

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №32»

ПРОГРАММА
адаптационного клуба
«Маленькие путешественники»

Шолина Татьяна Николаевна
инструктор по физкультуре
Лазарева Наталья Евгеньевна
Воспитатель

Ярославль, 2018-2019 год

Содержание.

№	содержание	Стр.
1	Целевой раздел:	2
2	1.Пояснительная записка	2
3	1.1.Актуальность	2
4	1.2.Нормативная база	2
5	1.3. Цели и задачи реализации программы	3
6	2. Планируемые результаты	3
7	II Содержательный раздел	4
8	1.1. Структура занятия	4
9	1.2. Перспективное планирование	5
10	III Комплексы упражнений	6

I Целевой раздел:

1. Пояснительная записка.

1.1. Актуальность.

Ребенок, посещающий детский сад, имеет приоритет перед детьми, которые не попали по тем или иным причинам в набор. Это, в первую очередь, социализация – общение азам жизни в обществе. Человек – существо ультра социальное и умение жить и взаимодействовать с людьми, является одним из главнейших умений.

Посещая детский сад, ребенок получает богатый опыт общения не только с детьми, но и со взрослыми. Дети, которые ходят в детский сад, как правило, легче устанавливают контакт, им проще взаимодействовать со сверстниками. Разумеется, детский сад не является панацеей. Но при прочих равных он оказывает очень серьезное положительное воздействия на ребенка.

Вот поэтому, занятия с детьми, не попавшими в детский сад, имеют особую актуальность. Нельзя лишать ребенка важнейшего опыта социализации. Посещая эти занятия, ребенок лучше адаптируется: привыкает к зданию, «чужим взрослым», помещениям детского сада, регулярности занятий, зачаткам режимных моментов. И поэтому, когда приходит время ребенку идти в детский сад, то это для него знакомое и не страшное времяпровождение в знакомых стенах.

Клуб «Маленькие путешественники» - это своего рода адаптационный период для малышей, впервые посещающих детский сад. А значение этого периода переоценить невозможно.

Организация образовательного процесса:

Сроки реализации программы – 1 год.

Обучение проводится с группой детей 2-3 года, не посещающих детский сад.

Количество детей – от 5 человек.

Занятия проходят вместе с мамами.

1.2. Нормативная база.

Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155

"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта»:

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Конкретное содержание указанных образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами Программы и может реализовываться в различных видах деятельности (общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка):

В раннем возрасте (1 год - 3 года) - предметная деятельность и игры с составными и динамическими игрушками; общение с взрослым и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого, двигательная активность.

1.3. Цели и задачи реализации программы.

Цель: успешная адаптация и социализация детей раннего возраста, не посещающих детский сад.

Задачи:

- формировать положительное отношение к детскому саду;
- сохранять, укреплять здоровье детей;
- развивать умение общаться и развивать речь;
- пробуждать интерес к игрушкам, картинкам;
- поддерживать активность детей;
- помогать каждому ребенку в освоении соответствующему возрасту умений.

1.4. Значимые для разработки и реализации программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

К 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10–12 см, к 3 годам – на 10 см, то к 4 годам – всего на 6–7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы.

Физкультурные занятия направлены на то, чтобы научить их ориентироваться в пространстве, действовать сообща, особенно в играх, проявлять индивидуальные двигательные способности. Однако самое главное – это постепенное овладение жизненно важными видами движений – ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием и равновесием, которые имеют прикладное значение.

В соответствии с требованиями программы по развитию движений последовательно даны различные виды ходьбы и бега, помогающие детям по мере их усвоения научиться ориентироваться в пространстве, двигаться в заданном направлении, действовать сообща. Упражнения в равновесии связаны с освоением ходьбы и бега на уменьшенной и приподнятой от пола (земли) площади опоры; они воспитывают у малышей смелость, решительность. Дети учатся более уверенно действовать в изменившейся обстановке. Обучение прыжкам ведется от простых упражнений в подпрыгивании на месте, с продвижением вперед и к более сложным – прыжкам с небольшой высоты, в длину с места и т. д. Игры и упражнения с мячом еще трудны для освоения малышами, но постепенно дети осваивают некоторые несложные задания. Важны последовательность и постепенность в обучении – так, ребята с удовольствием прокатывают мячи в прямом направлении и друг другу, выполняют броски в цель и на дальность. Все упражнения с мячом (используются мячи разного диаметра) требуют ловкости, быстроты реакции, хорошей координации движений.

Подбор основных видов движений для физкультурных занятий имеет большое значение, так как малыши постепенно овладевают физическими качествами и двигательными навыками.

2. Планируемые результаты.

Прогнозируемый результат: легкая адаптация детей к детскому саду, развитие личности ребенка, заинтересованность родителей в педагогически правильном воспитании детей.

II Содержательный раздел:

1.1. Структура занятия.

В занятии выделяются три части: вводная, основная, заключительная.

Вводная часть включает упражнения, которые мобилизуют внимание детей, подготавливают к выполнению предстоящей двигательной нагрузки, являясь небольшой разминкой. Это упражнения в ходьбе, беге с различными заданиями, иногда с музыкальным сопровождением.

Основная часть включает гимнастические упражнения общеразвивающего характера с различными предметами и без них; основные виды движений (упражнения в равновесии, прыжках), подвижную игру.

Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении – это первое упражнение в ходьбе и беге на занятии. Дети должны научиться ориентироваться в сравнительно большом по площади, но ограниченном пространстве, действовать совместно. Участие небольшой группы детей позволяет воспитателю видеть каждого ребенка, наиболее робких подбодрить словом, а иногда взять за руку и повести за собой. На первых занятиях малышам сложно по сигналу воспитателя переходить от ходьбы к бегу и обратно. Это связано с тем, что перейти на ходьбу им пока трудно, но в процессе повторений постепенно им удастся выполнить предлагаемое воспитателем задание.

Упражнения в равновесии. Для формирования устойчивого равновесия используются упражнения на уменьшенной площади – ходьба и бег по узкой дорожке (ширина 25–30 см). Данное упражнение является довольно сложным для детей, и не все вначале справляются с этим заданием. Как правило, ошибки при выполнении упражнения типичны – неуверенная походка, покачивания тела, опущенная голова. Упражнения в ходьбе и беге по узкой дорожке повторяются в различных вариантах и здесь особенно важна игровая форма – «пойдем по мостику, по тропинке» и т. д. Постепенно у детей появляется уверенность, улучшаются ритм движений и понимание поставленных воспитателем задач.

Упражнения в прыжках. *В прыжках на месте* дети делают частые и невысокие подскоки, с удовольствием подражают зайчикам, белочкам и т. д. Обычно воспитатель предварительно показывает, как выполнять упражнение. Задает ритм и темп прыжков, ударяя в бубен, ритмично приговаривая или используя музыкальное сопровождение. Педагог выполняет вместе с детьми несколько прыжков, затем ребята прыгают самостоятельно.

Прыжки с продвижением вперед дают высокую двигательную нагрузку. Не все дети хорошо справляются с заданием: недостаточно сгибают ноги в коленях, что ведет к приземлению на прямые ноги, руки при этом мало участвуют в движении. Однако у некоторых малышей в прыжках с продвижением вперед наблюдается явная согласованность рук и ног, что свидетельствует о хорошей врожденной координации движений.

Подвижные игры имеют огромное значение для всестороннего развития ребенка. Игры развивают не только физически, в процессе овладения различными движениями у детей формируется способность проявлять выдержку, волю, уверенно действовать в коллективе, ориентироваться в пространстве, оценивая при этом меняющуюся ситуацию.

Заключительная часть.

Дыхательная гимнастика в игровой форме, адаптированная для данного возраста.

Пальчиковая гимнастика с элементами самомассажа.

Гимнастика для зрительного анализатора, адаптированная для раннего возраста.

Основы продуктивной деятельности с элементами театрализации.

1.2. Перспективное планирование

месяц	Тема занятия	Задачи
сентябрь	«Путешествие в лес»	<ul style="list-style-type: none">- познакомить детей с помещением спортивного зала, инвентаря, который они будут использовать в ходе занятий.- сформировать положительное отношение к занятиям и воспитателям у детей и взрослых.- активизировать активность и любознательность детей в ходе занятия.- заинтересовать родителей и побудить к совместной работе по адаптации детей.- сформировать доброжелательное, доверительное отношения родителей с педагогами и между собой.
октябрь	«В гостях у Ежика»	<ul style="list-style-type: none">- обучать детей и родителей принципам дыхательной, пальчиковой, зрительной гимнастики. Элементам самомассажа.- познакомить родителей с развивающими играми и упражнениями, как можно проводить дома и как способствуют усиленной социализации ребенка.- повторить и закрепить полученные знания и умения.- продолжить формировать доброжелательные, доверительные отношения родителей с педагогами и между собой.
ноябрь	«До свидания, Осень»	<ul style="list-style-type: none">- заинтересованность детей в получении новых знаний и умений, посредством введения костюмированного персонажа.- обучить родителей и детей новым упражнениям и техникам гимнастик.- сформировать положительное отношение у детей друг к другу посредством коллективных игр и занятий.- познакомить (повторить) цвета, формы листьев, название деревьев, времена года, признаки осени.
декабрь	«Здравствуй, гостья Зима»	<ul style="list-style-type: none">- познакомить с временем года – зимой, с признаками зимы.- показать родителям и детям новые игры и гимнастики, для проведения дома и на улице.- подготовить консультацию для родителей «Игры на свежем воздухе».

январь	«На санях к Снегурочке»	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать формировать интерес к занятиям у детей и их родителей. - познакомить детей с персонажем русских сказок «Снегурочкой». - обобщить имеющийся опыт по играм со снегом. - развивать физическую ловкость и активность. - подготовить для родителей консультацию по «зимним играм с детьми раннего возраста».
февраль	«В стране сказок»	<ul style="list-style-type: none"> - познакомить детей с персонажами русских народных сказок. - формировать доброе отношение к родному краю и природе - продолжать развивать физическую ловкость.
март	«Первые подснежники»	<ul style="list-style-type: none"> - познакомить с временем года – весной, с признаками весны, процессами, происходящими в природе. - сформировать понятие "первые цветы- подснежники." - использовать элементы продуктивной деятельности на занятии, как мотивирующий фактор. - показать родителям и детям новые игры и гимнастики, для проведения дома и на улице. - подготовить консультацию для родителей «Укрепление здоровья детей, через игры и упражнения на прогулке»
апрель	«Ласковое солнышко светит к нам в окошко»	<ul style="list-style-type: none"> - познакомить детей с признаками весны, процессами, происходящими в природе. - продолжать формировать патриотическое отношение к своей родине, родной природе. - продолжать формировать интерес к занятиям у детей и их родителей. - продолжать обучать детей и родителей принципам дыхательной, пальчиковой, зрительной гимнастики. Элементам самомассажа.

III Комплексы упражнений.

Комплекс № 1 (сентябрь), «Путешествие в лес».

Вводная часть.

Беседа, что сейчас отправимся в путешествие в лес.

Ходьба за воспитателем, ходьба со сменой направления («Пойдем в гости к мишке, кошке, собачке» и т. д.), имитация ходьбы мишки, кошки, собачки и т. д.

Заранее размещаю в разных концах группы или зала игрушки: мишку, кошку, собачку.

Вместе с детьми рассматриваю игрушки, затем предлагаю пойти в гости к мишке. Дети подходят к мишке вместе со, здороваются с ним. Предлагаю им показать, как мишка ходит, дети показывают. Затем малыши идут в гости к собачке, кошке. Детей старшей подгруппы спрашиваю, с кем они хотят поиграть в догонялки. Беру названную детьми игрушку и предлагаю догнать, например, мишку. При беге меняю направление. При повторе малыши могут догонять кошку или собачку, которую держит взрослый.

Повторить 2-3 раза.

Основная часть.

Разложить большой мат с ромашками («полянка»), сказать детям, что сейчас отправимся на полянку и там посидим.

Общеразвивающие упражнения.

1) «Помашем погремушками».

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки с погремушками внизу. Предлагаю детям поиграть с погремушками. Дети размахивают ими вверх-вниз (6 раз).

2) «Спрячем погремушки».

И. п.: сидя, ноги раздвинуты, руки с погремушками на коленях. Отвести руки назад, за спину – «Нет погремушек». Вернуться в и. п. – «Вот погремушки». Повторить 4 раза.

3) «Ветерок играет с погремушками».

И. п.: стоя на коленях, руки с погремушками опущены. Раскачивания рук из стороны в сторону с легким наклоном вправо, влево, произносятся звук «ш-ш-ш». Повторить 4 раза.

4) «Попрыгаем как зайчики» (прыжки на месте). Дети, не умеющие прыгать, делают «пружинку» (4-5 поскоков). Повторить 2-3 раза.

Выполняю движение вместе с детьми, показываю, как надо сильно. оттолкнуться двумя ногами.

Бросание мяча способом из-за головы к зрительному ориентиру. Предлагаю бросать мяч мишке, собачке, кошке (кто кому хочет), показываю способ броска. Дети повторяют движение и бегут за своим мячом. Повторить 2-3 раза. (Игрушки располагаются на расстоянии 1,5 м от черты, за которой стоят дети.)

Подвижная игра «Куры и кошка».

Дети изображают курочек. Роль кошки выполняет воспитатель. Уточняю с детьми, как курочки машут крыльями, как они ходят, клюют зернышки. Определяет место, где живут курочки и где они будут прятаться от кошки. Затем произношу следующий текст:

«Выходите, курочки, жучков, паучков

Собирайте крошки, На зеленой дорожке».

Дети-курочки выбегают на середину зала, машут крыльями, летают.

Продолжаю: «Куры крыльями махали: куры клювиком стучали:

«Ко-ко-ко, ко-ко-ко». «Тук-тук-тук, тук-тук-тук». Дети-курочки присаживаются на корточки и стучат пальцами по полу, произносятся: «Тук-тук-тук!» Вдруг появляется кошка (помощник воспитателя): «Выйду, выйду на дорожку, там, где куры ищут крошки, Мяу-мяу-мяу! Мяу-мяу-мяу!»

Куры громко кричат: «Ко-ко-ко, ко-ко-ко – и убегают в свои домики.

Заключительная часть.

Дети ходят по группе и прощаются по очереди с мишкой, кошкой, собачкой, которые расположены в разных концах группы.

Зрительная гимнастика, дыхательная, самомассаж.

Комплекс № 2 (октябрь), «В гостях у ежика».

Вводная часть:

Ребята входят в зал вместе с воспитателем, без построения – «стайкой». Воспитатель предлагает ребятам сесть на скамейки, поставленные по двум сторонам зала, занять свои

«домики». Проводится игра «Пойдем в гости». Воспитатель подходит к первой группе детей, предлагает им встать и пойти вместе с ней «в гости». Подойдя ко второй группе детей, малыши здороваются и показывают свои ладошки. На слова: «Дождик пошел!» – дети бегут к своим «домикам» и занимают любые места. Затем воспитатель приглашает детей второй группы пойти «в гости». Игра повторяется.

Основная часть:

Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). Из шнуров (реек) воспитатель выкладывает вдоль зала две дорожки длиной 2,5–3 м, параллельно одна другой. Расстояние между дорожками не менее 3 метров. «Пройдем по дорожке». «Дождик кончился, – говорит воспитатель, – выглянуло солнышко, но кругом лужи. Пойдем по дорожке, чтобы не замочить ноги». Затем подводит детей к дорожке, они становятся друг за другом (колонной), и предлагает пройти по дорожке. Дети проходят по первой дорожке, затем ходьба по второй, и после этого они садятся на скамейку.

Подвижная игра «Бегите ко мне».

В данной игре развивается умение детей действовать по сигналу педагога, бежать в прямом направлении одновременно всей группой. Убрав рейки (шнуры), воспитатель предлагает детям встать на одной стороне зала, так, чтобы не мешать друг другу, а сам переходит на противоположную сторону зала и говорит: «Лужи высохли, бегите ко мне, все бегите!» Дети бегут, воспитатель приветливо встречает их, широко раскрыв руки. Когда малыши соберутся, педагог переходит на другую сторону зала и вновь говорит: «Бегите ко мне!» Игра повторяется 3–4 раза. Перед началом игры воспитатель напоминает детям, что бежать можно только после слов: «Бегите ко мне!»

Заключительная часть:

Дети вместе с родителями приглашаются на волшебную полянку. там они удобно располагаются.

Проводится дыхательная гимнастика

1. Разминка

Помните о вдохе! Нюхайте воздух!

Учимся в игре! Представьте себе, что вы остановились на ночлег в дремучем лесу, и вдруг откуда-то потянуло гарью, и вы яростно внюхиваетесь в воздух, чтобы определить, с какой стороны подстерегает вас опасность.

Дети выполняют разминку, прослушав стихотворение:

Мы сегодня так играем –

Нюхать воздух начинаем.

Чем же пахнет? Не понять –

Нужно носиком вдыхать.

Вдох-вдох-вдох-вдох.

Гарью пахнет – ох-ох!

Собирайся народ,

Поиграем в «Сад-огород»!

2. Упражнение "Лифт"

Ребенок лежит на спине. на живот к нему сажают любимую игрушку и просят поднять ее, как будто на лифте. Следить, при этом, чтобы ребенок дышал носом. Затем просят опустить лифт.

Проводится гимнастика для зрительного анализатора с элементами дыхательной гимнастики:

Вверх мы голову поднимем –

Фрукты спелые увидим.

Пахнет грушей очень вкусно.
А внизу растет капуста.
Апельсин на ветке близко –
А внизу растет редиска.
Африканский фрукт – банан,
Овощ синий – баклажан,
От лимона – аромат,
Нюхать лук не каждый рад.
Проводится пальчиковая гимнастика:

«Осень»

Ветер по лесу летал, (Плавные, волнообразные движения ладонями) Ветер листики считал. Вот дубовый, (Загибаем по одному пальчику на обеих руках) Вот кленовый, Вот рябиновый резной, Вот с березки — золотой, Вот последний лист с осинки (Спокойно укладываем ладони на колени) Ветер бросил на тропинку.

«Осенние листья»

Раз, два, три, четыре, пять. (Загибают пальчики, начиная с большого) Будем листья собирать. (Сжимают и разжимают кулачки) Листья березы, Листья рябины, Листики тополя, Листья осины, Листики дуба мы соберем, Маме осенний букет отнесем. («Шагают» пальчики по столу)

Комплекс № 3 (ноябрь), «До свидания, Осень!»

Вводная часть:

Предварительно расставить зверей: собачку, зайчика и мишку, разложить дорожку ребристую, мостик, поставить ворота перед мишкой («берлога» мишки).

Беседа: Ребята сегодня мы с вами отправимся в лес, в гости к Осени.

Ходьба по ребристой дорожке, встречаем собачку «у леса».

Основная часть:

Спрашиваем, где Осень живет. Собачка отвечает, что не знает, но если мы вместе с ней сделаем зарядку, она подскажет дорогу к зайчику, возможно, он знает, где живет Осень.
ОРУ:

1. Исходная позиция – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, руки вниз, коснуться колен; вернуться в исходное положении (5 раз).

3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

После выполнения упражнений, собачка подсказывает поискать зайку за мостом.

Идем через мостик к зайке, зайчик предлагает детям сначала попрыгать, потом скажет куда дальше идти, у кого спросить, где Осень живет. Дети прыгают (ноги вместе, толкаться двумя ногами сразу) к началу мостика, затем идут снова по мостику (страховка обязательна). Повторить 3 раза. После выполнения упражнений, зайчик «подсказывает» спросить у мишки, он знает, где живет Осень. Но для этого нужно попасть к нему в берлогу.

На четвереньках проползти под воротиками большими и малыми (вход в «берлогу»).

Мишка просит поиграть с ним в мячик (дети строятся на линии, по команде «бросили», бросают из-за головы мяч мишке, бегут за мячом, подбирают его и становятся на исходную линию).

Поиграв в мяч, мишка благодарит детей и подсказывает, где живет Осень. Дети подходят к домику, оттуда выходит Осень, педагог просит Осень поиграть с листочками.

Подвижная игра «Прятки с Осенью».

Дети приседают, пряча лицо за листочками. Осень обходит детей, приговаривая: «Где ребятки, не вижу ребяток», на слова: «Вот они!», дети убегают от Осени, Осень пытается догнать детей. Игра повторяется 2 раза.

Заключительная часть:

Проводится дыхательная гимнастика:

1. Ворона

И.п.: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох — разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].

2. Бегемотик

И.п.: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос. Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться словами: Сели бегемотики, Потрогали животики. То животик поднимается (вдох), То животик опускается (выдох). Проводится гимнастика для зрительного анализатора:

3. «Спал цветок»

(Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)

И вдруг проснулся, (Поморгать глазами.)

Больше спать не захотел, (Руки поднять вверх (вдох), посмотреть на руки.)

Встрепенулся, потянулся, (Руки согнуты в стороны (выдох).)

Взвился вверх и полетел. (Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)

Проводится пальчиковая гимнастика:

«Осень, осень к нам пришла...»

Осень, осень к нам пришла, Дождь и ветер принесла. (Стучим пальцем левой руки по ладони правой) Кап-кап-кап, кап-кап-кап, Дождь и ветер принесла. Пожелтел зеленый сад, Листья кружатся, летят. (Трём ладонью о ладонь) Шу-шу-шу, шу-шу-шу, Листья кружатся, летят. Песни птичек не слышны, Подождем их до весны. (Кисти рук накрест, движения кистями рук вверх-вниз) Чик-чирик, чик-чирик, Подождем их до весны.

" Грибы "

Мы сегодня рано встали, (Сжимать, разжимать пальцы на обеих руках) За грибами в лес пошли. (Сжать кулаки, делать шагающие движения указательным и средним пальцами) Грузди, рыжики, волнушки (Сложить пальцы обеих рук в щепоть) В кузовочке принесли. (Округлить ладони, соединить обе руки вместе, прикасаясь мизинцами)

Комплекс № 4 (декабрь), «Здравствуй, гостя Зима!»

Вводная часть:

Детей встречает воспитатель, беседа. Вспоминают, как на прошлом занятии попрощались с Осенью, теперь пойдут в гости к Зиме.

Входят в зал, детей встречает Зима, предлагает отправиться в путешествие на поезде:

- Дети, сегодня мы с вами отправимся в путешествие в зимний лес. Давайте сядем в поезд и поедем (*звучит музыка «Поезд»*).

(Ходьба обычная-1 круг)

- А теперь наш поезд поехал быстрее (Бег 1 круг). Мы подъезжаем, поезд замедляет ход. Мы с вами в лесу.

Выходите из поезда.

- Ребята, каких зверей вы видите на этой поляне? (Ответы детей).

Мышка и зайчик! Давайте поиграем с зверятами, побегаем как мышки (на носочках, руки на пояс, 1 круг)

Давайте теперь попрыгаем с вами по полянке как зайчики. (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, 1 круг).

Основная часть:

- Ребята, что вы еще видите на полянке? (Снежинки). Какие красивые снежинки на полянке, давайте попросим их у зайки, чтобы поиграть с ними (взять по две снежинке, встать в круг).

О.Р.У. со снежинками.

1. «Покажи снежинки»

И. п.- стоя ноги на ширине стопы, руки за спиной. 1- поднять руки вперед, показать «снежинки», сказать «Вот», 2 - вернуться в исходное положение.(4-5раз).

2. «Снежинка лети»

И.п. ноги на ширине плеч, «снежинки» в руках внизу. 1 – поднять снежинки вверх, 2 – сесть, руки опустить вниз (4-5раз).

3. «Наклонись со снежинкой»

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью, «снежинки» в руках. 1 – наклон вперед, снежинками внизу помахать, 2 – исходное положение. (4-5раз).

4. «Покружились как снежинки»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки кверху перед грудью. Прыжки на двух ногах вокруг своей оси. В обе стороны по 2раза.

5. «Ветерок»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки перед собой со снежинками в руках.

Подуть на «снежинки» так, чтобы они колыхались. (Вдох через нос, выдох через рот).

Повторить 2-3 раза.

Ребята, давайте снежинки уберем в корзинку, чтобы мы на них случайно не наступили и не сломали красивые лучики. Сейчас мы с вами будем катать большие комки снега, смотрите какой «сугроб» намело, давайте по очереди подойдем и возьмем комочки (подходят к мячам, берут их).

Основные виды движений.

- Ребята, давайте скатаем с вами большие комки снега (наклониться и по кругу друг за другом идти, перекатывая мяч руками). 1 круг по залу.

- а теперь посмотрим, кто дальше кинет свой «комок», но для этого надо встать в одну линию (мячик из-за головы кинуть вдаль, бегом за мячиком побежать, обратно шагом, 2-3 раза).

- Давайте теперь из наших комков сделаем горку (убрать мячи на место).

В зал входит снеговик.

- Ой, ребята! Кто это к нам пришел в гости? (ответы детей).

Зима: Снеговик! Поиграй с нами!

Игра со снежинками. (Спрячься, а то заморозжу)

Сейчас вы прячетесь за снежинками, на мое слово «Вот вы где!», вы должны убежать на другой конец зала и спрятаться за «снежинками», а то я могу вас заморозить.

Дети приседают на одном конце зала, прячут лицо за снежинками, я обхожу детей с «волшебной палочкой», приговаривая, где ребятки не вижу. Дети выглядывают из-за снежинок, на слова «Вот они!», дети убегают на другой конец зала, педагог догоняет.

Заключительная часть:

Проводится дыхательная гимнастика:

1. «Насос»

Это очень просто:

Накачай, насос ты.

Направо, налево

Руками скользя,

Назад и вперед

Наклоняться нельзя.

Накачай насос ты —

Это очень просто.

И. п.: стоя. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочередно вправо и влево. При наклоне выдох с произнесением «с-с-с», при выпрямлении вдох. Повторить 4—5 раз.

2. «Вырасти большой».

И.П.— основная стойка. Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх — вдох. Опуститься в И. П. — выдох.

Выполняется гимнастика для глаз:

"Часовщик"

Часовщик прищурил глаз

Чинит часики для нас.

(дети прищуривают сначала один глаз, потом другой).

Проводится пальчиковая гимнастика:

"Зимняя прогулка"

(Загибаем пальчики по одному)

Раз, два, три, четыре, пять

("Идём" по столу указательным и средним пальчиками)

Мы во двор пришли гулять.

("Лепим" комочек двумя ладонями)

Бабу снежную лепили,

(Крошащие движения всеми пальцами)

Птичек крошками кормили,

(Ведём указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)

С горки мы потом катались,

(Кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой)

А ещё в снегу валялись.

(Отряхиваем ладошки)

Все в снегу домой пришли.

(Движения воображаемой ложкой, руки под щёки)

Съели суп и спать легли.

Комплекс № 5 (январь), «На санях к Снегурочке».

Вводная часть:

Встречает воспитатель. Спрашивает, знают ли дети, кто такая Снегурочка, какие знают сказки. Предлагает поехать на саночках в гости к Снегурочке. Показывает картинку санок (или настоящие детские), предварительно обговаривает, как они поедут, какие движения будут выполнять, имитируя езду на санях.

Приезжают в лес, встречает Снегурочка. Снегурочка предлагает с ней поиграть со снежинками:

Основная часть:

1. И.п.: ноги на ширине ступни, снежинки в обеих руках внизу. Поднять снежинки через стороны вверх, опустить вниз, вернуться в и.п. (4-5 раз).

2. И.п.: ноги слегка расставлены, снежинки у плеч. Медленно присесть, коснуться снежинками пола. Выпрямиться, вернуться в и.п. (4-5 раз).
3. И.п.: сидя, ноги скрестно, снежинки в обеих руках на коленях. Наклониться вправо, положить снежинку справа (подальше); выпрямиться, вернуться в и.п. то же влево (2-3 раза в каждую сторону).
4. И.п.: стоя со снежинками в руках, прыгая на месте, кружиться вокруг своей оси, подняв снежинки вверх. (по два раза в каждую сторону).

ОВД.

Снегурочка предлагает с ней поиграть в мячики.

Встать на линию исходную, из положения стоя наклониться вперед и интенсивными движениями оттолкнуть мяч от себя, чтобы мяч докатился до Снегурочки

Упражнение «Катаем снежки»: из положения стоя наклониться вперед и катить мяч вперед перекатывая руками.

Подвижная игра «Спрячься, а то заморозжу». Снегурочка предлагает поиграть с ней в известную игру для детей со снежинками.

Игра со снежинками. (Спрячься, а то заморозжу)

Сейчас вы прячетесь за снежинками, на мое слово «Вот вы где!», вы должны убежать на другой конец зала и спрятаться за «снежинками», а то я могу вас заморозить.

Дети приседают на одном конце зала, прячут лицо за снежинками, я обхожу детей с «волшебной палочкой», приговаривая, где ребятки не вижу. Дети выглядывают из-за снежинок, на слова «Вот они!», дети убегают на другой конец зала, педагог догоняет.

Заключительная часть:

Проводится дыхательная гимнастика:

1. «Часики»

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

2. "Летела сова"

(Машем руками)

Летела сова,

Весёлая голова.

Летела-летела,

(Кладём руки на голову)

На головку села.

Села, посидела,

Головой повертела

(Снова машем руками)

И опять полетела.

Проводится пальчиковая гимнастика:

3. "Наша семья"

(По очереди разгибайте пальчики, начиная с большого)

Этот пальчик большой -

Это папа дорогой.

Рядом с папой - наша мама.

Рядом с мамой - брат старшой.

Вслед за ним сестренка -

Милая девчонка.

И самый маленький крепыш -

Это славный наш малыш.

Проводится гимнастика для глаз:

Комплекс № 6 (февраль), «В стране сказок».

Вводная часть:

Детей встречают воспитатели, спрашивают, какие дети знают зимние сказки. Предлагают отправиться в страну сказок.

Заходят в зал, там колобок лежит (воспитатель спрашивает из какой сказки герой), Колобок предлагает, чтобы дети слепили из снега колобков. Катают мячики по залу из положения, стоя, наклонившись вперед. Смотрят (любуются) сколько «колобков» скатали.

Основная часть:

Прощаются с колобком, встречают зайчика.

Воспитатель спрашивает, в каких сказках встречается зайчик. Зайка предлагает поиграть с ним, попрыгать вместе с ним, потом посоревноваться, кто быстрее добежит до мышки.

Воспитатель спрашивает у детей, в каких сказках встречается мышка. Воспитатель говорит, что мышка приготовила для детей зарядку:

1. Исходная позиция – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, руки вниз, коснуться колен; вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

Воспитатель говорит, что зайчик заскучал, давайте с ним поиграем в *игру «Найди свой домик»*.

Ход игры: дети встают в обручи разноцветные (это домики). По сигналу они разбегаются (прыгают вместе с зайкой, бегают как мышки. После сигнала «Найди свой домик» - дети должны забежать в «свой домик» (в свой обруч).

После освоения игры, обручи можно поменять местами.

Заключительная часть:

" Таня "

Наша Таня горько плачет

Находи, скорее мячик.

(дети трут глаза, как будто плачут, затем глазами находят мячик).

Комплекс № 7 (март), «Первые подснежники».

Вводная часть:

Детей встречают воспитатели. Вспоминают, кто к ним приходил в гости, какие время года прошли. Подводят к тому, что наступила весна, распускаются первые цветы (показ картинок цветов, обговаривают, как они выглядят).

Воспитатели предлагают пойти в лес, поискать подснежники. Заходят в зал, там сидит зайчик «грустный». Спрашиваем, почему грустит, сказал, что хоть и весна, но снег еще лежит и на улице холодно. Предлагаем зайке согреться, побегать, кто быстрее. Затем попрыгать, кто выше прыгнет.

Основная часть:

Зайка разогрелся, развеселился, поблагодарил, спросил, что такие маленькие дети ищут в лесу (подснежники). Зайчик подсказывает где спрятаны подснежники. В углу под «сугробом» лежат подснежники, дети берут по одному подснежнику, воспитатель предлагает «поиграть» с подснежниками:

ОРУ:

1. И.п.: ноги на ширине ступни, подснежник в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед – показать подснежник, вернуться в и.п. (4-5 раз).
2. И. п. – ноги на ширине ступни, подснежник в правой руке. Присесть, положить подснежник на пол, подняться, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять подснежник левой рукой, выпрямиться, подснежник внизу (4–6 раз).
3. И. п. – ноги на ширине плеч, подснежник в обеих руках внизу. Поднять подснежник вверх; наклониться вперед-вниз и коснуться подснежником пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
4. И. п. – ноги слегка расставлены, подснежник на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг подснежника вправо и влево (по 2–3 раза).

Дети кладут подснежники обратно под сугроб, чтобы они там росли и радовали своей красотой. Воспитатель обращает внимание детей, что снег подтаял, и образовались проталины (обручи второй воспитатель раскладывает, пока первый выполняет ОРУ). Воспитатель предлагает попрыгать по проталинам.

Дети выполняют прыжки на двух ногах из проталины в проталину без остановки.

После прыжков, воспитатель говорит, что сейчас весна и солнышко греет теплее, начинает таять снег, и появляются первые ручьи. Чтобы не замочить ножек, детям нужно пройти по мостикам.

На пол кладется доска и мостик. Сначала дети проходят по доске, руки в стороны. Затем подходят к мостику и проходят так же по мостику.

Воспитатель отмечает, что весной помимо проталин и первых цветов, так же возвращаются перелетные птицы, они зимовали в теплых краях, теперь прилетают, чтобы вить гнезда и создавать семью.

Предлагает поиграть в игру «Сова и птенчики».

Дети – «птенчики» сидят в «гнездышках» (цветные обручи). Ведущий – «сова» располагается на некотором расстоянии от детей. Воспитатель предлагает «птенчикам» полетать, поклевать зернышек. Дети бегают в рассыпную, не задевая друг друга. По сигналу: «Сова!» - «птенчики» быстро возвращаются в свои «гнездышки», а «сова» старается поймать кого-либо из них.

Заключительная часть:

Проводится пальчиковая гимнастика:

"Паучок"

(Руки скрещены. Пальцы каждой руки "бегут" по предплечью, а затем по плечу другой руки.)

Паучок ходил по ветке,

А за ним ходили детки.

(Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение - дождик.)

Дождик с неба вдруг полил,

(Хлопок ладонями по столу/коленям.)

Паучков на землю смыл.

(Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками - солнышко светит.)

Солнце стало пригревать,
(Делаем движения такие же, как и в самом начале.)
Паучок ползёт опять,
("Паучки" ползают по голове.)
А за ним ползут все детки,
Чтобы погулять на ветке.
Проводится гимнастика для глаз:
Посмотри на точки.
Где растут цветочки?
(Дети ищут глазами кружочки, на которых нарисованы цветы)

Комплекс № 8 (апрель), «Ласковое солнышко светит к нам в окошко».

Вводная часть:

Беседа о том, что сейчас весна, вспомнить первые цветы, поговорить о признаках весны.
Поговорить о перелетных птицах, показать картинки.
Отправится с детьми на «лесную полянку». Там сказать, что все радуются солнышку, бабочки уже летают, «полетать» как бабочки (бег, помахивая руками – «крылышками»), зайчики сменили шубку, теперь они серенькие (попрыгать как зайчики, ноги вместе).
Сказать, что даже воробушки радуются солнышку, всю суровую зиму они жили на улице.

Основная часть:

1. «Покажите крылышки»

И. п.: ноги слегка расставлены. Поднять руки в стороны («Вот какие крылышки у воробышек!»). Повторить 4—5 раз;

2. «Воробышки клюют зернышки»

И. п.: то же. Присесть, касаясь руками пола («Воробышки клюют зернышки - клю-клю, клю-клю»). Повторить 4 раза;

3. «Воробышки сушат крылышки»

И. п.: то же. Взмахнуть перед собой руками. Повторить 4-5 раз;

4. «Воробышки пьют водичку»

И. п.: лежа на животе. Приподнять голову, не отрывая ног от пола. Повторить 3 раза;

5. «Воробышки прыгают»

И. п.: ноги слегка расставлены. Попрыгать на месте. Повторить 5-6 раз.

Сказать детям, что после снега еще не полностью все высохло, на улице грязно, пойдем гулять по дорожкам и мостику.

Ходьба по корригирующим дорожкам, руки на поясе. Ходьба по мостику, руки в стороны.

Подвижная игра «Воробышки и кот».

«Кот уснул». Воспитатель сажает игрушку кота на стул и говорит детям-воробышкам, что кот устал, догоняя их, и уснул. Давайте тихо-тихо пойдем, чтобы кот не проснулся.

Повторить 3 раза.

Заключительная часть.

Проводится дыхательная гимнастика:

1. «Вырасти большой».

И.П.— основная стойка. Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх — вдох. Опуститься в И. П. — выдох.

2. " Ветер-ветерок"

(дети показывают, как дует сильный ветер и легкий ветерок).

Проводится пальчиковая гимнастика:

" Мышка "

Мышка в норку пробралась,

(Делаем двумя ручками крадущиеся движения)

На замочек заперлась.

(Слегка покачиваем скрещенными в замок пальчиками)

В дырочку она глядит,

(Делаем пальчиками колечко)

На заборе кот сидит!

(Прикладываем ручки к голове как ушки и шевелим пальчиками)

Проводится гимнастика для глаз:

"Солнышко светит к нам в окошко"

(дети жмурятся, аа потом закрывают глаза ладошками)