**Индивидуальный план профессионального развития Абубакировой Р.З.**

**инструктора по физической культуре МБДОУ ЦРР – детский сад «Золотая рыбка» на 2016-2021 годы**

## Методическая тема: Технология физического воспитания детей Ефименко Н.Н "Театр физического развития и оздоровления детей"

**Цель:** Создание для ребенка новых подходов в организации физического развития и обеспечения в будущем общую успешность ребенка, в том числе и в интеллектуальных проявлениях.

**Задачи:**

1. Внедрить воспитательно-образовательный, оздоровительный процесс инновационные здоровьесформирующие технологии, направленные не только на сохранение и укрепление, но и интеллектуальному развитию, формированию межличностных отношений, творческому самовыражению.

2. Разработать цикл занятий, разнообразить нетрадиционным оборудованием спортивный зал.

3. Обучать элементам техники выразительных движений, содействовать самовыражению детей.

4. Повысить роль семьи в решении задач оздоровительного характера.

**Направления работы по реализации плана самообразования:**

1. Изучение литературы по проблеме самообразования.

2.Обобщение собственного опыта педагогической деятельности.

3.Участие в системе методической работы ОО.

4.Обучение на курсах в системе дополнительного профессионального образования.

**Источники самообразования:**

1. Специализированная литература (методическая, научно-популярная, публицистическая).

2. Ресурсы сети Интернет.

3. Участие в семинарах, конференциях, мероприятиях по обмену опытом, мастер-классах, курсы повышения квалификации.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды выполнения работ | Сроки | Результат | |
| Изучение литературы по теме самообразования | | | | |
| 1 | Изучение нормативно-правовой литературы (стандарт, программа, календарно-тематический план) | ежегодно в сентябре | Разработка рабочих программ оздоровительной направленности | |
| 2 | Изучение документации, нормативно -правовой регламентирующей прохождение итоговой аттестации | ежегодно | Выступления на педсоветах, семинарах | |
| 3 | Изучение методической литературы по физкультурно-оздоровительному направлению | ежегодно | Внедрение в педагогическую практику инноваций по теме | |
| Разработка программно – методического обеспечения образовательного процесса | | | | |
| Подобрать и систематизировать материал по физкультурно – оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста | | 2016 – 2018гг |  | |
| Разработать цикл занятий, нетрадиционное спортивное оборудование для проведения занятий с детьми | | Пособие, тренажеры для рук и ног | |
| Разработать и оформить информационную работу с родителями | | Консультации, информационные стенды, газеты | |
| Привлечь родителей к организации оздоровительной работы с детьми | | Совместные мероприятия | |
| Обучение на курсах в системе повышения квалификации вне ДОО | | | | |
| Пройти курсы повышения по использованию инновационных здоровьесберегающих технологий. | | 2016г | Самообразование | |
| Обобщение собственного опыта педагогической деятельности | | | | |
| 1 | Участие в кустовых методических объединениях по теме самообразования | | | Мастер-классы, презентации |
| 2 | Выступление на педагогических советах ДОО | | | Тезисы выступлений |
| 3 | Разработка конспектов | | | Показ открытых мероприятий |
| 4 | Взаимодействие с родителями и социальными партнерами | | | План взаимодействия |
| 5 | Обобщение практического опыта работы с применением интерактивных технологий | | | Сетевое взаимодействие (интернет-сайты). Печатные издания |

Оценка результатов профессионального развития

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Подтверждение квалификационной категории | 2021г. | Отчет о самообразования |

Участие в профессиональных конкурсах

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Участие в спортивных соревнованиях, в конкурсах, интернет – конкурсах. | ежегодно | Дипломы, сертификаты участника |

**Пояснительная записка**

к программе Н.Н. Ефименко «Театр физического воспитания и

оздоровления детей дошкольного и младшего школьного

возраста»

**Актуальность.** Авторская программа Н.Н. Ефименко «Театр физического

воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного

возраста» совершенно нового методического уровня, фундаментально научно обоснованная, предполагающая приоритеты Естественного, Здорового, Гуманитарного, Гармонического! Данная программа базируется на десяти педагогических заповедях и восьми «золотых формулах» двигательного

развития детей, согласно которым главной задачей педагога является не

обучение детей основным видам движений, а создание оптимально

двигательно-игровых условий для эффективной реализации детьми их

природного двигательного потенциала.

Цель и задачи программы: основополагающей целью является – создание

таких двигательно-игровых условий, при которых ребенок под руководством

взрослого сможет в соответствии с эволюционной логикой освоить базовую

двигательную программу, что обеспечит предпосылки для наиболее

эффективного психофизического созревания и заложит основы дальнейшего

гармонического развития личности.

**К задачам физического воспитания относятся:**

- оздоровительно-профилактические коррекционные);

- развивающие;

- воспитательные;

- обучающие;

**Оздоровительно-профилактические (коррекционные) задачи:**

Данный блок следует разделить на две основные группы, которые бы

учитывали как оздоровительное воздействие на организм ребенка, так и

решали бы коррекционные задачи:

***Общеобразовательные:***

- развитие и улучшение адаптивных возможностей ребенка к изменениям

внутренней среды организма (изменение частоты дыхания, ЧСС,

противодействия вирусным инфекциям и т.д.) и воздействия факторов

внешней среды (резкие колебания температуры воздуха, воды, изменения

солнечной и корково-земной активности и т.п)

- увеличение функциональных возможностей различных систем организма в

соответствии с возрастными особенностями;

- развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата в соответствии с

эволюционной логикой («Онтогенез повторяет филогенезис!»;

- профилактика нарушений осанки и положений конечностей.

***Коррекционные:***

- коррекция неестественных позднотонических реакций;

- коррекция неправильных положений тела и конечностей во время сна и

бодрствования;

- коррекция нарушений осанки;

- коррекция неестественных установок конечностей;

- коррекция нарушений физиологических кривизн позвоночного столба;

- коррекция стопных нарушений;

- коррекция задержки того или иного этапа двигательного развития ребенка;

- коррекция двигательных нарушений по гипертоническому типу

(повышенного мышечного тонуса, тугоподвижности в суставах,

сгибательных установок в конечностях и т.д.);

- коррекция двигательных нарушений по гипотоническому типу (снижение

мышечного тонуса, разболтанность в суставах, сгибательных установок в

конечностях и т.д.)

- коррекция двигательных нарушений по дистоническому типу (когда имеет

место сочетание пониженного мышечного тонуса с повышенным).

***Развивающие:***

- развитие мышц шейно-воротниковой зоны;

- развитие мышц плечевого пояса и рук;

- развитие опорно-двигательных реакций с упором на руки, на четвереньках,

сидя, на коленях, стоя;

- развитие силы мышц туловища и нижних конечностей;

- развитие чувства схемы собственного тела и ориентировки в пространстве;

- развитие вестибулярных реакций;

- развитие глобальной координации между туловищем и всеми конечностями;

- развитие двуручной координации;

- развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук;

- развитие диапазона мышечно-суставных и кожных ощущений (сенсорное

обследование)

- развитие музыкально-ритмических двигательных проявлений;

***Воспитательные:***

- формирование положительных эмоций при выполнении движений,

преодоление различных препятствий;

- привитие естественного стремления к двигательно-игровой активности,

включая самостоятельную.

***Обучающие:***

- создать оптимально-игровые условия для эффективного формирования у

детей основополагающих статолокомоторных функций: «лежания»,

переворачивания, разворачивания в положение лежа, ползании по-

пластунски, принятия поз на четвереньках, ползания на четвереньках,

присаживания, «сидения», вставания, стояния, ходьбы с поддержкой,

самостоятельной ходьбы без препятствий, а затем и с их преодолением,

элементов лазания по вертикальным конструкциям, элементов бега и

подскоков.

**«Цветочная поляна»**

**(Занятие для подготовительной группы по физической культуре**

**с использование элементов по методике Н.Н. Ефименко)**

**Задачи:**

**Оздоровительные:** Укрепление здоровья, всестороннее развитие, закаливание организма;

**Обучающие:** формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств, силы, гибкости

**Воспитательные:** воспитывать положительные качества; смелость, честность и самостоятельность.

Ход занятия: Инструктор: Ребята, я сегодня получила загадочное письмо (показывает). Оно даже пахнет чем-то приятным. Чувствуете нежный аромат? Как вы думаете, что это за запах?

Дети: Пахнет какими-то цветами.

Инструктор: Да, мне тоже так показалось. Хотите узнать, от кого это письмо и что здесь написано?

Дети: Да.

Инструктор (читает): «Дорогие ребята! Меня зовут Ромашка. Я королева цветов полей и лесов, приглашаю вас к себе в гости». Нас приглашают в гости. А вы любите ходить в гости?

Дети: Да.

Инструктор: Сама Королева Ромашка пригласила к себе. Только вот не написала, куда же нам идти. Что нам делать? А может быть, мы сами догадаемся, где живёт Ромашка?

Дети: Она живёт в царстве цветов.

Инструктор: Наверное, вы правы. Раз она королева цветов, то и царство к неё цветочное. Ну что, отправляемся в путь?

Дети: Да.

Инструктор: А как вы думаете, какие цветы растут в Цветочном царстве?

Дети: Астра, незабудки, одуванчики, колокольчики, тюльпаны и т.д.

Инстуктор: Молодцы! Очень много цветов знаете, а значит, можно отправляться в путь! А путь у нас будет долгим, поэтому нам надо подготовиться.

- Так, давайте все садимся.

Поудобней примостимся.

За массаж вы принимайтесь,

Попрошу вас, постарайтесь.

Самомассаж:

1. Растирание ладоней;
2. шей;
3. плеч;
4. коленей.

- А теперь, друзья, вставайте. Отправляемся в путь!

Инструктор:

- Вот зелёная тропинка, идём в колонне по одному.

- А вдоль тропинки растут колокольчики (ходьба с высоким подниманием бедра – 25с).

- Ах, какие красивые одуванчики (ходьба с поочередным движением рук вверх – вниз – 25с).

- Будьте осторожны на пути появились кактусы (ходьба на носках, руки вверх, ладонь к ладони – 25с).

- А вот и вьюнок попался на пути (ходьба на ягодицах, руки согнуты в локтях – 25с).

- Вьюнка сменил загадочный плющ (ползание на четвереньках – 25с).

- Посмотрите, на небе появилась туча. Возможно, что сейчас пойдет дождь (бег в среднем темпе до 45сек.).

- Ах, как замечательно бегать по лужам после теплого дождя (бег с забрасыванием голени – 25сек.).

- А теперь нам нужно перепрыгнуть лужи (прыжки на двух ногах с продвижением вперёд -25сек.)

- И вновь зелёная тропинка, идём в колонне по одному.

Инструктор: Ребята, мы с вами оказались на сказочной цветочной поляне. А какой чистый воздух после дождя. Давайте подышим им.

Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрёй».

Инструктор: Делаем вдох правой ноздрёй, указательным пальцем левой руки закрываем левую ноздрю. Выдыхаем через левую ноздрю, а правую закрыть указательным правой руки. (4раза)

Инструктор: Ребята, смотрите сколько вокруг цветов. Они рады нам и хотят рассказать свою историю.

ОРУ «Цветы» по методике Н.Н.Ефименко:

На лугу на цветочной поляне жили-дружили цветочки лепесточки. И были они такими разными: синими и красными. Утром они приветливо кивали друг другу своими головками, нежно соприкасаясь лепестками, и под звон колокольчиков и жужжание пчёл рассказывали свою историю…

Ранней весной когда вся природа просыпается, появляются нежные росточки на которых появляются маленькие листочки.

1. «Листочки»

И. п. – лёжа на боку, в «позе эмбриона» (сгруппировавшись) – медленно раскачиваться вперёд – назад боку на бок. 8-10р

Пригрело весной солнышко – маленькие любознательные листочки стали осторожно раскрываться навстречу тёплым и ласковым лучам.

1. «Навстречу солнышку»

И.п. – лёжа на спине сгруппировавшись – «раскрываться», выпрямлять руки, а затем и ноги разводя их в стороны. 8-10р

Молодые росточки радостно тянутся навстречу Весне и солнцу.

1. «Росточки удлиняются»

И. п. – лёжа на животе – тянуться руками и ногами в противоположные стороны, пытаясь как бы «удлиниться». 8-10р

Согретые солнышком, листочки быстро распускаются, становятся всё больше и больше, прогибаясь на своих тонких хвостиках-ножках. А сами они зелёные-презелёные!

1. «Зелёные листочки».

И.п. – лёжа на спине с опорой на ступни согнутых в коленях ног – поднимать таз и слегка прогибать туловище. 8-10р

Ну вот и бутончики раскрываются разноцветными головками.

В большой и дружной семье уживаются самые разные цветы: и изящно высокие, и пышные, и очаровательно скромные. Они очень любят общаться, часто встречаться друг с другом и знакомиться.

1. « Робкое знакомство»

И.п. – стоя на коленях, коврики над головой - наклоны головы вниз, повороты из стороны в сторону. 8-10р

А когда дует лёгкий ветерок, цветочки так нежно покачиваются что любо дорого смотреть на их цветущие головки.

1. «Цветные головки»

И. п. – стоя на коленях – выполнять различные наклоны туловищем, а руками имитировать покачивания на ветру. 8-10р

А зелёные сарафанчики колышаться на ветру.

1. « Зелёные сарафанчики».

И.п. – стоя, коврики в руках внизу – выполнять полуприседы с полуповоротами вправо, влево. 8-10р

Ветерок развевает сарафаны цветов, от этого кружатся верхушки лепестков.

1. «Кружение»

И.п. – стоя, коврики перед собой – кружиться на месте, сначало по часовой стрелке, затем – против. По 5р

Цветы очень любят танцевать, вовлекая в танец всё окружение вокруг себя.

1. «Весёлый танец»

И.п. – стоя, держа коврики и образуя круг – выполнять лёгкий бег приставными шагами, меняя направление движения.

Инструктор: Молодцы ребята! Вы замечательно справились с заданием. Интересно, какое новое испытание приготовила нам Ромашка. Заглянем в наш волшебный цветок (читает задание). Слушайте внимательно!

«Чтобы попасть ко мне во дворец, вам нужно выполнить следующее задание». Справимся?

Дети: Да.

Основные виды движения:

1. «Ветер затихает, чуть цветы качает» ( 2 раза )

Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.

1. «Вырос в поле василёк – ярко синий огонёк» ( 2 раза )

Пролезание под дугами в прямом направлении, не касаясь руками пола.

1. «На зелёной хрупкой ножке вырос шарик у дорожки» ( 2 раза)

Перепрыгивание через мягкие модули поочерёдно на одной ноге.

1. «На зелёненьких шнурочках, висят белые комочки» ( 2 раза)

Подпрыгивание вверх, касаясь рукой колокольчика.

Инструктор: Ребята вы справились заданиями, и мы незаметно подошли ко дворцу Ромашки. Посмотрите, как здесь красиво! А вот какой лепесток и здесь что-то написано. Прочитаем?

«Помогите мне ребята, посадить цветы на новых полянках. Ромашка». Что, ребята, поможем Ромашке? Итак, начинаем?

**Подвижная игра «Посади цветы на поляне».**

**Условия игры:** Под музыку дети бегают, прыгают, остановка музыки – сигнал для посадки цветов.

Заключительная часть:

Инструктор: Молодцы, ребята! Хорошо поиграли, а самое главное помогли Ромашке посадить цветы. Я предлагаю немного отдохнуть, ведь нам пора возвращаться домой.

Пальчиковая гимнастика:

Шли мы лугом по тропинке, *(Ходьба по канату, обтянутый зеленой лентой)*

Видим – шарик на травинке. *(Ходьба друг за другом с выполнением упражнений для рук – руки вверх, кисть в «замок» - покружиться)*

И совсем не горячи *(пальцем рисуем в воздухе солнце)*

Солнца яркие лучи. *(рисуем лучи)*

Голова на ножке,

В голове – горошки *(показываем горошки)*.

(Ходьба друг за другом, руки в стороны, руки за голову)

Инструктор: Давайте полежим с закрытыми глазами на мягкой и зелёной траве.

**Проводится релаксация на фоне тихой музыки:**

«Закроем, дети, глазки.

Представим, что мы в сказке.

Мы, словно цветы на полянке лесной,

Согретые солнцем, умыты весной.

Мы тянемся вверх, лепестки раскрывая,

И ласковый ветер нас тихо качает,

И нежные песни нам птицы поют,

И соки земные нам силы дают»

*(Во время чтения стихотворения незаметно возле каждого ребёнка кладётся цветок.)*

Инструктор: Ребята, а ведь мы с вами уже дома, откройте глаза. Вот какое чудо произошло с нами, и королева Цветочной страны каждому из вас подарила цветок, который будет вам напоминать об этом путешествии. А вам понравилось в цветочной стране?

Дети: Да!

Инструктор: Мы обязательно совершим ещё одно путешествие в Цветочное царство, а пока я прощаюсь с вами и желаю вам удачи. До свидания!

**Тема: «В гостях у Скамейки Посиделковны!»**

**Задачи**:

1. *Оздоровительные (коррекционно – профилактические*): содействие разумному физическому развитию ребенка, повышение общей жизнестойкости организма; предупреждение и преодоление различных отклонений в двигательном развитии и здоровье воспитанников.

2. *Развивающие:* развитие необходимых двигательных качеств.

3. *Воспитательные*: воспитание личностных качеств воспитанников;

4. *Обучающие:* содействие естественному формированию основных движений у воспитанников и организация условий для их совершенствования;

Преобладающий основной двигательной режим – сидячий (с исполнением скамеек) для подготовительной группы.

«Ребята, прохожу я однажды мимо физкультурного зала и слышу какое – то знакомое ворчание. Приоткрыла дверь, заглянула в зал и вижу… нашу старую добрую «бабушку» - Скамейку Посиделковны! Она уже давно - давно живет в нашем детском саду, любит деток и всегда приветлива. В наш детский сад стали привозить новую мебель, а старенькую Скамейку перенесли в сухой сарай на заслуженный отдых. Отдохнула недельку, другую, а потом заскучала по шаловливым и забавным мальчикам и девочкам. Вечером она потихоньку перебралась в зал в надежде, что утром встретиться с вами. Так давайте же навестим в зале нашу добрую Скамейку Посиделковну и поиграем с ней! Тихонько, чтобы не побеспокоить «старушку»!»

Воспитанники вслед за инструктором вползают на низких, а затем на средних четвереньках в зал, обходя скамейку вокруг, против движения часовой стрелки, и располагаются следующим образом: мальчики с одной стороны, а девочки – с другой (напротив друг друга).

В упражнении 1 «Приветствие» мы должны поздороваться со Скамейкой Посиделковной, перейдя из положения лежа на спине в положение сидя, слегка похлопывая при этом ладонями скамейку.

А теперь поиграем в веселое упражнение 2 под названием «Ванька – встань-ка»: обхватить руками ноги пониже коленок и раскачиваться, пытаясь сесть на корточки. Более сложный вариант этого упражнения – прийти в положение на корточках без помощи рук.

Упражнение 3 «Топотушки»: в исходном положении сидя на одной ноге, ручной упор сзади, несколько раз (под ритм музыки) постукивать стопой другой ноги по скамейке («делаем Скамейке Посиделковне массажи»), а затем друг дружку по стопе, чередуя ноги.

А теперь изображаем медлительных и важных улиток, которые всегда носят с собой свои домики (упражнение 4 «Улитки»): передвижение по скамейке на ягодицах в позе сидя, упор руками сзади, сгибая – разгибая ноги.

Выполняется упражнение 5 «Гармошка»: из исходного положения сидя на скамейке спиной друг другу (можно мальчик – девочка) при помощи переступаний дружными совместными движениями воспитанники «сжимают меха гармошки», а затем возвращаются в исходное положение («растягивают меха»).

В упражнении 6 «Оглянись!» воспитанники играют друг с другом по парам: один старается увидеть нос другого ( другой, соответственного, прячет его). Ноги остаются на месте, движение выполняется через левое и правое плечо посредством скручивания туловища (позвоночника).

В шуточном упражнении 7 «Не пущу – ну пущу!»: выполняется встречные передвижения на корточках через скамейку с преодолением легкого «сопротивления» партнера.

Переходим к упражнению 8 «Сидячий хоровод»: сидя на скамье воспитанники начинают передвигаться переступаниями, сначала по ходу часовой стрелки, а затем – против, возвращаясь в исходное положение.

«А не прогуляться ли нам в лес вместе со Скамейкой Посиделковной?!»

В упражнении 9 «Сладкая парочка» мальчики берут девочек за руки и находясь слева от них, передвигаются совместно на корточках вдоль скамейки, держась за руки: сначала в одну сторону, а затем в обратную.

Но не только приятное и хорошее бывает в жизни – шишки и ссадины также нам знакомы.

В упражнении 10 «Хромоножка», изображая кузнечика, на которого упала сухая ветка и отдавила ему ножку. Одну ножку (больную) воспитанники ставят на скамейку, а другой шагают по полу. Упражнение выполняется сначала в одну сторону, а затем, после смены положения ног, - в другую.

«Но что это шумит, что журчит?! Наводнение в лесу! Выручай, Скамейка Посиделковна!» Воспитанники залезают на один ряд скамеек (перед этим скамьи из одного ряда переставляются в два, стоящих рядом).

Упражнение 11 «Наводнение»: воспитанники переходят – переступают с одного ряда скамеек на другой и наоборот (ищем место по суше).

Вода постепенно уходит, затем выполняем упражнение 12»Земля подсыхает»: приседая, касаются ладонями земли, встают, отряхивают руки и снова повторяют эти движения.

«Однако детские голоса и шум воды разбудили старого сердитого филина».

Выполняется упражнение 13 « Сердитый филин», в роли которого выступает инструктор. Обрадовавшие тому, что наводнение закончилось, воспитанники вытанцовывают в свободном стиле на скамейках – «бревнах», а в это время неожиданно филин выпархивает из своего дупла и расставив руки – крылья, летит прямо на воспитанников. Ребята же должны быстро присесть, сгруппироваться, чтобы филин никого не задел своими жесткими крыльями и когтистыми лапами.

Завершается упражнением 14 «Выход из леса»: следуя за инструктором, воспитанники выполняют ходьбу различными нестандартными способами (широким шагом, спиной вперед и т.д.) около скамеек, вокруг и по ним.

«Ну и интересно же было! Мы обязательно будем наведываться к тебе, добрая Скамейка Посиделковна, придумывать новые интересные упражнения, играть с тобой – скучать тебе не придется!»

Подвижная игра «Кто быстрее до скамейки»

**«Волшебный замок»**

**(упражнения с собиранием и складыванием кубиков)**

Кубики раскладываются произвольно по залу. Дети принимают позы лежа на спине рядом с кубиком.

1. Дети захватывают кистями каждый по одному кирпичику и делают «потягуси».
2. Лежа на спине правая нога заводится скрестно за левую ногу и наоборот – строители раскачиваются.
3. Лежа на спине поднимают кирпичики и показывают друг другу.
4. Лежа на спине пытаются присесть, приближая локти к коленям.
5. «Каракатицы» двигаются в одну сторону , а потом в другую.
6. Ползем по пластунский на правом боку, на левом боку, на животе.
7. Опираемся на предплечья, поочередно сгибаем ноги и отталкиваемся от опоры.
8. Возвращаются за новым кирпичиком, берут ногами (стопами) и, согнув туловище, положить его за голову.
9. Переворачиваются на живот и толкают его головой.
10. Возвращаются, несут на спине, на лежа на животе.
11. И в центре, когда все соберутся, начинаются строить волшебный замок. Дети поднимаются на высокие колени и поднимают руки к солнцу, приглашая его посмотреть на их произведение и порадоваться их трудолюбию.

Эстафеты: «Построй башню», «Поменяй цвет», «Быстро возьми – быстро положи»

**Занятие «Обезьянки» с использованием каната**

От громкого пения птиц целая ватага веселых обезьянок проснулась, спустилась с пальм на полянку, стащила сверху длинную толстую лиану и устроила с ней забаву.

**1.**Сначала обезьянки улеглись на землю и прямыми руками поднимали канат – лиану, клали его над головой.

**2.** Затем выжимали лиану, потом они пробовали сделать одной рукой, сначала правой, а затем левой рукой.

**3.** Потом обезьянки легли на правой бок и стали раскачивать лиану левой рукой из стороны в сторону. Затем легли на левой бок и раскачивали правой рукой.

**4**. Вот веселая команда веселых обезьянок улеглась на животики и делаем «вытягуси».

**5**. Обезьянки пытаются закинуть лиану снова на дерево. Но у обезьянок ничего не получается.

**6.** И они решают погреть на солнце свои пяточки, затем покататься на спинках.

**7.** Обезьянкам вздумалось посушить лиану на ветерке, и они то поднимают ее задними лапами вверх, то опускают.

**8.** Затем озорна команда решила позвать к себе на полянку птиц, чтобы вместе поиграть! И.п. сидя по-турецки поднимают лиану вверх вниз.

**9.** Солнышко стало припекать обезьянки принялись танцевать с лианой в положении на 4-х идут вперед, затем идут на корточках.

**10**. Обезьянки решили повеселиться разбежались по полянке, но вдруг услышали рычание тигра и обезьянки ищут себе укромное место.

**11. «Дозорный»** из и.п. упор присев выполнять приседание - вставание, изображая дозорного, охраняющего границы обезьяньих владений.

Обезьянки услышав мамины шаги радуясь побежали с ветки на ветку домой

(перепрыгивание через степ-стульчики).

12. Рано утром на полянке

так резвились обезьянки:

Правой ножкой топ-топ;

Левой ножкой топ-топ!

Ручки вверх, вверх, вверх!

Кто поднимет выше всех!

Подвижная игра «Береги свой хвост», «Достань банан»

**Непосредственно образовательная деятельность**

**«Кругосветное морское путешествие»**

Сегодня мы отправимся в кругосветное путешествие, но без отважных моряков мне не справится. Вы согласны? Ну и замечательно, отправляемся в путь.

**Упражнение 1. «Сон матросов на берегу»**: из и.п. лежа на боку в позе группировки у гимнастической скамьи медленно поворачиваться влево – вправо, изображая спящих моряков и зевая при этом.

Но вот уже солнце уже появилось над верхушками деревьев – пора просыпаться!

**Упражнение 2. «Пробуждение»:** и.п. лежа на спине, захватившись руками за скамью, сгибать туловище и поднимать ноги, забрасывая их за скамейку.

Прежде всего, матросы должны хорошо умыться и взбодриться по холодной водичкой!

**Упражнение 3. «Умывание»:** из и.п. лежа на животе, руки положить ладонями на скамью выполнять различные движения руками, имитируя умывание и обливание водой.

Ой, хорошо умылись, но посмотрите наш карабль немного наклонился, ночью был шторм, и видно морская вода попала в трюм. Нужно срочно откачать воду при помощи аварийных насосов.

**Упражнение 4. «Матросики - насосики»**:из и.п. упор лежа, руки на скамейке выполнить отжимание (туловище при этом должно свободно провисать, не напрягаться в позвоночнике). Немного выровняли уровень, но нужно покачать еще. Вот теперь порядок – трюмы свободны от воды и корабль принял свое нормальное горизонтальное положение.

После завтрака матросы наводят порядок на корабле. Трап помыть, чтобы блестел

**Упражнение 5. «Драим пол»** : из и.п. упор лежа, руки на скамейке передвижение вдоль скамеек, переставляя руки и ноги приставными шагами.

Молодцы, на корабле порядок! Теперь мы приступаем нашему главному заданию, из-за которых мы отправляемся в дальние странствия. Нужно отвезти из зоопарка всех африканских животных в Африку на каникулы, чтобы они могли побыть у себя дома. Первыми грузим на судно крокодилов .

**Упражнение 6. «Погрузка продуктов на корабль»**: ходьба вдоль скамейки, широко расставив ноги (скамейка между ног), имитировать при этом переноску мешков с продуктами.

**Упражнение 7. «Крокодилы»:** подтягивание на руках на скамейке в положении лежа на животе, головы при этом приподняты – погладывать влево – вправо (осматриваются). Назад возвращаться при помощи ползания по-пластунски.

**Упражнение 8. «Тигры»:** ползание по скамье на средних 4-ках (опираясь на ладони и колени). При этом нужно произносить предупреждающий звук «р-р-р!».

**Упражнение 9. «Обезьянки»:**  и.п. ползание по скамье на высоких 4-ках, приподнимая иногда одну из ног (хвост). Осторожно, обезьянки, держитесь крепче, ведь корабль раскачивается на волнах!

Во время погрузки матросы намочили ноги, и боцман отдал команду: «Сушим обувь!»

**Упражнение 10. «Сушим обувь!»**: из и.п. сидя на гимнастической скамье, через одного в разные стороны одновременно выполнять поднимать руки и ноги и держать их в воздухе. Ни кто не упал? Молодцы!

А вот к трапу подползла гигантская сороконожка, она мечтает вернуться в свою африканскую норку…

**Упражнение 11. «Гигантская сороконожка»**: из и.п. сидя верхом на скамье, положив руки друг другу на плечи, передвигаться вперед, просовываясь на ягодицах, чередуя это с круговыми движениями ногами в воздухе.

Всех зверей мы загрузили, отправляемся в плавание.

**Упражнение 12. «Плывем на корабле»**: и.п. сидя верхом на скамье друг за другом наклоняться вперед – назад.

Моряк во время похода должен быть очень проворным, быстрым в движениях, поэтому все команды желательно выполнять бегом. Сейчас мы с вами потренируемся

**Упражнение 13. «Бегом по палубе»**: бег по периметру зала сначала в медленном, а затем в среднем темпе.

Но на палубе корабля очень много приспособлений – нужно уметь их ловко оббегать.

**Упражнение 14. «Ловкие матросы»**: бег в среднем темпе с огибанием различных предметов.

Посмотрите за бортом дельфины приветствуют нас. Давайте и мы поприветствуем их.

**Упражнение 15. «Приветствие дельфинов»**: бег в среднем темпе с последующем ускорением и выпрыгиванием вперед – вверх.

Ну что ребята, надо возвращаться домой!

**Упражнение 16. «Возвращение»**: перейти на бег в медленном темпе, затем на обычную ходьбу, восстанавливая дыхание.

**Непосредственно образовательная деятельность**

**«Кругосветное морское путешествие»**

Сегодня мы отправимся в кругосветное путешествие, но без отважных моряков мне не справится. Вы согласны? Ну и замечательно, отправляемся в путь.

**Упражнение 1. «Сон матросов на берегу»**: из и.п. лежа на боку в позе группировки у гимнастической скамьи медленно поворачиваться влево – вправо, изображая спящих моряков и зевая при этом.

Но вот уже солнце уже появилось над верхушками деревьев – пора просыпаться!

**Упражнение 2. «Пробуждение»:** и.п. лежа на спине, захватившись руками за скамью, сгибать туловище и поднимать ноги, забрасывая их за скамейку.

Прежде всего, матросы должны хорошо умыться и взбодриться по холодной водичкой!

**Упражнение 3. «Умывание»:** из и.п. лежа на животе, руки положить ладонями на скамью выполнять различные движения руками, имитируя умывание и обливание водой.

Ой, хорошо умылись, но посмотрите наш карабль немного наклонился, ночью был шторм, и видно морская вода попала в трюм. Нужно срочно откачать воду при помощи аварийных насосов.

**Упражнение 4. «Матросики - насосики»**:из и.п. упор лежа, руки на скамейке выполнить отжимание (туловище при этом должно свободно провисать, не напрягаться в позвоночнике). Немного выровняли уровень, но нужно покачать еще. Вот теперь порядок – трюмы свободны от воды и корабль принял свое нормальное горизонтальное положение.

После завтрака матросы наводят порядок на корабле. Трап помыть, чтобы блестел

**Упражнение 5. «Драим пол»** : из и.п. упор лежа, руки на скамейке передвижение вдоль скамеек, переставляя руки и ноги приставными шагами.

Молодцы, на корабле порядок! Теперь мы приступаем нашему главному заданию, из-за которых мы отправляемся в дальние странствия. Нужно отвезти из зоопарка всех африканских животных в Африку на каникулы, чтобы они могли побыть у себя дома. Первыми грузим на судно крокодилов .

**Упражнение 6. «Погрузка продуктов на корабль»**: ходьба вдоль скамейки, широко расставив ноги (скамейка между ног), имитировать при этом переноску мешков с продуктами.

**Упражнение 7. «Крокодилы»:** подтягивание на руках на скамейке в положении лежа на животе, головы при этом приподняты – погладывать влево – вправо (осматриваются). Назад возвращаться при помощи ползания по-пластунски.

**Упражнение 8. «Тигры»:** ползание по скамье на средних 4-ках (опираясь на ладони и колени). При этом нужно произносить предупреждающий звук «р-р-р!».

**Упражнение 9. «Обезьянки»:**  и.п. ползание по скамье на высоких 4-ках, приподнимая иногда одну из ног (хвост). Осторожно, обезьянки, держитесь крепче, ведь корабль раскачивается на волнах!

Во время погрузки матросы намочили ноги, и боцман отдал команду: «Сушим обувь!»

**Упражнение 10. «Сушим обувь!»**: из и.п. сидя на гимнастической скамье, через одного в разные стороны одновременно выполнять поднимать руки и ноги и держать их в воздухе. Ни кто не упал? Молодцы!

А вот к трапу подползла гигантская сороконожка, она мечтает вернуться в свою африканскую норку…

**Упражнение 11. «Гигантская сороконожка»**: из и.п. сидя верхом на скамье, положив руки друг другу на плечи, передвигаться вперед, просовываясь на ягодицах, чередуя это с круговыми движениями ногами в воздухе.

Всех зверей мы загрузили, отправляемся в плавание.

**Упражнение 12. «Плывем на корабле»**: и.п. сидя верхом на скамье друг за другом наклоняться вперед – назад.

Моряк во время похода должен быть очень проворным, быстрым в движениях, поэтому все команды желательно выполнять бегом. Сейчас мы с вами потренируемся

**Упражнение 13. «Бегом по палубе»**: бег по периметру зала сначала в медленном, а затем в среднем темпе.

Но на палубе корабля очень много приспособлений – нужно уметь их ловко оббегать.

**Упражнение 14. «Ловкие матросы»**: бег в среднем темпе с огибанием различных предметов.

Посмотрите за бортом дельфины приветствуют нас. Давайте и мы поприветствуем их.

**Упражнение 15. «Приветствие дельфинов»**: бег в среднем темпе с последующем ускорением и выпрыгиванием вперед – вверх.

Ну что ребята, надо возвращаться домой!

**Упражнение 16. «Возвращение»**: перейти на бег в медленном темпе, затем на обычную ходьбу, восстанавливая дыхание.

Подвижная игра **«Обезьянки»**

**Непосредственно образовательная деятельность**

**по физической культуре на тему: «Африка»**

Сегодня мы с вами отправимся в Африку. Эта большая и солнечная страна, где круглый год стоит лето, где плещутся волны океанов и прорастают тропические джунгли. Посмотрите, как нежатся на песочке симпатичные бегемотики – они дремлют, разомлев на солнце.

**Упражнение 1. «Сонные бегемотики»:** из и.п. лежа на спине в позе группировки выполнять медленные поворачивания влево – вправо.

А рядом пытаются перевернуться на ноги неуклюжие носороги, но это у них пока не получается

**Упражнение 2. « Неуклюжие носороги»:** из и.п. лежа на спине в позе группировки, руки пропустить под коленями согнутых ног «дрыгать лапками», имитирую попытки перевернуться.

А у ушастых слоников вдруг зачесались пяточки.

**Упражнение 3. «Слоновые пятки»:** из и.п. лежа на спине в позе группировки, захвати себя за пятки согнутых ног, раскачиваться вперед – назад и «чесать пятки».

Возня этих больших толстопузиков потревожила тигрят, которые стали во сне подкрадываться к добыче.

**Упражнение 4. «Тигрята»:** и.п. лежа на спине, руки и ноги полусогнуты имитировать подкрадывание к добыче, выполняя круговые движения руками и ногами, при этом кистями можно изобразить «когтистую лапку».

А вон выползла на большой камень змея и решила погреться на солнышке, выгибая свой живот.

**Упражнение 5. «Греющаяся на солнце змея»:** из и.п. лежа на спине, ноги полусогнуты в коленях, стопы опираются об пол приподнимать таз, грациозно выгибая при этом туловище.

Из кустов появился царь зверей

**Упражнение 6. «Царь зверей»:** из и.п. стоя на средних четвереньках выполнять поочередные махи каждой выпрямленной ногой назад-вверх, при этом имитировать оскал зубов хищника.

Наконец среди джунгли появились лесных человечки, которые живут здесь. Это невысокого роста, но довольно проворные лесные жители (аборигены).

Они хорошие охотники

**Основные виды движения**

1. На высоких пальмах растут кокосы, они умело справляются с этим заданием. Влезание по гимнастической лестнице и спуск с нее.
2. И.п. на высоких коленях метание мешочков на дальность.

**Подвижная игра: «Загон буйволов»**

***Цель:*** развивать силу, умение действовать по правилам.

***Ход игры:*** Игроки встают в круг и берутся за руки. Два-три игрока стоят в центре. Это буйволы. Их задача – вырваться из круга. Они с разбегу пытаются прорвать круг, подняв вверх руки. Грубые приёмы не разрешаются. Если не удалось прорваться в одном месте, они пытаются делать это в другом. Если это им удаётся, буйволами становятся те игроки, которые не сумели сдержать их.

**Змеиная гонка**

***Цель:*** развивать способность действовать в команде сообща, соблюдая правила.

***Ход игры:*** Выбрать (создать) игровую площадку с различными препятствиями, преградами (кустарники, игрушки, подушки, коробки и т.д.). Игроки делятся на две группы, в каждой около шести участников. Каждая команда становится «Змеей». Игроки садятся на землю друг за другом, вытянув ноги и положив руки на плечи или талию впереди сидящего и начинают передвигаться на ягодицах. Можно напевать песню. Цель каждой «змеи» достигнуть финишной черты первой, при этом огибая все препятствия на своем пути. Важно не расцепиться друг с другом.