

«Лес, деревья»

октябрь

старшая группа

	Ритмическая гимнастика	Сюжетно – игровое «Путешествие в Кедрач»	Игровое
Задачи	<p>Воспитывать выносливость, координационные движения.</p> <p>Развивать ритмичность, музыкальность.</p> <p>Поощрять инициативу и импровизацию в танцевальных упражнениях.</p> <p>Учить двигаться пластично, эстетично.</p>	<p>Побуждать детей задумываться о своем здоровье.</p> <p>Учить, самостоятельно, регулировать свою ДА.</p> <p>Воспитывать целеустремленность.</p> <p>Развивать нравственно - волевые качества.</p> <p>Доставить детям удовольствие.</p>	<p>Через игровые упражнения и игры соревновательного характера повышать уровень двигательной активности. Развивать дыхательную с Систему организма детей.</p> <p>Воспитывать выносливость, сопереживание, дружелюбие.</p>
<p>координация речи с движением: Мы листочки, мы листочки, мы осенние листочки, Мы на веточке сидели, ветер дунул, полетели. Мы летали, мы летали, а потом летать устали. Перестал дуть ветерок – мы присели все в кружок.</p>			
<p>строевые упражнения: команды - «равняйся», смирно., направо, налево.</p>			
	<p>1 и 3 доли. Ходьба гимнастическим шагом. Ходьба в полуприсяде. Боковой галоп. Подскок. Дозированный бег.</p>	<p><i>«Тренировка» с муз. сопровождением «Осень»</i> <i>На полу разложены гимнастические палки</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба высокий шаг - Парам пам – Прыжки, смещая ноги вправо (влево); - бег «змейкой» м/у палочками гимнастическими - бег, пробегая по скамейке (по п/группам) 	
	<p><i>Где растут сосны – лес называется Сосновый бор.</i> <i>Березки – березовая роща</i> <i>Кедр – кедрач, где собирают шишки и добывают из них орешки.</i> <i>Мы с вами отправляемся в Кедрач, за орешками.</i> <i>А поможет нам в этом палка – выручалка.</i></p>		

	<p>Упражнения стоя.</p> <p>1. прямые и круговые движения кистями рук, руками, плечами головой (отдельно и в сочетании).</p> <p>2. наклоны туловища, приседания (в сочетании с танцевальными шагами).</p> <p>3. махи и танцевальные движения ногами. поднимая ноги назад.</p> <p>Упражнения сидя и лежа.</p> <p>1. потянулись «цветочки» ноги к себе и от себя.</p> <p>2. наклоны вперед (сидя)</p> <p>3. лежа- махи ногами.</p> <p>4. на животе - упражн. «рыбки»</p> <p>5. группировка «ежик»</p> <p>6. сед из положения «лежа» Акробатика</p> <p>Свечка, мостик, лягушка, перекаты в группировке вправо.</p>	<p>О.Р.У. «Палочка – выручалочка» с гимнастической палочкой:</p> <p>1. превращайся в «сбивалку» (двумя руками- сбиваем с дерева шишки.).</p> <p>2. превращайся в «молотилку» (на плечи – качаем палочку.</p> <p>3. превращайся в «каталку» на коленях – катаем по полу очищаем от шелухи.</p> <p>4. превращайся в «поднималку» - переносим мешки с орешками</p> <p>5. превращайся в «поскакалку» - возвращаемся домой.</p> <p>О.В.Д.</p> <p>1. Для бельчат - «Вратарь» - ловим шишки с деревьев. вверх броски и ловля.</p> <p>2. Соревнуются Зайчата «Самый длинный прыжок» Прыжки в длину с разбега</p>	<p>О.Р.У. по командам «Чья команда завоюет звание Ракета, самолет, вертолет» (дети выполняют заданное упражнение на месте и по сигналу бегут до ориентира и обратно)</p> <p>Упражнения:</p> <p>1. «Самый длинный прыжок» Прыжки в длину с разбега «Запрыгни, не упади» Прыжки на возвышение, (толчок одной ногой)</p> <p>1. «Учимся скакать на скакалке»</p>
<p>Подвижная игра « Ветер и желтые листочки »</p> <p><i>«Ветер», остальные дети - «Осенние листочки». «Ветру» на голову надевают платок и завязывают концами назад (как бандану). Дети с осенними листочками в руках встают в шеренгу вдоль одной из границ игровой площадки, «Ветер» располагается в центре игрового поля. Педагог читает стихотворение, а «Ветер» летает (медленно бежит по площадке), взмахивая руками, кружится на площадке.</i></p> <p>Хмурится октябрь, Нет уже цветочков. В парке ветер кружит Желтые листочки.</p> <p>Ветер кружит листья В вихре золотом. Осень в желтом платье Бродит за окном.</p> <p>По сигналу педагога «Раз, два, три, беги!» дети - «Осенние листочки» разбегаются по площадке, а «Ветер» старается их поймать (коснуться рукой). Нельзя ловить того игрока, который успел присесть и дотронуться рукой до земли. Когда будет поймано 3-4 «Листочка», педагог останавливает игру, по считалке выбирают нового водящего, игра повторяется.</p>			
	<p>Упражнение на релаксацию «Проживем жизнь листочка»</p>	<p>Упражнение «Качели»</p>	

«Лес, деревья»

октябрь

подготовительная группа

	Ритмическая гимнастика	Сюжетно – игровое «Путешествие в Кедрач»	Игровое
Задачи	<p>Воспитывать выносливость, координационные движения.</p> <p>Развивать ритмичность, музыкальность.</p> <p>Поощрять инициативу и импровизацию в танцевальных упражнениях.</p> <p>Учить двигаться пластично, эстетично.</p>	<p>Побуждать детей задумываться о своем здоровье.</p> <p>Учить, самостоятельно, регулировать свою ДА.</p> <p>Воспитывать целеустремленность.</p> <p>Развивать нравственно - волевые качества.</p> <p>Доставить детям удовольствие.</p>	<p>Через игровые упражнения и игры соревновательного характера повышать уровень двигательной активности.</p> <p>Развивать дыхательную систему организма детей.</p> <p>Воспитывать выносливость, сопереживание, дружелюбие.</p>
	<p>координация речи с движением: Мы листочки, мы листочки, мы осенние листочки, Мы на веточке сидели, ветер дунул, полетели. Мы летали, мы летали, а потом летать устали. Перестал дуть ветерок – мы присели все в кружок.</p>		
	<p>строевые упражнения: команды - «равняйся», (равнение в шеренге, повернув голову вправо), «смирно»- поворот головы прямо. Повороты направо, налево</p>		
	<p>В Выделение 1 и 3 доли. Ходьба гимнастическим шагом. Ходьба в полуприсяде. Боковой галоп. Подскок. Дозированный бег.</p>	<p><i>«Тренировка» с муз. сопровождением «Осень»</i> <i>На полу разложены гимнастические палки</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба высокий шаг - Парам пам – Прыжки, смещая ноги вправо (влево); - бег «змейкой» м/у палочками гимнастическими - бег, пробегая по скамейке (по п/группам) 	
	<p><i>Где растут сосны – лес называется Сосновый бор.</i> <i>Березки – березовая роща</i> <i>Кедр – кедрач, где собирают шишки и добывают из них орешки.</i> <i>Мы с вами отправляемся в Кедрач, за орешками.</i> <i>А поможет нам в этом палка – выручалка.</i></p>		

Упражнения стоя.

1. прямые и круговые движения кистями рук, руками, плечами головой (отдельно и в сочетании).

2. наклоны туловища, приседания (в сочетании с танцевальными шагами).

3. махи и танцевальные движения ногами.

поднимая ноги назад.

Упражнения сидя и лежа.

1. потянулись «цветочки» ноги к себе и от себя.

2. наклоны вперед (сидя)

3. лежа- махи ногами.

4. на животе - упражн. «рыбки»

5. группировка «ежик»

6. сед из положения «лежа» **Акробатика**

Свечка, мостик, лягушка, перекаты в группировке вправо.

О.Р.У. «Палочка – выручалочка» с гимнастической палочкой:

1. превращайся в «сбивалку» (двумя руками- сбиваем с дерева шишки.).

2. превращайся в «молотилку» (на плечи – качаем палочку.

3. превращайся в «каталку» на коленях – катаем по полу очищаем от шелухи.

4. превращайся в «поднималку» - переносим мешки с орешками

5. превращайся в «поскакалку» - возвращаемся домой.

О.В.Д.

1. Для бельчат – шелушим шишки для бельчат (обучение ведению мяча на круге)

3. « **Вратарь**» - играем с - вверх и ловля (ловушка).

4. **Соревнуются Зайчата**

«Самый длинный прыжок» Прыжки в длину с разбега

О.Р.У. по командам

«Чья команда завоюет звание Ракета, самолет, вертолет» (дети выполняют заданное упражнение на месте и по сигналу бегут до ориентира и обратно)

Упражнения:

1. «Самый длинный прыжок»

Прыжки в длину с разбега

«Запрыгни, не упади»

Прыжки на возвышение, (толчок одной ногой)

2. «Учимся скакать на скакалке»

Подвижная игра « Ветер и желтые листочки »

«Ветер», остальные дети - «Осенние листочки». «Ветру» на голову надевают платок и завязывают концами назад (как бандану). Дети с осенними листочками в руках встают в шеренгу вдоль одной из границ игровой площадки, «Ветер» располагается в центре игрового поля. Педагог читает стихотворение, а «Ветер» летает (медленно бежит по площадке), взмахивая руками, кружится на площадке.

Хмурится октябрь, Нет уже цветочков.

Ветер кружит листья В вихре золотом.

В парке ветер кружит

Осень в желтом платье

Желтые листочки.

Бродит за окном.

По сигналу педагога «Раз, два, три, беги!» дети - «Осенние листочки» разбегаются по площадке, а «Ветер» старается их поймать (коснуться рукой). Нельзя ловить того игрока, который успел присесть и дотронуться рукой до земли. Когда будет поймано 3-4 «Листочка», педагог останавливает игру, по считалке выбирают нового водящего, игра повторяется.

Упражнение на релаксацию «Проживем жизнь листочка»

Упражнение «Качели»

«Лес, деревья»

октябрь

средняя группа

	Ритмическая гимнастика	Сюжетно – игровое «Листопад»	Игровое «Листопадничек»
Задачи	Развивать координационные движения, ритмичность, музыкальность. Поощрять инициативу и импровизацию в танцевальных упражнениях.	Тренировать детский организм. Учить выделять главную цель двигательных действий. Развивать ловкость, меткость. Учить ловить мяч от отскока.	Учить через игры и игровые упражнения, двигательным навыкам и умениям.
	<p>координация речи с движением: Мы листики осенние На дереве висели, Дунул сильный ветер – Листья улетели. <i>Листочки разбросаны по залу.</i></p>		
	Ходьба широким и мелким шагом, высоко поднимая колени. Ходьба в полуприсяде. Боковой галоп. Подготовка к подскоку. Бег.	«Тренировка» - Ходьба высокий шаг - прыг - скок – Прыжки по дорожке - <i>Листопад – бежим и</i> <i>останавливаемся и приседаем.</i> - бег, перепрыгивая через листики	Прыжки через 5-6 предметов (<i>гимнастические палки</i>). Ходьба, со сменой ведущего, (<i>«флажок у первого»</i>) Бег за ведущим.

Основная часть	<p>Упражнения стоя.</p> <p>1. прямые и круговые движения руками, плечами головой (отдельно и в сочетании).</p> <p>2. наклоны туловища, приседания (в сочетании с танцевальными шагами).</p> <p>3. махи и танцевальные движения ногами.</p> <p>поднимая ноги назад.</p> <p>Упражнения сидя и лежа.</p> <p>1. потянулись «цветочки» ноги к себе и от себя.</p> <p>2. наклоны вперед (сидя)</p> <p>3. лежа на животе - махи ногами.</p> <p>4. группировка «ежик»</p>	<p>О.Р.У. с листочками:</p> <p>1. Подул ветерок – листья на дереве закачались.</p> <p>2. подул сильный ветер – дерево гнется во все стороны.</p> <p>3. плывут листочки по лужицам – на коленях наклоны</p> <p>4. Листопад – бросаем и приседаем</p> <p>5. танец свободный.</p> <p>Бег, галоп.</p> <p>Танец «Листик»</p> <p>О.В.Д.</p> <p>1. Для бельчат - «шелушим шишки» - отбивание мяча на круге</p> <p>«Орешки бросаем белке» ч/з сетку маленькие мячи и бежим за ними с подлезанием.</p>	<p>Подвижная игра «Найди свое дерево»</p> <p>Осень золотила Красками деревья. Вот и наступило Для детей веселье! Можно нам с листочками Весело играть. Опавшие с деревьев Листочки собирать.</p> <p>Раз, два, три, Листочки собери!</p> <p>О.Р.У. с осенними листочками</p> <p>2.</p>
	<p>Подвижная игра «Солнышко и дождик»</p> <p>Цель: Упражнять в беге в различных направлениях; развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>Инвентарь: зонтик.</p> <p><i>Дети свободно располагаются на площадке. На слова водящего: «Солнышко!» дети бегают в различных направлениях. На слова водящего: «Дождик!» дети бегут к водящему, и прячутся под раскрытый зонтик. Игра повторяется 3-4 раза, при этом водящий слово «Дождик» должен произносить в разных местах площадки.</i></p>		
<p>Упражнение на релаксацию: «Белочки щелкают орешки»</p>			

«Лес, деревья»

октябрь

Вторая младшая группа

	Ритмическая гимнастика	Сюжетно – игровое «Листопад»	Игровое «Листопадничек»
Задачи	Развивать координационные движения, ритмичность, музыкальность. Поощрять инициативу и импровизацию в танцевальных упражнениях.	Прививать детям любовь к физической культуре через игровые упражнения. Развивать ловкость, меткость. Учить ловить мяч от отскока.	Учить через игры и игровые упражнения, двигательным навыкам и умениям.
	<p>координация речи с движением: Мы листики осенние На дереве висели, Дунул сильный ветер – Листья улетели.</p> <p style="text-align: center;"><i>Листочки разбросаны по залу.</i></p>		
	Ходьба широким и мелким шагом, высоко поднимая колени. Ходьба в полуприсяде. Боковой галоп. Подготовка к подскоку. Бег.	<p>«Тренировка»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба высокий шаг - прыг - скок – Прыжки по дорожке - <i>Листопад – бежим и</i> <i>останавливаемся и приседаем.</i> - бег, перепрыгивая через ЛИСТОЧКИ 	Ходьба, со сменой ведущего, («флажок у первого») Бег за ведущим.

Основная часть	<p>Упражнения стоя.</p> <p>1. прямые и круговые движения руками, плечами головой (отдельно и в сочетании).</p> <p>2. наклоны туловища, приседания (в сочетании с танцевальными шагами).</p> <p>3. махи и танцевальные движения ногами.</p> <p>поднимая ноги назад.</p> <p>Упражнения сидя и лежа.</p> <p>1. потянулись «цветочки» ноги к себе и от себя.</p> <p>2. наклоны вперед (сидя)</p> <p>3. лежа на животе - махи ногами.</p> <p>4. группировка «ежик»</p>	<p>О.Р.У. с листочками:</p> <p>1. Подул ветерок – листья на дереве закачались.</p> <p>2. подул сильный ветер – дерево гнется во все стороны.</p> <p>3. плывут листочки по лужицам – на коленях наклоны</p> <p>4. Листопад – бросаем и приседаем</p> <p>5. танец свободный.</p> <p><i>Бег по дорожке</i></p> <p>Танец «Листик»</p> <p>О.В.Д.</p> <p>1. Для бельчат - «шелушим шишки» - игра с большим мячом</p> <p>«Орешки катаем белке» <i>маленькие мячи и бежим за ними</i></p>	<p>Подвижная игра «Найди свое дерево»</p> <p>Осень золотила Красками деревья. Вот и наступило Для детей веселье! Можно нам с листочками Весело играть. Опавшие с деревьев Листочки собирать.</p> <p>Раз, два, три, Листочки собери!</p> <p>О.Р.У. с осенними листочками</p> <p>2.</p>
	<p>Подвижная игра «Солнышко и дождик»</p> <p>Цель: Упражнять в беге в различных направлениях; развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>Инвентарь: зонтик.</p> <p><i>Дети свободно располагаются на площадке. На слова водящего: «Солнышко!» дети бегают в различных направлениях. На слова водящего: «Дождик!» дети бегут к водящему, и прячутся под раскрытый зонтик. Игра повторяется 3-4 раза, при этом водящий слово «Дождик» должен произносить в разных местах площадки.</i></p>		
	<p>Упражнение на релаксацию: «Белочки щелкают орешки»</p>		