**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

***Методическое пособие:*** *Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2015*

**12.05.2020**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!» — дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег врассыпную.

На одной стороне зала заранее (до занятия) раскладывают 5–6 шнуров (реек) на расстоянии одного шага ребенка. В ходьбе колонной по одному дети перешагивают через шнуры попеременно правой и левой ногой.

**II часть.** *Общеразвивающие упражнения с палкой.*

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палку вниз. Палку вверх, за голову, вверх, за голову, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палку вниз. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. — сидя, ноги врозь, палка на колени. Палку вверх, наклон вперед, коснуться носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка вниз. Присесть, палку вынести вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, палка на полу. Прыжки на двух ногах вокруг палки в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3 раза).

*Основные виды движений.*

1. Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5–2 м правой и левой рукой (способ - от плеча) (3–4 раза).

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе (2 раза). Упражнение в ползании выполняется двумя колоннами.

Подвижная игра «Зайцы и волк». Одного из играющих выбирают водящим - это волк. Остальные дети изображают зайцев. На одной стороне зала «зайцы» устраивают себе «домики» (кружки из шнуров или обручи большого диаметра). В начале «зайцы» находятся в своих «домиках», «волк» - на другом конце зала («в овраге»). Воспитатель произносит:

Зайки скачут, скок, скок, скок,

На зеленый на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают

- Не идет ли волк.

«Зайцы» выпрыгивают на двух ногах из «домиков» и разбегаются по всему залу (площадке), прыгают на двух ногах, присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идет ли волк. Когда воспитатель произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за «зайцами», стараясь их поймать (коснуться). «Зайцы» убегают каждый в свой «домик». Пойманных «зайцев» «волк» отводит в свой «овраг». Игра возобновляется. После того как будут пойманы 2–3 «зайца», выбирают другого «волка».

**III часть.** Игра малой подвижности ***«***Зайка серый умывается»

Цель: упражнять детей в выполнении различных действий, учить слушать текст и выполнять движения в соответствии с ним.

Ход игры: дети стоят в кругу, зайка (выбирается по считалочке) в середине и обыгрывает текст, затем подходит к кому- нибудь из детей, тот и становится зайкой.

Зайка серый умывается

Видно в гости собирается

Вымыл носик, вымыл хвостик,

Вымыл ухо, вытер сухо.

**14.05.2020**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя: «Зайки!» - остановиться и попрыгать на двух ногах, затем продолжить ходьбу; на сигнал: «Петушки!» - остановиться, помахать руками вверх-вниз и произнести: «Ку-ка-ре-ку!» (необязательно стройным хором). Повторить задания 2 раза. Ходьба и бег врассыпную.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

«Попади в корзину». Воспитатель ставит 2–3 корзины. Дети становятся вокруг корзины на расстоянии 2 м. У детей по 2–3 мешочка лежат (у ног). Дети метают мешочки, стараясь попасть в корзину (сначала девочки, а потом мальчики).

«Подбрось — поймай». Дети располагаются свободно по всей площадке и упражняются с мячом.

Подвижная игра «Удочка». Дети стоят по кругу, воспитатель - в центре круга, держит веревку, на конце которой привязан мешочек. Педагог вращает веревку по кругу у самой земли, дети перепрыгивают через мешочек на двух ногах по мере его приближения.

**III часть.** Игра малой подвижности «Лови не лови»

Дети становятся в большой круг, воспитатель в центре него с большим мячом в руках. Мяч нужно ловить лишь в том случае, если будет названо что-либо из съедобного: морковь, торт, конфеты, мороженое, пирожное, ананас, апельсин и т. п.

Если воспитатель произносит несъедобные вещи: машина, гараж, забор, тапочки и т. п. и бросает мяч игроку, тот не должен его ловить. Если игрок ошибся, поймав мяч, он выбывает из игры.

**15.05.2020**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя: «Зайки!» - остановиться и попрыгать на двух ногах, затем продолжить ходьбу; на сигнал: «Петушки!» - остановиться, помахать руками вверх-вниз и произнести: «Ку-ка-ре-ку!» (необязательно стройным хором). Повторить задания 2 раза. Ходьба и бег врассыпную.

**II часть.**

*Основные виды движений.*

1. Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м.

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»).

3. Прыжки через короткую скакалку.

**III часть.** Игра малой подвижности «Найди и промолчи»

Инструктор по физкультуре показывает яркую небольшую резиновую или мягкую игрушку, дети запоминают ее. Инструктор предлагает детям сесть на корточки и закрыть глаза. В это время инструктор быстро прячет ее и говорит, кто найдет игрушку, в руки ее не берет, пальцем на нее не показывает и в слух не говорит, где она спрятана. Кто из детей первый найдет игрушку, подходит к инструктору и на ухо говорит, где спрятана игрушка. Игра повторяется 3-4 раза. Ведущими этой игры могут быть сами дети.

**19.05.2020**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары; ходьба парами, бег врассыпную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

«Не урони». Отбивание мяча о пол (землю) одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.

«Не задень». Прыжки на двух ногах между предметами «змейкой».

«Бегом по дорожке». Бег по дорожке между шнурами (косичками, палочками).

Подвижная игра «Пробеги тихо». Ход игры: Дети делятся на группы из 4-5 человек, распределяются на три группы и выстраиваются за чертой. Выбирают водящего, он садится посередине площадки и закрывает глаза. По сигналу одна подгруппа бесшумно бежит мимо водящего на другой конец площадки. Если водящий услышит, он говорит «Стой!» и бегущие останавливаются. Не открывая глаз, водящий говорит, какая группа бежала. Если он правильно указал группу, дети отходят в сторону. Если ошибся, они возвращаются на свои места. Так поочередно пробегают все группы. Выигрывает та группа, которая пробежала тихо и которую водящий не смог обнаружить.

**III часть.** Игра малой подвижности «Кто ушел?». Дети стоят кругом или полукругом. Педагог предлагает одному ребенку запомнить тех, кто находится рядом (пять-шесть человек, а затем выйти из комнаты или отвернуться и закрыть глаза. Кто-то из **детей прячется.** Воспитатель спрашивает: *«Отгадай, кто ушел?»*. Если ребенок отгадает, то выбирает кого-нибудь вместо себя. Если ошибется, то снова отворачивается и закрывает глаза, а тот, кто прятался, возвращается на свое место. Отгадывающий должен его назвать

**21.05.2020**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя — ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.

**II часть.** *Общеразвивающие упражнения с мячом.*

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Поднимаясь на носки, мяч вверх; вернуться в исходное положение (5–6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. Мяч вверх; наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; подняться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. — лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу; вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Мяч вверх, наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться. Вернуться в исходное положение (4–5 раз).

*Основные виды движений.*

1. Равновесие — ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2–3 раза).

2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) (2–3 раза). Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом.

Страховка детей педагогами при выполнении упражнений в равновесии обязательна.

Подвижная игра «У медведя во бору». На одной стороне зала (площадки) проводится черта — это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2–3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположном конце зала обозначается линией «дом» детей. Воспитатель назначает одного из играющих медведем (можно выбрать считалкой), остальные играющие — дети, они находятся дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке леса, собирают грибы — имитируют соответствующие движения — и произносят:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру,

А медведь сидит

И на нас рычит.

Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного ребенка он отводит к себе «в бор». Игра возобновляется. После того как медведь поймает 2–3 детей, назначается или выбирается другой медведь. Игра повторяется.

**III часть.** Ходьба в колонне по одному.

**22.05.2020**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя — ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.

**II часть.**

*Основные виды движений.*

1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее (2 раза).

2. Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой (2 раза).

**III часть.** Игра малой подвижности «Цапки»

Воспитатель стоит с вытянутыми руками ладонями вниз, а играющие дети ставят под ладонь инструктора указательный палец. Воспитатель говорит: «Под моею крышей, собрались мыши. Заяц, белка, жаба. ЦАП»

Или:

«На горе стояли зайцы и кричали: «Прячьте пальцы! » ЦАП»

При слове «ЦАП! » воспитатель сжимает ладонь в кулак, а все должны быстро убрать пальцы. Чей палец схвачен, тот выбывает из игры. Игра продолжается 3—4 раза

**26.05.2020**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя. Ходьба по кругу, остановка и поворот кругом, продолжение ходьбы. При повторении упражнения выполнение заданий в движении.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

«Подбрось — поймай».

Дети располагаются по всей площадке и упражняются с мячом.

«Кто быстрее по дорожке». Прыжки по дорожке (выложенной из шнуров или веревок) на двух ногах; на правой и левой ноге попеременно. Дистанция 3 м (2–3 раза).

Подвижная игра «Самолеты». Дети становятся в несколько колонн по разным сторонам зала. Место для каждой колонны обозначается предметом (кубик, кегля, набивной мяч). Играющие изображают летчиков. По сигналу воспитателя: «К полету!» — дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью — «заводят моторы». На следующий сигнал: «Полетели!» — дети поднимают руки в стороны и бегают – «летают» в разных направлениях по всему залу. По сигналу: «На посадку!» — дети-«самолеты» находят свое место (у своего кубика) и строятся в колонны.

**III часть.** Игра ***«***Испорченный телефон»

Дети садятся в одну линию. Инструктор подходит к первому сидящему игроку и четко, но тихо говорит на ухо какое-нибудь слово, например машина, мяч, кукла, собака и т. д. Первый игрок передает второму, второй — третьему и т, д. Последний игрок подходит к инструктору и говорит слово, которое до него дошло. Если слово исказилось, нужно пройти обратно и выявить того игрока, который неправильно передал слово. Виновник становится ведущим, и игра продолжается.

**28.05.2020**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.

**I часть.** Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.

**II часть.** *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно вдоль туловища. Поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; перевести руки вперед и хлопнуть в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, поворот влево, хлопнуть в ладоши, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Руки в стороны, поднять правую (левую) согнутую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Вынести руки вперед, приподняться (прогнуться), вернуться в исходное положение (5 раз).

6. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой (под счет воспитателя 1–8).

*Основные виды движений.*

1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза).

2. Прыжки в длину с места через 5–6 шнуров (расстояние между шнурами 30–40 см).

Сначала дети двумя колоннами выполняют упражнения в равновесии (главное — спину и голову держать прямо, сохраняя устойчивость при ходьбе, стараясь не оступиться) (2–3 раза).

Воспитатель раскладывает 5–6 шнуров на расстоянии 40 см один от другого. Дети шеренгами прыгают на двух ногах через шнуры (2–3 раза).

Подвижная игра «Котята и щенята». Ход игры. Играющие делятся на две группы. Дети одной группы изображают котят, другой – щенят. «Котята» находятся около скамейки; «щенята» – на другой стороне комнаты. Воспитатель предлагает «котятам» побегать легко, мягко. На слова воспитателя: «Щенята!»– вторая группа детей перелезает через скамейки. Они на четвереньках бегут за «котятами» и «лают»: «Ав-ав-ав». «Котята», мяукая, быстро влезают на скамейку. «Щенята» возвращаются в свои «домики». После двух-трех повторений дети меняются ролями, и игра продолжается

**III часть.** «Иди к соседу на против»

  Играющие рассаживаются на стулья в круг. В середину выходит водящий. Он подходит к любому игроку и спрашивает, например: «У вас есть тетради, колбаса,  вода, конфеты, торты, грабли.?» Игрок отвечает. «Нет, иди к соседу напротив» (показывает рукой, к какому именно). Водящий  идёт к указанному игроку, спрашивает у него то же самое. А все  остальные в это время должны поменяться местами. Водящий тоже должен следить  за этим и успеть занять свободный стул. Кому стул не достался, становится водящим.

**29.05.2020**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег врассыпную.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

«Достань до мяча». На ветку дерева подвешивают мяч в сетке. Дети по очереди в колонне по одному делают небольшой разбег и подпрыгивают вверх, стараясь ударить по мячу или коснуться его.

«Перепрыгни ручеек». Воспитатель делает из косичек дорожки («ручейки») разной ширины — от 30 до 70 см. Дети становятся в две колонны и выполняют прыжки на двух ногах через «ручейки».

«Пробеги — не задень». В один ряд ставят 6–8 кеглей, расстояние между ними 30 см. Дети пробегают между кеглями, стараясь не задеть и не уронить их.

Подвижная игра «Совушка». Ход игры: Играющие свободно располагаются на площадке. В стороне («в дупле») сидит или стоит «Сова». Воспитатель говорит: «День наступает – все оживает». Все играющие свободно двигаются по площадке, выполняя различные движения, имитируя руками полет бабочек, стрекоз и т.д. Неожиданно произносит: «Ночь наступает, все замирает, сова вылетает». Все должны немедленно остановиться в том положении, в котором их застали эти слова, и не шевелиться. «Сова» медленно проходит мимо играющих и зорко осматривает их. Кто пошевелится или засмеется, того «сова» отправляет к себе в «дупло». Через некоторое время игра останавливается, и подсчитывают, сколько человек «сова» забрала к себе. После этого выбирают новую «сову» из тех, кто к ней не попал. Выигрывает та «сова», которая забрала себе большее число играющих.

**III часть.** «Здравствуй друг»!

(Проводится с целью установления тёплых дружеских отношений.)

 Все участники становятся в общий круг и рассчитываются на 1-й. 2-й. 1-е становятся во внутренний круг, спиной друг к другу. 2-е номера во внешний, лицом к 1-м. (Можно поставить по кругу мальчиков напротив девочек). Таким образом, образуются пары. (Общаются друг с другом с помощью слов и жестов).

Здравствуй, друг! – (рукопожатие),

Как ты тут?           -  (стучат по плечу друг друга).

Где ты был? – (склоняются к уху друг друга).

Я скучал! -  (стучат по обоим плечам).

Вот ты здесь! -  (раскрывают руки, разводят в стороны)

Как я рад!  -  (обнимаются, похлопывая друг друга по спине).

Затем вторые  номера смещаются  вправо или влево, и снова пары общаются.

Игра продолжается до тех пор, пока участники не придут в свои  прежние пары.