****

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад» № 2 «Теремок» п. Новоорск Новоорского района Оренбургской области

**"Путешествие в сказочный лес" физкультурный досуг для 2 младшей группы.**

Инструктор по физической культуре

Наследова Мария Александровна

**2019г**

Цель: Развитие эмоционального интереса к двигательной деятельности

Задачи:

* Воспитывать у детей потребность в движении.
* Закрепить умение выполнять основные виды движений: бег змейкой, ходьба в колонне по одному, метание в вертикальную цель.
* Развивать выносливость, ловкость, смекалку.

Оборудование:  Круглые мягкие модули, спортивный рукав, силуэты зверей, картинки леса,  снежки  сшитые из ткани и ваты.

Участники: воспитатель, дети, музыкальный руководитель.

**Ход развлечения.**

Воспитатель:

Вы, ребятки, подойдите

на меня все посмотрите,

С вами мы пойдем гулять

В лес зверушек навещать

Но этот лес - не просто лес,

Это лес - страна чудес

*Дети выстраиваются в колонну по одному и идут друг за другом.*

Мы шагаем, мы шагаем,

Прямо по дорожке,

Хорошенько поднимаем

Выше наши ножки!

*Дети стараются идти, высоко поднимая ноги, по показу воспитателя.*

Вот ребята мы в сказочном лесу.

Он зимой в берлоге спит,

Потихонечку храпит,

А проснётся, ну реветь,

Как зовут его - (медведь).

Давайте как мишки полезем в берлогу *-ползание на четвереньках под дугу.*

Пошли дальше. На пути пеньки стоят, нам их нужно оббежать. *(Дети выполняют упражнение «Бег змейкой между предметами»)*

Любит красную морковку,

Грызёт капусту очень ловко,

Скачет он то тут, то там,

По лесам и по полям,

Серый, белый и косой,

Кто скажите он такой - (заяц).

Ребята, попрыгаем как зайчики. *Прыжки на двух ногах.*

Дует в лесу ветер *(Дети выполняют упражнение «Ветер»:*

*И.п.-ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет 1-3-наклон вправо; на счет 4-принять и.п.)*

— Обо мне, о Хитроглазке,

Знаешь ты стихи и сказки.

Хвост мой пышный, что коса!

Я красавица....(Лиса)

Чтобы зайка не боялся лисы, давайте напугаем лису и она убежит.

*Дети выполняют упражнение «Метание в вертикальную цель», по очереди кидая мячи в макет лисы.*

Лису мы прогнали.

Ну вот немного побродили,

Зверей мы всех уж навестили

Пора, ребята, уходить.

Но что нам лесу подарить?

А давайте-ка мы все

Подарим разные шары.

Прежде чем дарить их будем,

Мы сначала их надуем.

Заключительная часть:

*Дети выполняют упражнение на дыхание.*

Воздуха вдохнули - Один шар надули.

Еще раз воздуха набрали - Второй шар накачали.

И последний раз вдохнули - Третий шарик мы надули..

Прежде чем нам уходить,

Нужно всех поблагодарить

За то, что было здорово, за то что было весело.

Прекрасный лес-страна чудес!

Мы говорим тебе-спасибо!

А сейчас за мною встали

И домой все зашагали



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад» № 2 «Теремок» п. Новоорск Новоорского района Оренбургской области

***Конспект по физкультуре***

***в первой младшей группе по теме***

***«Игры с мячом»***

Инструктор по физической культуре

Наследова Мария Александровна

**2019г**

**И**гры с мячом.   
**Виды детской деятельности:** игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская.

**Задачи:**

Обучающие: Формировать двигательные навыки и умения как отдельных двигательных действий и в сочетании, развивать умение переходить от выполнения одних движений к выполнению других.   
Воспитательные: Воспитывать доброжелательные отношения к сверстникам в совместной двигательной деятельности. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной активности. Дисциплинированность при выполнении заданий.  
Развивающие: Содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике. Создавать условия для развития ловкости, гибкости, общей и мелкой моторики. закреплять навыки ходьбы и бега; развитие внимания и наблюдательности.  
**Планируемые результаты**: активно и доброжелательно взаимодействовать с педагогом и сверстниками в решении игровых и познавательных задач; адекватно воспринимает замечания педагога; выполняет бег и прыжки по правилам безопасности.  
Оборудование: комплект мячей (по одному на каждого ребенка), один мяч большого диаметра.

**Ход занятия.**

Дети входят в зал и строятся в одну шеренгу.

**Инструктор:** Здравствуйте ребята!

Ребята отгадайте загадку:  
Звонкий, громкий и прыгучий  
Улетает аж за тучи

И на радость детворе  
Звонко скачет во дворе.

**Ответ детей**: Мячик!

**Инструктор:** Верно, это мячик.

**ОРУ**

1. “Спрячем мячик”.  
И.п. широкая стойка, мяч перед грудью в прямых руках; 1 – спрятать мяч за голову, 2 – и.п. – “вот” – 4 раза.  
2. “Неваляшка”.  
И.п. широкая стойка, мяч положить на голову и крепко его удерживать; 1 – повернуться вправо, 2 – и.п., 3 – повернуться влево, 4 – и.п. – 4 раза.

3. “Часики”.  
И.п. широкая стойка, мяч прижат к груди, локти разведены в стороны; 1 – наклон в сторону “тик”, 2 – и.п. “так” – 4 раза.

4. “Покатаем”.  
И.п. сидя на коленях, мяч на полу перед собой; прокатить один раз вокруг себя в одну сторону, затем в другую – 2 раза.  
5. “Карусель”.  
И.п. сидя на полу, мяч зажат коленями, руки в упоре сбоку; удерживая мяч коленями и отталкиваясь руками сделать полный оборот вокруг себя в одну, затем в другую сторону.

Мы сегодня будем играть, бегать, прыгать и скакать с мячиками. Посмотрите сколько у нас красивых разноцветных мячиков, а вы знаете стих про мячик? 

Мой веселый звонкий мяч,   
ты куда умчался вскачь,   
желтый красный, голубой,   
не угнаться за тобой…

Дети прыгают вместе с мячиком.  
А теперь давайте мы надуем свой большой мяч, дети встают в круг, берутся за руки и создают большой круг, а потом показывают как мяч сдувается, сужая круг, повторяем 3-4 раза. Молодцы!  
Напомнить детям, какие мячики “живут” в корзине – веселые, прыгучие, непослушные. А чтобы они никуда не убегали, мячики надо крепко-крепко держать (раздвинуть пальцы и прижать их к мячику)  
Раздать мячи, построение произвольное, дети стоят лицом к инструктору.

**Заключительная часть**

Игра на дыхание “Надуем шарик” – соединить пальцы рук, дуть в отверстие, затем взять “шарик” за ниточку и унести в группу.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«детский сад №2» «Теремок» п. Новоорск Новоорского района Оренбургской области

**Сюжетно - игровое занятие**

**по физической культуре**

**«Путешествие в лес» в средней группе**.

Подготовила и провела

инструктор по физкультуре

Наследова Мария Александровна

2019.

**Цель**: совершенствовать двигательную деятельность детей посредством

игровых упражнений.

**Задачи**:1 Формировать и закреплять навыки правильной осанки; профи -

лактики плоскостопия.

2 Закреплять навыки ходьбы с перешагиванием через предметы,

змейкой; прыжков; бега; упражнять в равновесии; ползании.

3 Развивать потребность в двигательной активности; координацию

движений; ловкость; воображение.

4 Воспитывать уверенность в себе; дружелюбие; стремление быть

здоровым, сильным.

**Оборудование**: стойки-8шт.; коврики-8шт.; гимнастическая скамейка;

«листочки дерева»-по 2шт. на ребёнка; игрушка-ёжик;

корзиночка.

**Ход занятия:**

Ребята, приглашаю отправиться в лес. Что можно увидеть в лесу? ( деревья

большие и маленькие; много кустов; разных животных и птиц …)

Далеко в лесу живут медведи. Однажды маленький медвежонок пришёл до-

мой и плачет...Хотите узнать, что с ним случилось? Туда трудно добраться,

но мы справимся! Тогда в путь! « покружились, покружились и в лесу мы

очутились!»

Мы шагаем друг за другом лесом,лесом; дружно, дружно;

Поднимаем ноги выше, перешагиваем пни ( спину держим ровно )

Вот водичку увидали ( большие шаги через «лужи» )

По тропинке побежали ( бег по кругу )

Под кустами пролезаем ловко ( на четвереньках )

По большому дереву пойдём, на другую сторону перейдём ( по скамейке )

Между деревьями пройдём и зверей лесных найдём ( имитация движений

зайца, лисы, волка, медведя, мышек )

Вот и вышли на полянку. Какой разноцветный ковёр из листьев! ( на полу

лежат листочки разных деревьев ) Выбирайте себе листочки « покружились,

покружились и в деревья превратились!» Что есть у дерева? ( ствол, ветки,

листочки )

**ОРУ с листочками:**

1 Руки вперёд, вверх, вперёд, вниз.

2 Руки в стороны, вверх, в стороны, вниз.

3 Руки вверху, наклоны вправо-влево.

4 Руки в стороны, повороты туловища вправо-влево.

5 Руки вверх (стать на носочки), вниз (присесть до пола).

6 Дыхательное упражнение: « Дует ветер нам в лицо, закачалось деревцо,

ветер тише, тише, тише, а деревцо всё выше, выше!»

Ой, я кого-то увидала! На спине иголки длинные и колкие. И свернулся он

в клубок — нет ни головы, ни ног. Кто это? (ёжик) А корзиночка-то у ёжика

пустая! Что же в неё положить? ( дети кладут листочки )

Ребята, ёжик рад вашему подарку и расскажет про медвежонка, к которому

мы шли, и почему он плакал. ( партер-сказка )

« Жил-был маленький медвежонок Мишка-Топтыжка. Однажды он пришёл

домой и плачет: «Не хочу быть медведем! Все меня дразнят — неуклюжий,

косолапый!» А случилось вот что...Как-то Мишка проснулся, потянулся и по-

шёл гулять. Увидел горку, а на ней — яблоньку. На ветках росло много яблок.

Вдруг одно яблочко упало прямо Мишке в лоб. Испугался он, как побежит!

Не заметил в траве змею, наступил ей на хвост. Она как зашипит на него! Он

снова побежал от страха и пробегая по мостику, сломал его!»

Ребята, как вы думаете, что надо делать, чтобы быть ловким, смелым, ,силь-

ным, что вы посоветуете Мишке? ( закаляться, заниматься спортом, учиться

бегать, бороться, плавать...) А какие животные этому могут его научить? А

ещё в лесу живут шустрые мышки в норках. Они могут научить быстро бе -

гать. Покажем! ( музыкально-ритмическая игра « Кошки-Мышки» )

Мишка-Топтыжка теперь обязательно научится бегать и станет ловким. Нам

пора возвращаться обратно из леса. Мишка приготовил угощение, но отдаст,

если мы поиграем в его любимую игру « У медведя во бору». ( покружились,

покружились и в саду мы очутились )

( дети играют в игру — родители рычат как медведи, затем достают угощение

с «дерева» )

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«детский сад №2» «Теремок» п. Новоорск Новоорского района Оренбургской области

# Сценарий спортивного праздника с эстафетами «Папа, мама, я — спортивная семья»

Подготовила и провела

инструктор по физкультуре

Наследова Мария Александровна

2019г.

**Цель:** укрепление здоровья детей и их родителей, пропаганда здорового образа жизни.

**Место проведения:** спортивно-музыкальный зал

**Длительность праздника:** 45 минут

**Оформление:** воздушные шары, плакаты.

**Оборудование:**кегли – 2 шт., стойки – 12 шт., обручи большие, обручи малые 6 шт., мяч мякиш – 2 шт,туннели «Альма» - 2шт., мат -2 шт., корзина с тридцатью пластиковыми мячами двух цветов, кольца от кольцеброса 8 шт., скакалки – 2 шт., большой атлетический мяч – 2 шт., грамоты для участников – 2 шт

**Подготовка:**формируются команды из трех человек - папа, мама, ребенок. Команды готовят название, девиз, эмблемы. Остальные дети участвуют как группа поддержки - готовят плакаты и речевки.

**Ход мероприятия:**

**Звучат фанфары**

**Ведущий**: Здравствуйте, дорогие гости, здравствуйте мальчишки и девчонки! Сегодня у нас праздник, праздник спорта и здоровья- Папа, мама, я – спортивная семья! Итак, на спортивную площадку приглашаются участники семейного спортивного праздника «Папа, мама, я – спортивная семья.

Давайте бурными аплодисментами поприветствуем наших участников!

**Звучит спортивный марш.**

Под аплодисменты появляются команды-участницы, проходят круг почёта и строятся в одну шеренгу у парадной стены.

**Ведущий:** Здравствуйте, дорогие родители! От всей души приветствуем вас на нашем традиционном празднике. Все мы прекрасно знаем, как полезно заниматься физкультурой, как необходимо закаляться, делать зарядку, бывать на воздухе. А вдвойне веселей делать это всей семьей. И сегодня две семьи покажут нам пример в этом, а мы поддержим их.

**Оценивать результаты будет жюри:**

**Главный судья:**

**Члены жюри:**

Итак, в наших соревнованиях принимает участие:

семья …………………(воспитанник подготовительной группы «Рябинка»).

Ваш девиз:\_\_\_

семья ……………….. (воспитанник подготовительной группы «Рябинка»).

Ваш девиз:\_\_\_

**Ведущий**: Оглашаю правила соревнований.

Каждая эстафета оценивается 2 баллами.

За неправильное выполнение эстафеты снимается 1 балл.

Соревнования проводятся в два этапа: 1-й этап проходит с 25 марта по 29 марта 2019 года в дошкольных образовательных учреждениях.

По итогам соревнований победитель представляет МДОУ №2 на районных соревнованиях на первенство п. Новоорска 25 мая 2019 г года на базе ДЮСШ.

Итак, мы начинаем! Но любые спортивные соревнования начинаются с разминки.

**Разминка**

(Проводит инструктор по физкультуре под песню «Недетское время»)

**1. Первая Эстафета «Олимпийский огонь»**

Команда стоит за линией старта: ребенок, мама, папа. В руке у капитана «Олимпийский факел» – кегля. Впереди по прямой, стоят 4 стойки- ориентиры. По сигналу капитан бежит «змейкой» между ориентиров, обегает последний, по прямой возвращается обратно и передает «факел» маме. Мама и папа по очереди выполняют это упражнение. Эстафета заканчивается когда папа пересекает линию финиша.

**2. Вторая Эстафета «Дружная семья»** Команда стоит за линией старта: ребенок, мама, папа. Через 10 м от линии старта стоит ограничитель. На протяжении всей дистанции лежат 3 больших обруча. По сигналу вся команда начинает двигаться одновременно. Мама и папа подбегают к первому обручу и ставят его вертикально, а ребенок пролезает в него. Как только ребенок пролез в первый обруч, родители кладут его и подбегают ко второму обручу, ребенок пролезает в него, затем бегут к третьему обручу. Потом вся семья бежит к ориентиру, обегает его и вместе финиширует.

**3. Третья Эстафета «Ядро Барона Мюнхгаузена».**Каждый участник с зажатым между коленей мячом прыгает до ориентира и обратно.

**4. Четвертая эстафета «Тоннель»**

Команда стоит в колонне друг за другом. Первый игрок должен прыгая поочередно в 3 обруча, пролезть в тоннель, оббежать ориентир и передать эстафету касанием руки следующему участнику и встать в конец колонны.

Выигрывает та команда, которая выполнит задание раньше всех.

**5. Пятая Эстафета «Салют»**.По сигналу свисток ведущий выбрасывает из корзины мячики 2 - х цветов (всего 30 пластиковых мячиков) в это же время обе семьи бегут и собирают мячи своего цвета, выигрывает команда которая быстрее соберет мячи своего цвета и построится.

**6. Конкурс капитанов «Собери кольца»** Капитан стоит на линии старта. Через 10 м стоит ограничитель (конус). От линии старта через 2 м лежат 4 кольца. По сигналу ребенок поднимает первое кольцо и бежит к ограничителю, надевает кольцо на конус, возвращается и берет второе кольцо и т. д. Эстафета заканчивается, когда последнее кольцо надето на конус и капитан бежит к линии старт-финиш. Эстафета заканчивается, когда ребенок пересечет линию старт-финиш. Если кольцо упадет, его надо обязательно поднять. Если кольцо не надето – штраф 3 секунды (сбор колец в любом порядке)

**7. Эстафета для мам.**

Прыжки на скакалках до ориентира и обратно

**8. Эстафета для пап**. По сигналу папа, перебирая руками, катит большой атлетический мяч до конца площадки, затем прокатываем мяч вокруг конуса и катит его до линии финиша.

**9. Эстафета «Светофор»** На расстоянии 10 метров на полу лежат три обруча (расстояние между обручами 1 метр) в каждом по одному кубику. По команде свисток капитан бежит и собирает кубики, оббегает стойку возвращается и передает кубики маме, мама бежит раскладывает кубики, папа собирает кубики и возвращается в команду.

**10. Эстафета «Баскетбол»**

Команда стоит в колонне друг за другом. На полу лежат три скрепленных между собой обруча. Первый участник бежит к обручам, ударяет мяч в каждый обруч по одному разу, оббегает ориентир, и бегом возвращается к своей команде, передавая мяч следующему игроку, сам становится в конец колонны. Побеждает команда правильно и быстрее выполнившая задание.

**Ведущий:**Наши соревнования подходят к завершению. А пока жюри подводит итоги конкурсов, объявляется музыкальная пауза.

**Звучат фанфары.**

Жюри объявляет результаты соревнований.

Вручаются призы, грамоты победителям.

Под песню «Гимн олимпиады» все расходятся.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«детский сад №2» «Теремок» п. Новоорск Новоорского района Оренбургской области

**Сценарий спортивного развлечения**

**для детей подготовительной группы**

**«Мы веселые ребята»**

Подготовила и провела

инструктор по физкультуре

Наследова Мария Александровна

2019г.

Цель:

* продолжать развивать двигательные умения и навыки;
* воспитывать быстроту и ловкость;
* воспитывать командные качества;
* доставить чувство радости, вызвать у дошкольников положительный настрой.

Оборудование: мячи – 2 шт., кегли – 2 шт., мешочки с песком – 16 шт., корзины – 2 шт., эстафетные палочки – 2 шт.,., гимнастические палки – 8 шт., дуги – 2 шт.

**Ход развлечения.**

**Ведущий:**

Здравствуйте, уважаемые гости. Мы рады приветствовать вас в этом зале. Сегодня ребята покажут вам свою ловкость, силу и быстроту. Поприветствуйте наших спортсменов.

(дети в спортивной форме маршем водят в зал, на груди эмблемы команд, выстраиваются буквой «П»).

**Ведущий.** Здравствуйте ребята, приглашаем вас на спортивные состязания «Спорт и я – верные друзья!»

Если хочешь быть умелым

Ловким, быстрым, сильным, смелым,

Научись любить скакалки, мячик, обручи и палки

Не когда не унывай

В цель мячами попадай

Вот здоровья в чем секрет

Будь здоров!

Физкульт……

(дети хором - Привет)

**Ведущий:** Мы рады приветствовать наших участников (приветствует команды).

Команды по очереди говорят название команды, девиз и выполняют физкультминутку.

**Ведущий:** Оценивать состязание предлагает членам жюри (представление членов жюри).

**Ведущий:** Мы со спортом

**Дети.** Крепко дружим.

**Ведущий:** Спорт -

**Дети.** Помощник.

**Ведущий:** Спорт -

**Дети.** Здоровье.

**Ведущий:** Спорт - игра.

**Дети.** Физкульт-ура!

В зале появляется под музыку Антошка

**Ведущий:** Сегодня, дорогой наш друг Антошка, у нас спортивный праздник «Спорт и я – верные друзья!» На празднике мы будем соревноваться и играть. Я знаю, что вы смелые, ловкие, умелые, занимаетесь спортом, вырастите и обязательно станете чемпионами!

**Антошка:** Я тоже хочу заниматься спортом! Я тоже хочу соревноваться и играть!  (начинает ходить по залу и чешет затылок).  
А как это соревноваться? А как это заниматься спортом?

**Ведущий:** А мы тебя сейчас научим!

Праздник спорта и здоровья

Начинается сейчас.

На спортивную площадку

Приглашаем, дети, вас.

**Ведущий:** Перед любим соревнованием надо хорошенько размяться. Предлагаю поиграть в игру «Чья команда быстрее соберется». По моей команде вы разбегаетесь по залу, а как только услышите свисток, каждая команда строится в колонну.

**Ведущий:** Мы с вами размялись, настало время приступить к соревнованиям.

Первое соревнование называется «Прокати мяч». Дети из каждой команды должны по очереди прокатить мяч между кеглями змейкой.

Чья команда закончит первой – будет победительницей.

**Ведущий:**Слово членам жюри.

**Ведущий:**

Второе соревнование называется «Гонка мячей»

Дети встают в колонну по одному и передают мяч руками стоящему сзади ребёнку, а последний участник передает мяч между ног и игра заканчивается поднятием мяча вверх первым участником.

**Ведущий:**Слово членам жюри.

**Ведущий:**

Третье соревнование «Попади в цель»

Участники команд должны по очереди бросать мешочки с песком в корзину.

Кто забросит наибольшее количество мешочков, станет победителем.

**Ведущий:** А сейчас я хочу проверить какие вы внимательные. Игра «Найди своё место»

(Звучит музыка, по окончании музыки дети находят свое место и строятся буквой «П»)

Предлагаю вам ребята намного отдохнуть и отгадать загадки на спортивную тему.

Кто гантели поднимает,

Дальше всех ядро бросает,

Быстро бегает, метко стреляет

Как одним словом их всех называют?

(Спортсмены)

Зеленый луг,

Сто скамеечек вокруг,

От ворот до ворот,

Бойко бегает народ.

На воротах этих

Рыбацкие сети

(Стадион)

Этот конь не ест овса

Вместо ног два колеса

Сядь верхом и мчись на нем,

Только лучше правь рулем

(Велосипед)

Две курносые подружки

Мчатся, мчатся друг за дружкой

Обе ленты на снегу

Оставляет на бегу

(Лыжи)

Мы с бараньими рогами

Вниз под горку мчимся сами,

А как на гору взбираться,

Начинаем упираться

(Санки)

Два кольца и две веревки

Я на них вращаюсь ловко

(Спортивные кольца)

Силачом я стать хочу

Прихожу я к силачу

- Расскажите вот о чем

Как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ.

Очень просто много лет

Ежедневно встав с постели

Поднимаю я …

(Гантели).

**Ведущий:** Продолжаем свои соревнования. «Раз, два, три, своё место в команде найди!» (дети перестраиваются в 2 колонны.)

**Ведущий:**

 Приглашаю вас на состязание «Самый длинный прыжок»

Первый участник прыгает с эстафетной палочкой и оставляет её на полу, в том месте, куда он допрыгнул. Следующий участник начинает прыжок, от той черты, где закончился прыжок предыдущего участника, побеждает та команда, чей прыжок окажется длиннее.

**Ведущий:**Слово членам жюри.

Музыкально – спортивная игра с движениями «Делай как я».

**Ведущий:** Прошу участников занять свои места. Продолжаем соревнования. Посмотрим, кто справится с воздушными шарами.

Игра – аттракцион с воздушными шарами «Цветные шары»

(дети парами, без помощи рук переносят воздушные шары)

**Ведущий:**

Последние состязание - эстафета «Веселые старты».

Каждому из членов команд надо преодолеть полосу препятствий:

бег змейкой между кеглями,

подлезание под дугу,

прыжки на двух ногах

с продвижением вперед через гимнастические палки.

**Ведущий:**Просим членов жюри подвести итоги.

Жюри подводит итоги соревнования, вручает всем участникам медали и грамоты.

**Ведущий:** Праздник наш спортивный заканчивать пора,

                  Празднику спортивному рада детвора

                  Празднику спортивному крикнем мы: «Ура!»

Звучит марш. Дети выходят из зала.