На ножки будем мы вставать, К плечам кубики поднимать.	И.п. - ножки узкой дорожкой, кубики в согнутых руках у плеч. В. – присесть - кубики на пол, встать – кубики к плечам (повт. 3-4 раза).
3. По ровненькой дорожке, Да по нашим ножкам Кубики шагают – Вот как мы играем!	И.п. – сидя на полу, кубики на ногах. В. – «шагать» кубиками вперед-назад (повт. 3-4 раза).
4. Я немножко посижу – Кубики всем покажу!	И.п. – сидя на коленях кубики в руках внизу. В. – встать на колени, кубики вверх; сесть, кубики опустить вниз (повт. 3-4 раза).
5. Прыг-скок, прыг-скок, Мы достанем потолок!	И.п. – стоя перед кубиками, руки произвольно. В. – прыжки на месте или вокруг кубиков на двух ногах (повт. 2 раза).
- Молодцы, ребят! Кубики убирайте, нас ждёт новое сложное задание. Основные виды движений	
1. Лазанье по шведской стенке приставным шагом – «На дерево забирались – высоты мы не боялись!» (3-5 мин). 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (3-4 шт.) – «Зайка ножки поднимал, зайка весело скакал» (2-3 раза). 3. Ходьба с перешагиванием через бруски (4-5 шт.), руки в стороны – «Цапля шагает, ножки поднимает» (2-3 раза).	
Подвижные игры	
(высокой активности) Собери шары	Инструктор по ФК высыпает шары из «сухого» бассейна. Дети собирают их (2-3 раза).
(речедвигательная игра малой подвижности) На лужайке две подружки	
На лужайке две подружки	Хлопки в ладоши
Ква-ква-ква!	Хлопки по коленям
Две зеленые лягушки	Хлопки в ладоши
Ква-ква-ква!	Хлопки по коленям
Хором песни распевают	Соединять большие пальцы с остальными (имитировать рот)
Ква-ква-ква!	Хлопки в ладоши

И спокойно спать мешают	Погрозить указательным пальцем
Ква-ква-ква!	Хлопки по коленям.

Занятие № 22 «Собирайся, детвора!»

Собирайся, детвора! Всех зову – гулять пора!	Хлопки в ладоши.
Будем по лесу гулять, Свежим воздухом дышать!	Ходьба обычная по залу, дыхательные упражнения: вдох-выдох.
По заснеженной тропинке Друг за другом мы пойдем	Ходьба на носках, руки на поясе.
И через сугробы ловко перейдем.	Ходьба, высоко поднимая колени, руки в стороны.
Вот синички прилетели, Не пугают их метели.	Бег на носочках, плавные махи руками вверх-вниз.
Встали елки на пути, Нужно нам их обойти.	Ходьба «змейкой».
Синички прыгают, резвятся, Они мороза не боятся!	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки свободны.
Друг за дружкой мы шагаем, Идем с ребятами, отдыхаем.	Ходьба с восстановлением дыхания.
Да-да-да-да! Вот такая детвора!	Остановиться, хлопать в ладоши, проговаривая «да-да-да-да»
- Ребята, смотрите, какие красивые флажки! Скорее их берите, да на «цветочки» бегите!	
ОРУ с флажками	
1. Вот флажки ребята взяли, Вверх подняли, показали.	И.п. – стоя, ноги на ширине стопы, флажки внизу. В. – флажки вверх-вниз (повт. 3-4 раза).
2. Раз, два – поворот, А теперь – наоборот.	И.п. – то, же, руки с флажками в стороны. В. – повороты туловища вправо-влево (повт. 3-4 раза).
3. Наклонились, помахали, Встали и флажки убрали.	И.п. – ноги шире плеч, флажки за спиной. В. – наклон, помахать флажками перед собой, вернуться в и. п. (повт 3-4 раза).
4. Кверху руки поднимаем И флажками мы махаем, Ребята стараются – Салют получается!	И.п. – сидя на коленях, флажки опущены. В. – встать на колени, помахать флажками вверх – «салют» (повт. 3-4 раза).
5. Мы флажками помахали - Очень ловко мы скакали!	И.п. – стоя, руки с флажками опущены. В. – прыжки на месте, флажки произвольно (повт. 2 раза в чередовании с ходьбой на месте).
- Мы флажочки убираем, в мячики идём играем!	
Основные виды движений	
1. Бросок мяча вдаль одной рукой способом из-за головы (от плеча) и бег за ним – «Раз, два, три, - мячик лети!» (3-4 мин).	
2. Перелезание через бревно с опорой на ладони и колени – «Ловкие котятка резвятся, играют, через бревно перелезают» (2-3 раза).	
3. Ходьба по массажным коврикам – «По колючкам мы шагаем, наша ножки закаляем» (2-3 раза).	
Подвижные игры	

<i>(речедвигательная игра высокой активности)</i> Ай, дили-дили! Ай, дили-дили, мы кого-то видели:	Ходьба врассыпную.
Глазастого,	Сжимать, разжимать кулачки около глаз.
Ушастого,	Сжимать, разжимать кулачки на макушке.
Вихрастого,	Покрутить головой вправо-влево.
Зубастого!	Сымитировать руками волчью пасть.
Он сидел под кустом, Громко щелкал языком	Присесть на корточки, цокать языком.
Может, это был козел?	Показать «рожки», идти на носочках.
Или из лесу пришел серый волк?	Ходьба широким шагом.
Или это был медведь?	Ходьба на внешней стороне стопы.
Не смогли мы разглядеть,	Покрутить головой вправо-влево.
Потому что испугались, Как лошадки разбежались! (игру повторить 2-3 раза).	Бег прямым галопом, руки на поясе.
<i>(пальчиковая игра)</i> Раз - рука, два – рука... Раз – рука,	Показать одну руку.
Два – рука,	Показать другую руку.
Лепим мы снеговика	Имитировать лепку снежного комка.
Три – четыре,	Поднести правую руку к левой стороне рта.
Три – четыре,	Поднести левую руку к правой стороне рта.
Нарисуем рот пошире.	Выполнять скрестные движения руками, имитируя нарисованный рот.
Пять – найдём морковь для носа.	Сжимать-разжимать кулачку возле носа.
Шесть – наденем шляпу косо.	Кисти сложить «домиком» над головой, покачать головой.
Семь и восемь, семь и восемь	«Пружинка», руки на поясе.
Мы сплясать его попросим! (игру повторить 2 раза).	Прыжки или кружение на месте.

Занятие № 23 «Зоосад»

Инструктор по ФК предлагает ребятам отправиться в зоопарк и посмотреть, хорошо ли там живётся зверятам.	
Мы шагаем в зоосад, Побывать там каждый рад! Там медведи и пингвины, Попугаи и павлины, Обезьяны и слоны, Там жирафы, волки, львы!	Ходьба по залу с энергичным движением рук.
Это – лев. Он – царь зверей, В мире нет его сильней. Он шагает очень важно, Он красивый и отважный.	Ходьба на носках, руки на поясе.
А смешные обезьяны Раскачали так лианы, Что пружинят вниз и вверх	Наклоны туловища вверх-вниз, стоя на месте, руки свободны.

И взлетают выше всех.	
Лапку к лапке приставляя, Друг за другом попевая, Шли пингвины дружно в ряд, Словно маленький отряд.	Ходьба вразвалку с ноги на ногу, руки на поясе.
А веселый кенгуру Скачет рано поутру. Посмотрите, как он скачет: Вправо-влево, словно мячик.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки согнуты в локтях.
Вот змея. Она пугает И к себе не подпускает.	Ползание по полу с опорой на колени и ладони.
По земле ползет она, Извивается слегка.	Ползание по полу на животе с активным движением рук и ног.
Цок-цок-цок-цок, Я – лошадка, серый бок. Если только захочу, Все на свете прокачу, И в тележке расписной Покатаемся с тобой!	Бег прямым галопом, руки на поясе.
Вот и вечер наступает, Зоопарк наш засыпает, Засыпает до утра, Ну а нам домой пора.	Ходьба маршевая с восстановлением дыхания.
- Молодцы, ребята! Чтобы сильным стать и ловким, приступаем к тренировке! ОРУ «Аэробика для зверят»	
1. «Гусята» Гуси шеи тянут, Крыльями машут.	И.п. – о. с., ноги слегка расставлены. В. – повороты туловища вправо-влево со взмахом рук, проговорить «га-га» (повт. 4-6 раз).
2. «Собачки» Пёс бегает и лает, С ребятами играет.	И.п. – упор, стоя на коленях и руках. В. – энергичные повороты таза и голеней вправо-влево, проговорить «гав-гав» (повт. 4-6 раз).
3. «Мартышки» Мы весёлые мартышки, На качелях виснем гибко.	И.п. – лежа на животе, руки в упоре на полу. В. – поднимать и опускать верхнюю часть туловища, отжимаясь руками (повт. 4-6 раз).
4. «Медвежата» Нас на велосипеде Катали медведи.	И.п. – лёжа на спине. В. – имитация езды на велосипеде (повт. 4-6 раз).
5. «Тигрята» Тигрёнок прыгнул дальше всех, Вот невиданный успех!	И.п. – о. с., руки на поясе. В. – прыжки вокруг ориентира в одну, потом в другую, сторону (повт. 2 раза в чередовании с ходьбой).
- Молодцы, ребята! Пойдемте, посмотрим, какие ещё зверята живут в нашем зоопарке. Основные виды движений	
1. Ходьба по наклонной доске (ш – 20см, h – 20см), руки в стороны – «Словно по канату, вверх идут ребята» (2-3 раза). 2. Подлезание под шнур (h – 1м), не касаясь руками пола, с обязательным выпрямлением туловища – «Львята голову наклоняют, в клетку пролезают» (2-3	

раза). 3. Прокатывание мячей друг другу из положения сидя на полу, ноги врозь – «Покатился ёжик – ни головы, ни ножек» (3-4 мин).	
Подвижные игры	
<i>(высокой активности)</i> Как-то утром на лужайке Как-то утром на лужайке По снежку скакали зайки, Прибегали к ним лисята, И бельчата, и ежата. Выскочил из чащи волк, Он зубами щёлк, да щёлк. - Эй, зверята, убегайте, К волку в пасть не попадайте! (повторить игру 2-3 раза).	Прыжки на двух ногах врассыпную, «лапки» перед грудью. Лёгкий бег на носочках врассыпную. Воспитатель в маске «волка» двигается по залу широкими шагами. «Зверята» убегают от волка.
<i>(речедвигательная игра малой активности)</i> Весёлые мартышки Мы – весёлые мартышки, Мы играем громко слишком:	Руки согнуты в локтях, пальца растопырить, наклонять туловище вправо-влево.
Все в ладоши хлопаем	Хлопки в ладоши.
И ногами топаем.	Потопать ножками.
Надуваем щёчки,	Надуть щёки.
Скачем на носочках	Прыжки на двух ногах, стоя на месте.
И друг другу даже языки покажем.	Широко открыть рот, показать язык, сказать «а-а-а».
Оттопырим ушки,	Ладошки поднести к голове, сжимать и разжимать их.
Хвостик на макушке (игру повторить 2 раза).	Руки на поясе, покачать головой вправо-влево.

Занятие № 24 «Мы играем»

Мы играем целый день, Целый день играть не лень. От меня не отставайте, Всё за мною повторяйте!	Ходьба по залу, энергично маршируя.
Мы поднимем руки вверх – Сразу станем выше всех!	Ходьба на носках, руки вверх.
Вот идёт подъёмный кран, Перевозит грузы сам.	Ходьба на пятках, руки на поясе.
Пони бежит по кругу, Улыбнётся мне, как другу. Если очень захочу, Вместе с пони поскачу.	Бег прямым галопом, руки на поясе.
На колени руки сложим, На кого же мы похожи? Это карлик-старичок, Он согнулся, как крючок.	Ходьба, округлив спину, руки на колени.
А вот идёт великан,	

Как большой подъёмный кран. Рошу, речку и лука Он пройдёт за два шага.	Ходьба на носках, руки вверх.
По улице машины Шуршат своими шинами.	Бег по залу в среднем темпе и с ускорением.
Красный свет – стой, машины, Хода нет!	Остановка на месте.
Желтый свет – подожди,	Сжимать-разжимать ладошку, имитируя клаксон, проговорить «би-би».
А зеленый – шагом иди! Мы играли целый день, Целый день играть не лень. Молодцы! Не отставали, Всё за мною повторяли!	Ходьба по залу с восстановлением дыхания.
- Ленточки, ребята, скорее берите, да играть с ними выходите! ОРУ с ленточками	
1. У деток ленты разные: Синие, красные, Желтые, зеленые – Дети все веселые!	И.п. – ноги слегка расставлены, ленты в опущенных руках. В. – поднимать руки вверх, опускать вниз (повт. 3-4 раза).
2. Расправил крылья самолет И отправился в полет.	И.п. – ноги шире плеч, руки с ленточками в стороны. В. – наклоны вправо-влево (повт. 3-4 раза).
3. Мы мотор заведем И взлетим выше гор!	И.п. – сидя на коленях, руки опущены. В. – встать на колени, прямыми руками выполнять махи лентами вперед-назад (3-4 раза).
4. Полетели, полетели, Никого мы не задели!	И.п.- стоя, руки с лентами в стороны. В. – кружение вправо-влево (2 раза).
5. Летчики-пилоты Отправляются в полеты.	Бег по залу врассыпную, руки в стороны.
- Самолеты, на посадку! (дети убирают ленточки). Основные виды движений	
1. Выпрыгивание из глубокого приседа вверх – «Вот лягушки по дорожке скачут, вытянувши ножки» (3-4 раза). 2. Бросок мяча вдаль одной рукой способом из-за головы (от плеча) через шнур (h – 1м) – «Раз, два, три – мячик, далеко лети!» (3-4 мин). 3. Ходьба по мостику (ш – 20см, h – 10см), высоко поднимая колени – «Цапля шагает, ноги поднимает» (2-3 раза).	
Подвижные игры	
(высокой активности) Мыши и кот Кошка мышек сторожит, Притворилась, будто спит.	Взрослый в маске кота или игрушка сидит на скамейке – «спит»
- Тише, мыши, не шумите И кота не разбудите!	Дети бегают по залу на носочках, проговаривая «пи-пи-пи»
Кот проснулся, потянулся, «Мяу» сказал, за мышами побежал! (игру повторить 2-3 раза).	«Кот» потягивается, говорит «мяу» и догоняет «мышей». Дети убегают на скамейку – прячутся от «кота».
пальчиковая игра) Трик-трак	

(Т. Боровик) Трик-трак, трик-трак	Руки в замке, покачивать ими вправо-влево.
Под мостом жил старый рак.	Правой ладонью сделать мостик, средним и указательным пальцами левой руки - «усики».
Рыжий кот пришел на мост,	Пальцами правой руки «шагать» от плеча до кисти левой руки.
Рак схватил его за хвост.	Правой рукой взяться за большой палец левой руки.
Мяу-мяу, помогите,	Пальцы левой руки сжимаются-разжимаются.
С хвоста рака отпустите.	Правой рукой массировать большой палец левой руки.
Все бегут, и ты беги,	Пальчиками рук «пробежать» от кисти до плеча противоположной руки.
Коту Ваське помоги! (повторить игру, меняя руки).	«Нарисовать» усы, хлопки в ладоши.

Занятие № 25 «В лес опять пришла весна»

Инструктор по ФК напоминает детям, что наступила весна и предлагает отправиться всем вместе в весенний лес, полный сказок и чудес!	
В лес опять пришла весна, Всем ребятам не до сна.	Ходьба обычная друг за другом.
Над лесом гуси пролетели: «Га-га-га, прошли метели!»	Бег по кругу на носках, взмахивая руками и проговаривая «га-га-га».
Как пугливые олени, Мы шагаем, словно тени.	Ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе.
Трусишку зайку увидали. С зайкой ловко мы скакали.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
А потом прошлись как мишка, Толстый бурый шалунишка.	Ходьба на внешней стороне стопы, руки согнуты в локтях перед собой.
Словно белки пробежимся, Быстро-быстро мы промчимся.	Лёгкий бег на носках по кругу.
Мы играли, мы скакали, Мы немножечко устали.	Ходьба с хлопками в ладоши.
Воздух свежий мы вдохнём, По тропе домой пойдём.	Ходьба с восстановлением дыхания.
- Вот мы, ребята, и вернулись в детский сад! Нас уже кубики ждут поиграть. Садитесь на скамейки.	
ОРУ с кубиками на скамейке	
1. Руки в стороны убрали, Кубики мы вверх подняли.	И.п. – сидя верхом на скамейке, руки с кубиками опущены вниз. В. – руки в стороны - вверх, в стороны - вниз (повт. 4-6 раз).
2. Расправил крылья самолёт И отправился в полёт.	И.п. – то же, руки в стороны. В. – наклоны вправо-влево, кубиками достать пола (повт. 4-6 раз).
3. Будем на ноги вставать. Выше всех мы вырастать.	И.п. – то же, руки опущены вниз. В. – встать на ноги (скамейка между ног), кубики поднять вверх, вернуться в и. п.

	(повт. 3-4 раза).
4. Мы скакали, мы скакали, И нисколько не устали.	И.п. – стоя возле скамейки, руки на поясе (кубики положить на скамейку). В. – прыжки на двух ногах с продвижением вперед, после поворота назад (повт. 2 раза в чередовании с ходьбой).
- Молодцы, ребята! А теперь кубики убирайте, мячики катайте!	
Основные виды движений	
1. Прокатывание мяча по скамейке (ш – 15см, h – 20см), потянуться с мячом вверх – «Покатился колобок, показал румяный бок» (3-4 раза). 2. Ползание по доске (ш – 15см, h – 10см) с опорой на ладони и колени – «По мосточку идет киска, на нее ты подивись-ка» (3-2 раза).	
Подвижные игры	
(высокой активности) Зайка, заяка, поскачи Зайка, заяка, поскачи, поскачи,	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед.
Зайка, лапкой постучи, постучи,	Стоя на месте, постучать ножкой по полу, руки на поясе.
На снежок ты упали, упали, Полежи и отдохни, отдохни. (игру повторить 2-3 раза).	Лечь на спинку, расслабиться.
(дыхательная игра) Насос Это очень просто – покачай насос ты:	Наклоны вперед-назад.
Налево - направо руками скользя,	Наклоны вправо-влево.
Назад и вперед наклоняться нельзя.	Погрозить пальцем.
Подуем налево, подуем направо,	Подуть поочередно на левое и правое плечо.
Пожар потушили – Пожарникам слава!	Хлопки в ладоши.

Занятие № 26 «Транспорт»

Инструктор по ФК предлагает детям покататься на поезде: «Скорее садитесь, мы отправляемся в путь».	
Поезд едет, поезд мчит, Он колесами стучит.	Ходьба обычная, притопывающим шагом с вращением руками вдоль туловища.
Мчится поезд во весь дух: «Чух-чух, чух-чух!»	Легкий бег на носочках. Ходьба притопывающим шагом с проговариванием «чух-чух».
Под горой течет река – Очень быстрая она.	Легкий бег на носочках.
Плыл по речке пароход, Замедляя быстрый ход.	Ходьба обычная, руки в стороны – хлопок у груди.
Едут по шоссе машины, Быстро крутятся их шины.	Бег широким шагом. Ходьба с вращением рук перед грудью.
В небо рвется самолет, Всех ребят зовет в полет.	Ходьба с восстановлением дыхания: руки вверх – вдох, вниз – выдох.
- А мы, ребята, с вами прилетели в детский сад. Смотрите, на скамейке лежат султанчики.	

Скорее их берите и на «цветочки» бегите!	
ОРУ с султанчиками	
1. Ручки поднимаем. Как крыльями махаем.	И.п. – ноги слегка расставлены, султанчики за спиной. В. – руки в стороны, помахать султанчиками вверх-вниз (повт. – 3-4 раза).
2. Крылья расправляем, Здорово летаем!	И.п. – ноги шире плеч, руки в стороны. В. – повороты туловища вправо-влево (повт. 4-6 раз).
3. Кверху руки поднимаем, Султанчиками мы махаем, Ребята стараются – Салют получается!	И.п. – сидя на коленях, султанчики опущены. В. – встать на колени, помахать султанчиками вверх – «салют» (повт. 3-4 раза).
4. Раз, два, поворот, У нас на голове венок.	И.п. – сидя, колени согнуты, султанчик на голове, руки в стороны. В. – повороты вправо-влево, перебирая, стопами, сохраняя равновесие (повт. 2 раза).
5. А теперь все малыши Потанцуют от души!	И.п. – стоя, султанчики у груди. В.- прыжки на двух ногах на месте (повт. 2 раза в чередовании с ходьбой).
- А теперь мы султанчики убираем, идём дальше играем!	
Основные виды движений	
1. Ходьба по шнуру, руки в стороны – «По узенькой дорожке шагают наши ножки» (2-3 раза). 2. Бросок мяча из-за головы через шнур (h – 1м) – «Раз, два, три – мячик, далеко лети!» (3-4 мин). 3. Перепрыгивание через шнур двумя ногами – «Через ручеёк мы с ребятами прыг-скок» (3-4 раза).	
Подвижные игры	
(высокой активности) Котята и щенята (игру повторить 2-3 раза).	На сигнал «котята» - дети залезают на лестницу («дерево»), проговаривают «мяу»; на сигнал «щенята» - ползут с опорой на ладони и колени через бревно («за заборчик»).
(пальчиковая игра) Раз - рука, два – рука...	
Раз – рука,	Показать одну руку.
Два – рука,	Показать другую руку.
Лепим мы снеговика	Имитировать лепку снежного комка.
Три – четыре,	Поднести правую руку к левой стороне рта.
Три – четыре,	Поднести левую руку к правой стороне рта.
Нарисуем рот пошире.	Выполнять скрестные движения руками, имитируя нарисованный рот.
Пять – найдём морковь для носа.	Сжимать-разжимать кулачку возле носа.
Шесть – наденем шляпу косо.	Кисти сложить «домиком» над головой, покачать головой.
Семь и восемь, семь и восемь	«Пружинка», руки на поясе.
Мы сплясать его попросим!	Прыжки или кружение на месте.

(игру повторить 2 раза).	
--------------------------	--

Занятие № 27 «В гости к Винни Пуху»

Инструктор по ФК загадывает детям загадку: Всю зиму спал, в берлоге лапу сосал. Кто это? (медведь). - Правильно, ребята! Пришла весна, мишка Вини Пух проснулся и зовёт нас с вами в гости. Отправимся?	
Кто ходит в гости по утрам, Тот поступает мудро! Пусть солнце светит только нам, И ясным будет утро, Веселым будет утро!	Ходьба по залу стайкой за инструктором по ФК, по возможности, сформировать ходьбу по кругу.
Здравствуй, милый Пятачок! Ты куда спешишь, дружок? По тропинке ты беги, Только под ноги гляди!	Легкий бег на носочках группкой или друг за другом.
Это мудрая Сова, Только спит она с утра. Ночью Совушка летает, Своим криком всех пугает.	Бег врассыпную, руки вверх-вниз – «крылья», проговаривать «у-гу».
Добрый мишка Вини Пух, У него отличный слух.	Ходьба обычная.
Он нас в гости поджидает, Танцевать нас приглашает.	Ходьба на внешней стороне стопы, руки согнуты полукругом в локтях.
Ну, а этот умный Кролик Всех морковкой нас накормит. Приглашает поиграть, В огороде поскакать.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.
Кто ходит в гости по утрам, Тот поступает мудро! Пусть солнце светит только нам, И ясным будет утро, Веселым будет утро!	Ходьба с восстановлением дыхания.
- Ребята, мишка Вини Пух предлагает нам поиграть с мячиками. Скорее мячики берите и на «цветочки» бегите!	
ОРУ с большими мячами	
1. Мячик будем поднимать, На носочки мы вставать.	И.п. – ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу. В. – поднять мяч вверх, потянуться на носках, вернуться в и.п. (повт. 3-4 раза).
2. Раз, два – поворот, А теперь наоборот.	И.п. – то же, мяч в согнутых руках у груди. В. – повороты вправо-влево, выпрямляя руки с мячом (повт. 4-6 раз).
3. От ворот и до ворот Покатился колобок.	И.п. – ноги шире плеч, мяч в согнутых руках у груди. В. – наклониться к правой ноге, прокатить мяч до левой ноги и обратно (повт. 3-4 раза).
	И.п. – сидя на полу, мяч зажат стопами,

4. Мячик ножками обняли, Мячик ножками катали.	руки в упоре сзади. В. – прокатывать мяч стопами (3-4 раза).
5. А весёлый Кенгуру Скачет рано поутру.	И.п. – стоя, мяч зажат между ног. В. – прыжки на месте (2 раза в чередовании с прокатыванием между ладоней).
- Ребята, давайте ещё с мячиками поиграем!	
Основные виды движений	
1. Прокатывание мяча в тоннель – «Мяч в ворота прокачу, мяч я мигом догоню» (2-3 мин). 2. Ходьба по наклонной доске (ш – 20см, h – 20см) – «Расправил крылья самолёт и отправился в полёт» (2-3 раза). 3. Лазанье по шведской стенке приставным шагом после прохода по наклонной доске – «Самолёт всё выше-выше, достаёт до самой крыши» (2-3 раза).	
Подвижные игры	
(высокой активности)	
Как-то утром на лужайке	
Как-то утром на лужайке По снежку скакали зайки,	Прыжки на двух ногах врассыпную, «лапки» перед грудью.
Прибегали к ним лисята, И бельчата, и ежата.	Лёгкий бег на носочках врассыпную.
Выскочил из чащи волк, Он зубами щёлк, да щёлк.	Воспитатель в маске «волка» двигается по залу широкими шагами.
- Эй, зверята, убегайте, К волку в пасть не попадайте! (повторить игру 2-3 раза).	«Зверята» убегают от волка.
(пальчиковая игра)	
На опушке дом стоит	
На опушке дом стоит,	Показать кистями рук крышу дома.
На дверях замок висит,	Руки скрестить в «замок».
За дверями стоит стол,	На кулачок правой руки положить левую ладонь.
Вокруг дома – частокол.	Показать ладони пальчиками вверх.
Тук-тук, дверь открой!	Постучать левым кулачком в правую ладонь.
- Заходите, я - не злой!	Поклониться вниз, руки к полу.

Занятие № 28 «Цветочки»

Инструктор по ФК напоминает детям, что на улице весна, припекает солнышко, и совсем скоро появятся первые цветы.	
На опушке между кочек, За ночь выросли цветочки.	Ходьба обычная по залу.
Робко листики подняли, «Здравствуй, солнышко!» - сказали.	Ходьба на носках, руки через стороны поднять вверх.
Лёгкий тёплый ветерок По опушке пробежал.	Лёгкий бег на носочках врассыпную.
Первый нежный мотылёк Над цветами запорхал.	Ходьба, высоко поднимая колени, руки вверх-вниз.
За цветами на полянку Выходи, честной народ!	Наклоны вниз – «собираем цветы».
Мы с цветами, мы с цветами	Кружение вокруг себя в одну и в другую

Водим дружно хоровод!	сторону, руки в стороны.
Ветерок чуть дышит, Лепестки колыхнет.	Ходьба с восстановлением дыхания.
Головками качая, Цветочки засыпают.	Присесть на корточки, колени обхватить руками, голову наклонить.
- Вернулись мы с лесной полянки, а в детском саду нас погремушки ждут!	
ОРУ с погремушками	
1. Погремушки дети взяли, Всем на свете показали!	И.п. – стоя, ноги на ширине стопы, погремушки внизу. В. – поднимать и опускать погремушки (повт. 3-4 раза).
2. Руки в стороны подняли, Позвенели и убрали.	И.п. – то же. В. – руки с погремушками в стороны, позвенеть, опустить (повт. 3-4 раза).
3. Стали дети приседать, Погремушками стучать.	И.п. – то же. В. – присесть, погремушки на пол, сказать «стук», вернуться в и. п. (повт. 3-4 раза).
4. А теперь мы прыгать станем И нисколько не устанем!	И.п. – то же. В. – прыжки на двух ногах на месте, позвенеть погремушками (повт. 2 раза).
- Погремушки, ребята, убираем, идём дальше играем!	
Основные виды движений	
1. Ходьба с перешагиванием через бруски (4-5шт.), руки в стороны – «Через кочки шагаем, ловко ножки поднимаем» (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (4-5 шт.) – «Через лужи напрямик скачет зайка-озорник» (3-4 раза). 3. Ползание по доске (ш – 20см, h – 10см) с опорой на ладони и колени – «Ползёт по тропке муравей, ползи за ним и не робей» (2-3 раза).	
Подвижные игры	
<i>(высокой активности)</i>	
Хрюшки в лужице лежали Хрюшки в лужице лежали, Хрюшки ножками болтали	Лёжа на животе, поочерёдно болтать правой и левой ногой.
Показали «пяточки», Свои хвостики-крючки.	Сесть на колени, кулачками покрутить возле носа, проговорить «хрю-хрю». Встать с порой на ладони и колени, покрутить «хвостиком»
Пёсик по двору гулял, Поросяток напугал! (игру повторить 2-3 раза).	Взрослый в маске «собачки» или с игрушкой догоняет детей, которые убегают на скамейку.
<i>(малой подвижности)</i>	
Хлоп-хлоп-хлоп Руки кверху мы подняли, Руки книзу мы убрали, Кулачки мы крепко сжали, Кулачками постучали, Ножками потопали: топ-топ-топ, Ручками похлопали: хлоп-хлоп-хлоп! (повторить игру 2 раза).	Поднять руки вверх, встать на носки. Наклониться, руки опустить к полу. Сжимать-разжимать пальцы рук. Постучать сжатыми кулаками друг о друга. Потопать ногами. Похлопать в ладоши.

- Ребята, мы сегодня с вами отправимся в деревню и узнаем, кто же там живет.	
Шла коза на каблуках В модных красных сапогах	Ходьба за инструктором по ФК на носках, руки на поясе.
По дорожке: цок-цок-цок! Поломала каблукочок.	Ходьба на пятках, руки на поясе – проговаривать «цок-цок-цок».
Вот коза на двух ножках Поскакала по дорожке: Прыг-скок, прыг-скок!	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки согнуты в локтях перед грудью – проговаривать «прыг-скок, прыг-скок».
Вновь сломала каблукочок.	Присесть на корточки.
Вот коза сняла сапожки,	Встать, наклониться, погладить ножки.
Зашагала по дорожке: Топ-топ, топ-топ, Как легко без каблуков!	Ходьба, энергично маршируя, проговаривать «топ-топ».
- Ребята, нам козочка кубики приготовила, давайте с ними поиграем!	
ОРУ на скамейке с кубиками	
1. Руки в стороны убрали, Кубики мы вверх подняли.	И.п. – сидя верхом на скамейке, руки с кубиками опущены вниз. В. – руки в стороны - вверх, в стороны - вниз (повт. 4-6 раз).
2. Расправил крылья самолёт И отправился в полёт.	И.п. – то же, руки в стороны. В. – наклоны вправо-влево, кубиками достать пола (повт. 4-6 раз).
3. Будем на ноги вставать. Выше всех мы вырастать.	И.п. – то же, руки опущены вниз. В. – встать на ноги (скамейка между ног), кубики поднять вверх, вернуться в и. п. (повт. 3-4 раза).
4. Мы скакали, мы скакали, И нисколько не устали.	И.п. – стоя возле скамейки, руки на поясе (кубики положить на скамейку). В. – прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, после поворота назад (повт. 2 раза в чередовании с ходьбой).
- Ребята, убирайте кубики, пойдёмте с мячами играть!	
Основные виды движений	
1. Прокатывание мяча по скамейке (ш – 15см, h – 20см), потянуться с мячом вверх – «Покатился колобок, показал румяный бок» (2-3 раза). 2. Ходьба на коленях, сохраняя равновесие, с мячом за спиной – «Гусята идут, важно хвостики несут» (2-3 раза).	
Подвижные игры	
(речедвигательная игра высокой активности) Ай, дили-дили! Ай, дили-дили, мы кого-то видели:	Ходьба врассыпную.
Глазастого,	Сжимать, разжимать кулачки около глаз.
Ушастого,	Сжимать, разжимать кулачки на макушке.
Вихрастого,	Покрутить головой вправо-влево.
Зубастого!	Сымитировать руками волчью пасть.
Он сидел под кустом, Громко щелкал языком	Присесть на корточки, цокать языком.

Может, это был козел?	Показать «рожки», идти на носочках.
Или из лесу пришел серый волк?	Ходьба широким шагом.
Или это был медведь?	Ходьба на внешней стороне стопы.
Не смогли мы разглядеть,	Покрутить головой вправо-влево.
Потому что испугались, Как лошадки разбежались! (игру повторить 2-3 раза).	Бег прямым галопом, руки на поясе.
<i>(речедвигательная игра малой подвижности)</i> Как петух пироги печет Как петух в печи пироги печет?	«Печь» пирожки ладошками.
Кошка на окошке рубашку шьет?	Имитировать шитьё.
Курочка-пеструшка полы моет?	Имитировать подметание полов.
Конь у крыльца в три копыта бьёт- Хозяина зовет!	Руки на поясе, поочередно ударять носком одной ноги потом другой. (Все движения сопровождать проговариванием – «вот так, вот так!»)

Занятие № 30 «Цирк»

- Ребята! Сегодня я приглашаю вас в цирк! Отправляемся!	
В дорогу собираемся – В цирк мы отправляемся! Там веселые лошадки, Клоуны играют в прятки, На одном велосипеде Едут сразу три медведя!	Ходьба за инструктором по ФК стайкой или врассыпную по залу.
Быстроногая лошадка, Нам играть с тобой так сладко! Копытца весело стучат – Ребята тоже так хотят!	Руки на поясе, прямой галоп по кругу или врассыпную.
Вышел на арену слон,	Ходьба обычная.
Самый сильный в цирке он:	Ходьба на носках, руки на поясе.
Хобот кверху он поднял – Привет ребятам передал!	Ходьба на носках, руки вверх.
На одном велосипеде Нас катали три медведя	Ходьба на внешней стороне стопы, руки полукругом впереди.
Рулем мы ловко управляем, Друг друга быстро догоняем!	Бег на носочках врассыпную или по кругу с ускорением и замедлением темпа.
В цирке весело играли, Хлопали и хохотали! Мы еще сюда придем, Всех друзей с собой возьмем!	Ходьба обычная с восстановлением дыхания.
- Вот сколько зверюшек в цирке увидели! Давайте с ними потанцуем!	
ОРУ «Аэробика для зверят»	
1. «Гусята» Гуси шеи тянут, Крыльями машут.	И.п. – о. с, ноги слегка расставлены. В. – повороты туловища вправо-влево со взмахом рук, проговорить «га-га» (повт. 4-6 раз).
	И.п. – упор, стоя на коленях и руках.

2. «Собачки» Пёс бегает и лает, С ребятами играет.	В. – энергичные повороты таза и голеней вправо-влево, проговорить «гав-гав» (повт. 4-6 раз).
3. «Мартышки» Мы весёлые мартышки, На качелях виснут гибко.	И.п. – лежа на животе, руки в упоре на полу. В. – поднимать и опускать верхнюю часть туловища, отжимаясь руками (повт. 4-6 раз).
4. «Медвежата» Нас на велосипеде Катали медведи.	И.п. – лёжа на спине. В. – имитация езды на велосипеде (повт. 4-6 раз).
5. «Тигрята» Тигрёнок прыгнул дальше всех, Вот невиданный успех!	И.п. – о. с., руки на поясе. В. – прыжки с прыжки вокруг ориентира в одну, потом в другую, сторону (повт. 2 раза в чередовании с ходьбой).
- Здорово танцевали! А теперь превращаемся с вами в канатоходцев!	
Основные виды движений	
1. Ходьба по шнуру, руки в стороны – «По канату идём, ровно спиночки несём» (2-3 раза). 2. Прыжки в длину с места через шнуры (ш – 20-30см) – «Через узкий ручеёк мы с ребятами прыг-скок» (2-3 раза). 3. Лазанье по шведской стенке приставным шагом – «Ты, дружок, не робей, как обезьянка, лезь смелей!» (3-4 мин).	
Подвижные игры	
<i>(высокой активности)</i> Попади в колодец Раз, два, три – в колодец попади! (игру повторить 2-3 раза).	Дети забрасывают в «колодец» - вертикально стоящий тоннель – большие мячи способом из-за головы. Инструктор по ФК достаёт мячи из «колодца», разбрасывая их по залу. Игра повторяется.
<i>(речедвигательная игра малой подвижности)</i> Цирк зверей Покажите мне скорей Настоящий цирк зверей: Как танцует нам фокстрот Неуклюжий бегемот?	Подвигать тазом вправо-влево, руки согнуты в локтях.
Как гарцует по площадке Быстроногая лошадка?	Руки на поясе, поочередно стучать носком одной, потом другой ноги.
Кувыркаются мартышки?	Согнутыми в локтях руках показать «вертушку».
На машине едут мишки?	Руки перед грудью, имитация «руля».
Словно белый легкий мячик, По манежу скачет зайчик?	Прыжки на ногах, стоя на месте, руки согнуты в локтях – «лапки».
А в конце, как все артисты, Поклонились низко-низко.	Вдох – руки вверх, выдох – наклон вниз, руки к полу.

Занятие № 31 «В лес опять пришла весна»

Инструктор по ФК напоминает детям, что наступила весна и предлагает отправиться всем вместе в весенний лес, полный сказок и чудес!	
В лес опять пришла весна,	Ходьба обычная друг за другом.

Всем ребятам не до сна.	
Над лесом гуси пролетели: «Га-га-га, прошли метели!»	Бег по кругу на носках, взмахивая руками и проговаривая «га-га-га».
Как пугливые олени, Мы шагаем, словно тени.	Ходьба, высоко поднимая колени, руки на пояс.
Трусишку зайку увидали, С зайкой ловко мы скакали.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.
А потом прошлись как мишка, Толстый бурый шалунишка.	Ходьба на внешней стороне стопы, руки согнуты в локтях перед собой.
Словно белки пробежимся, Быстро-быстро мы промчимся.	Лёгкий бег на носках по кругу.
Мы играли, мы скакали, Мы немножечко устали.	Ходьба с хлопками в ладоши.
Воздух свежий мы вдохнём, По тропе домой пойдём.	Ходьба с восстановлением дыхания.
- Вот мы и вернулись с вами в детский сад. Смотрите, платочки лежат, давайте с ними потанцуем!	
ОРУ с платочками	
1. Мы платочки вверх подняли, На носочки дружно встали, Опустили, постояли, Всем платочки показали.	И.п. – ноги слегка расставлены, платочек держать за два верхних уголка обеими руками. В. – поднимать и опускать платок (повт. 3-4 раза).
2. Будем мы платком махать, Ветер будем нагонять.	И.п. – ноги шире плеч, платок в правой руке. В. – переключать платок из правой руки в левую и обратно (повт. 5-6 раз).
3. А теперь, ребятки, Поиграем в прятки.	И.р. – ноги вместе, платок в согнутых руках перед грудью. В. – присесть, спрятать лицо за платком, вернуться в и.п. (повт. 3-4 раза).
4. Мы с платочками играли, Мы платочками махали.	И.п. – сидя на коленях, платочки лежат на коленях. В. – встать на колени, поднять платок вверх, сесть, вернуться в и.п. (повт. (3-4 раза)).
5. А теперь все малыши Потанцуют от души!	И.п. – стоя, платок в правой руке. В.- кружение в одну, а потом в другую сторону (повт. 2 раза).
- А теперь, ребята, платочки убираем и с мячиками играем!	
Основные виды движений	
1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками – «Солнышко обними, на землю не урони» (3-5 мин). 2. Прыжки из обруча в обруч (4-5 шт.) – «Через лужи напрямик скачет заяк-озорник» (2-3 раза). 3. Пролезание в тоннель, вытянуться на носках, руки вверх – «В берлогу залезаем, мишку догоняем» (2-3 раза).	
Подвижные игры	
(высокой активности) Лягушки Вот лягушки по дорожке	Дети – «лягушки» - прыгают на двух ногах,

Скачут, вытянувши ножки, Ква-ква, ква-ква, Скачут, вытянувши ножки.	растопырив пальцы рук, согнутых в локтях, по залу врассыпную, проговаривают «ква-ква».
Цапля пришла, по болоту пошла! (игру повторить 2-3 раза).	На сигнал «цапля» - «лягушки» приседают на корточки – прячутся в болоте.
<i>(речедвигательная игра малой подвижности)</i> На лужайке две подружки На лужайке две подружки	Хлопки в ладоши
Ква-ква-ква!	Хлопки по коленям
Две зеленые лягушки	Хлопки в ладоши
Ква-ква-ква!	Хлопки по коленям
Хором песни распевают	Соединить большие пальцы с остальными (имитировать рот)
Ква-ква-ква!	Хлопки в ладоши
И спокойно спать мешают	Погрозить указательным пальцем
Ква-ква-ква!	Хлопки по коленям.

Занятие № 32 «По тропинке в лес идём»

Инструктор по ФК предлагает отправиться ребятишкам в сказочный лес.	
По тропинке в лес идем, Ровно спиночки несем, Друг за другом мы шагаем, Ловко ножки поднимаем.	Ходьба врассыпную (стайкой) вместе с инструктором по ФК марширующим шагом.
Прилетели комары, Побежали мы с горы, Ловко ножки поднимаем, Быстро с горки убегаем.	Лёгкий бег на носочках.
Вот болото впереди, Как же нам его пройти? Ручки-крылья уберем И как цапля мы пойдём.	Ходьба, высоко поднимая колени, взмахивая руками (руки в стороны-вниз).
Вдруг из леса, из густого, Видим зайку мы косоногого: «Зайка, зайка, выходи, С нами, зайка, поскачи!»	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед.
С зайкой весело скакали, Муравьишку увидели -	Ходьба марширующим шагом.
За ним следом поползем, В муравейник попадем!	Ползание по полу с опорой на ладони и колени в разных направлениях.
Ой, гроза-гроза-гроза! Разбегайся кто куда! От дождя мы убегаем, Только пятками сверкаем!	Бег врассыпную, с ускорением и замедлением темпа.
Вышло солнце из-за туч, Протянуло руку-луч: «С нами, солнышко, вставай, Все за нами повторяй!»	Ходьба с восстановлением дыхания.
- Ребята, наше солнышко похоже на круглый колобок. Давайте поиграем с колобками!	
ОРУ с малыми мячами	

1. Испечём с ребятами Круглый колобок! Пусть покажет деткам Свой румяный бок!	И.п. - стоя на полу, мяч в руках. В. - прокатывать мяч между ладошками.
2. Колобок лежать не хочет: Вниз присядет, Вверх подскочет!	И.п. – то же. В. – присесть – мяч на пол; встать – поднять мяч над головой (повт. 3-4 раза).
3. А потом, как по дорожке, Побежал по нашим ножкам.	И.п. – сидя на полу. В. - прокатывать мяч по ногам до носочков и обратно (повт. 5-6 раз).
4. Чтоб от бабушки и деда Колобок сбежать не смог – Поиграем с ним мы в прятки: «Скорее прячься, Колобок!»	И.п. – то же. В. - прятать мяч под согнутыми коленями (повт. 3-4 раза).
5. Вот какие колобки Ребята наши испекли!	И.п. – стоя, мяч лежит на полу. В. - прыжки на двух ногах вокруг мяча (повт. 2 раза).
- Ребята, пусть наши мячики-колобки отдохнут (дети убирают мячи на место), а мы по лесной тропинке дальше пойдем.	
Основные виды движений	
1. Ходьба по наклонной доске (ш – 20см, h – 10-20см) – «Космонавт в ракету сел, выше всех он взлетел» (2-3 раза). 2. Лазанье по шведской стенке приставным шагом – «Выше всех взлетели, с высоты на всех смотрели» (3-4 мин). 3. Прыжки в длину с места через шнуры (д – 40см, расстояние между ними 40-50см) – «Через узкий ручеёк мы с ребятами прыг-скок» (2-3 раза).	
Подвижные игры	
<i>(высокой активности)</i> Мыши водят хоровод Мыши водят хоровод, На лежанке дремлет Кот.	Дети, взявшись за руки, идут по кругу, в середине сидит игрушка «Кот» или взрослый в маске кота.
- Тише, мыши, не шумите, И Кота не разбудите.	Идти по кругу на носочках.
Вот проснётся Васька кот, Разобьёт наш хоровод!	Идти в круг мелкими шагами.
Руководитель ФВ хлопает в ладоши, Кот просыпается, говорит «мяу» (игру повторить 2-3 раза).	Дети – «мыши» - разбегаются.
<i>(пальчиковая игра)</i> Пельмени Мясорубку я кручу,	Согнутыми в локтях руками сделать «вертушку».
Фарш мясной я получу,	Ладошками изобразить лепку фарша.
Отрываю мяса горстку,	Пальцами левой руки «отщипнуть» с ладошки правой руки и наоборот.
На кружок кладу горку.	Кулачок левой руки поставить на правую ладошку и наоборот.
Я края сжимаю -	Поочерёдно все пальцы «встречаются» с большим.
Пельмешки получаю!	Потереть ладошки друг о друга.

(игру повторить 2 раза).	
--------------------------	--

Занятие № 33 «В магазине игрушек»

В магазине, магазине, все игрушки на витрине: Заводные зайчики, куколки и мячики... Все на полочке стоят, с вами поиграть хотят! - Ребята, отправимся в магазин игрушек? (да!)	
Раз, два, три, четыре, пять – Солдаты вышли на парад, Ножки поднимают, Солдатики шагают.	Ходьба маршем в колонне друг за другом.
А вот бегут машины, Шуршат своими шинами, Желтые и красные – Все такие разные!	Бег врассыпную, руки перед грудью – «руль».
Посмотри, посмотри, Куклы танцевать пошли: Ножку выставляют, В гости приглашают.	Руки на поясе, выставлять поочередно ножку на пяточку.
Бум-бум, тра-та-та, Барабан гремит с утра: Зайчики играют, Лапкой ударяют.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
Всех красивей паровоз: Две трубы и сто колес. Ну а едут в нем игрушки: Куклы, зайцы и петрушки!	Ходьба топающим шагом, руки согнуты в локтях, рисуют круг, проговаривать «чух- чух».
Ехали-ехали, В магазин приехали!	Остановиться у скамейки, где стоят игрушки, сказать «ту-ту-у».
- Ну, ребята, разбирайте игрушки, да вставайте, поиграем с ними. ОРУ с игрушкой	
1. Мы игрушки в руки взяли, Всем ребятам показали!	И.п. – ноги на ширине стопы, игрушка в двух руках внизу. В. – поднимать и опускать игрушку (3- 2 раза).
2. Я к ребятам повернусь, Со всех сторон я покажусь.	И.п. – о, с., игрушку прижать к груди. В. – повороты вправо-влево с выпрямление рук (3-4 раза).
3. По ровненькой дорожке Шагают наши ножки.	И.п. – сидя на полу, ноги вместе прямые. В. – «шагать» игрушкой вперед-назад (повт. 4-5 раз).
4. А теперь, ребятки, Поиграем в прятки!	И.п. – то же. В. – согнуть колени, спрятать игрушку под ножками, вернуться в и.п. (повт. 3-4 раза).
5. Посмотрите все на нас – С игрушкой мы пустились в пляс!	И.п. – стоя, игрушка на полу. В. – прыжки на двух ногах рядом с игрушкой или вокруг нее (2 раза).
- Вот как весело плясали и нисколько не устали! Игрушки уберём, дальше мы играть пойдём! Основные виды движений	
1. Ходьба по доске (ш – 20см, h – 15см) на носках, руки на поясе – «По узенькой	

дорожке шагают наши ножки» (2-3 раза). 2. Спрыгивание с доски (h – 15см) на мат (h – 10см), приземляясь на две ноги – «Зайка - прыг, заяка – скок, спрыгнул заяка под мосток» (3-4 раза). 3. Бросание мяча о пол двумя руками и ловля его – «Наш весёлый ловкий мяч хочет с нами поиграть» (3-5 мин).	
Подвижные игры	
(высокой активности)	
Мыши и кот	
Кошка мышек сторожит, Притворилась, будто спит.	Взрослый в маске кота сидит на скамейке – «спит»
- Тише, мыши, не шумите И кота не разбудите!	Дети бегают по залу на носочках, проговаривая «пи-пи-пи»
Кот проснулся, потянулся, «Мяу» сказал, за мышами побежал! (игру повторить 2-3 раза).	«Кот» потягивается, говорит «мяу» и догоняет «мышей». Дети убегают на скамейку – прячутся от «кота».
(малой подвижности)	
Хлоп-хлоп-хлоп	
Руки кверху мы подняли,	Поднять руки вверх, встать на носки.
Руки книзу мы убрали,	Наклониться, руки опустить к полу.
Кулачки мы крепко сжали,	Сжимать-разжимать пальцы рук.
Кулачками постучали,	Постучать сжатыми кулаками друг о друга.
Ножками потопали: топ-топ-топ,	Потопать ногами.
Ручками похлопали: хлоп-хлоп-хлоп! (повторить игру 2 раза).	Похлопать в ладоши.

Занятие № 34 «В гости к бабушке»

Инструктор по ФК приглашает детей отправиться в гости к бабушке.	
Лады-лады-ладушки- Едем в гости к бабушке, К нашей милой бабушке Бабушке-забавушке, Едут к ней ребятушки.	Ходьба враспынную (стайкой) вместе с инструктором по ФК марширующим шагом.
Вот идет петушок- Поднял гордо гребешок. Красная борода, Важная походка.	Ходьба, высоко поднимая колени, взмахивая руками (руки в стороны-вниз).
Вышла курочка гулять, Свежей травки пощипать.	Ходьба на носочках – руки на поясе.
А за ней ребятки – Желтые цыплятки.	Бег на носках враспынную.
Уточка-голубушка По двору идет, Уточка-голубушка Деточек ведет.	Ходьба, раскачиваясь с ноги на ногу, руки прижаты к туловищу кисти вверх – «крылышки».
А вот щенок озорной, Он с лохматой головой, Бегаёт и лает, Во дворе играет.	Легкий бег на носочках враспынную или стайкой за инструктором по ФК, руки согнуты в локтях – «лапки» у собачки.
Лады-лады-ладушки, Где были? У бабушки!	Ходьба с восстановлением дыхания враспынную, помахивая одной рукой –

Нас бабуся привечала, Колобками угощала! До свиданья, бабушка, Бабушка-забавушка!	прощаясь с бабушкой.
- Ребята, а от бабушки назад поедem на машине? Ну, тогда скорее «руль» берите, да в машины садитесь!	
ОРУ с кольцом (малым обручем)	
1. На машины сели Прокатиться захотели.	И.п. – ноги слегка расставлены, кольцо в согнутых руках перед грудью. В. – руки с кольцом выпрямлять и сгибать (повт. 3-4 раза).
2. Раз, два – поворот, А теперь наоборот.	И.п. – то же. В. – выполнять повороты туловища вправо-влево, имитируя езду на машине (повт. 3-4 раза).
3. Ехали-ехали, В ямку заехали.	И.п. – сидя на коленях, кольцо перед грудью. В. – вставать на колени, руки с кольцом вверх, садиться – кольцо на ноги (повт. 3-4 раза).
4. Мы педали проверяли, На педали нажимали.	И.п. – сидя на полу, руки с кольцом перед грудью. В. – поочередно сгибать правую и левую ногу (повт. 4-6 раз).
5. Педали в порядке? Поехали, ребятки!	И.п. – лежа на спине, руки с кольцом перед грудью. В. – ногами «крутить педали» (4-6 раз).
6. К гаражу подъехали В ворота заехали!	И.п. – стоя, ноги вместе, кольцо в согнутых руках. В. – прыжки на месте, ноги врозь-вместе (повт. 2 раза).
- Ехали-ехали, наконец-то приехали! Ставьте, ребята, машины в гараж, да пойдёмте играть.	
Основные виды движений	
1. Ползание по наклонной доске (ш – 20см, h – 15-20см) с опорой на ладони и колени вверх и вниз – «С горки на горку котятa ползут, спинки ровные несут», с обязательным выпрямлением туловища (2-3 раза). 2. Бросок мяча через шнур (h – 1м) двумя руками способом из-за головы – «Раз, два, три – мячик, вдаль лети!» (3-5мин).	
Подвижные игры	
<i>(высокой активности)</i>	
Как-то утром на лужайке Как-то утром на лужайке По снежку скакали зайки,	Прыжки на двух ногах врассыпную, «лапки» перед грудью.
Прибегали к ним лисята, И бельчата, и ежата.	Лёгкий бег на носочках врассыпную.
Выскочил из чащи волк, Он зубами щёлк, да щёлк.	Взрослый в маске «волка» двигается по залу широкими шагами.
- Эй, зверята, убегайте, К волку в пасть не попадайте! (повторить игру 2-3 раза).	«Зверята» убегают от волка.

<i>(речедвигательная игра малой подвижности)</i> Заиграла погремушка	
Заиграла погремушка	Хлоп-хлоп-хлоп (хлопки в ладоши)
Вдруг затопала Марфушка	Топ-топ-топ (потопать ногами)
И заквакала лягушка	Ква-ква-ква (сжимать-разжимать пальцы рук)
Ей ответила болтушка	Да-да-да (покачивание головы вправо-влево)
Застучала колотушка	Тук-тук-тук (постучать кулачками друг о друга)
Вторит ей в ответ кукушка	Ку-ку-ку (поднести ладошки к губам трубочкой)
Запалила громко пушка	Бах-бах-бах (хлопки над головой)
И заахала старушка	Ах-ах-ах (держась за щеки, покачать головой вправо-влево)
Замычала вдруг телушка	Му-му-му (приставить «рожки» к голове)
Завизжала с нею хрюшка	Хрю-хрю-хрю (кулачками покрутить возле носа)
Зазвенела побрякушка	Бряк-бряк-бряк (встряхнуть кистями рук)
Заскакала попрыгушка	Прыг-прыг-прыг (подпрыгнуть на месте)
Вот такая вот петрушка	Всё-всё-всё (хлопки в ладоши).

Занятие № 35 «Цветочки»

Инструктор по ФК предлагает детям отправиться на лесную опушку и понаблюдать за цветочками, которые там распускаются.	
На опушке между кочек, За ночь выросли цветочки.	Ходьба обычная по залу.
Робко листики подняли, «Здравствуй, солнышко!» - сказали.	Ходьба на носках, руки через стороны поднять вверх.
Лёгкий тёплый ветерок По опушке пробежал.	Лёгкий бег на носочках врассыпную.
Первый нежный мотылёк Над цветами запорхал.	Ходьба, высоко поднимая колени, руки вверх-вниз.
За цветами на полянку Выходи, честной народ!	Наклоны вниз – «собираем цветы».
Мы с цветами, мы с цветами Водим дружно хоровод!	Кружение вокруг себя в одну и в другую сторону, руки в стороны.
Ветерок чуть дышит, Лепестки колыхнет.	Ходьба с восстановлением дыхания.
Головками качая, Цветочки засыпают.	Присесть на корточки, колени обхватить руками, голову наклонить.
- Вернулись мы с лесной полянки, а в детском саду, посмотрите, какие красивые ленточки нас ждут!	
ОРУ с ленточками	
1. У деток ленты разные: Синие, красные, Желтые, зеленые – Дети все веселые!	И.п. – ноги слегка расставлены, ленты в опущенных руках. В. – поднимать руки вверх, опускать вниз (повт. 3-4 раза).
	И.п. – ноги шире плеч, руки с ленточками в

2. Расправил крылья самолет И отправился в полет.	стороны. В. – наклоны вправо-влево (повт. 3-4 раза).
3. Мы мотор заведем И взлетим выше гор!	И.п. – сидя на коленях, руки опущены. В. – встать на колени, прямыми руками выполнять махи лентами вперед-назад (3-4 раза).
4. Полетели, полетели, Никого мы не задели!	И.п.- стоя, руки с лентами в стороны. В. – кружение вправо-влево (2 раза).
5. Летчики-пилоты Отправляются в полеты.	Бег по залу врассыпную, руки в стороны.
- Самолеты, на посадку! (дети убирают ленточки).	
Основные виды движений	
1. Прокатывание мяча в тоннель с расстояния 1м – «Покатился колобок прямо-прямо до ворот» (3-4 мин). 2. Пролезание в тоннель за мячом с обязательным выпрямлением туловища (поднять мяч вверх) – «За мячом я побегу – мяч я быстро догоню!» (4-5 раз). 3. Ходьба по массажным коврикам (4-5 шт.) – «По колючкам мы шагаем, наши ножки закаляем» (2-3 раза).	
Подвижные игры	
<i>(игра высокой активности)</i> Как-то мы в лесу гуляли Как-то мы в лесу гуляли И медведя увидали: Он под елкою лежит, Растянулся и храпит.	Ходьба врассыпную по залу.
Мы вокруг него ходили, Косолапого будили:	Ходьба по кругу, в кругу сидит игрушка Медведь или взрослый в маске.
«Ну-ка, мишка, не зевай, Нас скорее догоняй!» (игру повторить 2-3 раза).	Игрушка или взрослый ловят детей.
<i>(пальчиковая игра)</i> В одном лесу дремучем (Т. Боровик) В одном лесу дремучем	Покачивание прямыми руками вверху вправо-влево.
Живет семья могучая.	Пальцы рук сложить в «замок».
У неё дом огромный,	Нарисовать руками большой круг.
С крышей	Сложить пальцы рук «шалашиком».
И трубою тёмной	Из положения «шалаш» поднять оба средних пальца.
Из трубы в колечки дым,	Поочерёдно соединять все пальцы с большим пальцем.
Плим-плим-плим! (игру повторить 2 раза).	Хлопки в ладоши.

Занятие № 36 «Мы играем»

Мы играем целый день, Целый день играть не лень. От меня не отставайте, Всё за мною повторяйте!	Ходьба по залу, энергично маршируя.
--	-------------------------------------

Мы поднимем руки вверх – Сразу станем выше всех!	Ходьба на носках, руки вверх.
Руки ниже опусти – И достанешь до земли!	Наклон вниз, руки опустить к полу.
А вот идет подъемный кран, Перевозит грузы сам.	Ходьба на пятках, руки на поясе.
По улице машины Шуршат своими шинами.	Бег по залу в среднем темпе и с ускорением.
Красный свет – стой, машины, хода нет!	Остановка на месте.
Желтый свет – подожди,	Сжимать-разжимать ладошку, имитируя клаксон, проговорить «би-би».
А зеленый – шагом иди! Мы играли целый день, Целый день играть не лень. Молодцы! Не отставали, Всё за мною повторяли!	Ходьба по залу с восстановлением дыхания.
- Ребята, посмотрите, какие красивые султанчики! Давайте с ними потанцуем! ОРУ с султанчиками	
1. Ручки поднимаем. Как крыльями махаем.	И.п. – ноги слегка расставлены, султанчики за спиной. В. – руки в стороны, помахать султанчиками вверх-вниз (повт. – 3-4 раза).
2. Крылья расправляем, Здорово летаем!	И.п. – ноги шире плеч, руки в стороны. В. – повороты туловища вправо-влево (повт. 4-6 раз).
3. Кверху руки поднимаем, Султанчиками мы махаем, Ребята стараются – Салют получается!	И.п. – сидя на коленях, султанчики опущены. В. – встать на колени, помахать султанчиками вверх – «салют» (повт. 3-4 раза).
4. Раз, два, поворот, У нас на голове венок.	И.п. – сидя, колени согнуты, султанчик на голове, руки в стороны. В. – повороты вправо-влево, перебирая, стопами, сохраняя равновесие (повт. 2 раза).
5. А теперь все малыши Потанцуют от души!	И.п. – стоя, султанчики у груди. В.- прыжки на двух ногах на месте (повт. 2 раза в чередовании с ходьбой).
- Вот какие молодцы! Султанчики уберём, лазать мы теперь начнём! Основные виды движений	
1. Лазанье по шведской стенке приставным шагом – «Ты, дружок, не робей, как обезьянка, лезь смелей!» (3-4 мин). 2. Ходьба по шнуру, руки в стороны – «По узенькой дорожке шагают наши ножки» (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (4-5 шт.) – «Через лужи напрямик скачет зайка-озорник» (2-3 раза).	
Подвижные игры	
(высокой активности) Хрюшки в лужице лежали Хрюшки в лужице лежали, Хрюшки ножками болтали	Лёжа на животе, поочерёдно болтать правой и левой ногой.

Показали «пяточки»,	Сесть на колени, кулачками покрутить возле носа, проговорить «хрю-хрю».
Свои хвостики-крючки.	Встать с порой на ладони и колени, покрутить «хвостиком»
Пёсик по двору гулял, Поросяток напугал! (игру повторить 2-3 раза).	Взрослый в маске «собачки» или с игрушкой догоняет детей, которые убегают на скамейку.
<i>(дыхательная игра)</i> Насос Это очень просто – покачай насос ты:	
Налево - направо руками скользя,	Наклоны вперед-назад.
Назад и вперед наклоняться нельзя.	Наклоны вправо-влево.
Подуем налево, подуем направо,	Погрозить пальцем.
Подуем налево, подуем направо,	Подуть поочередно на левое и правое плечо.
Пожар потушили – Пожарникам слава!	Хлопки в ладоши.