

Непосредственно образовательная деятельность

Физическое развитие

Группа раннего возраста № 1

1. Ползание на четвереньках до предмета.
2. Бросание мяча на дальность от груди 4 – 6 раз.
3. Подвижная игра «Птички в гнёздышках», «По ровненькой дорожке»

Подвижная игра «Птички в гнёздышках»

Описание. С одной стороны площадки свободно раскладывают обручи («гнёздышки») по количеству детей. Каждый ребёнок («птичка») стоит в своём «гнёздышке». По сигналу воспитателя дети – «птички» выбегают из обручей – «гнёзд» - и разбегаются по всей площадке. Воспитатель имитирует кормление «птиц» то в одном, то в другом конце площадки: дети присаживаются на корточки, ударяя кончиками пальцев по коленям – «клюют» корм. «Полетели птички в гнёзда!» - говорит воспитатель, дети бегут к обручам и становятся в любой свободный обруч. Игра повторяется. Когда игра будет усвоена детьми, можно ввести новые правила: разложить 3-4 больших обруча – «в гнезде живёт несколько птиц». На сигнал: «Полетели птицы в гнёзда» - дети бегут, в каждый обруч встают 2-3 детей. Воспитатель следит, чтобы они не толкались, а помогли друг другу встать в обруч, использовали всю площадь, выделенную для игры.

Подвижная игра «По ровненькой дорожке»

Описание. Дети, свободно группируясь, идут вместе с воспитателем. Воспитатель в определённом темпе произносит следующий текст, дети выполняют движения согласно тексту:

По ровненькой дорожке, *Идти шагом.*

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки:

Раз – два, раз – два.

По камешкам, по камешкам, *Прыгать на двух ногах с продвижением вперёд.*

По камешкам, по камешкам...

В ямку – бух! *Присесть на корточки.*

Подняться.

Стихотворение повторяется снова. После нескольких повторений воспитатель произносит другой текст:

По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке
Устали наши ножки, устали наши ножки,
Вот наш дом – здесь мы живём.

По окончании текста дети бегут в «дом» - заранее обусловленное место за кустом, под деревом и т.п

Младшая группа № 2

1. Ползание «Проползи - не задень». В линию поставить кубики (4 – 5 шт.) расстояние между ними примерно 1 м.
Задание: проползти на ладонях и коленях между предметами, не задевая их, затем подняться, поднять руки через стороны вверх и хлопнуть в ладоши над головой. Повторить задание 2 раза.
2. Равновесие «По мостику». Ходьба по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками, в конце скамейки выполняют шаг вперед вниз (не прыгать) Повторить задание 2 раза.
3. Подвижная игра "Воробушки и автомобиль", Малая подвижная игра "Зайка серый умывается":

Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»

Описание. Дети – «воробушки» садятся на скамейку – «гнездышки». Воспитатель изображает «автомобиль». После слов воспитателя: «Полетели, воробушки, на дорожку» - дети поднимаются и бегают по площадке, размахивая руками – «крылышками». По сигналу воспитателя: «Автомобиль едет, летите, воробушки, в свои гнездышки!» - «автомобиль» выезжает из «гаража», «воробушки» улетают в «гнезда» (садятся на скамейки). «Автомобиль» возвращается в «гараж».

«Зайка серый умывается»

Все играющие образуют круг. Выбранный зайкой становится в середину. Дети произносят:

<i>Зайка серый умывается,</i>	<i>Вымыл ротик,</i>
<i>Видно, в гости собирается.</i>	<i>Вымыл ухо,</i>
<i>Вымыл носик,</i>	<i>Вытер сухо!</i>

Зайка проделывает движения в соответствии с текстом. Затем он скачет на двух ногах к кому-нибудь из детей. Тот, к кому подойдет зайка, прыжками отправляется на середину круга. Игра повторяется 5-6 раз.

Указания. В кругу могут находиться и несколько заек - 4-5. Они одновременно выполняют игровое задание.

Средняя группа № 3

1. Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2-3 раза)
2. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см. один от другого.
3. Подвижная игра «У медведя во бору», «Совушка»

Играющие выбирают медведя, определяют место его берлоги. Дети идут в лес за грибами, ягодами и напевают песенку:

У медведя во бору
Грибы, ягоды беру!
Ф медведь не спит,
Все на нас рычит.

Медведь просыпается, выходит из берлоги, медленно идет по поляне. Неожиданно он быстро бежит за играющими и старается кого-то поймать. Пойманный становится медведем.

Медведь выходит из берлоги только после того, как дети споют песенку.

Дети в зависимости от поведения медведя могут не сразу бежать в свой дом, а повторить песенку, раззадорить его.

Подвижная игра «Совушка»

Выбирается «Совушка», которая должна сидеть в гнезде. Гнездом может быть что угодно, например песочница или начерченный на земле круг. Все остальные участники игры должны в хаотичном порядке расположиться по игровой площадке. По звуковому сигналу ведущего: «День наступает – все оживает», дети должны спокойно бегать, прыгать по площадке, изображая всевозможных зверей, птиц или насекомых. А «Совушка» в это время спокойно спит в своем гнезде. Далее звучит следующая команда ведущего «Ночь наступает – все замирает» и в этот момент все дети должны замереть в той позе, в которой они оказались во время звучания команды. Сова в это время просыпается и вылетает на охоту. Она должна заметить игроков, которые пошевелились, и увести к себе в гнездо. Все пойманные совой игроки в последующих раундах становятся совами и все вместе по определенной команде вылетают на охоту. Игра ведется до того момента, пока не будут пойманы все участники игры. По результатам игры также можно отметить того участника.

Старшая группа № 4

1. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед
2. Ходьба на носках между предметами, руки на пояс
3. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (8 – 10 раз)
4. Подвижная игра « У медведя во бору», игра «Съедобное – несъедобное»

« У медведя во бору»

Играющие выбирают медведя, определяют место его берлоги. Дети идут в лес за грибами, ягодами и напевают песенку:

У медведя во бору
Грибы, ягоды беру!
Ф медведь не спит,
Все на нас рычит.

Медведь просыпается, выходит из берлоги, медленно идет по поляне. Неожиданно он быстро бежит за играющими и старается кого-то поймать. Пойманный становится медведем. Медведь выходит из берлоги только после того, как дети споют песенку.

Дети в зависимости от поведения медведя могут не сразу бежать в свой дом, а повторить песенку, раззадорить его.

«Съедобное - несъедобное»

Вам понадобятся мяч или мягкая игрушка, которую будет удобно бросать игроку. С помощью считалочки выбирается ведущий, и ему дают мяч. Остальные игроки садятся перед ним в ряд или становятся в одну линию. Задача ведущего бросать по очереди каждому участнику мяч и называть слово. Если сказанное слово относится к еде или питью, то игрок должен сразу отреагировать и поймать мяч. Если оно не означает пищу или напиток, то ребенок отбивает мяч, не касаясь его руками.

Подготовительная к школе группа № 5

1. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед
2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками
3. Равновесие – ходьба на носках между предметами (расстояние между предметами 40 см.)
4. Подвижная игра «Ловишка», «Полярная сова и евражки»

По заданию воспитателя дети вместе с ловишкой ходят, бегают, прыгают в определенном темпе и ритме, обусловленном музыкальным сопровождением (ударами в бубен, хлопками и т. п.). Как только раздастся сигнал воспитателя «лови», все убегают от ловишки и взбираются на возвышающиеся предметы. Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых ловишка дотронулся, сразу отходят в сторону. Игру повторяют 2—3 раза, затем подсчитывают пойманных и выбирают нового ловишку. Игра возобновляется.

«Полярная сова и евражки»

Полярная сова находится в углу площадки или комнаты. Остальные играющие – евражки.

Под тихие ритмичные удары небольшого бубна евражки бегают на площадке, на громкий удар бубна евражки становятся столбиком, не шевелятся. Полярная сова облетает евражек и того, кто пошевелится или стоит не столбиком, уводит с собой. В заключение игры (после трех-четырех повторений) отмечают тех игроков, кто отличился большей выдержкой.

Правила игры. Громкие удары не должны звучать длительное время. Дети должны быстро реагировать на смену ударов.