

Рассмотрено и принято
на заседании Педагогического совета
МДОУ «Детский сад № 11»
Протокол № 1
от «29» августа 2022 г.

Утверждено
Заведующий
МДОУ «Детский сад № 11»
М. А. Савенкова
Приказ от «29» августа 2022 г.
№ 13



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

Составители:
Заведующий – М. А. Савенкова
Старший воспитатель – Н. В. Соколова
Педагог – психолог – И. И. Евтенко
Инструктор по ФИЗО – А. А. Бодров

Содержание:

1. Целевой раздел.

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Планируемые результаты (промежуточные и итоговые) освоения ООП ДО в образовательной области «Физическое развитие».

2. Содержательный раздел.

- 2.1. Обязательная часть ООП ДО ДОУ: Раздел «Реализация образовательной области «Физическое развитие» (проектирование содержания образовательной деятельности по физическому развитию в соответствии с возрастными особенностями воспитанников)
- 2.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений:
 - 2.2.1. Особенности реализации парциальных программ, методик и технологий по физическому развитию в соответствии и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

3. Организационный раздел.

- 3.1. Примерный учебный план образовательной области «Физическое развитие» в разных возрастных группах.
- 3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды в образовательной области «Физическое развитие» в разных возрастных группах.
- 3.3. Календарно-тематическое планирование образовательной деятельности:
 - 3.3.1. Приложение 1. Планирование образовательной деятельности в группе раннего возраста (от 1,5 до 3 лет) на текущий учебный год
 - 3.3.2. Приложение 2. Планирование образовательной деятельности в младшей группе (от 3 до 4 лет) на текущий учебный год
 - 3.3.3. Приложение 3. Планирование образовательной деятельности в средней группе (от 4 до 5 лет) на текущий учебный год
 - 3.3.4. Приложение 4. Планирование образовательной деятельности в старшей группе (от 5 до 6 лет) на текущий учебный год
 - 3.3.5. Приложение 5. Планирование образовательной деятельности в подготовительной к школе (от 6 до 7 лет) на текущий учебный год
- 3.4. Литература.

1. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, в соответствии с методическими рекомендациями по разработке образовательных программ и планирования образовательной деятельности в дошкольных образовательных организациях Саратовской области и на основании с Основной образовательной программой дошкольного образования муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 11» Энгельсского муниципального района Саратовской области.

Нормативной и содержательной основой для составления рабочей программы по образовательной области дошкольного образования является федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, примерная основная образовательная программа дошкольного образования, авторские комплексные и парциальные программы.

Здесь предусмотрена структура рабочей программы образовательной области как части основной образовательной программы дошкольного образования и разрабатывается на весь период действия основной образовательной программы, примерный срок освоения которой, может составлять от 4 до 7 лет, а также планирования образовательной деятельности в конкретной возрастной группе.

Рабочая программа по данной образовательной области в составе основной образовательной программы дошкольного образования выполняют следующие функции:

- гарантируют обязательность реализации в полном объеме содержания образовательной программы;
- позволяют участникам образовательных отношений получить представление о содержании дошкольного образования, о планируемых результатах, об общей стратегии обучения, воспитания и развития детей при освоении конкретной образовательной области, о психолого-педагогической поддержке, социализации и индивидуализации образовательного процесса;
- определяют возможное направление развертывания и конкретизации содержания дошкольного образования по отдельным образовательным областям, по видам образовательной деятельности с учетом возраста детей и специфики дошкольной организации. Реализация данной функции предусматривает определение количественных и качественных характеристик содержания дошкольного образования на каждом возрастном этапе.

Содержание рабочей программы по образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей через решение следующих задач:

- Продолжать укреплять здоровье детей;
- Создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности, содействовать развитию основных движений;
- Развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности,
- Повышать умственную и физическую работоспособность,
- Развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх.

Используется учебно–методический комплект - УМК инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. Э. Дорофеевой.

Программой предусмотрено проведение следующих разделов: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни и физическая культура.

Программа составлена с учетом межпредметных связей, согласно тематическим неделям. Тематический принцип построения образовательного процесса позволяет органично вводить детям новые знания, учитывая приоритетность дошкольного учреждения. Специфика модели интеграции состоит в том, что решение основных психолого- педагогических задач области «Физическое развитие» осуществляется во всех областях Программы.

Реализация разделов по образовательной области «Физическое развитие» предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования) и инструктором по физическому инструктору. Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты индивидуального развития детей по образовательным областям, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.

Структура рабочей программы и пояснения к ней.

Титульный лист - структурный элемент программы, представляющий сведения о названии программы, которое должно отражать ее содержание, адресность, разработчиков.

Содержание – структурный элемент, поясняющий построение программы.

Целевой раздел: Пояснительная записка – структурный элемент программы, поясняющий актуальность изучения данной образовательной области, её цели и задачи, специфику;

- планируемые результаты освоения детьми образовательной программы по возрасту – это дидактические единицы, которые группируются из обобщенных требований к уровню подготовки обучающихся по годам,

Содержательный раздел: Обязательная часть – структурный элемент, раскрывающий следующие подразделы программы:

- реализация образовательной области «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 наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, 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);

- часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Организационный раздел: Примерный учебный план образовательной области «Речевое развитие» о всем возрастным группам;

- особенности организации развивающей предметно – пространственной среды (должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной) в разных возрастных группах;

- календарно – тематическое планирование по всем возрастам по образовательной области «Физическое развитие».

Литература.

**1. 2. Планируемые результаты освоения ООП ДО по образовательной области «Физическое развитие»
Промежуточные и итоговые результаты освоения Программы по всем направлениям развития детей**

№	Возрастная группа	Планируемые результаты по образовательной области «Физическое развитие»
1	Первая младшая группа 2-3 года	<p align="center">-сохраняет устойчивое положение тела, правильную осанку.</p> <p>-ходят и бегают, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. -умеют действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.</p> <p>-умеют ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).</p> <p>-умеют прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.</p> <p>-сформированы представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.</p>
2	Вторая младшая группа (3-4 года)	<p>-Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.</p> <p>-Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.</p> <p>-Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.</p> <p>-Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.</p> <p>-Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на</p>

		<p>40 см.</p> <p>-Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5м.</p>
3	Средняя группа (4-5 лет)	<p>-Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.</p> <p>-Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м. Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.</p> <p>-Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).</p> <p>-Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет ; поворот переступанием, поднимается на горку.</p> <p>-Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.</p> <p>-Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.</p> <p>-Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости -Т руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает Л»;т при кашле).</p> <p>-Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме.</p> <p>-Соблюдает элементарные правила приема пищи (правильно пользуется левыми приборами, салфеткой, поласкает рот после еды).</p>
4	Старшая группа (5-6 лет)	<p>-Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.</p> <p>-Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.</p> <p>-Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку</p> <p>-Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).</p>

		<p>-Владеет школой мяча.</p> <p>-Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.</p> <p>-Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.</p> <p>-Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.</p> <p>-Умеет кататься на самокате.</p> <p>-Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.</p> <p>-Умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу -Имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).</p> <p>-Сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком).</p> <p>-Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.</p> <p>-Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.</p> <p>-Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.</p>
5	Подготовительная к школе группа (6-7лет)	<p>-Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).</p> <p>-Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.</p> <p>-Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.</p> <p>-Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.</p> <p>-Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.</p>

		<p>-Следит за правильной осанкой.</p> <p>-Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.</p> <p>-Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).</p> <p>-Усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, поласкает рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви).</p> <p>-Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).</p>
--	--	--

2.Содержательный раздел

Реализации образовательной области «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» образовательной программы «От рождения до школы» в 1,6-2 лет 1 группа раннего возраста

Наименование раздела образовательной области «Физическая культура»

		Основная часть ООП ДО				Часть, формируемая участниками образовательных отношений							
	Основные задачи От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.Э. Дорофеевой-М.: Мозаика-Синтез, 2019.)	Вид деятельности – НОД); количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1978 г.				Вид деятельности – НОД количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО		Совместная деятельность взрослых и воспитанников			Самостоятельная деятельность воспитанников в развивающих центрах и уголках	Развитие воспитанников в культурных практиках	Сетевая реализация ООП ДО
		1 кв	2кв	3кв	4кв	Парциальная программа	Технология	Парциальная программа	Технология	Другое			
		НОД 2 раза в неделю, 1 занятие повторяется 2 недели				НОД летом проводится на пройденном материале за учебный год							
1.	Продолжать укреплять здоровье детей, закалять их,	1-24	1-24	1-24					здоровьесберегающая	+			
2.	развивать основные виды	1-24	1-24	1-24			Развивающего		игровая	Индивидуаль	+		

	движений.						обучения			ная работа			
3.	Создавать условия, способствующие развитию двигательной активности.	1-24	1-24	1-24						+	+		
4.	Предупреждать утомление детей.	1-24	1-24	1-24					Физ минутк и				
5.	Создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности; содействовать развитию основных движений.	1-24	1-24	1-24			Личностно-ориентированного обучения			+	+		
6.	Учить ходить в прямом направлении, сохраняя равновесие и постепенно включая движения рук;	1-24	1-24	1-24						зарядк а			
7.	влезать на	Сентя	1-24	Мар						Индив			

	стремянку и слезать с нее; подлезать, перелезать;	брь. октябрь		т 1-2 нед, апрель 3-4 нед, май 1-2 нед						идуальная работа			
8.	отталкивать предметы при бросании и катании;	Сентябрь 3-4 нед, октябрь, ноябрь	1-24	1-24						Индивидуальная работа			
9.	выполнять движения совместно с другими детьми.	1-24	1-24	1-24					Коллективное обучение	+			
10.	Формировать у детей устойчивое положительное отношение к подвижным играм. Ежедневно проводить	1-24	1-24	1-24					игровая	+			

	подвижные игры с использованием игрушки и без неё.												
11.	Развивать основные движения детей (ходьба, ползание и лазанье, катание и бросание мяча).	1-24	1-24	1-24					игровая	+			
12.	Нет прыжков												
13.	Формировать умение двигаться стайкой в одном направлении, не мешая друг другу.	1-24	1-24	1-24					Коллективног о обучен ия	+			
14.	Развивать умение внимательно слушать взрослого,	1-24	1-24	1-24					Коллективног о обучен ия	+			

детей с игрушками, стимулирующими двигательную активность: с каталками, тележками, автомобилями и пр.													
Итого: количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	24	24	24	24									

Реализации образовательной области «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» образовательной программы «От рождения до школы» во второй группе раннего возраста(2-3 года).

Наименование раздела образовательной области «Физическая культура»

Цели и задачи: Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

		Основная часть ООП ДО	Часть, формируемая участниками образовательных				
--	--	-----------------------	--	--	--	--	--

						отношений							
	Основные задачи От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.Э. Дорофеевой-М.: Мозаика-Синтез, 2019.)	Вид деятельности – НОД); количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО Лайзана С.Я. Физическая культура для малышей. Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1978 г.				Вид деятельности – НОД количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО		Совместная деятельность взрослых и воспитанников			Самостоятельная деятельность воспитанников в развивающих центрах и уголках	Развитие воспитанников в культурных практиках	Сетевая реализация ООП ДО
	Вераксы, Т.С. Комаровой, М.Э. Дорофеевой-М.: Мозаика-Синтез, 2019.)	1 кв	2 кв	3 кв	4 кв	Парциальная программа	Технология	Парциальная программа	Технология	Другое			
		НОД 2 раза в неделю				НОД летом проводится на пройденном материале за учебный год							
23.	Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза—смотреть, уши —слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги —								здоровьесберегающая	+			

	стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.												
24.	Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.	Сентябрь 1-2, октябрь 1,2,4,5, 8, ноябрь 4,6,7	Декабрь 1,3,4, 7, январь 2,4,6, 7, февраль 3,6,8	Март 2, апрель 1, 4,7,8, май 3,5,6					Личностно-ориентированного обучения, развивающего обучения				
25.	Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.	1-24	1-24	1-24					Коллективного обучения Личностно-ориентированного обучения	+	+		

									ия, развива ющего обучен ия чения,				
26.	Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.	1-24	1-24	1-24					Коллективно-обучения,	+	+		
27.	Учить ползать, лазать,	Сентябрь 3-4,7-8, октябрь 1,2,4, ноябрь 2,4,8	Декабрь 1,4,6,8, январь 1,2,4,7, февр	Март 4,6,7, апрель 2,7, май 2,3,6				Игровая, Личностно-ориентированного обучения,	Индивидуальная работа	+			

			аль 2,5,6, 7						развива ющего обучен ия				
28.	разнообразно действовать с мячом (бросать, держат, переносить, класть, бросать, катать).	Сентяб рь 7-8, октябр ь 2-8. ноябрь 1,2,3,5, 6	Дека брь 2,2,3, 5,6,8, январ ь 1,2,3, 5,6,8, февр аль 1,3,4, 6,7	Мар т 1,2,3, 5,6,8, апре ль 1- 8, май 1-8					Игрова я, Личнос тно- ориент ирован ного обучен ия, развива ющего обучен ия	Индив идуаль ная работа	+		
29.	Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.	Октяб рь 3,5, ноябрь 1,4,5,7, 8	Дека вбрь 4,5,7, январ ь 3,4,6, 7, февр аль 2,3,5, 8,	март 2,5,7, 8, апре ль 1,2,5, 6, май 1,4,5, 6,8					Игрова я, Личнос тно- ориент ирован ного обучен ия, развива ющего обучен ия	Индив идуаль ная работа	+		
30.	Подвижные игры. Развивать у детей желание играть	1-24	1-24	1-24					Игрова я, Личнос	Индив идуаль ная			

	вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.								тно-ориентированного обучения, развивающего обучения	работа			
31.	Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).	1-24	1-24	1-24		Синкевич Е.А., Большева Т.В. Физкультура для малышей. Методическое пособие	игровая		игровая	Индивидуальная работа	+		
32.	Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).					для воспитателей. – СПб: «Детство-пресс», 1999. 9 НОД интегрируются в занятия 1 раз в месяц			игровая	Индивидуальная работа			

33.	«Догони мяч!»	Октябрь 1, 4,5, ноябрь 3,4,								+	+		
34.	«По тропинке»									+	+		
35.	«Через ручеек»	Октябрь 6								+	+		
36.	«Кто тише?»	Ноябрь 2,	Февраль 2,8,	Апрель 1						+	+		
37.	«Перешагни через палку»									+	+		
38.	«Догоните меня!»	Сентябрь 3,4, октябрь 3, ноябрь 1, 2,	Январь 1, 2, февраль 5, 6							+	+		
39.	«Воробышки и автомобиль»	Ноябрь 7, 8, с 135	Январь 3,4, февраль 1,2,	Апрель 3,4, май 7,8						+	+		
40.	«Солнышко и дождик»	Октябрь 7,8,		Март 5,6,а						+	+		

		ноябрь 5,6,		прель 5,6,май 3,4									
41.	«Птички летают»									+	+		
42.	«Принеси предмет»									+	+		
43.	«Доползи до погремушки»									+	+		
44.	«Проползи в воротца»									+	+		
45.	«Не переползай линию!»									+	+		
46.	«Обезьянки».									+	+		
47.	«Мяч в кругу»									+	+		
48.	«Прокати мяч»									+	+		
49.	«Лови мяч»									+	+		
50.	«Попади в воротца»									+	+		
51.	«Целься точнее!».									+	+		
52.	«Мой веселый, звонкий мяч»			Март 7,8, май 5,6,						+	+		

53.	«Зайка беленький сидит»									+	+		
54.	«Птички в гнездышках»		Декабрь 7,8,январь 5,6,	Апрель 7,8						+	+		
55.	«Где звенит?»									+	+		
56.	«Найди флажок»									+	+		
57.	«Поезд»		Декабрь 1,2, февраль 7,8							+	+		
58.	«Зайка»									+	+		
59.	«Флажок»									+	+		
	Итого: количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	24	24	24	24								

Реализации образовательной области «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» образовательной программы «От рождения до школы» в младшей группе (3-4 года).

Наименование раздела образовательной области «Физическая культура»

Цели и задачи: Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
 Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
 Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Основные задачи От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.Э. Дорوفеевой.- М.: Мозаика-Синтез, 2019.)	Основная часть ООП ДО				Часть, формируемая участниками образовательных отношений							
	Вид деятельности – НОД); количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2016.)				Вид деятельности – НОД количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО		Совместная деятельность взрослых и воспитанников		Самостоятельная деятельность воспитанников в развивающих центрах и уголках		Развитие воспитанников в культурных практиках	
	1кв	2кв	3кв	4кв	Парциальная программа	Технология	Парциальная программа	Технология	Другое			
	Проводится 3 НОД в неделю, одно занятие повторяется 3 раза			Каждое занятие повторяется 2 раза								
1.Продолжать	1-12	12-	25-	37-48				Личнос	Зарядк	+		

развивать разнообразные виды движений.		24	36					тно-ориентированного обучения	а, индивидуальная работа			
2.Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.	1-12	12-24	25-36	37-48					зарядка			
3.Приучать действовать совместно.	1-12	12-24	25-36	37-48				Коллективного обучения	На прогулке, зарядка, п.и.			
4.Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.	1-12	12-24	25-36	37-48					зарядка			
5.Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в	2,6,9,10,	13,14,17,18,21,22	25,26,29,30,33,34,	37,38,41,42,45					Индивидуальная работа			

прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места;												
6. принимать правильное исходное положение метания мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.				42,43					Индивидуальная работа			
7.Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.	3,6,7,10,11,	14,15,18,19,22,23,	26,30,34,	39,42,43,46,47					Индивидуальная работа	+		
8.Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.			27,31,34,	38					Индивидуальная работа	+		
9.Обучать хвату за перекладину во время лазанья.			36						На прогулке	+		
10.Закреплять умение ползать.	4,8,11,12,	16,19,20,23,24,	27,28,31,32,34,	39,40,43,44,47						+		

11.Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.	1,5, 8,9,12,	1617, 20,24	25,28 ,29,3 2,33, 36,	37,40 ,41,4 4,45					зарядка	+		
12.Учить кататься на санках,									На прогулке	+		
13. садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.									На прогулке	+		
14.Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.									На прогулке 2 кв			
15.Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.;	4,7,11,12,	15,17 ,19,	27,32 ,	42,47								
16.выполнять правила в подвижных играх.	1-12	12-24	25-36	37-48				Игровая технология				
17.Развивать самостоятельность	2,3,6,7,9,	13,15	25,	41,45	Анферова			Игровая				

и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.	10,	,17,18,20,22-24,	27-29,32-34,36,		В.И. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-4 лет. – ТЦ Сффера, 2012. 1 раз в месяц интегрируется в занятия				я технология				
18.Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.	1-12	12-24	25-36	37-48				Игровая технология					
19.Организовывать игры с правилами.	1-12	12-24	25-36	37-48				Игровая технология	На прогулке				
20.Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.								Игровая технология	На прогулке	+			
21.Развивать в п.и. навыки лазанья, ползания;			25,33	42				Игровая технология		+			
22.ловкость, выразительность и красоту движений.	5,6,7,8,11,12, Итого: 19	17,20,23,	28,30,31,33,34,36,	40,43,44,47				Игровая технология	+	+			

23.Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.						Игровая технология Каждое третье занятие недели		Игровая технология	+			
24.Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила,	1-12	12-24	25-36	37-48				Игровая технология	+	+		
25.согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.	1-4, 6,8,10,	13,15,17-23,	26,28,29,32,35,	37,41,46				Игровая технология	+	+		
Танцевально-ритмическая гимнастика					Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольн	Фитнес технология						кружок

					ых и школьных учреждений. — СПб.: «Детство-пресс», 2006г. 1 раз в квартал интегрируется в занятия							
Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах,					Картушина М.Ю. Программа оздоровления дошкольников «Зелёный огонёк здоровья» 1 раз в месяц интегрируется в занятия	здоровьесберегающая			Дни здоровья Физкультурные досуги			

<p>молочных продуктах, полезных для здоровья человека.</p> <p>Формировать представление о том, что утренний зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.</p> <p>Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.</p> <p>Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ</p>												
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

<p>жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.</p>												
Спортивные игры и упражнения												
Катание на санках.									Индивидуальная работа	+		
Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.									Индивидуальная работа	+		
Ходьба на лыжах.									Индивидуальная работа	+		
Кататься на									Индив	+		

трехколесном велосипеде									идуаль ная работа			
Плавание и элементы гидроаэробики.									Индив идуаль ная работа	+		Кружк и, секци и
Подвижные игры									+	+		
С бегом. «Бегите ко мне!»,									+	+		
«Птички и птенчики»,									+	+		
«Мыши и кот»,									+	+		
«Бегите к флажку!»,									+	+		
«Найди свой цвет»,									+	+		
«Трамвай»,									+	+		
«Поезд»,									+	+		
«Лохматый пес»,									+	+		
«Птички в гнездышках».									+	+		
С прыжками.									+	+		
«По ровненькой дорожке»,									+	+		
«Поймай комара»,									+	+		
«Воробышки и кот»,									+	+		
«С кочки на кочку».									+	+		
С подлезанием и лазаньем. «Наседка и									+	+		

цыплята»,												
«Мыши в кладовой»,									+	+		
«Кролики».									+	+		
С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек»,									+	+		
«Попади в круг»,									+	+		
«Сбей кеглю»,									+	+		
«Береги предмет».									+	+		
На ориентировку в пространстве. «Найди свое место»,									+	+		
«Угадай, кто и где кричит»,									+	+		
«Найди, что спрятано».									+	+		
Итого: количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	36	36	36	24								

Реализации образовательной области «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» образовательной программы «От рождения до школы» в средней группе

Наименование раздела образовательной области «Физическая культура»

Цели и задачи: Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

№	Основные задачи От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. Э. Дорофеевой- М.: Мозаика-Синтез, 2019.)	Основная часть ООП ДО				Часть, формируемая участниками образовательных отношений							
		1 кв	2 кв	3 кв	4 кв	Парциальная программа	Технология	Парциальная программа	Технология	Другое			
		Вид деятельности – НОД); количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2016.)				Вид деятельности – НОД количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО		Совместная деятельность взрослых и воспитанников			Самостоятельная деятельность воспитанников в развивающих центрах и уголках	Развитие воспитанников в культурных практиках	Сетевая реализация ООП ДО
1.	Формировать правильную осанку.	1-36	1-36 За место 6 занятия повторить 4 9=7 12=10 15=13	1-36	1-24				Физкультурно-оздоровительная	зарядка			

			18=16										
2.	Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.	1-36	1-36	1-36	1-24	Картушина М.Ю. Программа оздоровления дошкольников «Зелёный огонёк здоровья» Сюжетные физкультурные занятия для детей средней группы ДОУ. – М.: Издательство «Скрипторий – 2003», 2012г.			развивающего обучения	Зарядка, индивидуальная работа	+		
3.	Закреплять и развивать умение	1-36	1-36	1-36	1-24					зарядка			

	ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.												
4.	Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.	5,7, 8,10, 11, 12, 19,2, 0,22, 233, 1,32, 34, 35	7,8,10,11, 19,20,22,23,31,32,34, 35	7,8,10,11, 19,20, 31,32,35	5,6,14,21					Индивидуальная работа			
5.	Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).			35	7,8					Индивидуальная работа			
6.	Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед,	1-9,13, 17,2, 0,22, 25-29,32,35	1,2,4,5,11, 13,14,16-18,20,21,23,25,26,28, 29,32,35	1,2,4,5,10-14,16, 17,2, 0,22, 23,25, 26-29,31, 32,3	1,3,4,6,8-12,14-16,18-20,22,-24					Индивидуальная работа			

				4									
7.	ориентироваться в пространстве.	1-36	1-36	1-36	1-24					Индивидуальная работа			
8.	В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.	4,5,	1,4,5,16,35	4,5,12,16,17,25,26,28	11,12,20					Индивидуальная работа			
9.	Учить прыжкам через короткую скакалку.			2,29,32,33	10					Индивидуальная работа			
10.	Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании,	36	21,27,30,32,33,36	3,14,16,19,29,31,32	3,4,6,19,21					Индивидуальная работа			
11.	отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить		17,19,	17						Индивидуальная работа			

	его кистями рук (не прижимая к груди).												
12.	Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.							Адашквичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1992.		Индивидуальная работа			
13.	Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.		6,9,12,15,18							Индивидуальная работа			
14.	Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения	1-36	1-36	1-36	1-24					зарядка			
15.	Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.	1-36	1-36	1-36	1-24					Личностного ориентированного обучения			
16.	Учить выполнять	1-36	1-36	1-36	1-24					Коллект			

	ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.								ивного обучения				
17.	Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.	1-36	1-36	1-36	1-24				Коллективного обучения				
18.	Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.	1-36	1-36	1-36	1-24			Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Авт.-сост. Э.Я. Степаненко	игровая				
19.	Развивать быстроту, силу,	1-36	1-36	1-36	1-24			ва. М.: Мозаика-синтез,	Личностного ориент				

	ловкость, пространственную ориентировку.							2016.	рованно го обучени я				
20.	Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.	1-36	1-36	1-36	1-24				Коллект ивного обучени я				
21.	Приучать к выполнению действий по сигналу.	1-36	1-36	1-36	1-24								
22.	Развивать функцию равновесие (нет в задачах)	1,2,10 ,11,13 ,14,22 , 25,26, 27,34, 35	1,2,3,5,8,1 0,11,12,13 ,15,17,22, 23,25,26,2 9,30,34,35 ,	1,2,8, 10,11 ,12,1 3,14, 22,23 ,24,2 5,26, 33,34 ,35	1,2,5,7- 10,12,15, 16,23,24					Инди видуа льная работ а			
23.	Танцевально- ритмическая гимнастика					Фирилёв а Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА- ФИ- ДАНСЕ ». Танцева льно-	Фитнес техноло гии						

						игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. — СПб.: «Детство-пресс», 2006г. 1 раз в квартал интегрируется в занятия							
24.	Продолжать Знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать					Картушина М.Ю. Программа оздоров	здоровье сберегающая	Дни здоровья Картушина М.Ю. Программа оздоровлен	Дни здоровья				

	<p>представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать).</p> <p>Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.</p> <p>Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.</p> <p>Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».</p> <p>Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я</p>						<p>ления дошкольников «Зелёный огонёк здоровья»</p> <p>Оздоровительная НОД 1 раз в месяц интегрируется в занятия</p>				<p>ия дошкольников «Зелёный огонёк здоровья»</p>									
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).</p> <p>Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.</p> <p>Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.</p>												
25.	Подвижные игры									+	+		
	С бегом. «Самолеты»,	4								+	+		
	«Цветные автомобили»,	21			9,10,23,24					+	+		
	«У медведя во бору»,	10								+	+		

	«Птичка и кошка»,		10							+	+		
	«Найди себе пару»,	1			6,11,12,					+	+		
	«Лошадки»,	24			21,22					+	+		
	«Позвони в погремушку»,									+	+		
	«Бездомный заяц»,			4						+	+		
	«Ловишки».	18			7,8					+	+		
	С прыжками. «Зайцы и волк»,		7							+	+		
	«Лиса в курятнике»,	31			1					+	+		
	«Зайка серый умывается».									+	+		
	С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо»,									+	+		
	«Перелет птиц»,		34							+	+		
	«Котята и щенята».		25							+	+		
	С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай»,									+	+		
	«Сбей булаву», «Мяч через сетку».	8								+	+		
	На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано»,									+	+		
	«Найди и промолчи»,									+	+		
	«Кто ушел?»,									+	+		
	«Прятки».									+	+		
	Народные игры. «У медведя во бору» и др.	10								+	+		
	Итого: количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	36	36	36	24								

Реализации образовательной области «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» образовательной программы «От рождения до школы» в старшей группе

Наименование раздела образовательной области «Физическая культура»

Цели и задачи: Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

№	Основные задачи От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. Э. Дорофеевой.- М.: Мозаика-Синтез, 2019.)	Основная часть ООП ДО				Часть, формируемая участниками образовательных отношений									
		Вид деятельности – НОД); количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- Мю: Мозаика-Синтез, 2016.)				Вид деятельности – НОД количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО		Совместная деятельность взрослых и воспитанников			Самостоятельная деятельность воспитанников в развивающих центрах и уголках		Развитие воспитанников в культурных практиках		Сетевая реализация ООП ДО
		1 кв	2кв	3кв	4кв	Парциальная программа	Технология	Парциальная програ	Технология	Другое					

								mma					
60.	Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.	1-36	1-36	1-36	1-36				Физкультура	зарядка	+		
61.	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.	1-36	1-36	1-36	1-36	Железняк Н.Ч. Занятия на тренажёрах в детском саду. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.	Фитнес-технологии интервальная тренировка		развивающего обучения	зарядка	+		
62.	Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.	1-36	1-36	1-36	1-36	занятия 3-5 блок интегрируются в НОД 1 раз в месяц			Личностно-ориентированного	Индивидуальная работа			соревнования
63.	Закреплять	1-36	1-36	1-36	1-					Инди			

	умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.				36					видуальная работа			
64.	Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.	21	18	6,9, 18,2 1,24 ,30, 33	9,1 8,2 1,2 4								
65.	Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.	25,26, 34,35	11,3 2,35	10,3 4	7,8, 9,1 0,1 1,1 3,2 2,2 3					Индивидуальная работа	+		
66.	Учить прыгать в длину с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться на мягкое			17,2 1,22 ,29,	16, 17, 31, 34, 35								

	покрытие сохранять равновесие при приземлении.												
67.	Учить прыгать в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться на мягкое покрытие, сохранять равновесие при приземлении.	4	8		4,5, 13, 14								
68.	Учить сочетать замах с броском при метании,	18,32,		7,8, 19,2 0,29 ,31, 32	1,4, 19, 20, 28, 29, 31								
69.	подбрасывать и ловить мяч	7,8,12 ,16,17	12	28,	25					Инди видуа	+		

	одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.	,19,20,31,								льная работа			
70.	Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы		10 занятий. Если есть условия за место то 3,6,9,12,15,18,21,24,27,30							Индивидуальная работа			
71.	Учить кататься на двухколесном	-	-	-	-			Адашке Э.И.		Индивидуальная	+		

	велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).							Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1992.		работ а,			
72.	Учить ориентироваться в пространстве.	1-36	1-36	1-36	1-36								
73.	Учить элементам спортивных игр,	15ф,186,21ф,	27х,	3х,27ф,276а д,	6ба д,ф				коллективного обучения	Подгрупповая работа			
74.	играми с элементами соревнования, играми-эстафетам.	21,24	6,18	1,2,6,9,18,21,36	9,15,18,21,24,27								
75.	Приучать помогать взрослым	1-36	1-36	1-36	1-36						+		

	готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями и, убирать его на место.												
76.	Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.					Олимпийское образование дошкольников. СПб. Детство-Пресс, 2007 г. 4 занятия интегрируются			проект	Спортивный праздник. Досуг, демонстрационный материал, дидактические игры	+		соревнования
77.	Подвижные игры. Продолжать							Сборник подвиж	Игровая техно	Физкультурный	+		

	учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.							ных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. М.: Мозаика-синтез, 2016.	логия, проблемного обучения	досуг			
78.	Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.	3,21,24	4,6,18	1,2,6,9,18,21,36	9,15,18,21,24,27			Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет.	Игровая технология	Физкультурный досуг	+		соревнования
79.	Учить спортивным	15ф,186,21	27х,	3х,27ф,2	6ба д,,	Желобкович Е.Ф.		Авт.-					

	короткую скакалку		,22	,20, 27,	0,2 3								
82.	Нет прыжков через длинную скакалку									На прогулке	+		
83.	Расширить представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Расширить представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода —наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного					«Основы здорового образа жизни» под редакцией Н.П.Смирновой Картушина М.Ю. Программа оздоровления дошкольников «Зелёный огонёк здоровья» Оздоровительные занятия 1 раз в	Здоровье берегающие технологии	Картушина М.Ю. Программа оздоровления дошкольников «Зелёный огонёк здоровья»	исследовательской деятельности и	Дни здоровья, физкультурные досуги и праздники			

<p>питания; умения определять качество, продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с основами техники безопасности и</p>					<p>месяц интегрируются в НОД</p>							
--	--	--	--	--	----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

	правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.												
84.	Нет танцевально-ритмических упражнений					Программа дополнительного образования по оздоровительно – развивающей гимнастике «Fitness Baby» 2.Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для							

						детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. — СПб.: «Детство-пресс», 2006г. НОД 1 раз в квартал							
	С бегом									+	+		
	«Мышеловка»		1,2, 27, февраль	31,32, март 25, 26, май 33,	июль 19, 20, август 27					+	+		
	«Ловишки»		Фев . 33,		ию					+	+		

					ль 18, авг .30								
	«Ловишки» (с ленточками)	3, 30,	дек. 1,2							+	+		
	«Мы веселые ребята»	6, 10, 11,	дек. 12,		ию нь 4,5					+	+		
	«Гуси – лебеди»	22, 23,	фев. 34,3 5,		авг .28, 29					+	+		
	«Хитрая лиса»		Дек. 10,1 1, январ. 22,2 3,		авг .25, 26					+	+		
	«Караси и щука»			Май 34, 35,	ию нь 9, ию ль 9, 16, 17					+	+		

	«Бездомный заяц»				Июнь 3, июль 24					+	+		
	«Перебежки»	24, 36,	фев. 36,	апр. 15,	июль 22, 23					+	+		
	«Сделай фигуру» («Фигуры»)	4, 5,	дек. 1,2,		авг. 36					+	+		
	С прыжками									+	+		
	«Удочка»	7, 8, 19, 20, 31, 32, 36,			июнь 7, 8					+	+		
	«Не оставайся на полу»	16, 17, 28, 29,	дек. 4, 5, 19, 20,	март 9, 11, май 36,	июнь 6, 12, август 30					+	+		
	«С кочки на			апр.						+	+		

	кочку»			24									
	С лазанием и ползанием									+	+		
	«Пожарные на ученье»	25, 26, 34, 35,		мар т 12, май 31, 32,	ию ль 13, 14					+	+		
	«Медведь и пчелы»		Янв. 13, 14,	мар т 4, 5, 14, 15						+	+		
	С метанием									+	+		
	«Охотники и зайцы»		Дек. 7, 8,		авг . 34, 35					+	+		
	«Сбей кеглю»		Янв. 15,	апр. 24						+	+		
										+	+		
	«Мяч водящему»	18		мар т 1, 2, май 36						+	+		
	Эстафеты									+	+		

	«Забрось мяч в кольцо»				ма й.3 0					+	+		
	«Пробеги - не задень»	6	Янв. 15	мар т 12, апр. 18, 24						+	+		
	С элементами соревнований									+	+		
	«Кто быстрее?»		Янв. 18, фев. 30,	мар т 6, 9, апр. 18, 21, май 30. 33,	ию нь 6, 9,и юл ь 11, 24					+	+		
	«Уголки», «Парный бег», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники»									+	+		
	«Кто лучше»									+	+		

прыгнет?», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы»													
«Кто скорее доберется до флажка?»										+	+		
«Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Школа мяча», «Серсо»										+	+		
«Эстафета парами», «Пронеси мяч не задев кегли», «Дорожка препятствий»										+	+		
«Кто скорее пролезет через обруч к флажку», «Кто выше?»										+	+		
Народные										+	+		

	игры												
	Итого: количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	36	36	36	36								

Реализации образовательной области «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» образовательной программы «От рождения до школы» в подготовительной группе

Наименование раздела образовательной области «Физическая культура»

Цели и задачи: Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Основные задачи От рождения до школы.	Основная часть ООП ДО	Часть, формируемая участниками образовательных отношений				
Инновационная программа дошкольного	Вид деятельности – НОД); количество часов, затраченных на изучение	Вид деятельности – НОД количество часов, затраченных на	Совместная деятельность взрослых и воспитанников	Самостоятельная деятельн	Развитие воспитанников в	Сетевая реали

образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. Э. Дорофеевой.- М.: Мозаика- Синтез, 2019.)	данного раздела ООП ДО (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2016.)				изучение данного раздела ООП ДО					ость воспитан ников в развиваю щих центрах и уголках	культурн ых практика х	зация ООП ДО
	1 кв	2 кв	3 кв	4 кв	Парциальн ая программа	Технолог ия	Парциальн ая программа	Техно логия	Друго е			
1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.	36	36	36				Физк ульту рно- оздор овите льная	заряд ка	+			
2. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.	36	36	36				Физк ульту рно- оздор овите льная	заряд ка				
2. Совершенство вать технику основных движений,	36	36	36				разви вающ его обуче					

кисти руки при броске.												
7. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.		11,31 ,32,3 5	10,34									
8. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.	30	36	36						зарядка			
9. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.	36	36	36		Железняк Н.Ч. Занятия на тренажёрах в детском саду. – М.: Издательст	Фитнес-технологии интервальной тренировки		Личностно-ориентированное обучение	Индивидуальная работа			соревнования

					во «Скрипторий 2003», 2009. занятия 3-5 блок интегрируются в НОД 1 раз в месяц			ния				
10. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.	36	36	36									
11. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.	16,1 9,20, 21,2 5,26, 29,3 0,31, 33,3 4,35,	2,3,4, 8,12, 13,16 ,17,1 8,19, 20,21 ,25,2 6,27,	1,2,3,4 ,5,6,9, 11,12, 13,14, 16,17, 18,19, 20,21, 22-					коллективного обучения	Подгрупповая работа			соревнования

	36	28,29 ,30,3 5	28,33, 36									
12. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.	36	36	36							+		
13. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество,	36	36	36					коллективного обучения				Спортивные соревнования

фантазию.												
14. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.								Игровая технология	досуг и	+		
15. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.					Олимпийское образование дошкольников. СПб. Детство-Пресс, 2007 г. интегрируются в занятия			Проблемного	Спортивный праздник. Досуг	+		соревнования
16. Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с	36	36	36				Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Авт.-сост. Э.Я.	Игровая технология	Физкультурный досуг	+		

<p>элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве;</p>							<p>Степаненкова. М.: Мозаика-синтез, 2016.</p>					
<p>17. самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.</p>							<p>Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. М.: Мозаика-синтез, 2016.</p>	<p>Игровая технология, коллективного обучения</p>	<p>Физкультурный досуг</p>	+		
<p>17. Учить придумывать варианты игр,</p>								<p>Робле много</p>	<p>Физкульту</p>	+		

комбинировать движения, проявляя творческие способности.								обучения	рный досуг			
18. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям городки,					Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет./Авт. – сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-Синтез, 2016.				На прогулке	+		Занятия в секции
19. бадминтон,				+	Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1992.					+		
20. настольный теннис										+		
21. баскетбол,	16,1 9,20,	2,3,4, 8,13,	1,2,3,4 ,5,6,,1		Адашкявичене Э.И.						+	

	21,2 5,26, 29,3 0,31, 33,3 4,35, 36	16,17 ,18,1 9,20, 25,26 ,27,2 8,29, 35	1,12,1 3,14,1 6,17,1 9,20,2 2- 28,33, 36		Спортивн ые игры и упражнени я в детском саду. – М.: Просвеще ние, 1992.							
22. хоккей		12,18 ,21,2 7,30, 33									+	
23. футбол			9,18,2 1,30	+	Желобков ич Е.Ф. Футбол в детском саду. Конспекты занятий. – М.: Издательст во «Скриптор ий 2003», 2009. 19-22 занятия интегриру						+	

					ются в НОД на улице в ноябре 23-36 проводятся в летний период							
24.	Формирование представлений о здоровом образе жизни				«Основы здорового образа жизни» под редакцией Н.П.Смирновой	Здоровье берегающие технологии	Программа дошкольного образования по формированию здорового образа жизни и патриотическому воспитанию «Будь здоров, как Максим Орлов!». Интегриру	исследовательской деятельности	Дни здоровья Карташина М.Ю. Программа оздоровления дошкольников «Зелёный огонёк			

							ется в ОО «Познавательное развитие» в оздоровительную НОД по ОО «Физическое развитие»		вья»			
Нет танцевально- ритмических упражнений					1.Программа дополнительного образования по оздоровительно – развивающей гимнастике «Fitness Baby» 2.Фирилёв а Ж.Е.,	Фитнес технологии						

					Сайкина Е.Г. «СА- ФИ- ДАНСЕ». Танцеваль но-игровая гимнастик а для детей: Учебно- методичес кое пособие для педагогов дошкольн ых и школьных учреждени й. — СПб.: «Детство- пресс», 2006г.								
Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека;					«Основы здорового образа жизни» под	Здоровье сберегаю щие технолог ии	Программ а дошкольно го образован	иссле доват ельск ой деяте	Дни здоро вья Карту шина				

<p>умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.</p>					<p>редакцией Н.П.Смирновой Картушина М.Ю. Программа оздоровления дошкольников «Зелёный огонёк здоровья» Оздоровительные занятия интегрируются в НОД 1 раз в месяц</p>		<p>ияпо формированию здорового образа жизни и патриотическому воспитанию «Будь здоров, как Максим Орлов!». Интегрируется в ОО «Познавательное развитие» в</p>	<p>льнос ти</p>	<p>М.Ю. Программа оздоровления дошкольников «Зелёный огонёк здоровья»</p>			
<p>Формировать представления об активном отдыхе.</p>						<p>здоровьес берегающ ая</p>	<p>оздоровительную НОД по ОО «Физическое развитие»</p>		<p>Спортивные досуги и праздники</p>			

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.									Дни здоровья			
Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.												
Подвижные игры												
С бегом.												
«Быстро возьми, быстро положи»									+	+		
«Перемени предмет»									+	+		
«Ловишка, бери ленту»	24								+	+		
«Совушка»	6,9,18,	3,16,	3,10,25						+	+		

и ловлей.													
«Кого назвали, тот ловит мяч»									+	+			
«Стоп»									+	+			
«Кто самый меткий?»	18,								+	+			
«Охотники и звери (утки)»			6,15,						+	+			
«Ловишки с мячом»									+	+			
С ползанием и лазаньем.													
«Перелет птиц»,	13,3 1,								+	+			
«Ловля обезьян»									+	+			
Эстафеты.													
«Веселые соревнования»									+	+			
«Дорожка препятствий»									+	+			
С элементами соревнования.													
«Кто скорее добежит через препятствия к флажку?»									+	+			
«Чья									+	+			

команда забросит в корзину больше мячей?»												
Народные игры.									+	+		
«Гори, гори ясно!»									+	+		
Лапта									+	+		
Итого: количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	36	36	36	36								

2.2. ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Описание подходов к разработке части, формируемой участниками образовательного процесса

Данная часть Программы учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы воспитанников, членов их семей и педагогов и ориентирована на:

- специфику национальных, социокультурных, экономических, климатических условий, в которых осуществляется образовательный процесс;
- выбор тех парциальных программ и форм организации работы с детьми, которые в наибольшей степени соответствуют потребностям и интересам воспитанников ДОУ, а также возможностям её педагогического коллектива;
- поддержку интересов педагогических работников ДОУ, реализация которых соответствует целям и задачам Программы;
- сложившиеся традиции ДОУ (группы).

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИОРИТЕТНОГО НАПРАВЛЕНИЯ:

«Физкультурно-оздоровительная работа»

Для оздоровительной работы с детьми всех возрастных групп составили комплексный план оздоровительных профилактических мероприятий.

Комплексный план оздоровительных мероприятий для детей всех возрастных групп

Мероприятия	Ответственный	Срок исполнения
1. Профилактическая работа		

<p>Профосмотры детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • всех вновь поступающих детей; • плановые осмотры детей с проведением антропометрии; • осмотры детей при ежедневном приеме детей в детский коллектив 	<p>медсестра Воспитатели, медсестра</p> <p>Воспитатели, медсестра</p>	<p>При поступлении 2 раза в год Ежедневно</p>
<p>Работа с вновь поступившими детьми:</p> <ul style="list-style-type: none"> • работа с документацией (история развития, диспансерный лист, эпикриз, сведения о родителях); 	<p>медсестра</p>	<p>При поступлении в д/с</p>
<p>Организация физического воспитания и закаливания детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей; • контроль за организацией двигательного режима в течение дня; • контроль за методикой проведения физкультурных занятий; • контроль за проведением закаливающих мероприятий (индивидуальный подход, постепенное увеличение силы закаливающего фактора, системность, санитарно-гигиенические условия помещений и оборудования для закаливания); • контроль за соблюдением температурного режима группы; 	<p>медсестра</p> <p>инструктор по физкультуре,</p> <p>медсестра</p>	<p>Постоянно</p> <p>Во время занятий</p> <p>Постоянно</p>

2.Оздоровительная работа

Мероприятия	Ответственный	Срок исполнения
Профилактика инфекционных заболеваний: <ul style="list-style-type: none"> • организация профилактических прививок; • прием детей в д/с после отсутствия при наличии справки от участкового педиатра; 	медсестра	Постоянно
<i>Контроль за организацией питания.</i> <i>Рациональная организация питания:</i> <ul style="list-style-type: none"> • составление перспективного меню на 10 дней; • выполнение натуральных норм питания; • соблюдение временных интервалов между приемами пищи; • составление картотеки блюд; • подсчет суточной калорийности; - витаминизация третьего блюда • воспитание культурно-гигиенических навыков у детей; • бракераж сырой и готовой продукции; • контроль закладки продуктов в котел; • составление меню 	медсестра	Каждые 10 дней Постоянно Постоянно Постоянно Постоянно Ежедневно

		<p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p>
<p>Проведение санитарно-гигиенического и противоэпидемического режима:</p> <ul style="list-style-type: none"> • контроль сан.-эпид. состояния в группах; • контроль санитарного состояния пищеблока; • приготовление и контроль за хранением, использованием дез. средств; • контроль соответствия мебели росту детей; • соблюдение режима дня; • контроль соблюдения графика проветривания; • осмотр детей на педикулез; 	<p>медсестра</p>	<p>Ежедневно</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p> <p>Ежедневно</p>

<ul style="list-style-type: none"> • медосмотр сотрудников 		<p>Постоянно</p> <p>1 раз в год</p>
<p>Подготовка детей к поступлению в школу:</p> <ul style="list-style-type: none"> • комплексный углубленный осмотр врачами-специалистами; • антропометрия; • лабораторные исследования 	<p>Врачи поликлиники медсестра</p>	<p>Март— май</p>
<p>3.Диагностическая работа</p>		
<p>Диспансеризация детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • диспансеризация здоровых детей; • диспансеризация детей, поступающих в школу; • распределение детей по группам здоровья; 	<p>медсестра</p>	<p>1 раз в год</p> <p>Март— май</p> <p>1 раз в год</p>
<p>Контроль заболеваемости детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • анализ заболеваемости; • ознакомление с результатами анализа воспитателей 	<p>медсестра</p>	<p>Ежемесячно</p>

<p>Обследование на гельминты с последующей дегельминтизацией:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выявление заболевших; • направление на лечение; • направление на обследование контактных членов семьи 	<p>медсестра</p>	<p>1 раз в год</p>
<p>Оздоровительные мероприятия в осенне-зимний период:</p> <ul style="list-style-type: none"> · использование фитонцидов (чеснок, лук); · С-витаминация третьего блюда; · ароматерапия; · кварцевание помещений. • ходьба босиком; • воздушное закаливание; 	<p>Воспитатели медсестра</p>	<p>Ежедневно</p>

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий

(закаливающие мероприятия, двигательный режим, система индивидуальной работы)

<p>Задачи физического развития</p>		
<p>Оздоровительные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - охрана жизни и укрепление здоровья; - обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма; - всестороннее физическое совершенствование функций организма; - повышение работоспособности и 	<p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование двигательных умений и навыков; - развитие физических качеств; - овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли 	<p>Воспитательные</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; - разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое,

закаливание.	физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.	трудовое)
--------------	---	-----------

Методы физического развития

<p>Наглядные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наглядно - зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); - наглядно - слуховые приемы (музыка, песни); - тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя). 	<p>Словесные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция. 	<p>Практические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторение упражнений без изменения и с изменением; - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме.
--	--	--

Закаливающие мероприятия

№ п/п	Содержание	группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Сроки
1	Оптимизация режима				
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима.	все возрастные группы	ежедневно	Воспитатели, педагог-психолог, медсестра	В течение года

	Определение Оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.	все возрастные группы		Воспитатели, педагог-психолог, медсестра	В течение года
2	Организация двигательного режима				
	НОД Физкультурное	все возрастные группы	3 раза в неделю (ср., ст., подгот. гр. –1 НОД на прогулке)	Инструктор по физической культуре, воспитатели	В течение года
	Корригирующая гимнастика после дневного сна	все возрастные группы	ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений		ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Музыкальные занятия	все возрастные группы	2 раза в неделю	Муз. руководитель, Воспитатели	В течение года
	Спортивный досуг	все возрастные группы	По плану	Инструктор по физической культуре, воспитатели	В течение года

Пальчиковая гимнастика	все возрастные группы	Ежедневно, 3-4 раза в день	Воспитатели	В течение года
Занятия по здоровому образу жизни	все возрастные группы	Один раз в две недели, в режимных процессах, как часть и целое занятие начиная с младшей группы	Воспитатели	В течение года
Утренняя гимнастика	все возрастные группы	Ежедневно перед завтраком	Воспитатели	С июня по сентябрь на улице с октября по май в помещении
Физкультминутки	все возрастные группы	Ежедневно, Во время НОД 2-5 мин по мере утомляемо	Воспитатели	В течение года

			сти детей		
3	Охрана психического здоровья				
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	все возрастные группы	Ежедневн о несколько раз в день	Воспитатели, специалисты	В течение года
4	Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка				
	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	все возрастные группы	Ежедневн о	Воспитатели	В течение года
	Прогулки на воздухе	все возрастные группы	Ежедневн о	Воспитатели	В течение года
	Хождение босиком по «дорожке здоровья»	все возрастные группы	Ежедневн о, После дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Игры с водой	все возрастные группы	Во время прогулки, во время НОД	Воспитатели	Июнь –август

Гимнастика после сна	все возрастные группы	Ежедневн о, после дневного сна	Воспитатели	В течение года
----------------------	-----------------------	--	-------------	----------------

СИСТЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)				
		2 – 3 года	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5	5 - 7	5-10	7-10	7-10
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	Индивидуально				
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных	до 15	до 15	до 20	до 25	До 30

	ковриков, каната и т.п.					
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	до 15	до 15	до 20	до 25	До 30
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующими СанПиН				
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	5	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры	5 - 15				

Прогулка в первой и второй половине дня	(умывание рук до локтя), Сочетание световоздушных ванн с физическими упражнениями	2 раза в день 1ч 30 мин - 2 часа	
---	--	-------------------------------------	--

Для детей группы оздоровительной направленности составили комплексный план оздоровительных мероприятий.

План работы по физкультурно – оздоровительной направленности

Условия сохранения и укрепления здоровья:

- приоритет навыков правильного дыхания,
- формирование потребности в двигательной активности,
- углубление представлений о нетрадиционных методах оздоровления,
- активизация физического потенциала детей,
- совершенствование силы и воли детей,
- закрепление навыков выполнения того или иного упражнения, ввод новых упражнений, используя элементы ранее изученного,
- воспитание физически и морально здорового коллектива,
- формирование чувства сотрудничества и поддержки друг друга,
- формирование отрицательного отношения к лени и страху.

План работы по физкультурно – оздоровительной направленности основан на современных педагогических технологиях здоровьесбережения и дифференцированного обучения, что позволяет осуществлять практическую деятельность, учитывая возрастные и физические особенности детей, их знаний и предварительной подготовки.

Цель: профилактика нарушений опорно – двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний, плоскостопия.

Задачи: последовательное знакомство детей с видами упражнений,

- поэтапное освоение детьми разных видов упражнений,
- совершенствование физических навыков детей,
- раскрепощение ребёнка.
- коллективные действия и взаимодействия,
- пробуждение в детях способности живо представлять себе происходящее, стремиться к лучшему, соперничать товарищам.

Занятия по данному плану построены с учётом возрастных возможностей детей, с опорой на имеющиеся у них знания по основам здорового образа жизни. А использование игрового, музыкального, тематического материала позволяет сделать занятия более интересными и доступными для детей.

Планирование занятий по образовательной области «Физическое развитие» для детей от 1,6 до 3 лет.

Октябрь. Занятие 1\2

Задачи. Учить лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал.

Пособия. Гимнастическая стенка или башенка, мячи по количеству детей.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Чередование ходьбы и бега за воспитателем. Остановиться в разных местах комнаты, повернуться к воспитателю.

Октябрь. Занятие 3

Задачи. Учить ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолеть робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу.

Пособия. Гимнастическая доска (ширина 30-25 см, длина 2,5-3 м) 9 цветные платочки (20X20 см) по количеству детей, мяч.

Содержание занятия и методика его проведения.

До начала занятия воспитатель приглашает детей посмотреть, что у него лежит в корзине. Дети смотрят, каждый берет по одному цветному платочку, играет с ним. Первая часть. Ходьба в чередовании с бегом. Напомнить детям, что нужно бегать, используя все пространство, не наталкиваясь друг на друга. Остановиться в рассыпную (помочь детям стать так, чтобы не мешать друг другу при выполнении упражнений) .

Октябрь. Занятие 4\5

Задачи. Ознакомить с выполнением прыжка вперед на двух ногах, бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал, учить бросать предмет в определенном направлении.

Пособия. Мешочки с песком (150 г) по количеству детей, веревка длинная (6-8 м), ящик (50X50 см) или обруч (диаметр 1 м).

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег за воспитателем. Взять мешочки с песком и стать в разных местах комнаты, повернувшись к воспитателю.

Октябрь. Занятие 6

Задачи. Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении.

Пособия. По 2 кубика для каждого ребенка, средние мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей, гимнастическая скамейка (длина 2,5-3 м, ширина 30-25 см, высота 25-30 см).

Содержание занятия и методика его проведения.

Воспитатель предлагает детям взять в каждую руку по одному кубику.

Первая часть. Ходьба и бег за воспитателем. Остановиться в разных местах комнаты (врассыпную).

Октябрь. Занятие 7\8

Задачи. Учить прыгать в длину с места, закреплять метание вдаль из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.

Пособия. По 2 шишки (или маленькие мячи) для каждого ребенка, мячи по количеству детей, длинная веревка.

Содержание занятия и методика его проведения.

Октябрь. Занятие 9

Задачи. Учить ходить парами в определенном направлении, бросать мяч вдаль от груди, упражнять в катании мяча, приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений.

Пособия. Погремушки по количеству детей, 2 длинные веревки, мячи для каждого ребенка.

Содержание занятия и методика его проведен и я.

Воспитатель показывает малышам корзину (или ящик), в которой лежат погремушки, и предлагает по звуку угадать, что в ней находится. Дети отвечают и берут погремушки по одной на каждого.

Первая часть. Ходьба и бег с погремушкой. Если нет музыкального сопровождения, темп ходьбы и бега можно регулировать ударами погремушки.

Октябрь. Занятие 10\11

Задачи. Учить ходить по наклонной доске, упражнять в метании вдаль от груди, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу.

Пособия. Цветные ленточки (длина 25-30 см), средние мячи по количеству детей, наклонная доска.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег с ленточкой в руке. Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с ленточкой).

Октябрь. Занятие 12

Задачи. Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать выдержку.

Пособия. Маленькие обручи (диаметр 25 см) по количеству детей, вагонная доска, мяч (диаметр 25-30 см).

Содержание занятия и методика его проведения.

Воспитатель дает каждому ребенку обруч.

Первая часть. Ходьба и бег со сменой темпа. Обруч держать в обеих руках перед собой - «Машины едут быстро и медленно». Следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга.

Ноябрь. Занятие 1\2

Задачи. Упражнять в прыжке в длину с места, бросать вдаль правой и левой рукой, переступать через препятствия, закреплять умение реагировать на" сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу.

Пособия. Мешочки с песком по количеству детей, кубики (высота 10-15 см), длинная веревка, машина.

) і Содержание занятия и методика его проведения.

1 Первая часть. Ходьба за машиной, которую везет воспитатель. В машине мешочки с песком. Воспитатель предлагает детям взять каждому по одному мешочку. Бег и ходьба вместе с воспитателем. *

Ноябрь. Занятие 3

Задачи. Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ползании на четвереньках, переступать через препятствия, катать мяч, учить ходить на носочках, приучать соблюдать определенное направление.

Пособия. Мячи по количеству детей, 2 длинные веревки, кубики, игрушка медвежонок (или другая игрушка).

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег за воспитателем. Остановиться, взяться за руки и сделать круг. Воспитатель встает рядом с менее активными детьми. Ходить по кругу, взявшись за руки. По предложению воспитателя дети берут мячи.

Ноябрь. Занятие 4\5

Задачи. Ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать мячи вдаль правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя.

Пособия. Стулья и шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, наклонная доска.

Содержание занятия и методика его проведения.

До начала занятия в помещении расставляются стулья в шахматном порядке. Впереди большой стул для воспитателя.

Первая часть. Чередование ходьбы и бега между стульчиками. По сигналу воспитателя дети садятся на стулья.

Ноябрь. Занятие 6

Задачи. Развивать умение организованно перемещаться в определенном направлении, учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании; развивать ловкость и координацию движений.

Пособия. Флажки и мячи по количеству детей, 2 стойки, длинная рейка и веревка.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег за воспитателем. Предложить детям идти друг за другом и не обгонять впереди идущего. Взять флажки и стать врассыпную, повернувшись к воспитателю (можно в шеренгу или полукруг).

Ноябрь. Занятие 7\8

Задачи. Учить бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки.

Пособия. Мешочки с песком (или маленькие мячи) по количеству детей, длинная веревка, ящик (50X50XЮ см) или обруч (для метания).

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег за воспитателем. Ходить по кругу, взявшись за руки (воспитатель помогает детям взяться за руки и образовать круг). Остановиться, опустить руки.

ноябрь. Занятие 9

Задачи. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, катать мячи под дугу, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке.

Пособия. Цветные платочки и мячи по количеству детей, длинная гимнастическая скамейка, 2-3 дуги (воротики).

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег. Держать в одной руке платочек. Предлагать детям делать свободные движения рук во время ходьбы и бега. Самостоятельно реагировать на сигнал воспитателя о смене движения. Остановиться и повернуться к воспитателю.

Ноябрь. Занятие 10\11

Задачи. Учить прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия.

Пособия. Погремушки по количеству детей, 2 длинные веревки, наклонная доска, маленький обруч (диаметр 25- 3а см).

* Содержание занятия и методика его проведения. *

Первая часть. Ходьба и бег за воспитателем. Стараться ходить и бегать друг за другом в одном направлении, учитывая границы помещения. Следить, чтобы дети не шаркали ногами и свободно двигали руками. Взять погремушку и повернуться к воспитателю.

Ноябрь. Занятие 12

Задачи. Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слушать сигналы и реагировать на них.

Пособия. 2 длинные веревки, 2 дуги (воротики), маленький обруч.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег за воспитателем. Следить, чтобы дети не обгоняли впереди идущего, не наталкивались друг на друга. Остановиться и повернуться к воспитателю.

Декабрь. Занятие 1\2

Задачи. Учить бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений.

Пособия. Шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, гимнастическая скамейка.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег друг за другом. После ходьбы и бега предложить детям угадать, что находится в корзине- Когда выясняется, что в корзине шишки (или мячи), воспитатель рассыпает их, предлагает каждому взять по одной шишке и повернуться к воспитателю.

Декабрь. Занятие 3

Задачи. Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения, вместе с другими детьми..

Пособия.. Короткие цветные ленточки по количеству детей, 1-2 наклонные доски, мяч.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Чередование ходьбы и бега друг за другом (не торопиться,, не обгонять впереди идущего). Взять ленту и стать врассыпную лицом к воспитателю.

Декабрь. Занятие 4\5

Задачи. Закреплять умение бросать вдаль, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия-и ориентировку в пространстве.

Пособия. Стулья и мешочки с песком по количеству детей, 1-2 длинные гимнастические скамейки!

Содержание занятия и методика его проведения.

До начала занятия в помещении расставляют стулья в шахматном порядке. Впереди стоит большой стул для воспитателя.

Первая часть. Ходьба и бег друг за другом. Ходьба между стульями за воспитателем. Следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга и на стулья. По сигналу воспитателя сесть на ближайший стульчик.

Декабрь. Занятие 6

Задачи. Учить лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание.

Пособия. Маленькие обручи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, 2 длинные веревки, гимнастическая стенка или башенка.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег между обручами, разложенными враспынную на полу. По сигналу воспитателя стать каждому в один из обручей.

Декабрь. Занятие 7\8

Задачи. Закреплять умение ходить в колонне по одному. Упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление.

П о с о б и я. Мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка, 2 ящика или обручи для метания в цель.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. Во время ходьбы не торопиться, не шаркать ногами. Бежать, опираясь на переднюю часть стопы, свободно двигать руками. Дети берут мешочек с песком и становятся враспынную лицом к воспитателю.

Декабрь. Занятие 9

Задачи. Закреплять умение ползать и подлезать под веревку, совершенствовать навык бросания вдаль из-за головы, выполнять бросок только по сигналу, учить согласовывать свои движения с движениями товарищей.

Пособия. Средние мячи по количеству детей, 2 стойки, рейка или веревка.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. По указанию воспитателя взять мяч и стать, повернувшись к воспитателю.

Декабрь. Занятие 10\11

Задачи. Совершенствовать прыжки в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

Пособия. 2 длинные веревки, 1-2 наклонные доски, 3-5 больших обручей.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Чередование ходьбы и бега друг за другом - «Идем в лес». Ходить, высоко поднимая ноги и обычным шагом.

Декабрь. Занятие 12

Задачи. Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал.

Пособия. Цветные флажки и мешочки с песком по количеству детей, гимнастическая скамейка (1 длинная или 2 короткие), 3-5 обручей большого размера, игрушечная собачка.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег в колонне по одному. Ходить и бегать свободным широким шагом. По указанию воспитателя взять флажок.

Январь. Занятие 1

Задачи. Учить катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стене, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть.

Пособия. Цветные платочки и средние мячи^ по количеству детей, 2-3 дуги (воротики), гимнастическая стена или башенка.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. В одной руке держать платочек.

Январь. Занятие 2

Задача. Совершенствовать метание в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать детей выполнять задание самостоятельно.

Пособия. Погремушки, мешочки с песком и мячи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, 3-4 больших обруча или ящика для метания в цель.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег за воспитателем. Ходить и бегать широким, свободным шагом. Воспитатель всегда показывает образец правильной ходьбы и бега. По указанию воспитателя взять погремушку и встать в рассыпную или в шеренгу (ориентиром может служить ковровая дорожка), повернувшись к воспитателю.

Январь. Занятие 3

Задачи. Закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер, стараться попадать в цель.

Пособия. По 2 кубика на каждого ребенка, 2 длинные веревки, 3-4 больших обруча для метания, 1 маленький обруч.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Чередование ходьбы и бега в колонну по одному за воспитателем. В каждой руке держать кубик. Во время ходьбы ритмично ударять кубик о кубик. Ходить и бегать, учитывая границы помещения. Остановиться и повернуться к воспитателю.

Январь. Занятие 4

3 а дач ж Упражнять детей¹ в прыжках в длину с места, ползать на четвереньках и подлезать под рейку (веревку), закреплять ходьбу по гимнастической; скамейке, способствовать развитию, чувства равновесия- и ориентировки в пространстве.

шишки на каждого ребенка; гимнастические скамейки, 2 стойки, веревка или рейка, маленький" обруч для- игры.

Содержание занятия и методика его проведения-

Первая* часть* Ходьба? чередуется; с бегом в разные стороны (врассыпную). По сигналу* идти в< колонне- по* одному за воспитателем'. Дети- берут из~ корзины по две- шишки и становятся перед воспитателем.

Январь. Занятие 5

Задачи. Упражнять детей в метании вдаль правой и левой рукой, ходить по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли.

Пособия. Цветные платочки и мешочки с песком по кол-ячеству детей, 1-2 наклонные доски, '3-5 больших обруча.

Сю-держание занятия и методика проведения.

Первая часть. Ходьба и бег щ колонне по одному, -ленту держать в одной руке. Стать врассыпную, 'повернувшись тс :вос-гоггательго.

Январь. Занятие 6

Задачи. Упражнять детей выметании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве, учить детей быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь.

Пособия. Мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка, 3-4 больших обруча.

Содержание занятия и методика его проведения.

Январь. Занятие 7\8

Задачи. Учить прыгать в глубину, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании и подлезании, способствовать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве, учить быстро реагировать на сигнал.

Пособия. Маленькие обручи по количеству детей, 1-2 "Гимнастические скамейки, 2 стойки, рейка, кукла.

Январь. Занятие. 9

Задачи,. Учить катать, мяч друг другу, совершенствовать метание вдаль из-за головы, закреплять умение быстро, реагировать, на сигнал,, учить дружно действовать в коллективе.

Средние мячи по количеству детей, 2 длинные веревки.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег в колонне по одному. Воспитатель напоминает, что бегать и ходить надо так, чтобы не наталкиваться друг. на. друга, не обгонять впереди идущего. По указанию воспитателя взять мячи и повернуться к воспитателю.

Февраль. Занятие 1\2

Задачи. Учить катать мяч в цель, совершенствовать метание вдаль из-за головы, учить согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание.

Пособия. Стулья и средней величины мячи по количеству детей, 2-4 дуги (воротики), маленький обруч.

Содержание занятия и методика его проведения. В шахматном порядке расставляют стулья. Впереди большой стул для воспитателя.

Первая часть. Ходьба и бег в колонне по одному между стульями. Стараться использовать все помещение и не наталкиваться на стулья. По сигналу воспитателя сесть на ближайший стул и повернуться к воспитателю.

Февраль. Занятие 3

Задачи. Упражнять в ползании и подлезании под рейку, прыгать в длину с места, учить детей быть дружными, помогать друг другу.

Пособия. Цветные флажки по количеству детей, 2 стойки и рейка (или веревка), маленький обруч.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Чередование ходьбы и бега в колонне по одному с флажком в руке. Следить, чтобы дети быстро реагировали на смену движений. Остановиться в рассыпную, повернувшись к воспитателю.

Февраль. Занятие 4\5

Задачи. Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать в цель, прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия.

Пособия. 1-2 наклонные доски, мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка, 2-3 обруча или ящики.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег в колонне по одному. Воспитатель идет впереди колонны.

Февраль Занятие 6

Задачи. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть.

Пособия. Платочки по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, мяч (средней величины).

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному и в рассыпную. Платочек держать в одной руке.

Февраль. Занятие 7\8

Задачи. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть.

Пособия. Погремушки по количеству детей, палка с прикрепленным на ниточке шаром, 4-6 кубиков.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег. Во время ходьбы ритмично греметь погремушкой в одной руке.

февраль. Занятие 9

Задачи. Учить катать мяч, упражнять детей в ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации движений, учить помогать друг другу.

Пособия. По 2 кубика на каждого ребенка, 2 стойки, длинная веревка или рейка, на двоих детей 1 мяч.

Содержание занятия и методика его проведения.

Февраль. Занятие 10\11

Задачи. Учить ползать по гимнастической скамейке и прыгать с нее, упражнять в катании мяча в цель; способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера.

Пособия. Шишки и мячи по количеству детей, 1 - 2 гимнастические скамейки, 2-3 дуги.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Чередование ходьбы и бега в колонне по одному.

Февраль. Занятие 12

Задачи. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах, развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию равновесия и координации движений.

Пособия. Ленточки по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег. По указанию воспитателя взять ленту.

Март. Занятие 1\2

Задачи. Упражнять детей в метании вдаль двумя руками из-за головы и катании мяча в воротики, приучать сохранять направление при метании и катании мячей.

Пособия. Мячи по количеству детей, 3-4 дуги.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Чередование ходьбы и бега. По указанию воспитателя взять мяч.

Март. Занятие 4\5

Задачи. Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, в метании вдаль правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть.

Пособия. Мешочки с песком по количеству детей, 1- 2 наклонные доски.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег в колонне по одному. Взять мешочек с песком.

Март. Занятие 6

Задачи. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании на четвереньках и подлезании под веревку (рейку}), учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно.

Пособия. Стулья по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки., 2 стойку рейка или*веревка.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег змейкой между стульями. Вторая часть. I.

Март. Занятие 7\8

Задачи. Упражнять детей в метании вдаль одной рукой, повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя.

Пособия. Флажки и мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка (8-10 ж).

Содержание занятия и методика его проведения..

Первая часть. Ходить по кругу, взявшись за руки. Бег врассыпную.

Март. Занятие 9

Задачи. Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, учить дружно играть, помогать друг другу.

Пособия. 1-2 наклонные доски, мяч средней величины.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег в колонне по одному по краям комнаты.

Март. Занятие 10\11

Задачи. Упражнять в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал.

Пособия. , Цветные платочки (20X20 см) по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, 2 длинные (8-10 м) веревки.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в руке.

Март. Занятие 12

Задачи. Упражнять в прыгивании с высоты, метании в горизонтальную цель, повторить ходьбу на четвереньках, способствовать развитию координации движений, умению сохранять определенное направление при метании предметов.

Пособия. Погремушки и мешочки с песком по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки (высота 20-25 см), 3-4 больших обруча.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег врассыпную с погремушкой в руке.

Апрель. Занятие 1\2

Задачи. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, учить бросать и ловить мяч;

способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.

Пособия. 1-2 гимнастические скамейки и мяч средней величины.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег друг за другом со сменой направления.

Апрель. Занятие 3

Задачи. Совершенствовать прыжок в длину с места, метание в горизонтальную цель и ползание с подлезанием, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели, учить быстро "реагировать на сигнал.

Пособия. Цветные платочки и мешочки с песком по количеству детей, 2-3 дуги (или 2 стойки и рейка), 3-4 больших обруча или ящики (50X50 см).

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в одной руке.

Апрель. Занятие 4\5

Задачи. Совершенствовать метание вдаль из-за головы и катание мяча друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал.

Пособия. Погремушки и мячи по количеству детей, маленький обруч.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба в колонне по одному, ритмично греметь погремушкой. Бег враспынную.

Апрель. Занятие 6

Задачи. Учить бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости.

Пособия. По 2 кубика и по 1 мячу на каждого ребенка,

1- 2 наклонные доски, волейбольная сетка или лента и 2 стойки.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходить и ритмично ударять кубик о кубик. Бег в колонне по одному.

Апрель. Занятие 7\8

Задачи. Совершенствовать метание вдаль одной рукой и прыжок в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение.

Пособия. По 2 шишки или по 2 маленьких мяча на каждого ребенка, 2 длинные веревки, 4-5 обручей большого размера.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег в колонне по одному. Вторая часть, I,

Апрель. Занятие 9

Задачи. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, упражнять в спрыгивании, учить бросать и ловить мяч, воспитывать умение ждать сигнал воспитателя и действовать по сигналу.

Пособия. Ленточки по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, средней величины мяч.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег с лентой в руке.

Апрель. Занятие 10\11

Задачи. Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.

Пособия. Маленькие обручи и мячи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, 3-4 больших обруча.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег в медленном и быстром темпе с обручем в руках - «Едут автомашины».

Апрель. Занятие 12

Задачи. Совершенствовать метание в горизонтальную цель и ходьбу по наклонной доске, развивать умение бросать предмет в определенном направлении, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировке в пространстве.

Пособия. Мешочки с песком по количеству детей, 2-3 обруча или ящики, 1-2 наклонные доски. Содержание занятия и методика его проведения. Первая часть. Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления.

Май. Занятие 1\2

Задачи. Закрепить умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание вдаль из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями других детей.

Пособия. Мячи среднего размера по количеству детей, 1-2 наклонные доски.

Содержание занятия и методика его проведения.

Май. Занятие 3

Задачи. Совершенствовать метание вдаль одной рукой, ползание и подлезание под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал.

Пособия. Стулья и мешочки с песком по количеству детей, 2-3 дуги или 2 стойки, рейка или веревка.

Содержание занятия и методика его проведения.

Май. Занятие 4\5

Задачи. Упражнять в метании вдаль одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер.

Пособия. Цветные платочки и мешочки с песком по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в руке.

Май. Занятие 6

Задачи. Совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в умении бросать вдаль из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве.

Пособия. Мячи по количеству детей.

Содержание занятия и методика его проведения.

Май. Занятие 7\8

Задачи. Совершенствовать умение бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать в глубину, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание.

Пособия, Мячи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, волейбольная сетка или 2 стойки с лентой.

Содержание занятия и методика его проведения.

Май. Занятие 9

Задачи. Закрепить умение катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке и прыжке в глубину, совершенствовать чувство равновесия.

Пособия. Маленькие обручи по количеству детей, средней величины мячи (1 мяч на двоих), 1-2 гимнастические скамейки.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег с обручем в руках со сменой темпа.

Май. Занятие 10\11

Задачи. Закреплять умение метать вдаль одной рукой и прыгать в длину с места, воспитывать дружеские - взаимоотношения между детьми.

Пособия. Мешочки с песком по количеству детей, маленький обруч.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег в колонне по одному и в рассыпную.

Май. Занятие 12

Задачи. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, совершенствовать метание вверх и вперед, приучать быстро реагировать на сигнал.

Пособия. Мячи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, волейбольная сетка или лента на 2 стойках, маленький обруч.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег друг за другом с мячом в руках.

Планирование по образовательной области «Физическое развитие» во второй младшей группе от 3 до 4 лет

Сентябрь.

Занятие 1

Задачи. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.

1 – я часть. Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. Ребята входят в зал вместе с воспитателем, без построения – «стайкой». По двум сторонам зала расставлены стулья (по количеству детей). Воспитатель предлагает ребятам сесть на стульчики, занять свои «домики». Проводится игра «Пойдём в гости». Воспитатель подходит к первой группе детей, малыши здороваются и показывают свои ладошки. На слова: «Дождик пошёл!» - дети бегут к своим «домикам» и занимают любые места.

Затем воспитатель приглашает детей второй группы пойти «в гости». Игра повторяется.

2 – я 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.

«Пройдём по дорожке». «Дождик кончился, - говорит воспитатель, - выглянуло солнышко, но кругом лужи. Пойдём по дорожке, чтобы не замочить ноги». Затем подводит одну группу 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 стульчики (или скамейку). Приглашается вторая группа малышей для ходьбы по дорожке.

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, раскинув 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!»

3-я часть. Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала, в руках у педагога игрушка (мишка, зайка или кукла).

Занятие 2

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.

1-я часть. Ходьба и бег всей группой «стайкой» за воспитателем. Дети входят в зал без построения «стайкой». Воспитатель обращает их внимание на мишку, сидящего на стуле в конце зала, и приглашает пойти к нему в гости. Дети направляются к мишке, разговаривают с ним, затем поворачиваются кругом и выполняют ходьбу к кукле, на другой конец зала. После ходьбы в одну и другую сторону воспитатель предлагает ребятам побежать к мишке, а затем к кукле в гости. После выполнения упражнений в ходьбе и беге дети строятся в круг.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. Исходная позиция – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперёд, вернуться в исходное положение (4 – 5 раз).
2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперёд, 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).
5. И.п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счёт 1 – 8. Повторить 2 раза.

Основные виды движений.

Прыжки на двух ногах на месте (2 – 3 раза). Воспитатель берет мяч большого диаметра и показывает детям, как он хорошо отскакивает от пола (отбивает мяч одной рукой о пол), затем приглашает детей подойти к нему и попрыгать на двух ногах, «как мячики». Дети подпрыгивают, а педагог приговаривает : «Прыг-скок, прыг-скок», задавая ритм прыжков. «покажем мишке, как мы умеем прыгать», - говорит воспитатель. Дети направляются к мишке и прыгают около него. Затем переходят в другой конец зала и прыгают около куклы. Педагог следит за тем, чтобы дети не бегали, а переходили от одной игрушки к другой.

Игровое задание «Птички». Педагог объясняет, что дети будут изображать птичек, которые готовятся к отлёту в тёплые края. По звуковому сигналу воспитателя все дети поднимают руки (крылья) в стороны и разбегаются (разлетаются) по всему залу. На сигнал: «Птички отдыхают», дети останавливаются и приседают. Игра повторяется 2 – 3 раза.

3-я часть. Игровое задание «Найдём птичку».

Занятие 3

Задачи. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.

1-я часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Ворона!» - надо остановиться, сказать: «Кар-кар-кар!» - и продолжить ходьбу. По сигналу педагога : «Стрекозы!» - лёгкий бег, расставив руки в стороны – «расправили крылышки».

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с мячом.*

1. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, посмотреть на него. Медленным движением опустить мяч вниз – вернуться в исходное положение (4 – 5 раз).

2. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 – 5 раз).

3. И.п. – стойка на коленях, мяч перед собой в обеих руках. Прокатывание мяча вокруг туловища с поворотом в обе стороны. Повторить по 2 – 3 раза.

Основные виды движений.

Прокатывание мячей. «Прокати и догони». Дети подходят к стульям (скамейке), на которых заранее разложены мячи большого диаметра, берут их и становятся на исходную линию, обозначенную шнуром. По команде воспитателя: «Покатили!» , оттолкнув мяч двумя руками, прокатывают его в прямом направлении и догоняют. На исходную линию малыши возвращаются шагом. Упражнение повторяется.

Подвижная игра «Кот и воробышки». «Кот» располагается на одной стороне зала (площадки), а дети – «воробышки» - на другой.

Дети – «воробышки» приближаются к «коту» вместе с воспитателем, который произносит:

Котя, котенька, коток,

Котя – черненький хвосток,

Он на бревнышке лежит,

Притворился, будто спит.

На слова «Будто спит», «кот» восклицает: «Мяу!» - и начинает ловить «воробышков», которые убегают от него в свой домик (за черту).

3-я часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 4

Задачи. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.

1-я часть. Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег – полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания. Темп упражнения умеренный. Упражнение заканчивается ходьбой.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с кубиками.*

1 И.п. – наги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4 – 5 раз).

2 И.п.- ноги слегка расставлены, кубики у плеч. Медленно сесть, коснуться кубиками пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 – 6 раз).

3 И.п. – сидя, ноги скрестно, кубики в обеих руках на коленях. Наклониться вправо, положить кубик справа (подальше); выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (2 – раза в каждую сторону)

4 И.п. – стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой (2 раза в каждую сторону)

Основные виды движений.

Ползание с опорой на ладони и колени. Воспитатель ставит две стойки (они должны быть абсолютно устойчивы, во избежание травм) натягивает шнур на высоте 50 см от пола (можно использовать обычные стулья). Пособия располагаются таким образом, чтобы все дети участвовали в выполнении упражнения. Если условия и количество детей не позволяют использовать фронтальный способ, то упражнения выполняется подгруппами. С одной стороны от стоек на расстоянии 2 – 2,5 м, кладётся шнур для обозначения начала движения, а с другой стороны ориентиром могут служить погремушки.

Задание даётся в игровой форме : «Доползи до погремушки». Сначала педагог предлагает одному ребёнку показать, как нужно подлезать под шнур, и при этом объясняет: «Лена подходит к шнуру, становится на четвереньки (с опорой на ладони и колени) и выполняет ползание, как «жучок», голову наклоняет так, чтобы не задеть шнур. Доползла до погремушки, встала, взяла погремушку и погремела ею». После показа и объяснения воспитатель предлагает детям занять исходное положение и по сигналу приступить к выполнению задания. Упражнение повторяется 3 раза.

Подвижная игра «Быстро в домик». Дети располагаются в «домике» (на гимнастических скамейках или стульчиках). Воспитатель предлагает им пойти на лужок – цветочками полюбоваться, на бабочек посмотреть – ходьба врассыпную, в разных направлениях. На сигнал: «Быстро в домик, дождь пошёл!» - малыши бегут занимать место в «домике» (любое место).

3-я часть. Игра «Найдём жучка».

Октябрь

Занятие 5

Задачи. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.

1-я часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу; бег в колонне по одному и врассыпную.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Хлопок в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4 – раз)
2. И.п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; вернуться в исходное положение.
3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон к правой (левой) ноге, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз)
4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо (влево), хлопнуть в ладоши; вернуться в исходное положение (5 раз)
5. И.п. = ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом в обе стороны (3 – 4 раза)

Основные виды движений.

Равновесие «Пойдём по мостику». Из двух параллельно положенных досок (ширина 25 см, длина 2 м) сделан «мостик через речку». Игровое задание после показа воспитателя выполняется в колонне по одному – ходьба детей по первому «мостику», затем по второму.

Прыжки. Воспитатель строит детей в две шеренги одну напротив другой, перед каждой шеренгой кладёт шнур и объясняет упражнение: «Надо подойти близко к шнуру, слегка расставить ноги, согнуть их в коленях и перепрыгнуть через шнур, приземлившись на полусогнутые ноги». Дети перепрыгивают по сигналу воспитателя, поворачиваются кругом и снова прыгают 4 – 5 раз подряд.

Упражнение проводится только фронтальным способом.

Подвижная игра «Догони мяч».

3-я часть. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

Занятие 6

Задачи. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.

1-я часть. Ходьба и бег по кругу. Вначале выполняется ходьба (примерно половина круга), затем бег (полный круг), переход на ходьбу и остановка.

Поворот в другую сторону и повторение задания.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (4 – 5 раз)
2. И.п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение.
3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону)
4. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу, опустить; вернуться в исходное положение (4 – 6 раз)

5. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом на счёт воспитателя (или под бубен)

Основные виды движений.

Прыжки из обруча в обруч. Дети становятся перед обручами (плоские обручи из фанеры или картона), а воспитатель объясняет задание: «Слегка расставить ноги, согнуть колени и прыгнуть в обруч на полусогнутые ноги мягко, как зайки».

Упражнение выполняется по команде; «Прыгнули!», фронтальным способом, то есть одновременно всеми детьми. Повернувшись кругом, дети повторяют задание несколько раз подряд.

«Прокати мяч». Обручи разложены в две линии на расстоянии 2,5 м. воспитатель делит детей на две группы и предлагает каждому ребёнку одной группы взять мяч (большой диаметр). Обе группы занимают исходное положение – сидя в обруче, ноги врозь. По сигналу воспитателя дети энергичным движением рук прокатывают мяч друг другу несколько раз подряд.

Игра «Ловкий шофёр». Дети располагаются произвольно по всему залу, в руках у каждого ребёнка руль (обруч). По сигналу воспитателя: «Поехали!» - дети-«машины» разъезжаются по всему залу в разных направлениях, стараясь не мешать друг другу. Если педагог поднимает флажок красного цвета, то все машины останавливаются. Если зелёный – продолжают движение.

3-я часть. Игровое задание «Машины поехали в гараж».

Занятие 7

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.

1-я часть. Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога : «Стрекозы» - бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» - прыжки на двух ногах – «кто выше».

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Выпрямляя руки, поднять вверх мяч, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 – 5 раз)
2. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч внизу. Присесть, мяч в согнутых руках к груди. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз)
3. И.п. – сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывание мяча кругом в обе стороны попеременно (по 3 раза)
4. И.п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2 – 3 раза)
5. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

Основные виды движений.

Прокатывание мячей в прямом направлении.

Игровое упражнение «Быстрый мяч». Дети становятся на исходную линию, обозначенную чертой или шнуром. В руках каждого ребёнка мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети занимают исходное положение (после показа) – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. По следующей команде дети наклоняются и, энергичным движением оттолкнув мяч, прокатывают его вперёд, а затем бегут за ним. На исходную линию возвращаются шагом. Упражнение повторяется 2 – 3 раза.

Ползание между предметами, не задевая их.

Игровое упражнение «Проползи – не задень». На полу в две линии на расстоянии 1,5 м друг от друга выложены набивные мячи (по 4 – 5 штук). Дети двумя колоннами выполняют ползание между мячами на четвереньках с опорой на ладони и колени («змейкой»). Поднимаются, подходят к обручу – шаг в обруч и хлопок в ладоши над головой. Для повторения упражнения дети обходят мячи с внешней стороны.

Подвижная игра «Зайка серый умывается». Дети становятся перед воспитателем полукругом и все вместе произносят:

Зайка серый умывается,

Зайка в гости собирается.

Вымыл носик, вымыл хвостик,

Вымыл ухо, вытер ухо.

В соответствии с текстом стихотворения дети выполняют движения, прыгают на двух ногах, продвигаясь вперёд – «направляются в гости».

3-я часть. Игра «Найдём зайку».

Занятие 8

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.

1-я часть. Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнений умеренный.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И.п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, к плечам; в стороны и в исходное положение (4 – 5 раз)
2. И.п. – сидя на стуле, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны; наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка ноги: выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
3. И.п. – сидя на стуле, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево), выпрямиться; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

4. И.п. – стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между сериями прыжков небольшая пауза)

Основные виды движений.

Ползание «Крокодильчики». Лазание под шнур (высота – 50 см от линии пола).

Стойка со шнуром (вместо стойки можно поставить стулья) становится так, чтобы все дети могли участвовать в выполнении упражнения. Линия старта располагается на расстоянии 1,5 м от шнура. Дети – «крокодильчики» должны преодолеть препятствие, чтобы попасть к себе домой (в реку). На исходной линии дети встают на четвереньки с опорой на ладони и колени и проползают под шнуром, стараясь не задеть его. Затем поднимаются и хлопают в ладоши над головой. Упражнение повторяется 2 – 3 раза.

Подвижная игра «Кот и воробышки».

3-я часть. Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».

Ноябрь

Занятие 9

Задачи. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.

1-я часть. Игровое задание «Весёлые мышки». Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя : «Мышки!» - дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу : «Бабочки!» - к бегу. Ходьба и бег проводятся в чередовании.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с ленточками.*

1. И.п. – ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить; вернуться в исходное положение (4 – 5 раз).
2. И.п. – ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение (4 раза).
3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, ленточки у плеч. Поворот вправо (влево), правую руку вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
4. И.п. – ноги на ширине ступни, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в стороны, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз)

Основные виды движений.

Равновесие «В лес по тропинке». На пол положены параллельно друг другу две доски (ширина 25 см, длина 2 – 3 м) – «тропинки в лес». Ходьба в умеренном темпе по одной тропинке, затем по второй, балансируя руками для поддержания равновесия.

Прыжки «Зайки – мягкие лапочки». Дети- «зайки» становятся в одну шеренгу. Воспитатель предлагает «зайкам» на мягких лапах попрыгать до опушки. По

сигналу воспитателя дети прыжками на двух ногах передвигаются к опушке (расстояние 3 – 4 м).обратно, на исходную линию, дети возвращаются шагом. Подвижная игра «Ловкий шофёр».

3-я часть. Игра «Найдём зайчонка».

Занятие 10

Задачи. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.

1-я часть. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс – «лошадки». Бег, руки в стороны – «стрекозы». Ходьба и бег в чередовании. Для выполнения общеразвивающих упражнений с обручем воспитатель помогает детям построиться в виде буквы «П»

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с обручем.*

1. И.п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках на плечах – «воротничок». Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч, опустить его, вернуться в исходное положение (5 раз)
2. И.п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спину. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямиться, обруч поднять до пояса. Присесть, положить обруч на пол, встать, убрать руки за спину (4 – 5 раз)
3. И.п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться пола ободом обруча, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз)

Основные виды движений.

Прыжки «Через болото». Из 8-10 плоских картонных обручей (или шнуров) диаметром 30-40см по двум сторонам зала выкладываются в шахматном порядке «кочки». Дети становятся в две колонны. Инструктор предлагает перебраться через «болото», прыгая на двух ногах с одной «кочки» на другую. Прыжки выполняются поочерёдно, друг за другом. Педагог напоминает, что прыгать надо, сгибая колени, и приземляясь на полусогнутые ноги.

После того как все ребята «переберутся через болото», следует небольшая пауза и игровое задание повторяется. Количество повторений зависит от условий и физической подготовленности детей. Темп упражнений умеренный.

Прокатывание мячей «Точный пас». Дети становятся в две шеренги по ориентирам (шнуру, цветным меткам). Расстояние между шеренгами 2м. одна шеренга получает мячи (или дети берут мячи из корзины). По сигналу воспитателя: «Прокатили!» - дети прокатывают мячи энергичным движением обеих обеими руками в сторону партнёра из другой шеренги (пары определяются заранее). Игровое задание выполняются 8-10 раз подряд.

Подвижная игра «Мыши в кладовой». Дети – «мышки» сидят в «норках» - на скамейках, поставленных вдоль одной стены зала. На противоположной стороне натянута верёвка на высоте 50 см от уровня пола, за ней находится «кладовая». Сбоку от играющих сидит воспитатель – «кошка». «Кошка» засыпает, а «мышки» бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они наклоняются, чтобы не задеть верёвку. Там они приседают на корточки и «грызут сухари». «Кошка» просыпается, мяукает и бежит за «мышками». Они убегают в «норки» (кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их). Игра возобновляется. Через некоторое время при повторении роль кошки может выполнить наиболее подготовленный ребёнок.

3-я часть. Игра «Где спрятался мышонок?»

Занятие 11

Задачи. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.

1-я часть. Игровое упражнение «Твой кубик». По кругу выложены кубики (по кол-ву детей). Ходьба по кругу. После того как они пройдут половина круга, воспитатель подаёт команду: «Взять кубик!» Дети поворачиваются лицом в круг, каждый ребёнок берёт кубик, который находится поближе к нему, и поднимает его над головой.

На следующую команду педагога: «Круг!» - дети кладут кубики на место, и ходьба по кругу в другую сторону. Упражнение повторяется. После ходьбы выполняется бег по кругу сначала в одну сторону, а затем в другую сторону.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, присесть, положить руки на колени (5 раз).
2. И.п. – сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вперёд-вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (по 3 раза каждой ногой).
3. И.п. – лёжа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поднять руки вперёд-вверх, ноги чуть поднять – «рыбка». Вернуться в исходное положение (5 раз).
4. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон туловища вправо (влево), выпрямится, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

Основные виды движений.

1. Игровое задание с мячом «Прокати - не задень». Дети становятся в две шеренги, у каждого мяч среднего диаметра. Воспитатель, раскладывает кубики в две линии кубики (или конусы), на расстоянии 1 м один от другого (по 5-6 штук). По одному ребёнку из каждой становится на

исходную линию и начинают прокатывать мяч между предметами, подталкивая его двумя руками, не отпуская от себя далеко. Воспитатель приглашает следующую пару детей, как только предыдущие ребята пройдут треть дистанции, и так последовательно друг за другом дети выполняют упражнения. Вернуться в свою в свою шеренгу ребёнок должен с её внешней стороны.

2. «Проползи не задень». Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их («змейкой»). Игровое задание «Быстрые жучки» выполняется двумя колоннами(организация примерно такая же, как и предыдущим упражнении, после ползания встать, выпрямится и хлопнуть в ладоши над головой).
3. Подвижная игра «По ровненькой дорожке». Воспитатель заводит детей в круг и предлагает поиграть. Читает стихотворение:

По ровненькой дорожке

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки:

Раз, два, раз, два

По камешкам, по камешкам...

В яму – бух!

Дети выполняют ходьбу, а на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперёд, а на слова «в яму – бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», - говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игра повторяется. Для того чтобы продлить тот или иной вид движения детей, воспитатель может повторить каждую строчку стихотворения несколько раз.

3-я часть. Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.

Занятие 12

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал педагога; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.

1-я часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Педагог объясняет детям задание: на слово: «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени, затем встать и продолжить ходьбу. Переход на бег по сигналу педагога и снова на ходьбу. На слово: «Бабочки!» - остановится помахать руками как крылышками. Ходьба и бег проводится в чередовании.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с флажками.*

1. И.п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх руки прямые; опустить флажки вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И.п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо, правую руку вправо, выпрямится, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной. Наклонится вперёд – вниз, помахать флажками влево и право. Выпрямится, и вернуться в исходное положение (5-6раз).

4 И.п. – ноги на ширине ступни , флажки внизу. Взмах флажками вперёд – назад - вперёд. Опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение (4-5раз).

5. ходьба в колонне по одному. Дети кладут флажки в указанное педагогом место.
Основные виды движений.

Ползание. Игровое задание «Паучки». Две доски положены по двум сторонам зала параллельно одна другой. Дети двумя колоннами проползают по доске с опорой на ладони и колени быстро – «Как паучки». Педагог регулирует расстояние между детьми, чтобы они не наталкивались друг на друга. После ползания ребёнок подходит к шнуру, перешагивает через него и хлопает в ладоши над головой (повторить 3 раза).

Равновесие. Сбоку от каждой доски, примерно на середине, на полу ставят кубик. Выполняется ходьба в умеренном темпе на не большом расстоянии друг от друга руки в стороны, свободно балансируют, помогая устойчивому равновесию. Около кубика надо остановиться, выполнить присед (не очень глубокий) и продолжить ходьбу. Педагог напоминает детям, что по окончанию упражнения доску надо обойти с внешней стороны и пройти в свою колонну (2-3раза).

Подвижная игра «Поймай комара».

3-я часть. Ходьба в колонне по одному за комаром. Палочку с комаром несёт во главе ребёнок, которому в игре чаще всего удавалось его поймать.

Занятие 13

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.

1-я часть. Ходьба и бег в колонне по одному. через некоторое время воспитатель подаёт команду к ходьбе в рассыпную: «На прогулку! идём посмотреть на цветочки и летающих стрекоз и бабочек». Ходьба в рассыпную по всему залу, затем бег в рассыпную, переход к ходьбе в колонне по одному и построение к выполнению общеразвивающих упражнений.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. поднять кубики через стороны вверх, стукнуть один о другой; опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
2. И.п. – ноги на ширине ступни кубики за спиной. Наклониться, поставить кубики на пол у носков ног, подняться, убрать руки за спину. Наклониться взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (3-4 раза).

3. И.п. – ноги на ширине плеч кубики внизу. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону. Выпрямится, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
4. И.п.- ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кубики на полу у носков ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в чередовании с ходьбой на месте (3-4 раза).

Основные виды движений.

Равновесие. Игровое упражнение «Пройди – не задень». Кубики (6-8 шт.) расставлены в две линии на расстоянии 40см друг от друга. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу между кубиками, руки свободно балансируют (2-3 раза).

Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки - попрыгушки». На одной стороне зала на полу лежит шнур – это «болотце». Дети – «лягушки-попрыгушки» становятся на другой стороне зала в одну шеренгу на исходную линию. Воспитатель произносит текст:

Вот лягушки по дорожке скачут,
Вытянувши ножки,
Ква-ква, ква-ква-ква, скачут,
Вытянувши ножки.

в соответствии с ритмом стихотворения дети выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд (примерно 16 прыжков) до «болотца» и прыгают за шнур, произносят: «Плюх!» После паузы игровое упражнение повторяется.

П/и «Коршун и птенчики». Дети – «птенчики» сидят в «гнездышках» (на гимнастических скамейках или стульчиках). Ведущий – «коршун» располагается на дереве (стуле) на некотором расстоянии от них. Воспитатель предлагает «птенчикам» полетать, поклевать зёрнышек. Дети выполняют ходьбу в рассыпную не задевая друг друга, затем бег по сигналу: «Коршун!» - «птенчики быстро возвращаются в свои «гнездышки» (можно занимать любое свободное место), а «коршун старается поймать кого либо из них».

3-я часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 14

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.

1-я часть. Ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога: «Самолёты!» - дети выполняют бег в рассыпную, покачивая руками, как крыльями затем ходьбу в рассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Педагог следит, чтобы дети использовали большее пространства зала не наталкиваясь друг на друга.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с мячом.*

1. И.п.- ноги на ширине ступни, мяч внизу. Поднять мяч вперёд, руки прямые; поднять мяч вверх; вперёд, опустить мяч, вернуться в и.п. (4раза)
2. И.п.- сидя, ноги врозь, мяч у груди в согнутых руках. Поднять мяч вверх; наклониться вперёд, коснуться пола; выпрямиться и поднять мяч вверх, вернуться в и.п. (4-5раз)
3. И.п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывать мяч вправо, влево вокруг, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).
4. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки со скамейки (высота 20см) на мат. Педагог показывает упражнения и объясняет: «Надо встать на скамейку, слегка согнуть ноги в коленях и прыгнуть легко на носочки, как зайки». Упражнение выполняется небольшими группами. Дети встают на скамейку и по сигналу педагога прыгают с неё несколько раз подряд. Приглашается вторая группа детей.
2. Прокатывание мячей друг другу. Дети распределяются на две шеренги расстояние между ними 2м. педагог обозначает шнурами и.п. для обеих шеренг. Исходное положение – стойка на коленях, мяч на полу (у одной группы детей). По сигналу: «Прокатили!» - каждый ребёнок энергично отталкивает мяч и прокатывает его партнёру, тот, поймав мяч, отправляет его обратно так же по сигналу педагога (по 4-5 раз).

3-я часть. Подвижная игра «Найди свой домик».

Занятие 15

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу педагога; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.

1-я часть. Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Воробышки!» - дети останавливаются и произносят «чик-чирик», затем продолжают ходьбу; бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с кубиками.*

1. И.п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики в стороны; вынести вперёд, стукнуть один о другой; кубики в стороны, опустить в низ, вернуться в исходное положение (4-5раз).
2. И.п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклон вперёд, поставить кубики у носка правой (левой) ноги; выпрямиться,

- убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (4 раза).
- И.п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вперёд, встать, вернуться в исходное положение (4 раза).
 - И.п. – сидя на полу, ноги скрестно, руки в упоре сзади, кубики на полу перед собой. Развести ноги в стороны, не задев кубик, вернуться в исходное положение (4-5раз).
 - И.п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны (по 2 раза); в чередовании с ходьбой на месте.

Основные виды движений.

- Прокатывание мяча между предметами. Игровое задание «Не упусти!». По обеим сторонам зала разложены кубики(кегли и т.п.) по 5-6 штук с каждой стороны. Предметы разложены на расстоянии 50-60см один от другого. После показа и объяснения дети двумя колоннами выполняют упражнение: прокатывают мяч между предметами, подталкивая его двумя руками снизу (руки «совочком») и стараясь не отпустить далеко от себя.
- Ползание под дугу. «Проползи – не задень» (высота 50см). Педагог ставит в две линии 3-4 дуги вдоль зала и дети двумя колоннами выполняют задание – подойдите к дуге, присесть и пройти под дугой, не задев верхнего её края. Выпрямитесь, подойти к следующей дуге и так далее. Выполнив упражнение, подойти к обручу, шагнуть в него, потянуться вверх, хлопнуть в ладоши над головой. Пройти в конец своей колонны (2раза).

Подвижная игра «Лягушки».

3-я часть.Игра малой подвижности. «Найдём лягушонка».

Занятие 16

Задачи.Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании по повышенной опоре: и сохранения равновесия при ходьбе по доске.

1-я часть.Ходьба в колонне по одному на сигнал педагога: «На прогулку!» - всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу враспынную и снова бег.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения на стульчиках.*

- И.п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз).
- И.п. – сидя на стуле, руки на поясе. Наклон вправо (влево); выпрямитесь, вернуться в исходное положение (4-6раз).

3. И.п. – сидя на стуле, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямится, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
4. И.п. – стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между серией прыжков не большая пауза).

Основные виды движений.

1. Ползание. Игровое упражнение «Жучки на брёвнышке». Две доски – «брёвнышки» положены на небольшом расстоянии параллельно одна другой. После показа и объяснения (на примере одного ребёнка), дети двумя колоннами выполняют задание. Дети – «жучки» поочерёдно выполняют ползание по доске с опорой на ладони и колени. Выполнив задание, возвращаются в свою колонну (3-4 раза).
2. Равновесие. «Пройдём по мостику». Дети становятся в две шеренги лицом друг к другу перед доками, положенными на пол, на расстоянии 1м от них. Дети выполняют ходьбу по доске, в умеренном темпе, боком приставным шагом (руки на поясе или в стороны). Педагог напоминает детям, чтобы голову и спину держали прямо. По окончании упражнения каждый ребёнок возвращается в свою шеренгу (3-4 раза).

Подвижная игра «Птица и птенчики». «Я – буду птица, а вы - птенчики», - говорит воспитатель и предлагает детям посмотреть на большой круг (из шнура) – это наше гнездо и приглашает птенчиков в него. Дети входят в круг и присаживаются на корточки. «Полетели, полетели птенчики зёрнышки искать», - говорит воспитатель. Птенчики вылетают из гнезда. «Птица-мама» летает вместе с птенцами по всему залу. По сигналу: «Полетели домой, в гнездо!» - все дети бегут в круг. Игра повторяется.

Занятие 17

Задачи. Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.

1-я часть. Ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога: «Великаны!» - дети выполняют ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем бег в колонне по одному с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег чередуются.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с платочками.*

1. И.п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперёд – показать платочек, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

2. И.п. – ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклонится помахать платочком вправо-влево, выпрямится, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И.п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперёд. Подняться, вернуться в исходное положение.
4. И.п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахивая платочком над головой (под счёт воспитателя или музыкальное сопровождение), в чередовании с ходьбой на месте.

Основные виды движений.

1. Равновесие. «Пройди - не упади». Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске (ширина 15см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2-3раза). Педагог следит за тем, чтобы дети держали голову и спину прямо и смотрели вперёд, и осуществляет страховку.
2. Прыжки «Из ямки, в ямку». Плоские обручи (из плотного картона) выложены параллельно в два ряда (по 5-6 штук, на расстоянии 40см друг от друга) – это «ямки». Дети строятся в две колонны и выполняют прыжки на двух ногах из ямки в ямку (без остановки или с небольшой паузой перед ямкой), с приземлением на полусогнутые ноги (2-3 раза).

3-я часть. Подвижная игра «Коршун и цыплята».

Занятие 18

Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.

1-я часть. Игровое упражнение «На полянке». Дети выполняют ходьбу по периметру зала (для ориентира по углам можно поставить кубики или фишки) – по «краешку полянки». По сигналу педагога дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бег врассыпную стараясь не задевать друг друга.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с обручем.*

1. И.п. – ноги на ширине ступни обруч в согнутых руках у груди. Поднять обруч вверх, руки прямые. Опустить обруч, вернуться в исходное положение(5 раз).
2. И.п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперёд, коснуться ободом обруча пола. Выпрямится, вернуться в исходное положение (4-5раз).
3. И.п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках внизу. Присесть, обруч вынести вперёд. Встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5раз).
4. И.п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах на месте, с небольшой паузой между серией прыжков (2-3раза).

5. Ходьба в колонне по одному (обруч в правой руке).

Основные виды движений.

1. Прыжки «Зайчики-прыгуны». Педагог ставит в две линии кубики по 4-5 штук, на расстоянии 50см. один от другого – «пеньки». Дети- «зайки» выполняют прыжки на двух ногах – «лапках» между «пеньками», энергично отталкиваясь ногами от пола и взмахивая руками. Педагог следит за координацией движения ног и рук (2-3раза).
2. После выполнения прыжков дети строятся в колонну по одному, и, проходят мимо корзины, каждый берёт по одному мячу (мяч большого диаметра). Перестроение в две колонны, после показа и объяснения дети выполняют упражнения – прокатывание мяча между предметами. Выполнив задание, выпрямится, поднять мяч над головой и вернуться в свою колонну.

Подвижная игра «Птица и птенчики».

3-я часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 19

Задачи. Упражнять в умении действовать по сигналу педагога в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнения в ползании, развивая координацию движений.

1-я часть. Педагог обращает внимание детей на круг, выложенный из кубиков в центре зала (по одному на каждого ребёнка). Дети выполняют ходьбу вокруг кубиков по сигналу педагога: «Взять кубик!» - каждый ребёнок берёт кубик (который находится ближе к нему), поднимает над головой. На следующий сигнал педагога дети кладут кубик на место и продолжают ходьбу. После ходьбы проводится бег вокруг кубиков в обе стороны. Упражнение в ходьбе и беге чередуются.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с кубиком.*

1. И.п. – ноги на ширине ступни, кубик в правой руке внизу. Поднять руки в стороны, вверх и передать кубик в другую руку над головой. Опустить руки, кубик внизу и так последовательно несколько раз подряд.
2. И.п. – ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, положить кубик на пол, подняться, выпрямится, руки за спину. Присесть, взять кубик левой рукой, выпрямится, кубик внизу(4-6раз).
3. И.п. – ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх; наклонится вперёд - вниз и коснуться кубиком пола. Выпрямится, вернуться в исходное положение (4-5раз).
4. И.п. – стойка на коленях, сидя на пятках, кубик в правой руке. Поворот вправо положить кубик позади себя. Выпрямится, руки на пояс,

поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

- И.п. – ноги слегка расставлены, кубик на полу у ног, прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо, влево (по -3 раза).

Основные виды движений.

- «Прокати - поймай». Дети располагаются парами произвольно по всему залу. В руках у одного из играющей пары мяч большого диаметра (расстояние между детьми 1-1,5м).исходное положение – сидя, ноги врозь. По сигналу педагога дети прокатывают мяч друг другу, энергично отталкивая руками (руки «совочком»).
- «Медвежата». Дети- «медвежата» строятся в шеренгу на исходной линии, становятся на четвереньки с опорой на ладони и стопы и по сигналу педагога: «За малиной!» - быстро ползут до «леса». Ориентиром будут поставленные в один ряд кегли (фишки или кубики). Расстояние от исходной линии составляет не более 3 метров. Упражнение повторяется 2 раза.

Подвижная игра «Найди свой цвет». В трёх местах площадки положены обручи (60см), в них стоят кубики разных цветов. Дети разделяются на три группы, и каждая группа занимает место вокруг кубика определённого цвета. Педагог предлагает запомнить цвет своего кубика, затем по сигналу дети разбегаются по всему залу. На сигнал: «Найди свой цвет!» - дети стараются занять место возле обруча, в котором кубик того цвета вокруг которого они занимали место первоначально. Игра повторяется 3-4 раза.

3-я часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 20

Задачи. Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранения устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

1-я часть.«Лягушки и бабочки». Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога: «Лягушки»- дети останавливаются, приседают, кладут руки на колени (можно произнести ква-ква-ква). Поднимаются и продолжают обычную ходьбу.на сигнал педагога: «Бабочки!» - дети останавливаются и машут руками, «как крылышками». Бег в колонне по одному в обе стороны.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения.*

- И.п. – ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой (5 раз).
- И.п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени. Подняться, убрать руки за спину. Вернуться в исходное положение(4-5 раз).

3. И.п. – сидя, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны наклон вперёд коснуться пальцами носков ног. Выпрямится, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4 раза).
4. И.п. – сидя. Ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение (4 раза).
5. И.п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счёт педагога или удары в бубен, музыкальное сопровождение.

Основные виды движений.

1. Ползание под дугу не касаясь руками пола. Вдоль зала воспитатель ставит в линию 3-4 дуги. Даёт показ и объяснения упражнения: «Надо подойти к дуге, присесть, сложиться в комочек «как воробышек» и пройти под дугой, не касаясь руками пола. Затем подойти к следующей дуге и т.д.». Упражнение выполняется поточно.
2. Равновесие «По тропинке». На полу лежат параллельно друг другу две доски (ширина 20см) на расстоянии 1-1,5м. дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доскам- «тропинкам», свободно балансируя руками. Педагог, напоминает им, что спинку и голову надо держать прямо.

Подвижная игра «Лохматый пёс».

Один ребёнок изображает пса. Он располагается в центре зала – ложится на пол (желательно на мягкий коврик) и кладёт голову на вытянутые вперёд руки. Остальные играющие располагаются по всему залу и по сигналу педагога тихонько приближаются к «псу» по мере произнесения следующего текста:

Вот лежит лохматый пёс,
В лапы свой уткнувший нос.
Тихо, смирно он лежит,
Не то дремлет, не то спит.
Подойдём к нему, разбудим.
И посмотрим, что-то будет.

Дети начинают будить «пса», наклоняются к нему, произносят его кличку (Шарик), хлопают в ладоши, машут руками. Вдруг «пёс» поднимается и громко лает. Дети разбегаются, «пёс» гонится за ними, стараясь кого-нибудь поймать. Когда все дети убегут спрячутся в свой «дом» (за обозначенную на полу линию), «пёс» возвращается на своё место. Игра повторяется.

3-я часть. Ходьба в колонне по одному.

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движения при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперёд.

1-я часть. Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами (от кольцеброса): ходьба – примерно три четверти круга и бег – полный круг: остановка поворот кругом, повторение упражнений.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И.п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в левую руку. Опустить руки через стороны вниз (4-5 раз).
2. И.п. - ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, кольцо вынести вперёд руки прямые. Встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
3. И.п. – стойка на коленях, кольцо в правой руке. Поворот вправо, положить кольцо у носка правой ноги, выпрямиться, кольцо в левую руку. Тоже влево (по 3 раза).
4. И.п. – ноги слегка расставлены. Руки произвольно, кольцо на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны; между серией прыжков небольшая пауза (по 2 раза).

Основные виды движений.

Равновесие. «Перешагни – не наступи». Из 5-6 шнуров (косичек) на полу выкладываются параллельно одна другой две «дорожки» (расстояние между шнурами 30см). После показа и объяснения упражнения воспитателем ребята выполняют перешагивание правой и левой ногой через шнуры (руки на поясе), стараясь не наступить на них. Голову и спину держать прямо (темп ходьбы умеренный). Упражнение выполняется 2-3 раза.

Прыжки. «С пенька на пенёк». Кладутся плоские обручи 5-6 штук плотно друг к другу. Прыжки из обруча в обруч (с «пенька на пенёк») без паузы.

Подвижная игра «Найди свой цвет»

3-я часть. Построение ходьба в колонне по одному.

Занятие 22

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягкое приземление на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.

1-я часть. Ходьба в колонне по одному. На слово инструктора: «Мыши!» переход на ходьбу мелким, семенящим шагом, затем обычную ходьбу. на слово «Лошадки!» - бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег.

Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с обручем.*

1. И.п. –ноги на ширине ступни, обруч в в обеих руках, хват с боков, внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).
2. И.п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у груди. Присесть . обруч вперёд. Подняться, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И.п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, вперёд, коснуться ободом пола. Выпрямится, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4 раза).
4. И.п. –лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять ноги прямые, коснуться ободом обруча колен. Опустить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза).
5. И.п. – стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (2-3 раза).

Основные виды движений.

Прыжки «Весёлые воробышки». Дети распределяются на две группы. Первая группа становится на скамейку – «веточку» и занимает исходное положение ноги слегка расставлены, чуть согнуты в коленях, руки отведены назад. По сигналу: «Прыгнули!» - дети выполняют прыжок на полусогнутые ноги. По сигналу педагога: «На ветку!» - дети становятся снова на скамейку.

Вторая группа в это время с воспитателем выполняет прокатывание мяча «Ловко и быстро!». В зале на полу выложены кубики(5-6 штук) на расстоянии 50см один от другого. Дети поочерёдно прокатывают мяч между кубиками, подталкивая его двумя руками(руки «совочком»), не отпуская далеко от себя. Выполнив задание надо выпрямится и поднять мяч над головой, потянутся, а затем пройти в конец своей колонны с внешней стороны (2-3раза). После этого группы меняются местами.

Подвижная игра «Воробышки в гнёздышках». Дети – «воробышки» с помощью педагогов распределяются на 3-4 группы и становятся внутри «гнёзд» (обручи большого диаметра). По сигналу: «Полетели!» -«воробышки» вылетают из «гнезда», перешагивая через обруч и разбегаются по всему залу. Присаживаются на корточки «клюют зёрнышки». По сигналу: «Птички, в гнёзда!» - убегают в свои «гнёзда». Игра повторяется 2-3 раза.

3-я часть. Игра «Найдём воробышка».

Занятие 23

Задачи. Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под не касаясь руками пола.

1-я часть. Ходьба в колонне по одному. Перешагивая через шнуры попеременно правой левой ногой. Шнуры положены на расстоянии 30-35см один от другого

(ширина шага ребёнка). бег врассыпную. Перед выполнением упражнения инструктор показывает как надо перешагивать через шнуры, не задевая их; голову и спину держать прямо. Основное внимание педагог обращает на то, чтобы дети не делали приставных шагов. Шнуры раскладываются в том месте зала, где бы они не мешали бегу врассыпную. Задание в перешагивании проводится два раза подряд в колонне по одному. Сигнал к бегу подаётся после того как последний ребёнок закончит перешагивание.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с мячиком.*

1. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
2. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Присесть прокатить мяч от ладони к ладони, встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
3. И.п. – сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Поднять мяч вверх; наклониться, коснуться мячом пола между ног (подальше от себя). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).
4. И.п. – ноги вместе, мяч у груди в обеих руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с ходьбой на месте (3-4 раза).

Дети садятся на стулья(скамейки), а педагоги подготавливают пособия для выполнения упражнений в основных видах движений.

Основные виды движений.

Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. Педагоги ставят две стойки вдоль зала, так, чтобы дети могли выполнять упражнения фронтальным способом (то есть все одновременно), и натягивается два шнура – один для переброски мячей, на высоту поднятой вверх руки ребёнка, второй - для лазания под шнур на высоте 50см от пола. Упражнения показывает ребёнок (наиболее подготовленный), затем все дети становятся в одну шеренгу на исходную линию (так же обозначенную). По сигналу: «Бросили!» дети перебрасывают мячи через шнур (двумя руками из-за головы), затем подлезают под нижний шнур, группируясь в комочек и проходя, не касаясь руками пола. Выпрямляются и бегут за своим мячом. Следующий сигнал к переброске мячей педагог подаёт, когда все дети поймают мяч и займут место в шеренге. Задание повторяется несколько раз.

Подвижная игра «Воробышки и кот»

3-я часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 24

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнения в равновесии.

1-я часть. Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу переход на ходьбу врассыпную, затем бег врассыпную. Ходьба и бег врассыпную чередуются.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, быстро – опустить, несколько раз подряд (петушки машут крыльями). После паузы повторить движения (3-4 раза).
2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, выполнить наклоны вправо, влево и снова вправо и влево («самолёты покачивают крыльями»), вернуться в исходное положение.
3. И.п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Руки в стороны, присесть, обхватить колени руками. Подняться, руки в стороны; вернуться в исходное положение (3-4 раза).
4. И.п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо, влево (2-3 раза).

Основные виды движений.

Лазание под дугу в группировке. Дуги расставлены на расстоянии 1м одна от другой (3-4 дуги). Педагог объясняет задание и показывает на примере одного ребёнка: «Подойти к первой дуге, присесть, сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхний её край». Выпрямится и подойти к следующей дуге и т.д. Затем равновесие. На полу лежит доска. Задание: пройти по доске, а на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца доски. Упражнение выполняется поточным способом. Педагог регулирует расстояние между детьми (2-3 раза).

Подвижная игра «Лягушки» (прыжки)

3-я часть. Ходьба в колонне по одному.

Март

Занятие 25

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.

1-я часть. В центре зала из кубиков выложен круг (по одному кубику на каждого ребёнка). Дети строятся в одну шеренгу, и инструктор обращает внимание детей на круг и объясняет задание. Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. далее инструктор предлагает детям взять по одному кубику.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с кубиками.*

1. И.п. – ноги на ширине ступни. Кубик в правой руке внизу. Руки в стороны, вверх, передать кубик в левую руку; руки в стороны, опустить вниз, кубик в левой руке (3-4 раза).
2. И.п. – ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх, руки прямые; наклониться вперёд коснуться кубиком пола, выпрямится, кубик вверх, вернуться в исходное положение (4 раза).
3. И.п. – сидя, ноги скрестно, кубик на полу, руки произвольно. Взять кубик правой рукой; повернуться вправо и коснуться кубиком пола. Выпрямится, поставить кубик на пол, вернуться в исходное положение. То же влево (по 2-3 раза).
4. И.п. – лёжа на спине, руки с кубиком прямые за головой. Согнуть ноги в коленях. Коснуться кубиком колен. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза).
5. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс (кубик у носков ног). Прыжки на двух ногах вправо и влево поочерёдно, с небольшой паузой между серией прыжков (2-3 раза).

Основные виды движений.

«Ровным шажком». На полу лежит длинная доска, на уровне середины доски (на расстоянии 0,5м) на полу стоит кубик (кегля) – ориентир. Педагог объясняет и показывает задание: «Пройти по доске, боком приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, руки вынести вперёд, подняться и пройти дальше до конца доски». Дети становятся в колонну по одному и выполняют задание.

Прыжки «Змейкой». Кубики выложены в одну линию (6-8 штук) на расстоянии 30-40см один от другого. Дети выполняют прыжки между кубиками «змейкой», продвигаясь вперёд на двух ногах. Повторить 2-3 раза.

Подвижная игра «Кролики». Дети располагаются за верёвкой (шнуром), натянутой на высоте 50см от пола, - они «кролики в клетках». По сигналу педагога: «Скок-поскок на лужок» все «кролики» выбегают из клеток (подлезают под шнур не касаясь руками пола), скачут (прыжки на двух ногах), щиплют травку. На сигнал: «Сторож!» - все «кролики» убегают обратно (но не подлезают под шнур а забегают за стойку).

3-я часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 26

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.

1-я часть. Ходьба в колонне по одному ходьба врассыпную, на сигнал педагога: «На прогулку!» - дети расходятся по всему залу, затем подаётся команда к бегу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Педагог обращает внимание детей на то, что нужно использовать (по возможности) всю площадь зала, ходить и бегать в разных направлениях.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам. Сгибая в локтях, опустить руки, вернуться в исходное положение (4-5раз).
2. И.п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4раза).
3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться влево (вправо). Выпрямится, вернуться в исходное положение (4-6раз).
4. И.п. – ноги слегка расставлены. Руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте. В чередовании с ходьбой на месте.

Основные виды движений.

Прыжки «Через канавку». Из шнуров (верёвок) на полу выложена «канавка» (ширина 15см). Педагог показывает и объясняет задание: «Встать около канавки, ноги слегка расставить, немного согнуть колени и прыгнуть, приземлившись на обе ноги». Дети становятся перед «канавкой», занимают исходное положение и по команде педагога перепрыгивают «канавку». Поворачиваются кругом и повторяют упражнение 8-10 раз.

Катание мячей друг другу «Точно в руки». Педагог использует шнуры которые служили «канавкой», они будут ориентиром для детей. Каждая шеренга располагается перед шнурами на расстоянии 2м одна от другой. Исходное положение – стойка на коленях, сидя на пятках. В руках у одной группы детей мячи большого диаметра. По команде педагога дети прокатывают мячи друг другу, попеременно, энергичным движением рук (10-12 раз).

Подвижная игра «Найди свой цвет».

3-я часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 27

Задачи. Развивать умение действовать по сигналу педагога. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.

1-я часть. Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - ходьба высоко поднимая колени, руки на поясе (темп упражнений замедляется); переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки»- бег в колонне по одному помахивая руками, как «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с мячом.*

1. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх. Посмотреть на него, опустить. Вернуться в исходное положение (5раз).
2. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола. Выпрямится, вернуться в исходное положение (4-5раз).

3. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести мяч вперёд; встать, вернуться в исходное положение (4-5раз).
4. И.п. – сидя на пятках. Мяч на полу перед собой. Прокатывать мяч вокруг себя вправо и влево, помогая руками (2-3 раза в каждую сторону).
5. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны(по 2 раза).

Основные виды движений.

«Брось - поймай». Построение в круг. Педагог показывает и объясняет задание: «Ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой у груди. Надо бросить мяч у носков ног и поймать его двумя руками». Упражнение выполняется по сигналу: «Бросили!». Дети ловят мяч кто как умеет. После того как педагог убедится, что мяч снова в руках у всех детей, подаётся команда для следующего броска. Упражнение повторяется несколько раз. Перестроение в колонну по одному возвращение мячей на место (в корзину или короб).

Ползание по повышенной опоре (скамейке). Игровое упражнение «Муравьишки». Две гимнастических скамейки поставлены параллельно одна другой – это «брёвнышки». Дети «муравьишки» становятся в две шеренги. Педагог объясняет задание: «Надо проползти по «брёвнышку» - скамейке с опорой на ладони и колени быстро и ловко - как «муравьишки»». Дети перестраиваются в две колонны и выполняют задание, а педагог следит за темпом их передвижения (2-3 раза).

Подвижная игра «Зайка серый умывается». Дети становятся в полу круг перед педагогом. И они вместе с ним произносят:

Зайка серый умывается,
Зайка в гости собирается.
Вымыл носик, вымыл хвостик,
Вымыл ухо, вытер сухо!

В соответствии с текстом малыши выполняют движения, а затем прыгают на двух ногах продвигаясь вперёд, - направляются «в гости». Игра повторяется 2-3 раза.

3-я часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 28

Задачи. Развивать координацию движения в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнения в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

1-я часть. Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5м). по 5-6 предметов с каждой стороны. По одной стороне ходьба «змейкой» между предметами, по другой – бег. Упражнения повторяются 2-3 раза. Главное в игровом задании – не

задевать за предмет во время ходьбы и бега и соблюдать оптимальную дистанцию (не «наталкиваться» друг на друга).

2-я часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи руками вперёд назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение (4-5раз).
2. И.п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение (4 раза).
3. И.п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять руки в стороны; наклон вперёд, коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (3-4раза).
4. И.п. – лёжа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног (3-4раза).

Основные виды движений.

Ползание «Медвежата». Дети – «медвежата» располагаются у исходной черты, становятся, становятся на четвереньки, с опорой на ладони и стопы. По сигналу педагога «медвежата» передвигаются на четвереньках в прямом направлении до предметов (кубиков). Поднимаются и хлопают в ладоши над головой. Дистанция составляет не более 3м (2раза).

Равновесие. В колонне по одному дети выполняют ходьбу по гимнастической скамейке в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2-3раза). Выполнив упражнения, ребёнок должен сойти со скамейки, сделав шаг вперёд- вниз.

Педагог напоминает детям, что голову и спину надо держать прямо. Страховка обязательна.

Подвижная игра «Автомобили». Дети берут в руки обручи – «рули автомобилей».

Педагог поднимает флажок зелёного цвета, и дети выполняют бег по всему залу, стараясь не задевать друг друга – «автомобили разъезжаются». Через некоторое время педагог поднимает флажок жёлтого цвета, дети переходят на ходьбу.

Ходьба и бег чередуются. В конце игры педагог поднимает флажок красного цвета – «автомобили» останавливаются.

3-я часть. Ходьба в колонне по одному – «автомобили поехали в гараж».

Апрель

Занятие 29

Задачи. Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры.

Упражнения в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

1-я часть. Ходьба по кругу и бег по кругу. Остановка, поворот и продолжение ходьбы и бега по кругу.

2-я часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.

Основные виды движений.

Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше. В конце скамейки сделать шаг вперед вниз, то есть сойти не спрыгивая.

Задание выполняется поточным способом – колонной по одному. Педагог помогает детям и осуществляет страховку. Задание выполняется 2-3 раза.

Прыжки «Через канавку». На полу на противоположных сторонах зала из шнуров выложено по 4-5 «канавок» (ширина «канавки» 30см), одна параллельно другой.

Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах из «канавки» в «канавку», энергично отталкиваясь ногами. Упражнение выполняется 2-3 раза.

Подвижная игра «Тишина». Ходьба в колонне по одному за педагогом и вместе говорят:

Тишина у пруда,
Не колышется трава.
Не шумите камыши,
Засыпайте малыши.

По окончании стихотворения дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд педагог произносит громко: «Ква-ква-ква!» - и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. Игру можно повторить.

3-я часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 30

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.

1-я часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу педагога: «Жуки полетели!» дети разбегаются в рассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спину и двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. Затем жуки поднимаются и снова летают и отдыхают (можно использовать музыкальное сопровождение).

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с косичкой.*

1. И.п. – стойка ноги врозь косичка внизу. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (5раз).

2. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. Присесть вынести косичку вперёд; подняться, косичка в исходное положение (4раза).
3. И.п. – ноги на ширине плеч, косичка внизу. Поворот вправо (влево), косичку вправо (влево);выпрямится вернуться в исходное положение (по 3 раза).
4. И.п. – ноги на ширине плеч, косичка у груди. Наклон, коснуться косичкой пола. Выпрямится вернуться в исходное положение (4 раза).

Основные виды движений.

Прыжки из кружка в кружок. По всему залу разложены в произвольном порядке обручи (диаметр 60см) (по кол-ву детей в группе). Можно использовать косички с которыми выполняли общеразвивающие упражнения, свернув их в кружок.

Педагог предлагает детям подойти к обручам и выполнить задание: слегка расставить ноги, прыгнуть в обруч, затем из обруча и повернуться кругом. Дети выполняют задание несколько раз подряд. Основное внимание – на полусогнутые ноги перед прыжком и приземление на полусогнутые ноги.

Упражнение с мячом «Точный пас». Дети становятся в две шеренги напротив друг друга, затем садятся на пол ноги скрестно. Расстояние между детьми 2м. Педагог раздаёт мячи детям одной группы. По команде педагога дети прокатывают мячи (8-10 раз). Команда подаётся после того, как все дети шеренги получают мяч.

Подвижная игра «По ровненькой дорожке»

3-я часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 31

Задачи. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.

1-я часть. Ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога: «Великаны!» - ходьба на носках руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед руки положили на колени. Повторить 2 раза.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И.п. – ноги на ширине ступни руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать кистями, опустить руки вернуться в исходное положение (5раз).
2. И.п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть вынести руки вперёд, подняться, вернуться в исходное положение(4-5раз).
3. И.п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклонится вправо (влево), выпрямится, вернуться в исходное положение (по 3 раза).
4. И.п. – лёжа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног – «велосипед» (между серией движениями ногами не большая пауза).

5. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом в правую и левую сторону, в чередовании с ходьбой на месте.

Основные виды движений.

Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Педагог показывает упражнения и объясняет, что бросать надо перед собой невысоко и при этом смотреть на мяч. Предлагается занять исходное положение ноги на ширине плеч, мяч в согнутых ногах перед собой. По сигналу: «Бросили!» - дети подбрасывают мяч вверх и ловят его каждый в своём темпе. Упавший мяч не поднимают пока не будет подана команда взять его. Построение для выполнения упражнений с мячом может быть различным.

Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». Педагог предлагает детям-«медвежатам» отправиться в лес за малиной. Дети становятся на четвереньки с опорой на ладони и ступни у исходной черты. По сигналу: «В лес!» - «медвежата» быстро передвигаются на четвереньках до «леса» (кубики, кегли). Дистанция 3 м. на исходную линию дети возвращаются шагом. Упражнение повторяется.

Подвижная игра «Мы топаем ногами». Педагог вместе с детьми становится в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. В соответствии с произносимым текстом дети выполняют упражнения:

Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы руки подаём.

С этими словами дети дают друг другу руки, образуя круг, и продолжают:
И бегаем кругом,
И бегаем кругом.

Через некоторое время педагог говорит: «Стой!» Дети замедляют движения и останавливаются. При выполнении бега можно предложить детям отпустить руки.

3-я часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 32

Задачи. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу педагога; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.

1-я часть. Ходьба в колонне по одному. По заданию педагога на слово «воробышки» остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, руки положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе, на слово «лошадки» бег с подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с обручем.*

1. И.п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести вперёд, руки прямые; вернуться в исходное положение (4-5раз).
2. И.п. – ноги на ширине плеч, обруч внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, коснуться ободом обруча пола; выпрямится, обруч вверх. Вернуться в исходное положение (3раза).
3. И.п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); выпрямится, вернуться в исходное положение (по 3 раза).
4. И.п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться ободом пола. Встать, вернуться в исходное положение (3-4 раза).
5. И.п. – стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (по 2 раза).

Основные виды движений.

Ползание «Проползи – не задень». В две линии поставлены кубики (4-5штук), расстояние между ними примерно 1м. по заданию педагога дети становятся в две шеренги. На примере двух детей даётся показ и объяснение задания проползти на ладонях и коленях между предметами, не задевая их (2 раза).

Равновесие «По мостику» по гимнастической скамейке как по «мостику» - ходьба в колонне по одному свободно балансируя руками, в конце скамейки выполняется шаг вперёд вниз (не прыгать). Затем ходьба в конец своей колонны, обходя скамейку с внешней стороны. Страховка обязательна.

Подвижная игра «Огуречик, огуречик».

3-я часть. Ходьба в колонне по одному.

Май

Занятие 33

Задачи. Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивать ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.

1-я часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную по всему залу. Педагог следит, чтобы дети не наталкивались друг на друга, бегали в разном направлении. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. музыкальное сопровождение желательно.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с кольцами (от кольцеброса).*

1. И.п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять через стороны вверх, переложить в левую руку, опустить через стороны вниз. Поочерёдная передача кольца.

2. И.п. – ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперёд, руки прямые, вернуться в исходное положение (4 раза).
3. И.п. – стойка на коленях, кольцо в правой руке, левая на поясе. Поворот вправо (влево), положить кольцо у носков ног, повернуться, взять кольцо вернуться в исходное положение (по 3 раза).
4. И.п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кольцо на полу у носков ног. Прыжки вокруг кольца в обе стороны, в чередовании с ходьбой на месте (по 2-3 раза в каждую сторону).

Основные виды движений.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30-40 см). педагог ставит две скамейки и на расстоянии 2 м от них кладёт параллельно друг другу шнуры (по 4-5 штук).

Дети становятся в две шеренги перед скамейками и после показа (на примере двух детей) выполняют ходьбу по скамейке, руки на поясе в умеренном темпе. Педагог напоминает, что спину и голову надо держать прямо, сохраняя при этом равновесие. Педагог находится между скамейками и осуществляет страховку, даёт указания. Затем дети приступают к выполнению прыжков – перепрыгивание на двух ногах через шнуры. Выполнив упражнения дети обходят пособия с внешней стороны и становятся в свою колонну.

Подвижная игра «Мыши в кладовой».

3-я часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 34

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки с приземлением на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.

1-я часть. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. По одной стороне зала педагог ставит кубики 8-10 штук (расстояние между предметами 40 см); по другой стороне – набивные мячи так же несколько штук. Дети выполняют ходьбу и бег между кубиками «змейкой», а между набивными мячами – бег. Главное в ходьбе и беге - не задевать за предметы и соблюдать дистанцию друг от друга. Дети колонной по одному выполняют задания в ходьбе и беге (2-3 раза).

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с мячом.*

1. И.п. – ноги на ширине ступни. Мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза).
2. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклонится, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямится, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди, присесть, вынести мяч вперёд; подняться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
4. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах (кругом), с поворотом в обе стороны, с мячом в руках (по 2 раза в каждую сторону).

Основные виды движений.

Прыжки «Парашютисты». Дети – «парашютисты» распределяются на две шеренги. Одна шеренга становится на гимнастическую скамейку- это «самолёт». Дети другой шеренги распределяются на небольшие группы по 4-5 человек, на всех даётся один мяч. Вначале подаётся сигнал воспитателя, а затем дети в произвольном порядке прокатывают мяч друг другу (исходное положение сидя ноги врозь или в стойке на коленях сидя на пятках). Затем дети меняются местами.

Подвижная игра «Воробышки и кот».

3-я часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 35

Задачи. Ходьба с выполнением заданий по сигналу педагога: упражнять в бросание мяча вверх и ловля его; ползании по гимнастической скамейке.

1-я часть. Ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога: «Пчёлки» - дети выполняют бег врассыпную, махая руками как крылышками, и, произнося «жу-жу-жу!»

,переходят к ходьбе врассыпную. Ходьба и бег чередуются несколько раз.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с флажками.*

1. И.п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).
2. И.п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклонится, помахать флажками вправо, влево, выпрямится, вернуться в исходное положение (4раза).
3. И.п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести флажок вправо; выпрямится, вернуться в исходное положение (по 3 раза).
4. И.п. – ноги на ширине ступни, флажки внизу. Махом рук флажки вперёд; флажки назад; флажки вперёд; вернуться в исходное положение (4-5раз).

Основные виды движений.

Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Основное внимание направлено на то, чтобы малыши при ловле мяча не прижимали его к туловищу. Броски выполняются 10-12 раз по сигналу инструктора, дети кладут мячи в короб.

Ползание по скамейке. Педагог ставит скамейку, предлагает детям проползти, как «жучки», с опорой на ладони и колени. Задание выполняется в умеренном темпе. Инструктор оказывает помощь детям и страховку в случае необходимости.

Подвижная игра «Огуречик, огуречик».

3-я часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 36

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге по сигналу педагога; в лазании по наклонной лесенки; повторить задания в равновесии.

1-я часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу педагога переход на ходьбу мелким, семенящим шагом – «как мышки»; бег в рассыпную по всему залу.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И.п. – ноги на ширине ступни, руки перед грудью, согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак. Руки в стороны, разжать кулаки; вернуться в исходное положение (5 раз).
2. И.п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руки вперёд; встать, вернуться в исходное положение (4-5раз).
3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Руки в стороны прямые. Наклон вправо(влево), правую руку вниз, левую вверх. Выпрямится, вернуться в исходное положение (по 2-3 раза).
4. И.п. – сидя, ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперёд, коснуться пола пальцами рук; выпрямится вернуться в исходное положение (4раза).
5. И.п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.

Основные виды движений.

Лазание на наклонную лесенку. Педагог уделяет внимание правильному хвату рук за рейки лесенки и тому, чтобы дети не пропускали реек. Упражнение выполняется поточно, затем ходьба по доске, положенной на пол (руки, на пояс), голову и спину держать прямо.

Подвижная игра «Коршун и наседка».

С одной стороны зала положен шнур – «домик цыплят». В центре зала на стуле сидит «коршун» - водящий, которого называет инструктор. Дети – «цыплята» бегают по залу «по двору», присаживаются «собирают зёрнышки», помахивая «крыльшками». По сигналу педагога: «Коршун летит!» - «цыплята»убегают в «домик» (за шнур), «коршун» пытается их поймать (дотронуться). При повторении игры роль «коршуна» выполняет другой ребёнок, но не из числа пойманных.

3-я часть. Ходьба в колонне по одному.

Планирование по образовательной области «Физическое развитие» в средней группе от 4 до 5 лет.

Сентябрь

Занятие 1

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.)

Подается сигнал воспитателя к ходьбе (под удары в бубен или музыкальное сопровождение) колонной по одному за ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Для того чтобы ходьба колонной по одному не переходила в ходьбу по кругу, целесообразно по углам зала поставить ориентиры - кубики, кегли, набивные мячи.

Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в три колонны. Воспитатель назначает ведущих и предлагает каждой колонне поочередно пройти за ведущим к обозначенному месту (ориентиры - кубики, кегли или другие предметы). Воспитатель проверяет расстояние между детьми.

2 часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. Исходное положение (далее И. п.) - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот *вправо*, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (по 3 раза).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза).

Основные виды движений.

1. Упражнения в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке. При ходьбе руки на пояс.

2. Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом *вправо* и *влево* в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).

Дети становятся в две колонны (расстояние между колоннами не менее 3 м).

Перед каждой колонной воспитатель ставит скамейку и объясняет задание - в ходьбе по дорожке не спешить, голову и спину держать прямо, по окончании ходьбы пройти в свою колонну.

По окончании упражнений в равновесии воспитатель убирает скамейки и предлагает детям разбежаться в разные стороны.

В построении врассыпную дети выполняют прыжки на двух ногах на месте, изображая зайчиков, с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой между серией прыжков. Прыжки выполняются под удары в бубен или музыкальное сопровождение.

Подвижная игра «Найди себе пару». Для игры нужны платочки двух цветов (по количеству детей) (половина платочков одного цвета, остальные - другого). Каждый играющий получает один платочек. По сигналу воспитателя все дети разбегаются, стараясь занимать всю площадь зала (площадки). На слова «найди пару!» или начало звучания музыкального произведения дети, имеющие платочки одного цвета, встают парами. В случае если ребенок не может найти себе пару, играющие произносят: «Ваня (Коля, Оля), не зевай, быстро пару выбирай!» Игра повторяется 2-3 раза.

3 часть. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.

Занятие 2

Основные виды движений.

1. Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). Выполняется двумя колоннами поточным способом друг за другом. После того как все дети пройдут между двумя линиями, подается сигнал к бегу, и так в чередовании 3-4 раза.
2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4 м. Повторить 2 раза.

Занятие 3 (под музыку)

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.)

Подается сигнал воспитателя к ходьбе (под удары в бубен или музыкальное сопровождение) колонной по одному за ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Для того чтобы ходьба колонной по одному не переходила в ходьбу по кругу, целесообразно по углам зала поставить ориентиры - кубики, кегли, набивные мячи.

Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в три колонны. Воспитатель назначает ведущих и предлагает каждой колонне поочередно пройти за ведущим к обозначенному месту (ориентиры - кубики, кегли или другие предметы). Воспитатель проверяет расстояние между детьми.

2 часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. Исходное положение (далее И. п.) - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (по 3 раза).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза).

Основные виды движений.

1. Упражнения в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке. При ходьбе руки на пояс.

2. Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).

Дети становятся в две колонны (расстояние между колоннами не менее 3 м).

Перед каждой колонной воспитатель ставит скамейку и объясняет задание - в ходьбе по дорожке не спешить, голову и спину держать прямо, по окончании ходьбы пройти в свою колонну.

По окончании упражнений в равновесии воспитатель убирает скамейки и предлагает детям разбежаться в разные стороны.

В построении врассыпную дети выполняют прыжки на двух ногах на месте, изображая зайчиков, с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой между серией прыжков. Прыжки выполняются под удары в бубен или музыкальное сопровождение.

Подвижная игра «Найди себе пару». Для игры нужны платочки двух цветов (по количеству детей) (половина платочков одного цвета, остальные - другого).

Каждый играющий получает один платочек. По сигналу воспитателя все дети разбегаются, стараясь занимать всю площадь зала (площадки). На слова «найди пару!» или начало звучания музыкального произведения дети, имеющие платочки одного цвета, встают парами. В случае если ребенок не может найти себе пару, играющие произносят: «Ваня (Коля, Оля), не зевай, быстро пару выбирай!» Игра повторяется 2-3 раза.

3 часть. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.

Занятие 4

Задачи. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.

1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.

Педагог объясняет задание; во время ходьбы произносит: «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны.

2 часть. *Общеразвивающие упражнения с флажками.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Поворот вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. - сидя, ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (на счет 1-8), повторить 3 раза.

Основные виды движений.

1. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. Выполняется серией прыжков по 3-4 подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3-4 раза).
2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ - стойка на коленях, сидя на пятках (10-12 раз для каждой группы). Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур вдоль зала с таким расчетом, чтобы все ребята одновременно выполняли задание. Дети располагаются по обе стороны от шнура; выполняют прыжки по очереди по команде воспитателя. Педагог предварительно объясняет задание: «Надо подойти к шнуру, взмахнуть руками, энергично оттолкнувшись, подпрыгнуть и достать рукой до ленточки (шарика, колокольчика). Дети встают в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой, в руках у детей одной шеренги мячи. По команде воспитателя: «Покатили!» - дети энергичным движением рук прокатывают мячи на противоположную сторону несколько раз подряд.

Подвижная игра «Самолеты». Дети становятся в несколько колонн по разным сторонам зала. Место для каждой колонны обозначается предметом (кубик, кегля, набивной мяч). Играющие изображают летчиков. По сигналу воспитателя: «К полету!» - дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью - «заводят моторы». На следующий сигнал: «Полетели!» - дети поднимают руки в стороны и бегают - «летают» в разных направлениях по всему залу. По сигналу: «На посадку!» - дети-«самолеты» находят свое место (у своего кубика) и строятся в колонны.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 5

Основные виды движений.

1. Прыжки на двух ногах вверх - «Достань до предмета» (4- 5 прыжков). Упражнение выполняется фронтальным способом или поочередно двумя шеренгами (3-4 раза).
2. Прокатывание мячей друг другу (изменить способ выполнения и исходное положение ног). По 10-15 раз каждой группой.
3. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м) выполняется двумя шеренгами до обозначенного места (ориентир - кубик, мяч).

Занятие 6 (под музыку)

Задачи. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.

I часть. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Педагог объясняет задание; во время ходьбы произносит: «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны.

2 часть. *Общеразвивающие упражнения с флажками.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Поворот вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - сидя, ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног.

Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (на счет 1-8), повторить 3 раза.

Основные виды движений.

1. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах.

Выполняется серией прыжков по 3-4 подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3-4 раза).

2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ - стойка на коленях, сидя на пятках (10-12 раз для каждой группы).

Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур вдоль зала с таким расчетом, чтобы все ребята одновременно выполняли задание. Дети располагаются по обе стороны от шнура; выполняют прыжки по очереди по команде воспитателя.

Педагог предварительно объясняет задание: «Надо подойти к шнуру, взмахнуть руками, энергично оттолкнувшись, подпрыгнуть и достать рукой до ленточки (шарика, колокольчика).

Дети встают в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой, в руках у детей одной шеренги мячи. По команде воспитателя: «Покатили!» - дети энергичным движением рук прокатывают мячи на противоположную сторону несколько раз подряд.

Подвижная игра «Самолеты». Дети становятся в несколько колонн по разным сторонам зала. Место для каждой колонны обозначается предметом (кубик, кегля, набивной мяч). Играющие изображают летчиков. По сигналу воспитателя: «К полету!» - дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью - «заводят моторы». На следующий сигнал: «Полетели!» - дети поднимают руки в стороны и бегают - «летают» В разных направлениях по всему залу. По сигналу:

«На посадку!» - дети-«самолеты» находят свое место (у своего кубика) и строятся в колонны.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 7. (контрольное)

1. Прыжок в длину с места не меньше **80 см.**
2. Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой. (кол–во раз.)
3. Наклон вперёд с изменением глубины.

Занятие 8. (контрольное) норматив 2

- 1.Равновесие
2. Лазание
- 3.Прыжки

Занятие 9. На воздухе. (контрольное)

1. Бег 30м с высокого старта.
2. Метание мешочка на дальность (3 попытки)
3. Непрерывный бег в равномерном темпе на 300м.

4 неделя.

Занятие 10. (контрольное) норматив 2

- 1.Равновесие
- 2.Лазание
- 3.Прыжки

Занятия 11. (контрольное)

1. Прыжок в длину с места не меньше 80 см.
2. Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой. (кол–во раз.)
3. Наклон вперёд с изменением глубины.

Занятие 12. на воздухе. (контрольное) норматив 2

- 1.Прыжки
2. Ловкость
3. Челночный бег

Октябрь

Занятие 13

Задачи. Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см). Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге (расстояние между шнурами 60 см). По одной стороне зала воспитатель раскладывает шнуры для перешагивания, а по другой для перепрыгивания, в соответствии с длиной шага в ходьбе и беге. Упражнения в ходьбе и беге повторяются 2-3 раза.

2 часть. *Общеразвивающие упражнения с косичкой (или с коротким шнуром).*

1. И. п. - стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение (5-7 раз).

3. И. п. - стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах (10-12 раз). После серии из 4-5 прыжков пауза.

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая (повторить 3-4 раза).

2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м (повторить 3-4 раза).

Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой, перестраивает ребят в две шеренги перед скамейками и предлагает детям (по одному ребенку из каждой шеренги) показать упражнение. Основное внимание при ходьбе по скамейке уделяется сохранению устойчивого равновесия и правильной осанке - голову и спину держать прямо.

Гимнастические скамейки убирают. На одной стороне зала шнуром обозначают линию старта и на расстоянии 3-4 м от нее ставят два кубика. Дети становятся в две колонны и по команде воспитателя выполняют прыжки на двух ногах до кубика, затем огибают его и шагом возвращаются в свою колонну. Это кратковременный отдых перед повторным выполнением задания в прыжках.

Подвижная игра «Кот и мыши». На одной стороне зала на стулья кладут рейки или ставят стойки с натянутым на высоте 50 см от уровня пола шнуром - это дом мышей. На некотором расстоянии от дома мышей на стуле располагается кот (ребенок в шапочке кота).

Воспитатель говорит:

Кот мышей сторожит,

Притворился, будто спит

Дети проползают под рейками (или шнурами), встают и бегают врассыпную.

Воспитатель приговаривает:

Тише, мыши, не шумите

И кота не разбудите.

Дети-«мыши» легко, стараясь не шуметь, бегают по всему залу. Через 20-25 секунд воспитатель восклицает: «Кот проснулся!» Водящий-«кот», кричит: «Мяу!», и бежит за «мышами», а те прячутся в «норки» (подлезают под рейки, а вбегают в норки через незагороженную часть). Игра повторяется несколько раз. На роль кота выбирается другой ребенок.

3 часть. Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».

Занятие 14*

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза).
2. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны. Дистанция 4 м. Повторить 2 раза.

Занятие 15 (под музыку)

Задачи. Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см). Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге (расстояние между шнурами 60 см). По одной стороне зала воспитатель раскладывает шнуры для перешагивания, а по другой для перепрыгивания, в соответствии с длиной шага в ходьбе и беге. Упражнения в ходьбе и беге повторяются 2-3 раза.

2 часть. *Общеразвивающие упражнения с косичкой (или с коротким шнуром).*

1. И. п. - стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение (5-7 раз).
3. И. п. - стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение (по 3 раза).
4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах (10-12 раз). После серии из 4-5 прыжков пауза.

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая (повторить 3-4 раза).

2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м (повторить 3-4 раза).

Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой, перестраивает ребят в две шеренги перед скамейками и предлагает детям (по одному ребенку из каждой шеренги) показать упражнение. Основное внимание при ходьбе по скамейке уделяется сохранению устойчивого равновесия и правильной осанке - голову и спину держать прямо.

Гимнастические скамейки убирают. На одной стороне зала шнуром обозначают линию старта и на расстоянии 3-4 м от нее ставят два кубика. Дети становятся в две колонны и по команде воспитателя выполняют прыжки на двух ногах до кубика, затем огибают его и шагом возвращаются в свою колонну. Это кратковременный отдых перед повторным выполнением задания в прыжках.

Подвижная игра «Кот и мыши». На одной стороне зала на стулья кладут рейки или ставят стойки с натянутым на высоте 50 см от уровня пола шнуром - это дом мышей. На некотором расстоянии от дома мышей на стуле располагается кот (ребенок в шапочке кота).

Воспитатель говорит:

Кот мышей сторожит,

Притворился, будто спит

Дети проползают под рейками (или шнурами), встают и бегают в рассыпную.

Воспитатель приговаривает:

Тише, мыши, не шумите

И кота не разбудите.

Дети-«мыши» легко, стараясь не шуметь, бегают по всему залу. Через 20-25 секунд воспитатель восклицает: «Кот проснулся!» Водящий-«кот», кричит: «Мяу!», и бежит за «мышами», а те прячутся в «норки» (подлезают под рейки, а вбегают в норки через незагороженную часть). Игра повторяется несколько раз. На роль кота выбирается другой ребенок.

3 часть. Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».

Занятие 16

Задачи. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.

1 часть. Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям внимательно посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить какие-либо ориентиры. Подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» - дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба в рассыпную и бег в рассыпную. Построение в три колонны.

2 часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте (3-4 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза).

2. Прокатывание мячей друг другу (10-12 раз).

Воспитатель предлагает детям построиться в две шеренги. Перед каждой шеренгой вдоль зала лежат 6-8 плоских обручей вплотную один к другому.

Перестроение в колонну по два. Дети выполняют прыжки на двух ногах из обруча в обруч, затем возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель убирает обручи и перед каждой шеренгой кладет по одному шнуру (расстояние между шеренгами 2 м). Дети одной шеренги получают мячи и по сигналу воспитателя прокатывают их детям второй шеренги (способ - стойка на коленях).

Подвижная игра «Автомобили».

3 часть. «Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному.)

Занятие 17*

Основные виды движений.

1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на расстоянии 0,25 м один от другого) выполняются поточным способом (3-4 раза).

2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики или набивные мячи), поставленными в один ряд на расстоянии 1 м один от другого. Прокатывание мяча, подталкивая его двумя руками, сложенными «совочком». Задание выполняется в среднем темпе 2 раза. После прокатывания дети поднимают мяч над головой.

Занятие 18 (под музыку)

Задачи. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.

1 часть. Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям внимательно посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить какие-либо ориентиры. Подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» - дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба в рассыпную и бег в рассыпную. Построение в три колонны.

2 часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно.

Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте (3-4 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза).

2. Прокатывание мячей друг другу (10-12 раз).

Воспитатель предлагает детям построиться в две шеренги. Перед каждой шеренгой вдоль зала лежат 6-8 плоских обручей вплотную один к другому.

Перестроение в колонну по два. Дети выполняют прыжки на двух ногах из обруча в обруч, затем возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель убирает обручи и перед каждой шеренгой кладет по одному шнуру (расстояние между шеренгами 2 м). Дети одной шеренги получают мячи и по сигналу воспитателя прокатывают их детям второй шеренги (способ - стойка на коленях).

Подвижная игра «Автомобили».

3 часть. «Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному.)

Занятие 19

Задачи. Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Воспитатель напоминает детям, что перешагивать через бруски надо попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок закончит упражнение, подается команда к бегу в рассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

Построение в круг.

2 часть. *Обще развивающие упражнения с мячом.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз.

Поднять мяч вперед, вверх; опустить мяч, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди.

Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-7 раз).

4. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой.

Прокатить мяч вокруг себя в правую и левую сторону, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).

Основные виды движений.

Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза).

2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза). Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 50 см от

уровня пола. Дети располагаются шеренгой, в руках у каждого ребенка мяч. Дается задание: подойти к шнуру, присесть и сгруппировать в «комочек, а затем пройти под шнуром, не касаясь пола, с мячом в руках 3 раза подряд. Затем по сигналу воспитателя дети занимают исходное положение (ноги на ширине плеч), наклоняются, энергичным движением прокатывают мяч вперед и бегут за ним. Подвижная игра «У медведя во бору».

3 часть. Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».

Занятие 20*

Основные виды движений.

1. Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3-4 раза).
2. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза).
3. Подбрасывание мяча двумя руками (мячи лежат в 2-3 обручах большого диаметра). Дети подходят к обручам, берут мячи и по сигналу воспитателя упражняются в бросании вверх и ловле мяча двумя руками.

Занятие 21(под музыку)

Задачи. Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Воспитатель напоминает детям, что перешагивать через бруски надо попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок закончит упражнение, подается команда к бегу в рассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

Построение в круг.

2 часть. *Обще развивающие упражнения с мячом.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх; опустить мяч, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-7 раз).
4. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вокруг себя в правую и левую сторону, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).

Основные виды движений.

Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза).

2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза). Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 50 см от уровня пола. Дети располагаются шеренгой, в руках у каждого ребенка мяч. Дается задание: подойти к шнуру, присесть и сгруппировать в «комочек, а затем пройти под шнуром, не касаясь пола, с мячом в руках 3 раза подряд. Затем по

сигналу воспитателя дети занимают исходное положение (ноги на ширине плеч), наклоняются, энергичным движением прокатывают мяч вперед и бегут за ним. Подвижная игра «У медведя во бору».

3 часть. Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».

Занятие 22

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.

2 часть. *Общеразвивающие упражнения с кеглей.*

1. И. п. - стойка ноги врозь, кегля в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кеглю в другую руку, опустить кеглю.

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю у левой ноги. Выпрямиться, руки на пояс. Наклон вперед, взять кеглю левой рукой, выпрямиться. То же выполнить к правой ноге (по 3 раза к каждой ноге).

3. И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке, левая на пояс (рис. 4).

Поворот вправо (влево), взять кеглю (по 3 раза в каждую сторону).

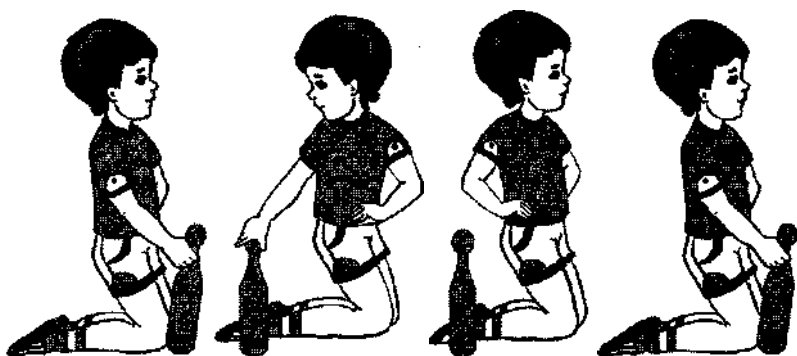


Рис. 4

4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю поставить на пол, встать, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять кеглю. Вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - стоя около кегли, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны (2-3 раза в каждую сторону).

Основные виды движений.

Подлезание под дугу (высота 50 см), касаясь руками (3-4 раза).

2. Равновесие-ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (3-4 раза).

3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5 штук), положенными в две линии (3-4 раза).

Упражнения в равновесии, подлезании, прыжках выполняются поточным способом. Сначала воспитатель показывает упражнения на примере двух детей. Двумя колоннами лазанье под дугу, не касаясь руками пола (подряд 3-5 дуг на расстоянии 0,5 м одна от другой); ходьба по доске, перешагивая через кубики, руки в стороны; прыжки на двух ногах между набивными мячами.

Подвижная игра «Кот и мыши».

3 часть. Игра «Угадай, кто позвал?».

Занятие 23*

Основные виды движений.

1. Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх, опустить (3-4 раза).

2. Прокатить мяч по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке (2-3 раза).

Организация при проведении упражнений зависит от наличия пособий, количества детей в группе, их физической подготовленности.

Занятие 24(под музыку)

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег враспынную.

2 часть. *Общеразвивающие упражнения с кеглей.*

1. И. п. - стойка ноги врозь, кегля в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кеглю в другую руку, опустить кеглю.

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю у левой ноги. Выпрямиться, руки на пояс. Наклон вперед, взять кеглю левой рукой, выпрямиться. То же выполнить к правой ноге (по 3 раза к каждой ноге).

3. И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке, левая на пояс (рис. 4).

Поворот вправо (влево), взять кеглю (по 3 раза в каждую сторону).

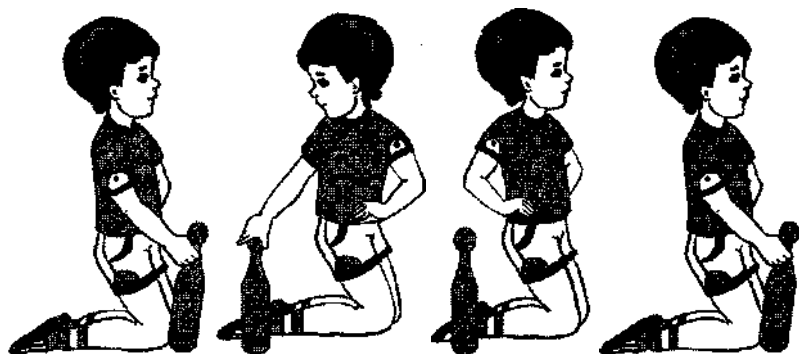


Рис. 4

4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю поставить на пол, встать, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять кеглю.

Вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - стоя около кегли, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны (2-3 раза в каждую сторону).

Основные виды движений.

Подлезание под дугу (высота 50 см), касаясь руками (3-4 раза).

2. Равновесие-ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (3-4 раза).

3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5 штук), положенными в две линии (3-4 раза).

Упражнения в равновесии, подлезании, прыжках выполняются поточным способом. Сначала воспитатель показывает упражнения на примере двух детей. Двумя колоннами лазанье под дугу, не касаясь руками пола (подряд 3-5 дуг на расстоянии 0,5 м одна от другой); ходьба по доске, перешагивая через кубики, руки в стороны; прыжки на двух ногах между набивными мячами.

Подвижная игра «Кот и мыши».

3 часть. Игра «Угадай, кто позвал?».

Ноябрь

Занятие 25

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.

1 часть. Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза.

Построение около кубиков.

2 часть. *Общеразвивающие упражнения с кубиком.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки. Поднять через стороны руки и передать кубик из левой в правую руку (4-5 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, поставить кубик на пол, встать, руки на пояс. Присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться вперед, положить кубик у носка правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение (5-8 раз).

5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2-3 раза).

На две гимнастические скамейки педагог ставит по несколько кубиков. В 1 м от скамеек ставит кубики в две линии. После показа и объяснения дети двумя колоннами поточным способом выполняют упражнения в равновесии, затем в прыжках.

Подвижная игра «Салки».

3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

Занятие 26*

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (3-4 раза). Страховка воспитателем обязательна. 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). Общая дистанция 3 м (3-4 раза).
3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см) по 5-6 раз подряд в произвольном темпе.

Занятие 27(под музыку)

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.

1 часть. Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.

11 часть. *Общеразвивающие упражнения с кубиком.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки. Поднять через стороны руки и передать кубик из левой в правую руку (4-5 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, поставить кубик на пол, встать, руки на пояс. Присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
3. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться вперед, положить кубик у носка правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение (5-8 раз).
5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2-3 раза).

На две гимнастические скамейки педагог ставит по несколько кубиков. В 1 м от скамеек ставит кубики в две линии. После показа и объяснения дети двумя колоннами поточным способом выполняют упражнения в равновесии, затем в прыжках.

Подвижная игра «Салки».

3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

Занятие 28

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег в рассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.

II часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрячься, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
4. И. п. - лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрячься, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах - ноги врозь, руки в стороны, вернуться в исходное положение - на счет 1-8. Повторить 2-3 раза с небольшой паузой между сериями прыжков.

Основные виды движений.

1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров), повторить 2-3 раза.
2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях), 10-12 раз.

Дети перестраиваются в две шеренги, первая шеренга встает на исходную линию. По команде воспитателя дети первой шеренги выполняют прыжки на двух ногах через линии (шнуры), расположенные на расстоянии 30 см одна от другой. Затем то же задание выполняют дети второй шеренги. Далее воспитатель предлагает детям первой шеренги взять по одному мячу (средний диаметр). Ребята становятся в две шеренги одна напротив другой на расстоянии 2-2,5 м. Ориентиром могут служить те же шнуры. Исходное положение для обеих шеренг - стойка на коленях. По команде воспитателя дети одной шеренги прокатывают мячи на противоположную сторону. Ребята второй шеренги возвращают мячи обратно. После того как все шеренги получают мячи, подается команда к выполнению упражнения. Главное в задании - энергично отталкивать мяч двумя руками и выдерживать направление движения.

Подвижная игра «Самолеты». Дети распределяются на три звена и размещаются в разных углах зала. Перед каждым звеном - кубик (кегля) определенного цвета.

По команде воспитателя: «К полету готовься!» - дети -«летчики» делают круговые движения руками - заводят моторы. «Летите!» - говорит педагог. «Летчики» поднимают руки в стороны и бегают в разных направлениях по всему залу. По команде: «На посадку!» - дети возвращаются, и каждое звено занимает свое место около кубика. Воспитатель отмечает, какое звено построилось быстрее. Командирами звеньев при повторении игры назначаются другие ребята.

III часть. Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».

Занятие 29*

Основные виды движений.

1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи, кегли). Дистанция 3 м. Выполняется двумя колоннами поточным

способом 2-3 раза. (Внимание - энергичному отталкиванию от пола и взмаху рук.)

2. Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу.

Занятие 30(под музыку)

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег в рассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.

II часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. - лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрявиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах - ноги врозь, руки в стороны, вернуться в исходное положение - на счет 1-8. Повторить 2-3 раза с небольшой паузой между сериями прыжков.

Основные виды движений.

1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров), повторить 2-3 раза.

2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях), 10-12 раз.

Дети перестраиваются в две шеренги, первая шеренга встает на исходную линию. По команде воспитателя дети первой шеренги выполняют прыжки на двух ногах через линии (шнуры), расположенные на расстоянии 30 см одна от другой. Затем то же задание выполняют дети второй шеренги. Далее воспитатель предлагает детям первой шеренги взять по одному мячу (средний диаметр). Ребята становятся в две шеренги одна напротив другой на расстоянии 2- 2,5м. Ориентиром могут служить те же шнуры. Исходное положение для обеих шеренг - стойка на коленях. По команде воспитателя дети одной шеренги прокатывают мячи на противоположную сторону. Ребята второй шеренги возвращают мячи обратно. После того как все шеренги получают мячи, подается команда к выполнению упражнения. Главное в задании - энергично отталкивать мяч двумя руками и выдерживать направление движения.

Подвижная игра «Самолеты». Дети распределяются на три звена и размещаются в разных углах зала. Перед каждым звеном - кубик (кегля) определенного цвета.

По команде воспитателя: «К полету готовься!» - дети -«летчики» делают круговые движения руками - заводят моторы. «Летите!» - говорит педагог. «Летчики» поднимают руки в стороны и бегают в разных направлениях по всему залу. По команде: «На посадку!» - дети возвращаются, и каждое звено занимает свое место около кубика. Воспитатель отмечает, какое звено построилось быстрее. Командирами звеньев при повторении игры назначаются другие ребята.

3 часть. Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».

Занятие 31

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках (рис. 5).

1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег в рассыпную.

2 часть. *Обще развивающие упражнения с мячом.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз.

Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

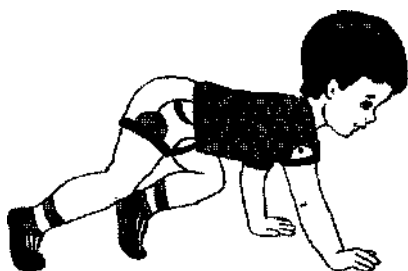


Рис. 5

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть, мяч вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть колени, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах в обе стороны (3-4 раза), с небольшой паузой между серией прыжков.

Основные виды движений.

1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз). Дети располагаются произвольно по всему залу.

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.

После показа и объяснения дети самостоятельно выполняют упражнение в бросках мяча в произвольном темпе. Основное внимание воспитатель уделяет правильному исходному положению - ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, мяч в правой или в левой руке. Бросать мяч о пол следует одной рукой, а ловить двумя руками, стараясь не прижимать его к себе.

Подвижная игра «Лиса и куры». На одной стороне зала находится «курятник» (можно использовать гимнастическую скамейку). В «курятнике» на «насесте» сидят «куры». На противоположной стороне зала «нора» лисы. Все свободное место - это двор.

Один из играющих назначается лисой, остальные дети - куры. По сигналу воспитателя «куры» прыгают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают. «Лиса» старается поймать «кур». Не успевшую спастись «курицу» она уводит в свою нору. Игра возобновляется. Когда «лиса» поймает 2-3 «кур», выбирается другая «лиса».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 32*

Основные виды движений.

1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока (10-12 раз).
2. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни - «как медвежата». Дистанция 3 м (повторить 2 раза).
3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. Дистанция 3 м.

Занятие 33(под музыку)

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках (рис. 5).

1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег враспынную.

2 часть. *Обще развивающие упражнения с мячом.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз.

Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

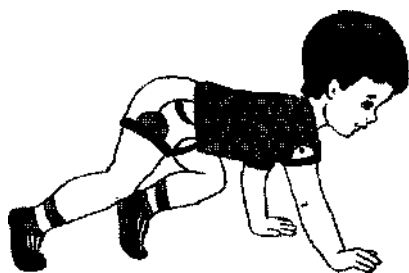


Рис. 5

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть, мяч вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть колени, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах в обе стороны (3-4 раза), с небольшой паузой между серией прыжков.

Основные виды движений.

1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз). Дети располагаются произвольно по всему залу.

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.

После показа и объяснения дети самостоятельно выполняют упражнение в бросках мяча в произвольном темпе. Основное внимание воспитатель уделяет правильному исходному положению - ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, мяч в правой или в левой руке. Бросать мяч о пол следует одной рукой, а ловить двумя руками, стараясь не прижимать его к себе.

Подвижная игра «Лиса и куры». На одной стороне зала находится «курятник» (можно использовать гимнастическую скамейку). В «курятнике» на «насесте» сидят «куры». На противоположной стороне зала «нора» лисы. Все свободное место - это двор.

Один из играющих назначается лисой, остальные дети - куры. По сигналу воспитателя «куры» прыгают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают. «Лиса» старается поймать «кур». Не успевшую спастись «курицу» она уводит в свою нору. Игра возобновляется. Когда «лиса» поймает 2-3 «кур», выбирается другая «лиса».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 34

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.

1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3 раза).

II часть. *Общеразвивающие упражнения с флажками.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки вверх, скрестить, опустить, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону с флажком в сторону, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной. Поднять флажки в стороны; наклониться вперед и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Присесть, флажки вынести вперед; подняться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз).

5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки вниз. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (3 раза).

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе (рис. 6), подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2-3 раза).

2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо). В конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Страховка со стороны воспитателя обязательна. Подвижная игра «Цветные автомобили».

Зчасть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 35*

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше; в конце скамейки сделать шаг вперед - вниз. Положение рук может быть различным - на пояс, в стороны, за голову. Повторить 2 раза.
2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).
3. Прыжки на двух ногах до кубика (или кегли) на расстояние 3 м (2 раза).

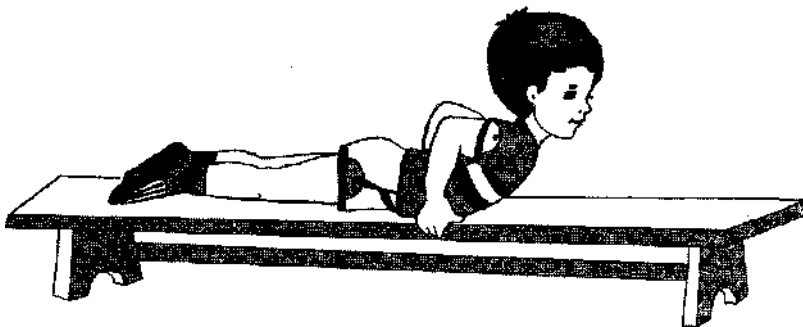


Рис. 6

Занятие 36(под музыку)

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.

1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3 раза).

II часть. *Общеразвивающие упражнения с флажками.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки вверх, скрестить, опустить, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону с флажком в сторону, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной. Поднять флажки в стороны; наклониться вперед и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Присесть, флажки вынести вперед; подняться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз).

5. И. п. -ноги слегка расставлены, флажки вниз. Прыжки на двух ногах, на месте в чередовании с ходьбой на месте (3 раза).

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе (рис. б), подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2-3 раза).

2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо). В конце скамейки сделать шаг вперед - вниз (не прыгать). Страховка со стороны воспитателя обязательна.

Подвижная игра «Цветные автомобили».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Декабрь – январь – февраль

Декабрь

Занятие 1

Задачи. Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.

1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентир-кубики или кегли); ходьба и бег в рассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.

2 часть. *Общеразвивающие упражнения с платочком.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. Платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, взмахнуть платочком, вернуться в исходное положение. Переложить платочек в левую руку, то же повторить влево (по 3 раза в каждую сторону).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках вниз, хват сверху за концы. Присесть, платочек вперед, встать, опустить платочек, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, помахать платочком вправо-влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

5. И. п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя на счет 1-8, повторить 3 раза.

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Повторить 2 раза.

2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см.

Воспитатель кладет два шнура вдоль зала и после показа и объяснения предлагает детям встать в две колонны и приступить к выполнению задания. Напоминает, что голову и спину надо держать прямо, не спеша пройти до конца шнура, а затем занять место в конце своей колонны.

Упражнение в прыжках через бруски проводится после того, как все дети пройдут по шнуру. Главное - это энергичное отталкивание от пола и приземление на полусогнутые ноги.

Подвижная игра «Лиса и куры».

3 часть. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка». Воспитатель заранее прячет в каком-либо месте игрушечного цыпленка и предлагает поискать его. Тот, кто заметит, где находится игрушка, подходит к воспитателю и тихо ему об этом говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, воспитатель разрешает подойти к игрушке и принести ее.

Занятие 2*

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга) (2 раза). 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого (2 раза). 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м. Повторить 2 раза.

Занятие 3(под музыку)

Задачи. Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.

1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег в рассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.

2 часть. *Общеразвивающие упражнения с платочком.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. Платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, взмахнуть платочком, вернуться в исходное положение. Переложить платочек в левую руку, то же повторить влево (по 3 раза в каждую сторону).
3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках вниз, хват сверху за концы. Присесть, платочек вперед, встать, опустить платочек, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, помахать платочком вправо-влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
5. И. п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя на счет 1-8, повторить 3 раза.

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Повторить 2 раза.

2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см. Воспитатель кладет два шнура вдоль зала и после показа и объяснения предлагает детям встать в две колонны и приступить к выполнению задания. Напоминает, что голову и спину надо держать прямо, не спеша пройти до конца шнура, а затем занять место в конце своей колонны. Упражнение в прыжках через бруски проводится после того, как все дети пройдут по шнуру. Главное - это энергичное отталкивание от пола и приземление на полусогнутые ноги.

Подвижная игра «Лиса и куры».

3 часть. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка». Воспитатель заранее прячет в каком-либо месте игрушечного цыпленка и предлагает поискать его. Тот, кто заметит, где находится игрушка, подходит к воспитателю и тихо ему об этом говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, воспитатель разрешает подойти к игрушке и принести ее.

Занятие 4

Задачи. Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.

1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу.

Воспитатель предлагает детям расщитаться на белочек и зайчиков, запомнить, кто как был назван. Затем сделать шаг вперед (или прыгнуть вперед) каждой «белочке» и взяться за руку с рядом стоящим справа «зайчиком». После того как дети встанут в пары, подается команда к ходьбе в обход зала: «На прогулку». Затем подается команда к бегу врассыпную, к построению в колонну по одному и перестроению в три колонны. Проходя мимо короба, каждый ребенок берет мяч (диаметр 10-12 см).

2 часть. *Общеразвивающие упражнения с мячом.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклон вперед, коснуться мячом пола у левой ноги. Выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к правой ноге (по 3 раза в каждую сторону).

3. И. п. - сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот и поймать его; вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатить мяч вправо и влево вокруг туловища, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. - лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках. Прогнуться, вынести мяч вперед-вверх, руки прямые; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).

б. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (на счет 1-8, повторить 3-4 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку (6-8 раз).

2. Прокатывание мяча между предметами (3 раза).

Воспитатель ставит две гимнастические скамейки (в стык) и предлагает детям первой группы выполнить задание (после показа и объяснения). Дети становятся на скамейку, занимают исходное положение - ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, руки отведены назад. Педагог напоминает: «Главное - это приземление на полусогнутые ноги». После нескольких прыжков подряд упражнение выполняет вторая группа, а первая наблюдает (сидя на полу в шеренге, ноги скрестно).

После выполнения прыжков воспитатель ставит предметы (кубики, кегли) в виде «воротиков» для каждой пары. Дети строятся в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой. В руках детей одной группы мячи. По команде воспитателя: «Покатили!» - каждый ребенок прокатывает мяч между предметами своему партнеру напротив, а тот возвращает прокатыванием мяч обратно, и так несколько раз подряд. Исходное положение может быть различным: стойка на коленях, сидя, ноги врозь, стоя, ноги на ширине плеч.

Подвижная игра «У медведя во бору».

3 часть. Игра малой подвижности

Занятие 5*

Основные виды движений.

Прыжки со скамейки (высота 25 см).

2. Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч).

3. Бег по дорожке (ширина 20 см).

Занятие 6 (под музыку)

Задачи. Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.

1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу.

Воспитатель предлагает детям рассчитать на белочек и зайчиков, запомнить, кто как был назван. Затем сделать шаг вперед (или прыгнуть вперед) каждой «белочке» и взяться за руку с рядом стоящим справа «зайчиком». После того как дети встанут в пары, подается команда к ходьбе в обход зала: «На прогулку».

Затем подается команда к бегу в рассыпную, к построению в колонну по одному и перестроению в три колонны. Проходя мимо короба, каждый ребенок берет мяч (диаметр 10-12 см).

2 часть. *Общеразвивающие упражнения с мячом.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклон вперед, коснуться мячом пола у левой ноги. Выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к правой ноге (по 3 раза в каждую сторону).
3. И. п. - сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот и поймать его; вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. - сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатить мяч вправо и влево вокруг туловища, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).
5. И. п. - лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках. Прогнуться, вынести мяч вперед-вверх, руки прямые; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).
6. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (на счет 1-8, повторить 3-4 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку (6-8 раз).
2. Прокатывание мяча между предметами (3 раза).

Воспитатель ставит две гимнастические скамейки (в стык) и предлагает детям первой группы выполнить задание (после показа и объяснения). Дети становятся на скамейку, занимают исходное положение - ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, руки отведены назад. Педагог напоминает: «Главное - это приземление на полусогнутые ноги». После нескольких прыжков подряд упражнение выполняет вторая группа, а первая наблюдает (сидя на полу в шеренге, ноги скрестно).

После выполнения прыжков воспитатель ставит предметы (кубики, кегли) в виде «воротиков» для каждой пары. Дети строятся в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой. В руках детей одной группы мячи. По команде воспитателя: «Покатили!» - каждый ребенок прокатывает мяч между предметами своему партнеру напротив, а тот возвращает прокатыванием мяч обратно, и так несколько раз подряд. Исходное положение может быть различным: стойка на коленях, сидя, ноги врозь, стоя, ноги на ширине плеч.

Подвижная игра «У медведя во бору».

3 часть. Игра малой подвижности

Занятие 7

Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.

2 часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками (рис. 7). Подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног (рис. 8). Выпрямиться, руки в стороны,

вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь). Выполняется на счет 1-8; повторить 3 раза.

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу) (по 8-10 раз).

2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).



Рис. 7



Рис. 8

Воспитатель обозначает шнурами или рейками расстояние между шеренгами (1,5-2 м). Дети одной шеренги берут из короба мячи (большого диаметра) и распределяются таким образом, чтобы каждый ребенок знал свою пару. После показа и объяснения дети по команде воспитателя приступают к выполнению упражнения. Главное - бросать мяч в руки товарищу как можно точнее, а при ловле не прижимать мяч к туловищу или груди. По окончании упражнений мячи возвращают на место.

Ползание по гимнастической скамейке выполняется на ладонях и коленях поточным способом двумя колоннами.

Подвижная игра «Зайцы и волк. Одного из играющих выбирают водящим - это волк. Остальные дети изображают зайцев. На одной стороне зала «зайцы» устраивают себе «домики» (кружки из шнуров или обручи большого диаметра). В начале «зайцы» находятся в своих «домиках», «волк» - на другом конце зала («в овраге»).

Воспитатель произносит:

Зайки скачут, скок, скок, скок,

На зеленый на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают-

Не идет ли волк.

«Зайцы» выпрыгивают на двух ногах из «домиков» И разбегаются по всему залу (площадке), прыгают на двух ногах, присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идет ли волк. Когда воспитатель произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за «зайцами», стараясь их поймать (коснуться).

«Зайцы» убегают каждый в свой «домик». Пойманных «зайцев» «волю» отводит в свой «овраг». Игра возобновляется. После того как будут пойманы 2-3 «зайца», выбирают другого «волка».

3 часть. Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».

Занятие 8*

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч).
2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьи». Дистанция 3-4 м. Повторить 2 раза.
3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4-5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи, (мячи поставлены на расстоянии 2-3 шагов ребенка). Выполняется двумя колоннами поточным способом.

Занятие 9(под музыку)

Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.

2 часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками (рис. 7). Подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног (рис. 8). Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
4. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь). Выполняется на счет 1-8; повторить 3 раза.

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу) (по 8-10 раз).
2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).



Рис. 7



Рис. 8

Воспитатель обозначает шнурами или рейками расстояние между шеренгами (1,5-2 м). Дети одной шеренги берут из короба мячи (большого диаметра) и

распределяются таким образом, чтобы каждый ребенок знал свою пару. После показа и объяснения дети по команде воспитателя приступают к выполнению упражнения. Главное - бросать мяч в руки товарищу как можно точнее, а при ловле не прижимать мяч к туловищу или груди. По окончании упражнений мячи возвращают на место.

Ползание по гимнастической скамейке выполняется на ладонях и коленях поточным способом двумя колоннами.

Подвижная игра «Зайцы и волк. Одного из играющих выбирают водящим - это волк. Остальные дети изображают зайцев. На одной стороне зала «зайцы» устраивают себе «домики» (кружки из шнуров или обручи большого диаметра). В начале «зайцы» находятся в своих «домиках», «волк» - на другом конце зала («враге»).

Воспитатель произносит:

Зайки скачут, скок, скок, скок,

На зеленый на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают-

Не идет ли волк.

«Зайцы» выпрыгивают на двух ногах из «домиков» и разбегаются по всему залу (площадке), прыгают на двух ногах, присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идет ли волк. Когда воспитатель произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за «зайцами», стараясь их поймать (коснуться). «Зайцы» убегают каждый в свой «домик». Пойманных «зайцев» «волк отводит в свой «овраг». Игра возобновляется. После того как будут пойманы 2-3 «зайца», выбирают другого «волка».

3 часть. Игра малой подвижности «Где спрятался заяк?».

Занятие 10

Задачи. Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.

11 часть. *Обще развивающие упражнения с кубиками.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубики вниз. Поднять кубики через стороны вверх, постучать ими над головой 2 раза, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках вниз.

Присесть, кубики вынести вперед. Встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. - стойка на коленях, кубики у плеч. Поворот вправо (влево), положить кубики у носков ног. Поворот вправо (влево), взять кубики, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. - ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков (3-4 раза).

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки (2-3 раза).

2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз (2-3 раза).

Дети строятся в две колонны поточным способом один за другим, выполняют ползание на четвереньках вверх, а затем вниз (если имеются специальные приспособления) (рис. 9). Хват рук с боков выполняется так: большой палец сверху доски, а остальные снизу. Доска крючками крепится к двум сторонам, кубик - в прорези или за вторую рейку гимнастической стенки.

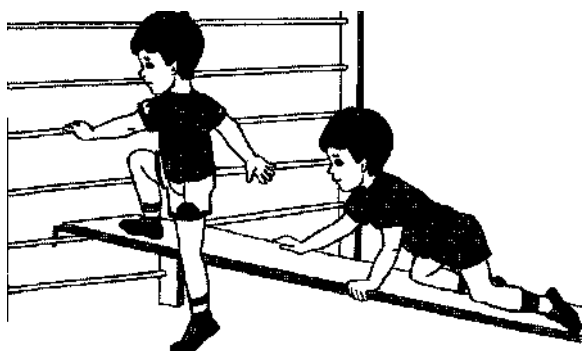


Рис. 9

Далее дети переходят ко второму заданию - ходьбе по гимнастической скамейке (повышенная опора), руки за головой, на середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться и пройти дальше, сойти, не прыгая.

Подвижная игра «Птички и кошка». Воспитатель выкладывает круг из веревки или шнура. Дети становятся по кругу с внешней стороны. Одного ребенка назначают водящим - «кошкой», которая находится в центре круга; остальные дети - «птички». «Кошка» засыпает (закрывает глаза), а «птички» прыгают в круг, «летают». По сигналу воспитателя «кошка» просыпается, произносит: «Мяу!». И начинает ловить «птичек», а они улетают за пределы круга. Пойманных «птичек» «кошка» оставляет около себя. Игра повторяется с другим водящим.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 11 *

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.

Выполняется двумя колоннами в среднем темпе (2-3 раза).

2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше (2-3 раза).

3. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м. Повторить 3 раза.

Занятие 12 (под музыку)

Задачи. Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.

11 часть. *Обще развивающие упражнения с кубиками.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубики вниз. Поднять кубики через стороны вверх, постучать ими над головой 2 раза, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках вниз.

Присесть, кубики вынести вперед. Встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. - стойка на коленях, кубики у плеч. Поворот вправо (влево), положить кубики у носков ног. Поворот вправо (влево), взять кубики, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. - ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков (3-4 раза).

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки (2-3 раза).

2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз (2-3 раза).

Дети строятся в две колонны поточным способом один за другим, выполняют ползание на четвереньках вверх, а затем вниз (если имеются специальные приспособления) (рис. 9). Хват рук с боков выполняется так: большой палец сверху доски, а остальные снизу. Доска крючками крепится к двум сторонам, кубик - в прорези или за вторую рейку гимнастической стенки.

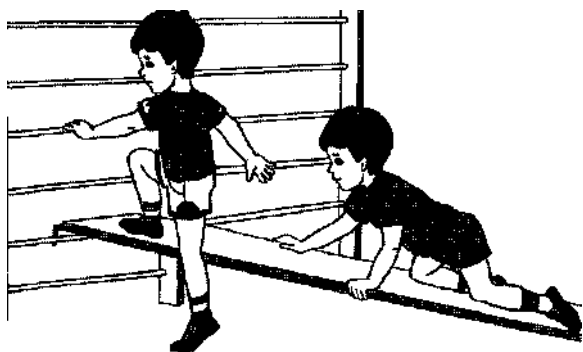


Рис. 9

Далее дети переходят ко второму заданию - ходьбе по гимнастической скамейке (повышенная опора), руки за головой, на середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться и пройти дальше, сойти, не прыгая.

Подвижная игра «Птички и кошка». Воспитатель выкладывает круг из веревки или шнура. Дети становятся по кругу с внешней стороны. Одного ребенка назначают водящим - «кошкой», которая находится в центре круга; остальные дети - «птички». «Кошка» засыпает (закрывает глаза), а «птички» прыгают в круг, «летают». По сигналу воспитателя «кошка» просыпается, произносит: «Мяу!». И начинает ловить «птичек», а они улетают за пределы круга. Пойманных «птичек» «кошка» оставляет около себя. Игра повторяется с другим водящим.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Январь

Занятие 13

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе между предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

2 часть. *Общеразвивающие упражнения с обручем.*

1. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. Обруч вперед, руки прямые; обруч вверх; обруч вперед; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Обруч вверх; наклон вперед, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз):

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. Поворот направо (влево), руки прямые, вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах - «воротничок», хватом рук с боков. Обруч вверх, посмотреть на обруч, вернуться в исходное положение (4- 5 раз).

5. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно.

Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 3 раза в чередовании с небольшой паузой.

Основные виды движений.

1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3-4 раза. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м.

2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза).

Два каната положены по двум сторонам зала параллельно друг другу.

Упражнения выполняются поточным способом в колонне по одному: ходьба по канату (в среднем темпе), затем переход к другому канату и выполнение прыжков вдоль каната на двух ногах.

Подвижная игра «Кролики».

3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».

Занятие 14*

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой.

2. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук (2-3 раза).

3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.

Занятие 15(под музыку)

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе между предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

2 часть. *Общеразвивающие упражнения с обручем.*

1. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. Обруч вперед, руки прямые; обруч вверх; обруч вперед; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Обруч вверх; наклон вперед, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз):

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. Поворот вправо (влево), руки прямые, вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах - «воротничок», хватом рук с боков. Обруч вверх, посмотреть на обруч, вернуться в исходное положение (4- 5 раз).

5. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно.

Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 3 раза в чередовании с небольшой паузой.

Основные виды движений.

1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3-4 раза. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м.

2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза).

Два каната положены по двум сторонам зала параллельно друг другу.

Упражнения выполняются поточным способом в колонне по одному: ходьба по канату (в среднем темпе), затем переход к другому канату и выполнение прыжков вдоль каната на двух ногах.

Подвижная игра «Кролики».

3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».

Занятие 16

Задачи. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.

1 часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег в рассыпную (2-3 раза).

Ходьба в колонне по одному. Воспитатель называет ребенка (стоящего недалеко от ведущего) по имени, тот встает впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время подается команда к смене ведущего, педагог называет имя другого ребенка (можно сменить 2-3 ведущих). Подается команда к ходьбе и бегу врассыпную.

2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Подбросить мяч вверх (не высоко), поймать двумя руками (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Бросить мяч об пол, поймать его двумя руками (4-5 раз).
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
4. И. п. - сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч кругом (вокруг туловища) с поворотом вправо (влево) поочередно, перебирая руками (6 раз).
5. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться ног мячом. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча, в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).

Основные виды движений.

Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) (4-6 раз).

2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).

Вдоль зала ставят две гимнастические скамейки (встык) и кладут перед ними резиновые дорожки или мат. Воспитатель приглашает 2-3 ребят и предлагает им показать упражнение. Основное внимание уделяется исходному положению - встать, ноги слегка расставлены, руки отведены назад. По команде: «Прыгнули!» - дети прыгают со скамейки, вынося руки вперед и приземляясь на полусогнутые ноги. Приглашается первая, затем вторая группа детей (если группа малочисленна, то все дети упражняются одновременно).

После упражнений в прыжках воспитатель убирает скамейки, обозначает исходные позиции (шнуром или веревкой) для двух шеренг и предлагает одной группе детей мячи из короба. Дети становятся в две шеренги на расстояние 2 м одна от другой. По команде воспитателя: «Бросили!» - дети перебрасывают мяч друг другу двумя руками снизу. Повторить 10-12 раз.

Подвижная игра «Найди себе пару».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 17*

1. Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. Повторить 3-4 раза.
2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Расстояние 3 м, повторить несколько раз.
3. Равновесие - ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 0,4 м один от другого. Дистанция 3 м, повторить 2 раза.

Занятие 18(под музыку)

Задачи. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.

1 часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (2-3 раза).

Ходьба в колонне по одному. Воспитатель называет ребенка (стоящего недалеко от ведущего) по имени, тот встает впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время подается команда к смене ведущего, педагог называет имя другого ребенка (можно сменить 2-3 ведущих). Подается команда к ходьбе и бегу врассыпную.

2 часть. *Обще развивающие упражнения с мячом.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз.

Подбросить мяч вверх (не высоко), поймать двумя руками (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Бросить мяч об пол, поймать его двумя руками (4-5 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. - сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч кругом (вокруг туловища) с поворотом вправо (влево) поочередно, перебирая руками (6 раз).

5. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться ног мячом. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча, в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).

Основные виды движений.

Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) (4-6 раз).

2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).

Вдоль зала ставят две гимнастические скамейки (встык) и кладут перед ними резиновые дорожки или мат. Воспитатель приглашает 2-3 ребят и предлагает им показать упражнение. Основное внимание уделяется исходному положению - встать, ноги слегка расставлены, руки отведены назад. По команде: «Прыгнули!» - дети прыгают со скамейки, вынося руки вперед и приземляясь на полусогнутые ноги. Приглашается первая, затем вторая группа детей (если группа малочисленна, то все дети упражняются одновременно).

После упражнений в прыжках воспитатель убирает скамейки, обозначает исходные позиции (шнуром или веревкой) для двух шеренг и предлагает одной группе детей мячи из короба. Дети становятся в две шеренги на расстояние 2 м одна от другой. По команде воспитателя: «Бросили!» - дети перебрасывают мяч друг другу двумя руками снизу. Повторить 10-12 раз.

Подвижная игра «Найди себе пару».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 19

Задачи. Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.

1 часть. Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег в рассыпную. Воспитатель ставит вдоль одной стороны зала в один ряд несколько кубиков (или кегли) на расстоянии двух шагов ребенка. Вдоль другой стороны зала кладет несколько шнуров на расстоянии 30 см один от другого. Подается команда к ходьбе колонной по одному, «змейкой» между кубиками, перешагивая через шнуры. Ходьба и бег в рассыпную.

2 часть. *Обще развивающие упражнения с косичкой.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка хватом за середину вниз.

Косичку вынести вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Присесть, косичку вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. - лежа на спине, косичка в прямых руках за головой (рис. 10). Поднять прямую ногу, коснуться носка правой (левой) ноги, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх; наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, косичка на полу перед ногами. Прыжки через косичку на двух ногах. Перепрыгнуть, повернуться крутом и перепрыгнуть еще раз - несколько раз подряд. Можно встать боком к косичке и попрыгать вправо и влево через косичку в чередовании с небольшой паузой.

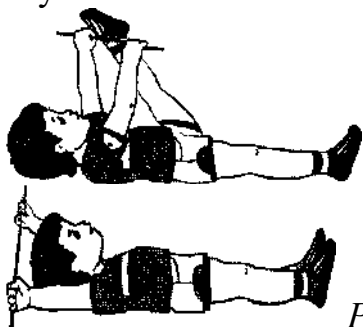


Рис. 10

Основные виды движений.

Отбивание мяча о пол (1-12 раз).

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2-3 раза).

Дети разбирают мячи из короба и располагаются по всему залу. Выполнение упражнений с мячом - броски об пол одной рукой и ловля мяча двумя руками, каждый в своем темпе.

Воспитатель ставит две скамейки параллельно друг другу. Дети становятся в две шеренги напротив скамеек. После объяснения задания дети выполняют ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни «по- медвежьему».

Подвижная игра «Лошадки».

3 часть. Ходьба в колонне по одному в обход зала.

Занятие 20*

1. Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м (8-10 раз).
2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» на расстояние 3 м (2 раза). Встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой.
3. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м; повторить 2 раза.

Задание 21 (под музыку)

Задачи. Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.

1 часть. Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную. Воспитатель ставит вдоль одной стороны зала в один ряд несколько кубиков (или кегли) на расстоянии двух шагов ребенка. Вдоль другой стороны зала кладет несколько шнуров на расстоянии 30 см один от другого. Подается команда к ходьбе колонной по одному, «змейкой» между кубиками, перешагивая через шнуры. Ходьба и бег врассыпную.

2 часть. *Обще развивающие упражнения с косичкой.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка хватом за середину вниз. Косичку вынести вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Присесть, косичку вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
3. И. п. - лежа на спине, косичка в прямых руках за головой (рис. 10). Поднять прямую ногу, коснуться носка правой (левой) ноги, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх; наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, косичка на полу перед ногами. Прыжки через косичку на двух ногах. Перепрыгнуть, повернуться крутом и перепрыгнуть еще раз - несколько раз подряд. Можно встать боком к косичке и попрыгать вправо и влево через косичку в чередовании с небольшой паузой.

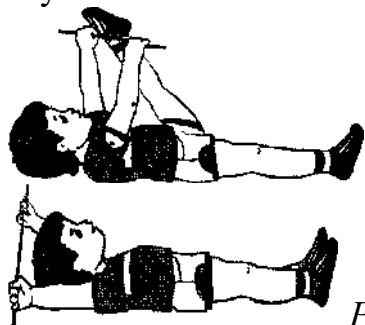


Рис. 10

Основные виды движений.

Отбивание мяча о пол (1-12 раз).

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2-3 раза).

Дети разбирают мячи из короба и располагаются по всему залу. Выполнение упражнений с мячом - броски об пол одной рукой и ловля мяча двумя руками, каждый в своем темпе.

Воспитатель ставит две скамейки параллельно друг другу. Дети становятся в две шеренги напротив скамеек. После объяснения задания дети выполняют ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни «по- медвежьему».

Подвижная игра «Лошадки».

3 часть. Ходьба в колонне по одному в обход зала.

Занятие 22

Задачи. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.

1 часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. По сигналу воспитателя впереди колонны встает названный им ребенок и ведет колонну (2-3 смены ведущего). Далее подается сигнал к бегу врассыпную.

2 часть. *Обще развивающие упражнения с обручем.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз. Обруч вверх, вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни в обруче, руки вдоль туловища.

Присесть, взять обруч двумя руками - хват с боков, поднять до пояса.

Присесть, положить обруч на пол, подняться, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вперед, руки прямые. Поворот вправо (влево), обруч отвести вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. - сидя на полу, ноги в обруче согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Поднять ноги, развести в стороны, опустить на пол. Поставить ноги в обруч, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. - ноги на ширине ступни, руки вниз. Прыжки в обруч и из обруча несколько раз подряд; пауза и повторение прыжков.

Основные виды движений.

1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд.

2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.

Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 50 см от уровня пола.

Сначала упражнение в лазанье под шнур выполняет первая группа.

Воспитатель объясняет: надо подойти правым боком, присесть и, не касаясь руками пола, пройти под шнуром, затем подойти левым боком, и так несколько раз подряд. Далее следующая группа выполняет упражнение в

лазанье под шнур. (Если группа малочисленна, то все дети выполняют задание одновременно.)

После серии лазанья под шнур обязательно упражнение на выпрямление: потянуться, руки вверх и хлопнуть в ладоши над головой.

Воспитатель убирает стойки и шнур и ставит две гимнастические скамейки (встык). Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны свободно балансируют (или руки на пояс). В конце скамейки взять мешочек в руки и сделать шаг вперед - вниз. Темп упражнения умеренный, страховка воспитателем обязательна. Задание выполняется колонной по одному.

Подвижная игра «Автомобили».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 23*

Основные виды движений.

1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком (несколько раз подряд).
2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше (2 раза).
3. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0,5 м одна от другой (2 раза).

Занятие 24 (под музыку)

Повторить занятие 21.

Февраль

Занятие 25

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег враспынную. Построение в три колонны.

2 часть. *Обще развивающие упражнения.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх, подняться на носки, хлопнуть в ладоши над головой. Опуститься на всю ступню, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. - сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить, вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

4. И. п. - лежа на животе, ноги прямые, руки, согнутые в локтях, перед собой. Вынести руки вперед, ноги приподнять от пола, прогнуться - «рыбка». Вернуться в исходное положение (4-5 раз).

5. И. п. - стойка ноги вместе, руки произвольно вдоль туловища.

Прыжки на двух ногах (ноги врозь - ноги вместе) под счет воспитателя 1-8 или удары в бубен (музыкальное сопровождение). Повторить 3-4 раза.

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) и вернуться в свою колонну (2-3 раза).

2. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза).

Воспитатель ставит две гимнастические скамейки и на примере двух ребят показывает и объясняет упражнение: «Надо пройти по скамейке, сохраняя равновесие, голову и спину держать прямо, на середине выполнить поворот кругом и пройти дальше». Дети выполняют упражнение одной колонной - так воспитателю легче осуществлять страховку. Темп умеренный. Повторить 2 раза. Далее воспитатель раскладывает в две линии бруски, и дети двумя колоннами выполняют прыжки через препятствие (2-3 раза).

Подвижная игра «Котятa и щенята».

3 часть. Игра малой подвижности.

Занятие 26*

Основные виды движений.

1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (2-3 раза).

2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м).

Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук (2-3 раза).

3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м).

Исходное положение для всех - стойка ноги врозь, мяч внизу (броски двумя руками снизу). Задание выполняется по сигналу воспитателя: «Бросили!»

Следующая команда дается педагогом после того, как все дети поймают мячи или подберут упавшие (10-12 раз).

Занятие 27 (под музыку)

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег в рассыпную. Построение в три колонны.

2 часть. *Обще развивающие упражнения.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх, подняться на носки, хлопнуть в ладоши над головой.

Опуститься на всю ступню, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. - сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить, вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
4. И. п. - лежа на животе, ноги прямые, руки, согнутые в локтях, перед собой. Вынести руки вперед, ноги приподнять от пола, прогнуться - «рыбка». Вернуться в исходное положение (4-5 раз).
5. И. п. - стойка ноги вместе, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах (ноги врозь - ноги вместе) под счет воспитателя 1-8 или удары в бубен (музыкальное сопровождение). Повторить 3-4 раза.

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) и вернуться в свою колонну (2-3 раза).
2. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза).

Воспитатель ставит две гимнастические скамейки и на примере двух ребят показывает и объясняет упражнение: «Надо пройти по скамейке, сохраняя равновесие, голову и спину держать прямо, на середине выполнить поворот кругом и пройти дальше». Дети выполняют упражнение одной колонной - так воспитателю легче осуществлять страховку. Темп умеренный. Повторить 2 раза. Далее воспитатель раскладывает в две линии бруски, и дети двумя колоннами выполняют прыжки через препятствие (2-3 раза).

Подвижная игра «Котятa и щенятa».

3 часть. Игра малой подвижности.

Занятие 28

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу.

2 часть. *Обще развивающие упражнения на стульях.*

1. И. п. - сидя на стуле, руки за голову. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз).
2. И. п. - сидя на стуле, ноги расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево); выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п. - сидя на стуле, ноги вместе, руки в упоре с боков стула. Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, опустить; вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. - сидя на стуле, ноги расставлены, руки за голову. Руки в стороны, наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носка правой (левой) ноги. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4 раза).

5. И. п. - стоя за стулом, держаться за его спинку обеими руками хватом сверху. Присесть, медленным движением развести колени в стороны; встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

6. И. п. - стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки вокруг стула на двух ногах, в обе стороны под счет воспитателя. После серии прыжков небольшая пауза и повторение прыжков.

Основные виды движений.

Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах, 3-4 раза. 2.

Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли), 3-4 раза.

Воспитатель кладет по двум сторонам зала обручи в одну линию на расстоянии 0,5 м один от другого. Дети двумя колоннами выполняют прыжки из обруча в обруч. Воспитатель убирает обручи и ставит кубики (кегли) в две линии (по 4-5 штук). Дети берут из короба по одному мячу (большой диаметр) и прокатывают его между предметами. Выполнив упражнение, выпрямиться, поднять мяч над головой и пройти в конец своей колонны (2-3 раза).

Подвижная игра «У медведя во бору».

3 часть. Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.

Занятие 29*

Основные виды движений.

1. Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2-3 раза.

2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Способ - стойка на коленях (10-12 раз).

3. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.

Занятие 30 (под музыку)

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу.

2 часть. *Обще развивающие упражнения на стульях.*

1. И. п. - сидя на стуле, руки за голову. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. - сидя на стуле, ноги расставлены, руки на пояс. руки в стороны, наклон вправо (влево); выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п. - сидя на стуле, ноги вместе, руки в упоре с боков стула. Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, опустить; вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И. п. - сидя на стуле, ноги расставлены, руки за голову. руки в стороны, наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носка правой (левой) ноги. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4 раза).
5. И. п. - стоя за стулом, держаться за его спинку обеими руками хватом сверху. Присесть, медленным движением развести колени в стороны; встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
6. И. п. - стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки вокруг стула на двух ногах, в обе стороны под счет воспитателя. После серии прыжков небольшая пауза и повторение прыжков.

Основные виды движений.

Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах, 3-4 раза. 2.

Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли), 3-4 раза.

Воспитатель кладет по двум сторонам зала обручи в одну линию на расстоянии 0,5 м один от другого. Дети двумя колоннами выполняют прыжки из обруча в обруч. Воспитатель убирает обручи и ставит кубики (кегли) в две линии (по 4-5 штук). Дети берут из короба по одному мячу (большой диаметр) и прокатывают его между предметами. Выполнив упражнение, выпрямиться, поднять мяч над головой и пройти в конец своей колонны (2-3 раза).

Подвижная игра «У медведя во бору».

3 часть. Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.

Занятие 31-32. (контрольное) норматив 2

1. Равновесие
2. Прыжки
3. Ловкость
4. Лазание
5. Челночный бег

Занятие 33 (под музыку)

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег в рассыпную. Ходьба и бег в чередовании.

2 часть. *Общеразвивающие упражнения с мячом.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Мяч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, мяч вверх; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).

4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена. Опустить ногу, вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).

Основные виды движений.

Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз).

2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.

Дети перестраиваются в колонну по одному, затем в две шеренги. У одной группы ребят остаются мячи, остальные дети кладут мячи на место.

Расстояние между шеренгами 1,5 м (обозначается рейками или шнурами). По сигналу: «Бросили!» - дети перебрасывают мяч своим партнерам (способ - двумя руками снизу). Воспитатель уделяет основное внимание тому, чтобы дети бросали мяч точно в руки партнерам. Дети при ловле мяча не должны заранее выставлять руки, а выносить их вперед в момент ловли.

Вдоль зала ставят две гимнастические скамейки, на расстоянии 2 м от них ставят по кубику. Дети выполняют ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни, затем выполняют прыжки на двух ногах до кубика (2-3 раза).

Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».

На одной стороне зала размещают скамейки, на них сидят «воробышки». На другой стороне обозначают место для гаража. «Воробышки вылетают из гнезда», - говорит воспитатель, и дети-«воробышки» прыгают со скамеек (высота 20 см), бегают в разных направлениях, подняв руки в стороны - «летают». Раздается гудок, и появляется «автомобиль» (ребенок, в руках у которого руль). «Воробышки» быстро улетают в свои «гнезда».

«Автомобиль» возвращается в гараж. Игра повторяется.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 34

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.

1 часть. Ходьба в колонне по одному. Воспитатель подает команду ведущему идти через середину зала к стойке, затем в противоположную сторону к двери, потом к окну. Вся колонна передвигается за ведущим

(наиболее подготовленный ребенок). Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка вниз хватом шире плеч. Палку вверх, потянуться; опустить палку, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку на грудь. Присесть, палку вынести вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка на груди, в согнутых руках. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка в согнутых руках на груди. Наклон вперед, коснуться палкой ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

5. И. п. - стойка ноги вместе, палка вниз. Прыжком ноги врозь, палку вперед; прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счет 1-8. Повторить 2-3 раза.

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).

2. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову). Предметы разложены на расстоянии двух шагов ребенка (5-6 шт.) в две линии. Повторить 2-3 раза. Воспитатель обращает внимание детей на поддержание правильной осанки при выполнении упражнения: голову и спину держать прямо.

Педагог ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой (или две встык), а далее кладет набивные мячи также в две линии. Сначала дети выполняют упражнение в ползании, а затем в равновесии.

Подвижная игра «Перелет птиц». Дети-«птицы» собираются на одной стороне площадки. На другой стороне расположены гимнастические скамейки-«деревья». По сигналу: «Полетели!» - птицы разлетаются по всему залу, расправляя крылья (руки в стороны) и помахивая ими. По сигналу: «Буря!» - «птицы» занимают места на гимнастических скамейках как можно быстрее. Воспитатель говорит: «Буря прошла», «птицы» спокойно «спускаются с деревьев» и продолжают «летать». Игра повторяется 3-4 раза.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 35*

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «помедвежь». Выполняется двумя колоннами поточным способом. Повторить 2-3 раза.

2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и

пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперед - вниз (не прыгать). Повторить 2-3 раза.

3. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2 м). Повторить 2-3 раза.

Занятие 36 (под музыку)

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.

1 часть. Ходьба в колонне по одному. Воспитатель подает команду ведущему идти через середину зала к стойке, затем в противоположную сторону к двери, потом к окну. Вся колонна передвигается за ведущим (наиболее подготовленный ребенок). Ходьба и бег враспынную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.

2 часть. *Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка вниз хватом шире плеч. Палку вверх, потянуться; опустить палку, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку на грудь. Присесть, палку вынести вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка на груди, в согнутых руках. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка в согнутых руках на груди. Наклон вперед, коснуться палкой ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

5. И. п. - стойка ноги вместе, палка вниз. Прыжком ноги врозь, палку вперед; прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счет 1-8. Повторить 2-3 раза.

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).

2. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову). Предметы разложены на расстоянии двух шагов ребенка (5-6 шт.) в две линии. Повторить 2-3 раза. Воспитатель обращает внимание детей на поддержание правильной осанки при выполнении упражнения: голову и спину держать прямо.

Педагог ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой (или две встык), а далее кладет набивные мячи также в две линии. Сначала дети выполняют упражнение в ползании, а затем в равновесии.

Подвижная игра «Перелет птиц». Дети-«птицы» собираются на одной стороне площадки. На другой стороне расположены гимнастические скамейки - «деревья». По сигналу: «Полетели!» - птицы разлетаются по всему залу, расправляя крылья (руки в стороны) и помахивая ими. По сигналу: «Бу-ря!» - «птицы» занимают места на гимнастических скамейках как можно бы-

стрее. Воспитатель говорит: «Буря прошла», «птицы» спокойно «спускаются с деревьев» и продолжают «летать». Игра повторяется 3-4 раза.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Март – апрель - май

Март

Занятие 1

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.

2 часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, за голову, в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, коснуться пятки левой (правой) ноги; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. - сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - лежа на животе, руки прямые. Прогнуться, руки вперед, прогнуться, ноги слегка приподнять; вернуться в исходное положение (4-5 раз). 6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, пауза; повторить еще 2 раза.

Основные виды движений.

1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза.

2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Повторить 2-3 раза.

Сначала дети выполняют упражнение в равновесии - ходьба на носках между предметами, а затем прыжки на двух ногах через шнур. Упражнения проводятся поточным способом.

Подвижная игра «Перелет птиц».

3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

Занятие 2*

Основные виды движений.

Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (3-4 раза).

Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.

Занятие 3 (под музыку)

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.

2 часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, за голову, в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, коснуться пятки левой (правой) ноги; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. - сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - лежа на животе, руки прямые. Прогнуться, руки вперед, прогнуться, ноги слегка приподнять; вернуться в исходное положение (4-5 раз). 6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, пауза; повторить еще 2 раза.

Основные виды движений.

1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза.

2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Повторить 2-3 раза.

Сначала дети выполняют упражнение в равновесии - ходьба на носках между предметами, а затем прыжки на двух ногах через шнур. Упражнения проводятся поточным способом.

Подвижная игра «Перелет птиц».

3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

Занятие 4

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.

1 часть. Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний),

переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег в рассыпную.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз хватом рук с боков. Вынести обруч вперед, вверх, опустить вперед, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч и поднять его до пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. - ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. руки в стороны, убрать обруч за спину и переложить в левую руку; руки в стороны, опустить обруч вниз (5-6 раз).

4. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вверх, наклон вперед, коснуться пола ободом обруча; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз).

5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни перед обручем, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).

Основные виды движений.

Прыжки в длину с места (1 0-12 раз).

2. Перебрасывание мячей через шнур (8-10 раз).

Воспитатель предлагает детям для прыжков в длину с места перестроиться в две шеренги и кладет на пол шнур. Раскатывается резиновая дорожка (или мат). Основное внимание уделяется правильному исходному положению - ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки отведены назад. Во время прыжка руки выносятся вперед, приземление на ВСЮ стопу; ноги полусогнуты. Первая шеренга выполняет прыжки в длину с места несколько раз подряд, затем упражнение выполняет вторая группа (если группа малочисленна, то все дети одновременно выполняют задание).

Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте поднятой вверх руки ребенка (среднего роста в группе). Дети располагаются по двум сторонам от шнура на расстоянии 2 м (можно обозначить). В руках у одной группы детей мячи среднего диаметра. По команде: «Бросили!» - дети перебрасывают мячи через шнур (способ - двумя руками из-за головы). Дети второй группы ловят мячи после отскока об пол. Так попеременно производится перебрасывание мяча и ловля его.

Подвижная игра «Бездомный заяц». Из числа играющих выбирается «охотник», остальные дети - «зайцы», ОНИ находятся в «норках» (кружках). Количество «норою» на одну меньше числа «зайцев». «Охотник» старается поймать «зайца», оставшегося без домика. Тот убегает. Он может спастись в любой «норке» - забежать в кружок. Теперь уже другой заяц остается без «норки», И его ловит «охотник». Если «охотник» поймает (коснется) «зайца», то они меняются ролями. Если «охотник» долго никого не может поймать, на эту роль выбирают другого ребенка.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 5*

Основные виды движений.

Прыжки в длину с места (4-5 раз).

2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол (5-6 раз).

3. Прокатывание мяча друг другу (исходное положение - сидя, ноги врозь). Расстояние 2 м (по 8-10 раз).

Занятие 6 (под музыку)

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.

1 часть. Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную.

2 часть. *Общеразвивающие упражнения с обручем.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз хватом рук с боков. Вынести обруч вперед, вверх, опустить вперед, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч и поднять его до пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. - ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. руки в стороны, убрать обруч за спину и переложить в левую руку; руки в стороны, опустить обруч вниз (5-6 раз).

4. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вверх, наклон вперед, коснуться пола ободом обруча; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз).

5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни перед обручем, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).

Основные виды движений.

Прыжки в длину с места (10-12 раз).

2. Перебрасывание мячей через шнур (8-10 раз).

Воспитатель предлагает детям для прыжков в длину с места перестроиться в две шеренги и кладет на пол шнур. Раскатывается резиновая дорожка (или мат). Основное внимание уделяется правильному исходному положению - ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки отведены назад. Во время прыжка руки выносятся вперед, приземление на ВСЮ стопу; ноги полусогнуты. Первая шеренга выполняет прыжки в длину с места несколько раз подряд, затем упражнение выполняет вторая группа (если группа малочисленна, то все дети одновременно выполняют задание).

Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте поднятой вверх руки ребенка (среднего роста в группе). Дети располагаются по двум сторонам от шнура на расстоянии 2 м (можно обозначить). В руках у одной группы детей мячи среднего диаметра. По команде: «Бросили!» - дети перебрасывают мячи через шнур (способ - двумя руками из-за головы). Дети второй группы ловят мячи после отскока об пол. Так попеременно производится перебрасывание мяча и ловля его.

Подвижная игра «Бездомный заяц». Из числа играющих выбирается «охотник», остальные дети - «зайцы», ОНИ находятся в «норках» (кружках). Количество «норою» на одну меньше числа «зайцев». «Охотник» старается поймать «зайца», оставшегося без домика. Тот убегает. Он может спастись в любой «норке» - забежать в кружок. Теперь уже другой заяц остается без «норки», И его ловит «охотник». Если «охотник» поймает (коснется) «зайца», то они меняются ролями. Если «охотник» долго никого не может поймать, на эту роль выбирают другого ребенка.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 7

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприседе, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.

2 часть. *Обще развивающие упражнения с мячом.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, посмотреть на мяч, опустить, вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон вперед, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой.

Присесть, уронить мяч, поймать; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу. Вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу.

Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с небольшой паузой.

Дети с мячами в руках перестраиваются в две колонны.

Основные виды движений.

Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза).

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза).

Воспитатель ставит вдоль зала в две линии кубики или набивные мячи (5 штук) на расстоянии 40 см один от другого. Дети двумя колоннами

прокатывают мячи между предметами «змейкой», подталкивая двумя руками (руки «совочком»). После выполнения упражнения воспитатель предлагает ребятам выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться.

Дети кладут мячи в короб. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой. Поточным способом двумя колоннами дети выполняют ползание на животе.

Подвижная игра «Самолеты».

3 часть. Игра малой подвижности.

Занятие 8*

Основные виды движений.

Прокатывание мячей между предметами.

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони».

3. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.

Занятие 9 (под музыку)

Задачи. Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).

1 часть. Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе (до 1 минуты). Воспитатель следит, чтобы дети во время бега держали руки в полусогнутом состоянии, не опережали и не отставали друг от друга. Переход на ходьбу.

Ходьба между 4-5 предметами, стоящими на расстоянии 30 см друг от друга.

2 часть. *Игровые упражнения.*

«На одной ножке вдоль дорожки». Воспитатель выкладывает из кубиков или шнуров дорожку (ширина 30 см) и предлагает детям попрыгать на одной ноге до конца дорожки и шагом вернуться в свою колонну. При повторении - прыгать на другой ноге.

«Брось через веревочку». На середине площадки между деревьями или стойками натягивают шнур. Одна группа детей с мячами в руках становится на исходную линию, по сигналу воспитателя каждый ребенок перебрасывает мяч через веревку, бежит за ним. Вторая группа выходит на исходную линию, дети первой группы передают им мячи. Упражнение повторяется 2-3 раза.

Подвижная игра «Самолеты».

3 часть. Игра малой подвижности.

Занятие 10

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьему»; упражнения в равновесии и прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную, по сигналу воспитателя остановиться.

2 часть. *Обще развивающие упражнения с флажками.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Руки в стороны; наклон вперед, помахать флажками из стороны в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п. - стойка на коленях, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки в стороны, правую (левую) ногу в сторону на носок; вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах перед флажками (2 раза).

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» (2 раза).
 2. Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол.
 3. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки, затем кладет на пол две доски и на расстоянии 1 м от них - 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 0,5 м). Дети строятся в две колонны и после показа и объяснения поточным способом выполняют последовательно упражнение в ползании по скамейке, затем в равновесии - ходьба боком приставным шагом, руки за голову и прыжки на двух ногах через шнуры (без паузы). Повторить 2-3 раза.
- Подвижная игра «Охотник и зайцы».
- 3 часть.** Игра малой подвижности «Найдем зайку».

Занятие 11*

Основные виды движений.

1. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз (2 раза).
- Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс (2 раза). 3. Прыжки на двух ногах через шнуры (2 раза). Дети выполняют упражнения (после показа и объяснения) последовательно одно за другим, воспитатель осуществляет страховку у гимнастической стенки.

Занятие 12 (под музыку)

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться.

2 часть. *Обще развивающие упражнения с флажками.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Руки в стороны; наклон вперед, помахать флажками из стороны в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. - стойка на коленях, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки в стороны, правую (левую) ногу в сторону на носок; вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах перед флажками (2 раза).

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» (2 раза).

2. Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол.

3. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки, затем кладет на пол две доски и на расстоянии 1 м от них - 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 0,5 м).

Дети строятся в две колонны и после показа и объяснения поточным способом выполняют последовательно упражнение в ползании по скамейке, затем в равновесии - ходьба боком приставным шагом, руки за голову и прыжки на двух ногах через шнуры (без паузы). Повторить 2-3 раза.

Подвижная игра «Охотник и зайцы».

3 часть. Игра малой подвижности «Найдем зайку».

Апрель

Занятие 13

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному. Воспитатель раскладывает по одной стороне зала бруски 8-10 на расстоянии одного шага ребенка. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу враспынную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются (рис. 11).

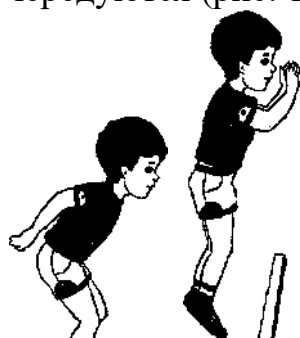


Рис. 11

2 часть. Обще развивающие упражнения.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п. - стойка на коленях, руки за головой. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза).

2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 брусков. Повторить 2-3 раза.

Воспитатель кладет на пол две доски параллельно друг другу. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске с мешочком на голове, руки свободно балансируют. Главное при ходьбе - голову и спину держать прямо, не уронить мешочек.

После упражнений в равновесии воспитатель кладет по двум сторонам зала бруски и дети двумя колоннами выполняют прыжки через препятствия, используя энергичный взмах рук. Педагог напоминает детям, что возвращаться в свою колонну следует в обход с внешней стороны пособий.

Подвижная игра «Пробеги тихо».

3 часть. Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».

Занятие 14*

Основные виды движений.

Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза); страховка воспитателем обязательна.

Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого; повторить 2-3 раза.

Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).

Занятие 15 (под музыку)

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному. Воспитатель раскладывает по одной стороне зала брусков 8-10 на расстоянии одного шага ребенка. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу в рассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются (рис. 11).

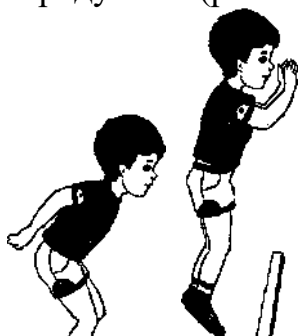


Рис. 11

2 часть. *Обще развивающие упражнения.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п. - стойка на коленях, руки за головой. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза).

2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 брусков. Повторить 2-3 раза.

Воспитатель кладет на пол две доски параллельно друг другу. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске с мешочком на голове, руки свободно балансируют. Главное при ходьбе - голову и спину держать прямо, не уронить мешочек.

После упражнений в равновесии воспитатель кладет по двум сторонам зала бруски и дети двумя колоннами выполняют прыжки через препятствия, используя энергичный взмах рук. Педагог напоминает детям, что возвращаться в свою колонну следует в обход с внешней стороны пособий.

Подвижная игра «Пробеги тихо».

3 часть. Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».

Занятие 16

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.

1 часть. Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.

2 часть. *Общеразвивающие упражнения с кеглей.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. поднять руки, переложить кеглю в левую руку; опустить руки (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю на пол (между носками ног), выпрямиться; наклон вперед, взять кеглю в левую руку, выпрямиться (6 раз).

3. И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке. Поворот вправо (влево), коснуться кеглей пятки левой ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку. То же в левую сторону (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю вынести вперед и обхватить обеими руками. Поднять, вернуться в исходное положение (4-6 раз).

5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Кегля на полу перед ногами. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны. Повторить 2-3 раза.

Основные виды движений.

Прыжки в длину с места (5-6 раз).

2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раз).

Дети строятся в две шеренги, воспитатель кладет шнур (ориентир исходная линия) и раскатывает резиновую дорожку. После показа и объяснения дети первой шеренги выполняют прыжки в длину с места. Основное внимание уделяется правильному исходному положению рук и ног, приземлению на полусогнутые ноги. Сделав несколько прыжков подряд, дети первой шеренги отходят на 2-3 м и садятся в положение ноги скрестно. Вторая группа детей при ступает к выполнению задания. Потом они идут отдыхать, а первая шеренга детей повторяет задание в прыжках. Таким образом, каждая группа выполняет несколько серий прыжков. (Если группа малочисленна, то все дети упражняются в прыжках одновременно.) Педагог отмечает тех ребят, у кого прыжок получился дальше всех (можно поставить несколько предметов в качестве ориентиров).

Воспитатель ставит несколько корзин или кладет обручи большого диаметра, предлагает каждому ребенку взять 2-3 мешочка, подойти на обозначенное место и способом от плеча по сигналу: «Бросили!» - метать мешочки в цель. Затем дети идут и подбирают мешочки. Упражнение повторяется.

Подвижная игра «Совушка». Выбирается водящий-«Совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу воспитатель: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим.

3 часть. Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.

Занятие 17*

Основные виды движений.

Прыжки в длину с места- «Кто дальше прыгнет».

2. Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча.

3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками (построение в произвольном порядке по всему залу).

Занятие 18 (под музыку)

Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по кругу, С поворотом В обратную сторону в движении по сигналу воспитателя; ходьба и бег в рассыпную.

2 часть. *Игровые упражнения.*

«По дорожке» (ширина дорожки 20 см); «Не задень» -лазанье под дугу (высота 50 см); «Перепрыгни - не задень» - прыжки на двух ногах через бруски.

Все упражнения проводятся поточным способом двумя колоннами. Каждый ребенок, выполнив упражнение, переходит к другому заданию, а затем к следующему. Воспитатель предварительно объясняет последовательность упражнений и дает команду к началу выполнения.

Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».

3 часть. Игра малой подвижности «Найдем воробышка».

Занятие 19

Задачи. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

2 часть. *Обще развивающие упражнения с мячом.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Мяч вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-6 раз).
2. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, уронить мяч и поймать его двумя руками; поднять мяч, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п. - сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, при скатывании мяча успеть поймать его, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые; мяч за головой. Поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5 раз).
5. и. п. - сидя на пятках, мяч в согнутых руках. Прокатить мяч вокруг туловища, перебирая его руками в обе стороны (по 2-3 раза в каждую сторону).
6. и. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах кругом, в обе стороны.

Основные виды движений.

Метание мешочков на дальность (6-8 раз).

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).

Дети берут по три мешочка и становятся на исходную линию. Воспитатель показывает и объясняет: «Надо взять мешочек в правую руку, отставить правую ногу назад, замахнуться и бросить мешочек как можно дальше».

Упражнение проводится шеренгами (группами).

Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно друг другу. Упражнение в ползании с опорой на ладони и колени проводится поточным способом двумя колоннами. По окончании упражнения дети потягиваются и хлопают в ладоши над головой.

Подвижная игра «Совушка».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 20*

Основные виды движений.

Метание мешочков правой и левой рукой на дальность.

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни <по-медвежьи>.
3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.

Занятие 21(под музыку)

Задачи. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают

ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.

1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Мяч вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-6 раз).

2. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди.

Присесть, уронить мяч и поймать его двумя руками; поднять мяч, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. - сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, при скатывании мяча успеть поймать его, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые; мяч за головой. Поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. и. п. - сидя на пятках, мяч в согнутых руках. Прокатить мяч вокруг туловища, перебирая его руками в обе стороны (по 2-3 раза в каждую сторону).

6. и. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах кругом, в обе стороны.

Основные виды движений.

Метание мешочков на дальность (6-8 раз).

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).

Дети берут по три мешочка и становятся на исходную линию. Воспитатель показывает и объясняет: «Надо взять мешочек в правую руку, отставить правую ногу назад, замахнуться и бросить мешочек как можно дальше».

Упражнение проводится шеренгами (группами).

Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно друг другу.

Упражнение в ползании с опорой на ладони и колени проводится поточным способом двумя колоннами. По окончании упражнения дети потягиваются и хлопают в ладоши над головой.

Подвижная игра «Совушка».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 22

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.

2 часть. Обще развивающие упражнения с косичкой.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Поднять косичку на грудь; вверх, на грудь, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз. Косичку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Косичку вверх, согнуть правую (левую) ногу в колене и коснуться ее косичкой, опустить ногу, косичку вверх; вернуться в исходное положение (5 раз).
4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на грудь. Косичку вверх, наклон вперед, коснуться косичкой носка правой (левой) ноги; поднять косичку, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).
5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, боком к косичке, лежащей на полу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вдоль косички, огибая ее. Небольшая пауза, повторение задания.

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2-3 раза).
2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 плоских обручей; можно выложить круги из косичек: к одному концу пришита пуговица, к другому петелька) (2-3 раза).

На одной стороне зала лежат на полу две доски (встык); на другой стороне зала лежат в шахматном порядке обручи на расстоянии 0,5 м один от другого. Дети в колонне по одному выполняют упражнение в равновесии, а затем задание в прыжках на двух ногах.

Подвижная игра «Птички и кошка» .

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 23*

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза) (рис. 12).
2. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.

Занятие 24 (под музыку)

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.

2 часть. *Обще развивающие упражнения с косичкой.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Поднять косичку на грудь; вверх, на грудь, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз. Косичку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Косичку вверх, согнуть правую (левую) ногу в колене и коснуться ее косичкой, опустить ногу, косичку вверх; вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на грудь. Косичку вверх, наклон вперед, коснуться косичкой носка правой (левой) ноги; поднять косичку, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, боком к косичке, лежащей на полу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вдоль косички, огибая ее. Небольшая пауза, повторение задания.

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2-3 раза).

2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 плоских обручей; можно выложить круги из косичек: к одному концу пришита пуговица, к другому петелька) (2-3 раза).

На одной стороне зала лежат на полу две доски (встык); на другой стороне зала лежат в шахматном порядке обручи на расстоянии 0,5 м один от другого. Дети в колонне по одному выполняют упражнение в равновесии, а затем задание в прыжках на двух ногах.

Подвижная игра «Птички и кошка» .

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Май.

1 неделя.

Занятие 25. (контрольное)

1. Прыжок в длину с места не меньше 80 см.
2. Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой. (кол-во раз.)
3. Наклон вперёд с изменением глубины.

Занятие 26. (контрольное) норматив 2

1. Равновесие
2. Лазание
3. Прыжки

Занятие 27. на воздухе (контрольное)

1. Бег 30м с высокого старта.

2. Метание мешочка на дальность (3 попытки)
3. Непрерывный бег в равномерном темпе на 300м.

2 неделя.

Занятие 28. (контрольное) норматив 2

- 1.Равновесие
2. Лазание
- 3.Прыжки

Занятия 29. (контрольное)

1. Прыжок в длину с места не меньше 80 см.
2. Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой. (кол–во раз.)
3. Наклон вперёд с изменением глубины.

Занятие 30. на воздухе. (контрольное) норматив 2

1. Прыжки
2. Ловкость
3. Челночный бег

3 неделя.

Занятие 31. (контрольное)

1. Прыжок в длину с места не меньше 80 см.
2. Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой. (кол–во раз.)
3. Наклон вперёд с изменением глубины.

Занятие 32. (контрольное) норматив 2

1. Равновесие
2. Лазание

3. Прыжки

Занятие 33. на воздухе. (контрольное)

1. Бег 30м с высокого старта.
2. Метание мешочка на дальность (3 попытки)
3. Непрерывный бег в равномерном темпе на 300м.

4 неделя.

Занятие 34. (контрольное) норматив 2

1. Равновесие
2. Лазание
3. Прыжки

Занятия 35. (контрольное)

1. Прыжок в длину с места не меньше 80 см.
2. Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой. (кол–во раз.)
3. Наклон вперёд с изменением глубины.

Занятие 36. на воздухе. (контрольное) норматив 2

1. Прыжки
2. Ловкость
3. Челночный бег

Планирование занятий по образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе от 5 до 6 лет.

Сентябрь.

Занятие 1.

Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперёд и перебрасывании мяча.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному на носках руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя бег врассыпную.

Занятие 2*

Основные виды движений:

- а) Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии 2 шагов ребёнка, руки на поясе. (2 – 3 раза)
- б) Прыжки на 2-х ногах с продвижением между предметами «Змейка» (2 – 3 раза.)
- в) Перебрасывание друг другу малого мяча с ударом его об пол посередине (10 – 12 раз).

Занятие 3. (на воздухе)

Задачи. Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

2 неделя.

Занятие 4.

Задачи: Повторить ходьбу и бег между предметами; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; упражняться в подбрасывании малого мяча.

Занятие 5. (закрепляющая индивидуальная работа)

Основные виды движений:

- а) Прыжки на 2-х ногах – «Достань до предмета» (6–7 раз по 2 подхода).
- б) Бросание мяча вверх и ловля его 2-мя руками с хлопками в ладоши (8-10 раз).
- в) Ползание на четвереньках между предметами в черед с бегом (2-3 раза)

Занятие 6. на воздухе.

Задачи. Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную. С остановкой по сигналу воспитателя, упражнение в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.

3 неделя.

Занятие 7. (контрольное)

Тесты :

№ 1. Прыжок в длину с места не меньше 80 см.

№ 5. Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой. (кол-во раз.)

№ 4. Наклон вперёд с изменением глубины.

Занятие 8. (контрольное) норматив 2

1.Равновесие

4. Лазание

2.Прыжки

Занятие 9. На воздухе. (контрольное)

Тесты :

№ 1. Бег 30м с высокого старта.

№ 2. Метание мешочка на дальность (3 попытки)

№ 3. Непрерывный бег в равномерном темпе на 300м.

4 неделя.

Занятие 10. (контрольное) норматив 2

1.Равновесие

4. Лазание

2.Прыжки

Занятия 11. (контрольное)

Тесты :

№ 1. Прыжок в длину с места не меньше 80 см.

№ 2. Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой. (кол-во раз.)

№ 3. Наклон вперёд с изменением глубины.

Занятие 12. на воздухе. (контрольное) норматив 2

1. Прыжки
2. Ловкость
3. Челночный бег

Октябрь.

Занятие № 13.

Задачи: Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин.; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом; в прыжках и перебрасывания мяча.

Занятие № 14

Основные виды движений:

- а) Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на поясе (2-3 раза)
- б) Прыжки на 2-х ногах через шнур 4–5 штук; (2-3 раза)
- в) Бросание 2-мя руками мяча (от груди), стоя в шеренгах на расст. 3м.

Занятие № 15. на улице.

Задачи: Закрепить навыки ходьбы с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1.5 минуты; вести мяч правой и левой рукой (элемент игра в баскетбол), упражнять в прыжках.

2 неделя.

Занятие 16.

Задачи: Разучить во время ходьбы в колонне по 1 поворот по сигналу воспитателя; закрепить навык приземление на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки; повторить упражнения с перебрасыванием мяча друг другу и переползание через препятствие.

Занятие 17.

- а) Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги, взмах руками.(8-10 раз)
- б) Перебрасывание мяча друг другу 2-мя руками из-за головы, стоя в шеренгах(10–12 раз.
- в) Ползание на четвереньках 2 – 3 раза.

Занятие 18 (на воздухе).

Задачи: Упражнение в ходьбе на носках, пятках, беге до 1.5 минут; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровое упражнение с бегом и прыжками.

3 неделя.

Занятие 19.

Задачи: Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением направления движения; развивать координацию движения и глазомер при метании в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.

Занятие 20.

Основные виды движений:

- а) Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (расст. 3м.)
5-6 раз.
- б) Ползание на четвереньках между предметами, которые находятся на расстоянии 1.5м один от другого. 2-3 раза.
- в) Ходьба по гимнастической скамейке боком 2-3 раза.

Занятие 21. (на улице)

Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия и в непрерывном беге до 1 мин., ознакомление с игрой в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами друг другу (элементы игры в футбол); повторить игровое упражнение с прыжками.

4 неделя.

Занятие 22.

Задачи: Упражнять в поворотах во время движения колонной по 1. в ходьбе и беге колонной по 2 (парами); Закрепить навыки в пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.

Занятие 23.

Основные виды движений:

- а) Пролезание в обручи, не касаясь руками пола (3 обруча находятся на расст. 50см. друг от друга) 2-3 раза.
- б) Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать, пройти дальше.
(2-3 раза)
- в) Прыжки на правой и левой ноге по прямой. (до флажка) на расстоянии 4м.
(2-3 раза.)

Занятие 24.

Задачи: Упражнение в медленном беге до 1.5 мин.; разучить игру «Посадка картофеля»; упр. в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники».

Ноябрь.
1 неделя.

Занятие 25.

Задачи. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнение в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.

Занятие 26.

Основные виды движений.

1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперёд передавая малый мяч перед собой и за спиной.
2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд, по прямой, вначале на правой, а затем на левой ноге (3-4м.) 2 раза
3. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между детьми 2,5м.

Занятие 27. на воздухе.

Задачи. Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.

2 неделя.

Занятие 28.

Задачи. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.

Занятие 29.

Основные движения.

1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно. На расстояние 4-5метров. Повторить 2-3раза.
2. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват с боков), повторить 2-3раза
3. Ведение мяча, продвигаясь вперёд шагом раст.4-5метров, 2-3 раза.

Занятие 30. на воздухе.

Задачи. Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровых занятиях с мячом. Упражнять в беге.

3 неделя.

Занятие 31.

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.

Занятие 32

Основные движения.

1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперёд шагом (6м.), 2-3 раза.
2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке не касаясь верхнего обода, 3 раза.
3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 2-3 раза.

Занятие 33. на воздухе.

Задачи. Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.

4 неделя.

Занятие 34.

Задачи. Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.

Занятие 35.

Основные виды движений.

1. Подлезание под шнур высота 40см. боком, не касаясь руками пола, 5-6 раз.
2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс, 2-3 раза.
3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета расстояние 5м. (2-3 раза).

Занятие 36. на воздухе.

Задачи. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, бегом и мячом.

Декабрь.

Занятие 1.

Задачи. Упражнять в беге колонной по 1 с соблюдением дистанции; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия и правил осанки; отрабатывать навыки прыжка на 2-х ногах; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.

Занятие 2.

Основные виды движений:

- а) Ходьба по наклонной доске, руки в стороны (2 – 3 раза)
- б) Прыжки на 2-х ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см) (2-3 раза)
- в) Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (способ - стоя на коленях, 2-мя руками из-за головы) (12 – 15 раз)

Занятие 3.

Задачи. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.

2 неделя.

Занятие 4.

Задачи. Отрабатывать навыки ходьбы и бега по кругу взявшись за руку, с поворотом; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями в подбрасывании и ловле мяча.

Занятие 5.

Основные виды движений:

- а) Прыжки на 2-х ногах, попеременно на правой и левой ноге, по 2 прыжка до обозначенного места (расстояние 5м) 2-3 раза;
- б) Переползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой мяч (2-3 раза)
- в) Прокатывание набивного мяча (1 кг.) в прямом направлении. (2 раза)

Занятие 6.

Задачи. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.

3 неделя.

Занятие 7.

Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную закрепить умение ловить мяч, развивать ловкость и глазомер; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2-мя руками.

Занятие 8.

Основные виды движений:

- а) Перебрасывание мяча стоя в шеренгах (способ 2мя руками снизу) на расстоянии 2.5м;
- б) Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками за края скамейки . (2-3 раза)
- в) Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны 2-3 раза.

Занятие 10.

Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки; в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.

Занятие 11.

Основные виды движений:

- а) Влезание на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2 раза);
- б) Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики (расстояние между ними 2 шага);
- в) Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (5-6 штук, расстояние между ними 40см) (2-3 раза).

Январь.

1 неделя.

Занятие 13.

Задачи: Повторить ходьбу и бег между предметами, продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу и забрасыванием мяча в кольцо, развитие ловкости и глазомера.

Занятие 14.

Основные виды движений:

- а) Ходьба и бег по наклонной доске (расст. 40 см, шир. 20 см.) (2-3 раза);
- б) Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расст. 3м) (3 раза).
- в) Броски мяча в шеренгах (5-6 раз).

Занятие 15. на воздухе.

Задачи. Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.

2 неделя.

Занятие 16.

Задачи: Продолжать отрабатывать навыки ходьбы и бега по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч впереди себя головой.

Занятие 17.

Основные виды движений:

- а) Прыжки в длину с места (расст. 40см.) (6-8 раз.);
- б) Переползание на четвереньках под дугами, подталкивая мяч впереди себя головой (диаметр мяча 20 – 25см) 2р.
- в) Броски мяча вверх двумя руками.

Занятие 18. на воздухе.

Задачи. Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.

1 часть. . Первая группа детей, разбившись на пары (примерно равными по силе), катают друг друга на санках. Вторая группа строится в одну шеренгу и выполняет ходьбу на лыжах скользящим шагом под руководством воспитателя. Ходьба по учебной лыжне расстояние до 80 м. По команде педагога дети меняются заданиями – одна группа встаёт на лыжи, вторая приступает к катанию друг друга на санках.

3 неделя

Занятие 19.

Задачи: Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.

Занятие 20.

Основные виды движений:

- а) Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах на расстоянии 3м. (способ-2мя руками от груди (10-12 раз));
- б) Переползание в обруч боком не касаясь верхнего края обода, в группировке (3-4 р.);
- в) Ходьба с перешагиванием через кубы руки на поясе (3 раза);

Занятие 21. на воздухе.

Задачи. Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.

4 неделя.

Занятие 22.

Задачи. Отрабатывать навыки в ходьбе и беге по кругу держась; продолжать учить лазанию по гимнастической стенке не пропуская реек, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и в прыжках.

Занятие 23.

Основные виды движений:

- а) Влезание на гимнастическую стенку одноимённым способом и спуск, не пропуская реек (2-3 раза)
- б) Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, свободно балансируя руками (2-3 раза);
- в) Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд (расст. 6м) (2-3 раза).

Занятие 24. на воздухе.

Задачи. Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

Февраль.

1 неделя

Занятие 25.

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную в непрерывном беге 1.5 минут продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, упражнение в перепрыгивании через бруски и забрасывание мяча в корзину.

Занятие 26.

Основные виды движений:

- а) Бег по наклонной доске, спуск в ходьбе (2-3 раза)

- б) Прыжки через бруски правым и левым боком (3-4 раза);
- в) Забрасывание мяча в корзину 2-мя руками от груди (6-8 раз)

Занятие 27. на воздухе.

Задачи. Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.

2 неделя

Занятие 28.

Задачи: Продолжать отрабатывать навыки ходьбы и бега по кругу взявшись за руки; закрепить навыки энергичного отталкивания и приземления на полу согнутые ноги в прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.

Занятие 29.

Основные виды движений:

- а) Прыжки в длину с места (расст.50см.) (6-8 раз);
- б) Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед на расстояние до 6м (повт. 2-3 раза)
- в) Проползание под дугу, не касаясь руками пола (2-3 раза)

Занятие 30. на воздухе.

Задачи. Упражнять в ходьбе на лыжах, в метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

3 неделя.

Занятие 31-32. (контрольное) норматив 2

- 1.Равновесие
- 2.Прыжки
3. Ловкость
4. Лазание
5. Челночный бег

Занятие 33. на воздухе.

Задачи. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание мешочков в цель и на дальность.

4 неделя.

Занятие 34.

Задачи: Упражнение в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку не пропуская реек; упражнение в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной и повышенной площади опоры, и прыжках с ноги на ногу.

Занятие 35. (контрольное) норматив 2

1. Равновесие
2. Прыжки
3. Ловкость
4. Лазание
5. Челночный бег

Занятие 36.

Задачи. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий.

Март.

1 неделя.

Занятие 1.

Задачи: Упражнять в ходьбе колонной по 1, с изменением направления движения по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывание мяча друг другу. Ловкость.

Занятие 2.

Основные виды движений:

- а) Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2-3 раза);
- б) Прыжки на 2-х ногах через набивные мячи, поставленные в один ряд (3-4 раза);
- в) Перебрасывания мяча друг другу правой (левой) рукой и ловля его после отскока от пола 2-мя руками с хлопком в ладоши (10 – 12 раз);

Занятие 3.

Задачи. Повторить упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.

2 неделя.

Занятие 4.

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения; разучить прыжки в высоту с разбега; упр. в метании мяча на дальность, в ползании между кеглями.

Занятие 5.

Основные виды движений:

- а) Прыжки в высоту с разбега (5-6 раз)
- б) Метание мешочков в даль (уделить внимание энергичному замаху) 4-6 раз.
- в) Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь 2-мя руками (хват с боков) (2-3 раза.)

Занятие 6.

Задачи. Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжка.

3 неделя.

Занятие 7.

Задачи: Упражнения в ходьбе со сменой темпа движения, в ходьбе и беге враспынную; упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в сохранении равновесия и прыжках.

Занятие 8.

Основные виды движений:

- а) Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине, (2-3 раза)
- б) Ходьба по гимнастической скамейке на середине повернуться кругом и пройти дальше (2-3 раза)
- в) Прыжки из обруча в обруч на 2х ногах (2-3 раза).

Занятие 9. на воздухе.

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.

4 неделя.

Занятие 10.

Задачи: Отрабатывать навыки ходьбы и перестроение в пары и обратно в колонну по 1; продолжать учить метанию в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейки не задевая за верхний край, и в равновесии.

Занятие 11.

Основные виды движений:

- а) Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3м правой и левой рукой (способ – от плеча) 6 раз;
- б) Подлезание под дугу не касаясь руками пола (2-3 раза)
- в) Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой (2-3 раза);

Занятие 12. на воздухе.

Задачи. Упражнять в беге на скорость; разучить упражнения с прокатыванием мяча; повторить игровые упражнения с прыжками.

Апрель.

1 неделя.

Занятие 13.

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, упражнять в прыжках и метании мешочков в вертикальную цель.

Занятие 14.

Основные виды движений:

- а) Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной на каждый шаг (2-3 раза);
- б) Прыжки на 2-х ногах через 5-6 шнуров (2-3 раза)
- в) Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его 2мя руками (8-10 раз);

Занятие 15. на воздухе

Задачи. Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки - перебежки», эстафету с большим мячом.

2 неделя.

Занятие 16.

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в перекатывании обручей и пролезании в них.

Занятие 17.

Занятие – досуг «Путешествие на остров Чунга - Чанга»

1. Вход спокойным шагом, психогимнастика.
2. Разные виды ходьбы, прыжки, упражнения на равновесие, пролезание в туннель и другое
3. Ритмическая гимнастика «Чунга–чанга». Эстафеты, хороводы, танцы.

Занятие 18, на воздухе.

Задачи. Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.

3 неделя.

Занятие 19

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге в колонне по 1 с остановкой по сигналу воспитателя, в беге в рассыпную закрепить исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель, упражнять в ползании и равновесии.

Занятие 20.

Основные виды движений:

- а) Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м, правой и левой рукой (6 раз)
- б) Ходьба по рейке гимн. скамейке, руки на поясе (2-3 раза)
- в) Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой.

Занятие 21. на прогулке.

Задачи. Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, с прыжками и бегом.

4 неделя.

Занятие 22.

Задачи: Упражнения детей в ходьбе и беге колонной по 1 между предметами закреп навик влезания на гимнастическую стенку одноимённым способом; упражнять в равновесии и прыжках.

Занятие 23.

Основные виды движений:

- а) Лазание по гимнастическая стенке, ходьба по рейке стенки приставным шагом и спуск вниз (2 раза)
- б) Прыжки на 2-х ногах вправо и влево через шнур с продвижением вперёд (2-3 раза)
- в) Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (2-3 раза)

Занятие 24. на прогулке.

Задачи. Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.

Май.

1 неделя.

Занятие 25. (контрольное)

Тесты :

№ 1. Прыжок в длину с места не меньше 80 см.

№ 5. Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой. (кол—
во раз.)

№ 4. Наклон вперёд с изменением глубины.

Занятие 26. контрольное) норматив 2

1.Равновесие

4. Лазание

2.Прыжки

Занятие 27. на воздухе. (контрольное)

Тесты :

№ 1. Бег 30м с высокого старта.

№ 2. Метание мешочка на дальность (3 попытки)

№ 3. Непрерывный бег в равномерном темпе на 300м.

2 неделя.

Занятие 28. (контрольное) норматив 2

1.Равновесие

4. Лазание

2.Прыжки

Занятия 29. (контрольное)

Тесты :

№ 1. Прыжок в длину с места не меньше 80 см.

№ 2. Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой. (кол—
во раз.)

№ 3. Наклон вперёд с изменением глубины.

Занятие 30. на воздухе. (контрольное) норматив 2

1.Прыжки

2. Ловкость

3. Челночный бег

3 неделя.

Занятие 31. (контрольное)

Тесты :

- № 1. Прыжок в длину с места не меньше 80 см.
- № 5. Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой. (кол–
во раз.)
- № 4. Наклон вперёд с изменением глубины.

Занятие 32. контрольное) норматив 2

- 1.Равновесие
- 4. Лазание
- 2.Прыжки

Занятие 33. на воздухе. (контрольное)

Тесты :

- № 1. Бег 30м с высокого старта.
- № 2. Метание мешочка на дальность (3 попытки)
- № 3. Непрерывный бег в равномерном темпе на 300м.

4 неделя.

Занятие 34. (контрольное) норматив 2

- 1.Равновесие
- 4. Лазание
- 2.Прыжки

Занятия 35. (контрольное)

Тесты :

- № 1. Прыжок в длину с места не меньше 80 см.
- № 2. Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой. (кол–
во раз.)
- № 3. Наклон вперёд с изменением глубины.

Занятие 36. на воздухе. (контрольное) норматив 2

- 1.Прыжки
- 2. Ловкость
- 3. Челночный бег

Планирование образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» с детьми от 6 до 7 лет.

Сентябрь

1 неделя.

Занятие 1.

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге колонной по 1, в умении переходить с бега на ходьбу; упр. в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышения развития точности движений при переброске мяча.

Занятие 2.

Основные виды движения:

- а) Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи (последовательно через каждый);
- б) Прыжки на 2-х ногах через набивные мячи, (5-6 шт.), положенные на расстоянии 40см.
- в) Перебрасывание мяча (d 20-25см) друг - другу 2руками, из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 3м).

Занятие 3 (на воздухе)

Задачи: Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивать ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

2 неделя.

Занятие 4.

Задачи: Упражнять в равномерном беге с соблюдением заданной дистанцией: развивать координацию движения в прыжках с доставанием предмета; подвижные упр-я на перебрасывание мяча и подлезание под шнур.

Занятие 5

Основные виды движений:

- а) Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (мячи, кегли, кубики). Дистанция 6-8 м; расстояние между предметами 0,5м. повторить 3-4 раза. Выполняется двумя колоннами поточным способом (руки горизонтально).
- б) Перебрасывание мяча 2 руками снизу расстояние 4м.
- в) Упражнение «Крокодил». Дети становятся в две шеренги. Первая шеренга занимает положение в упоре лёжа на согнутых логтях. Каждый ребёнок второй шеренги берёт ребёнка первой шеренги руками за щиколотки, приподнимая от пола. По сигналу инструктора дети передвигаются вперед,

перебирая руками, на расстояние не более 3м. затем дети меняются местами. (расстояние 3-3,5 м)

Занятие 6 на воздухе

Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.

Занятие 7

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с чётки фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, развивать координацию движений в равновесии; повторить упражнения по переползанию по скамейке.

Занятие 8

Основные виды движений:

- а) Бросание мяча правой и левой рукой по переменному, ловля его двумя руками;
- б) Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»). Повторить 2-3раза.
- в) Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше (2 раза). Страховка обязательна.

Занятие 9 на воздухе

Задачи. Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передачи мяча, ловкость в ходьбе между предметами.

4-я неделя

Занятие 10 (контрольное)

Тесты :

- № 1. Прыжок в длину с места не меньше 80 см.
- № 2. Метание мешочка на дальность (d – 4-5см; 3 попытки)
- № 5. Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой. (кол-во раз.)

Занятие 11 (контрольное)

- № 2. Бег 30м с высокого старта.
- № 4. Наклон вперёд с изменением глубины.
- № 6. Непрерывный бег в равномерном темпе на 300м.

Занятие 12 (контрольное) норматив 2

- 1.Равновесие
- 2.Прыжки
3. Ловкость
4. Лазание
- 5 . Челночный бег

Октябрь

Занятия №13

Задачи: Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами, упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре, в прыжках и бросании мяча.

Занятие №14.

Основные виды движений:

- а) Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.
- б) Прыжки на 2-х ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него с право и лева;
- в) Перебрасывание мяча, стоя в шеренгах: один ребёнок бросает мяч, другой ловит его 2-мя руками, предварительно хлопнув в ладоши.

Занятие №15

Задачи: упражнять в беге с преодолением препятствий; в переброске мячей через шнур, прокатывание обручей и прыжках.

2 неделя.

Занятие 16

Задачи. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отработка навыков приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движения в упражнениях с мячом.

Занятие 17

Основные виды движений:

- а) Прыжки с высоты 40см с приземлением на полусогнутые ноги;
- б) Отбивание мяча одной рукой продвигаясь вперёд и забрасывание мяча в корзину двумя руками;
- в) Подлезание в обруч на четвереньках и пролезание в него прямо и боком.

Занятие 18 (на воздухе)

Задачи: Повторить бег в среднем темпе до 1,5 минуты; развивать точность броска; упражнение в прыжках.

3 неделя

Занятия 19.

Задачи: Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, ведение мяча в движении, в переползании на четвереньках, в равновесии.

Занятие 20

Основные виды движений:

- а) Ведение мяча между предметами.(6-8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м.). повторяется 2-3 раза.
- б) Переползание на четвереньках по прямой проталкивая перед собой мяч (вес 1 кг.)
- в) Ходьба по рейке, гимнастической скамейки, руки за головой.

Занятие 21 (на воздухе)

Задачи: Закрепить навыки ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу, развивать точность в упражнении с мячом.

4 неделя.

Занятие 22

Задачи: Закрепить навыки ходьбы со сменой движения, бега между линиями; упражнение с переползанием на четвереньках с дополнительным заданием; развитие координации движения в упражнениях на равновесие.

Занятие 23

Основные виды движений:

- а) Переползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на голове – «Ползи не урони»
- б) Прыжки на 2 ногах между предметами, в конце дистанции – прыжок в обруч;
- в) Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. (2 - 3 раза)

Занятие 24 (на воздухе)

Задачи: повторить ходьбу колонной по 1 с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнение в прыжках, метании мяча.

Ноябрь.

1 неделя

Занятие 25

Задачи: Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; разучить ходьбу по канату. Упражнение в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом.

Занятие 26

Основные виды движений

1. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову.
2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд вдоль каната (вначале только на правой ноге, а при повторении упражнения – на левой, и так попеременно), руки произвольно.
3. «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками – баскетбольный вариант.

Занятие 27 (на воздухе).

Задачи. Закреплять навыки ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с прыжками и мячом.

2 неделя.

Занятие 28.

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжкам через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.

Занятие 29.

Основные виды движений:

- а) Прыжки через короткую скакалку, вращая её впереди.
- б) Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни с мешочком на спине.
- в) Перебрасывание мяча в две шеренгах двумя руками из-за головы (стойка ноги врозь (1 = 3м))

Занятие 30 на воздухе.

Задачи. Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьба с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения с прыжками и мячом.

3 неделя.

Занятие 31.

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазании под дугу.

Занятие 32.

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м.
2. Ползание «по-медвежьему» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м), затем подняться, потянуться вверх, руки прямые, хлопнуть в ладоши над головой. Выполняется шеренгами. Повторить 2 раза в одну сторону зала. А затем в обратном направлении.
3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Страховка воспитателем обязательна.

Занятие 33. на воздухе

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и бегом.

Занятие 34.

Задачи. Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движения и ловкость; разучить лазание на гимнастическую стенку с переходом с одного пролёта на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.

Занятие 35.

Основные виды движений.

1. Лазание на гимнастическую лестницу с переходом на другой пролёт (по диагонали).
2. Равновесие – ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15-20см), руки на пояс или за голову.
3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.

Занятие 36. на воздухе.

Задачи. Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге огибая предметы; упражнять в выполнении упражнений с мячом.

Декабрь.

1 неделя.

Занятие 1.

Задачи: упражнять детей в ходьбе с различным положением рук, в беге враспышную; в сохранения при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.

Занятие 2.

Основные виды движений:

- а) Ходьба по гимнастической скамейке бокком приставным шагом на середине присесть, встать и пройти дальше;
- б) Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 – 2,5м). Исходное положение - стоя ноги на ширине плеч. Броски мяча выполняются двумя руками снизу, от груди и из-за головы (в каждой серии по 10-12 бросков).
- в) Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной то на другой ноге). Выполняется двумя колоннами (2-3раза)

Занятия 3. на воздухе.

Задачи. Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительностью до 1,5минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.

2 неделя

Занятия 4.

Задачи: упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнение в ползании и эстафету с мячом.

Занятие 5.

Основные виды движений:

- а) Прыжки на правой и левой ноге поочерёдно между предметами (серия прыжков, пауза и продолжение упражнения).
- б) Прокатывание мяча между предметами(5-6 кубиков расстояние между предметами 1м);
- в) Ползание под шнур (дугу)правым левым бокком не касаясь верхнего края, группируясь в «комочек» (шнур натянут на высоте 50см от пола). Выполняется шеренгами попеременно.

Занятие 6. на воздухе.

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу инструктора; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.

3 неделя

Занятие 7.

Задачи. Повторить ходьбу с изменением темпа движения ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.

Занятие 8.

Основные виды движений:

- а) Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5м). играющие свободно располагаются по залу парами и выполняют броски мяча друг другу. Исходное положение – стойка ноги врозь; у одного ребёнка в паре мяч большого диаметра. Способ выполнения по выбору детей.
- б) Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (голову не опускать). По двум сторонам зала лежат набивные мячи и кубики (5-6шт.; расстояние 1м). через 1,5-2м от последнего предмета лежит обруч. По окончании упражнения в ползании подойти к обручу, встать в него, потянуться вверх и хлопнуть в ладоши над головой. Затем обойти предметы с внешней стороны и встать в конец колонны. Выполняется двумя колоннами,
- в) Прыжки со скамейки на мат или коврик (выполняется по подгруппам).

Занятие 9. на воздухе.

Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.

4 неделя

Занятие 10.

Задачи: упражнять в беге до 3 минут; навыки лазания по гимнастической стенке; упражнения в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.

Занятие 11.

Основные виды движений:

- а) Лазание по гимнастической стенке с переходом с переходом на другой пролёт не пропуская реек;
- б) Прыжки из обруча в обруч на 2-х ногах;

в) Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (6-8 шт.), руки за голову (расстояние между мячами 30см.).

Занятие 12. на воздухе.

Задачи. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.

ЯНВАРЬ.

1 неделя

Занятие 13.

Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу инструктора; упражнение на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.

Занятие 14.

Основные виды движений:

а) Ходьба по гимнастической скамейке. На каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. В ходьбе соблюдать ритм в соответствии с передвижением и выполнением задания.

б) Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на полу в шахматном порядке на не большом расстоянии один от другого). Выполняется двумя колоннами.

в) Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задеть их. (2-3раза)

Занятие 15. на воздухе.

Задачи. Упражнять в ходьбе по одному; беге между предметами; ходьбе и беге враспынную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».

2 неделя.

Занятие 16.

Задачи: Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.

Занятие 17.

Основные виды движений:

- а) Прыжки в длину с места приземляясь на полусогнутые ноги, руки выносятся вперед.
- б) Ведение мяча попеременно правой и левой рукой (через каждые 2-3 шага), ноги полусогнуты, умеренный наклон вперед;
- в) Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.

Занятие 18. на воздухе.

Задачи. Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Весёлые воробышки».

3 неделя

Занятие 19.

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под шнур.

Занятие 20.

Основные виды движений:

- а) Переброска мячей малого диаметра друг другу (расстояние 3м), и ловля их после отскока от пола.
- б) Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (дистанция 3м), затем лазание под шнур (высота 50см). повторить 2-3раза.
- в) Ходьба на носках между предметами (5-6шт., расстояние между предметами 0,5м), руки на пояс.

Занятие 21. на воздухе.

Задачи. Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.

4 неделя.

Занятие 22.

Задачи. Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.

Занятие 23.

Основные виды движений:

- а) Лазание по гимнастической стенке с одновременным движением рук и ног;
- б) Ходьба через шнур боком и приставным шагом с мешочком на голове (руки на поясе);
- в) Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6-8 обручей лежат плотно друг к другу) без паузы. Выполняется двумя колоннами.

Занятие 24. На воздухе.

Задачи. Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».

Февраль.

Занятие 25.

Задачи. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.

Занятие 26. (контрольное) норматив 2

1. Равновесие
2. Прыжки
3. Ловкость
4. Лазание
5. Челночный бег

Занятие 27 на воздухе

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровое упражнение с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.

2 неделя

Занятие 28

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазание в обруч (или под дугу).

Занятие 29(контрольное) норматив 2

1. Равновесие
2. Прыжки
3. Ловкость
4. Лазание

5 . Челночный бег

Занятие 30 на воздухе

Задачи. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.

Занятие 31

Задачи. Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном перепрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.

Занятие 32.

Основные виды движений:

- а) Лазание на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролёт и спуск вниз. Основное внимание уделяется хвату рук за рейку: большой палец вниз, остальные – сверху. Одна группа выполняет лазание на гимнастическую стенку, другая – занимается с мячами (бросание мяча о стенку и ловля после отскока о пол; дети стоят на расстоянии 2м от стенки). По сигналу инструктора дети меняются заданиями.
- б) Ходьба по гимнастической скамейки с перешагиванием через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой (мячи разложены на расстоянии двух шагов ребёнка, чтобы на третий было перешагивание). Выполняется двумя колоннами в среднем темпе. Страховка обязательна.
- в) Метание мешочков правой и левой рукой в обручи. Лежащие на полу на расстоянии 2-2,5м от детей.

Занятие 33. на воздухе.

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.

Занятие 34

Задачи. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.

Занятие 35

Основные виды движений

1. Лазание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт (главное – правильный хват рук и постановка стопы серединой на рейку).
2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.
3. Эстафета с мячом «Передал – садись».

Занятие 36 на воздухе

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.

Март.

1 неделя.

Занятие 1.

Задачи. Упражнять детей в беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.

Занятие 2.

Основные виды движений:

- а) Ходьба по в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной.
- б) Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге) до финиша. Выполняется двумя шеренгами поочередно (2-3 раза).
- в) Эстафета с мячом. Дети занимают исходное положение – стойка на коленях, сидя на пятках. Передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону (2 раза в каждую сторону).

Занятие 3. на воздухе.

Задачи. Повторить упражнение в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.

2 неделя.

Занятие 4.

Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом.

Занятие 5.

Основные виды движений:

- а) Прыжки через шнуры. Разложенные вдоль зала по двум сторонам. (длина 3м). по одной стороне дети прыгают на правой ноге, по другой на левой (2-3раза).
- б) Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей.
- в) Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по-медвежьи» (2раза).

Занятие 6. на воздухе.

Задачи. Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.

3 неделя.

Занятие 7.

Задачи. Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнение в ползании и сохранения равновесия и осанки при ходьбе по повышенной поверхности с мешочком на голове.

Занятие 8.

Основные виды движений.

- а) Метание мешочков в горизонтальную цель.
- б) Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.
- в) Ходьба между предметами(6-8 шт., расстояние 40см) «змейкой» с мешочками на голове.

Занятие 9. на воздухе

Задачи. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.

4 неделя.

Занятие 10

Задачи. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.

Занятие 11.

Основные виды движений:

- а) ползание на четвереньках по наклонной гимнастической доске (высота 30см).страховка педагогом обязательна.
- б) Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове в конце скамейки сойти (не спрыгивать);
- в) Прыжки через шнуры боком правым и левым попеременно.

Занятие 12. на воздухе.

Задачи. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.

Апрель.

1 неделя.

Занятие 13.

Задачи. Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге; упражнения на равновесия, в прыжках, с мячом.

Занятие 14.

Основные виды движений.

- а) Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше.
- б) Прыжки на 2-х ногах с мешочком зажатым между колен, между предметами расположенными в шахматном порядке;
- в) Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей).

Занятие 15. на воздухе.

Задачи. Повторить игровые упражнения с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.

2 неделя.

Занятие 16.

Задачи. Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега. В перебрасывании мяча друг другу.

Занятие 17.

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги).
2. Эстафета с мячом «Передал - садись».
3. Лазание под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.

Занятие 18.

Задачи. Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.

3 неделя.

Занятие 19.

Задачи. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.

Занятие 20.

Основные виды движений.

- а) Метание мешочков на дальность.
- б) Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1м.)
- в) Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе;

Занятие 21 на воздухе

Задачи. Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.

4 неделя.

Занятие 22.

Задачи. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии в прыжках и с мячом.

Занятие 23.

Основные виды движений:

- а) Лазание по гимнастической стенке изученными способами;
- б) Прыжки на двух ногах через кубы (высота 30см), руки на поясе;
- в) Ходьба по гимнастической доске с мешочком на голове сохраняя осанку.

Занятие 24. на воздухе.

Задачи. Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом, игровые задания с прыжками, с мячом.

Май.

1 неделя.

Занятие 25. (контрольное)

1. Прыжок в длину с места не меньше 80 см.
2. Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой. (кол-во раз.)
3. Наклон вперёд с изменением глубины.

Занятие 26. (контрольное) норматив 2

1. Равновесие
2. Лазание
3. Прыжки

Занятие 27. на воздухе (контрольное)

1. Бег 30м с высокого старта.
2. Метание мешочка на дальность (3 попытки)
3. Непрерывный бег в равномерном темпе на 300м.

2 неделя.

Занятие 28. (контрольное) норматив 2

1. Равновесие
2. Лазание
3. Прыжки

Занятия 29. (контрольное)

1. Прыжок в длину с места не меньше 80 см.
2. Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой. (кол-во раз.)
3. Наклон вперёд с изменением глубины.

Занятие 30. на воздухе. (контрольное) норматив 2

1. Прыжки
2. Ловкость
3. Челночный бег

3 неделя.

Занятие 31. (контрольное)

1. Прыжок в длину с места не меньше 80 см.
2. Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой. (кол–во раз.)
3. Наклон вперёд с изменением глубины.

Занятие 32. (контрольное) норматив 2

1. Равновесие
2. Лазание
3. Прыжки

Занятие 33. на воздухе. (контрольное)

1. Бег 30м с высокого старта.
2. Метание мешочка на дальность (3 попытки)
3. Непрерывный бег в равномерном темпе на 300м.

4 неделя.

Занятие 34. (контрольное) норматив 2

1. Равновесие
2. Лазание
3. Прыжки

Занятия 35. (контрольное)

1. Прыжок в длину с места не меньше 80 см.
2. Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой. (кол–во раз.)
3. Наклон вперёд с изменением глубины.

Занятие 36. на воздухе. (контрольное) норматив 2

1. Прыжки
2. Ловкость
3. Челночный бег.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

1. Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 144 с.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
3. Борисова М.М. – Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб. – метод. пособие / Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014. – 256 с.
4. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.
5. Вареник Е.Н. – Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
6. Занозина А.Е., Гришанина С.Э. – Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2008. – 80 с.
7. Картушина М.Ю. – Сценарии досугов для детей 3-4 лет. М.: ТЦ Сфера, 2005. – 96 с.
8. Кенеман А.В. и Хухлаева Д.В. – Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. и доп. М., «Просвещение», 1978. – 272 с.
9. Литвинова М.Ф. – Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни: Методическое руководство для работников дошкольных образовательных учреждений. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2005. – 92 с.
10. Макарова О.С. – Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы: спортивно-игровые проекты для первого класса. Пособие для учителя физической культуры. – М.: Школьная Пресса. 2002. – 64 с.
11. Маханева М.Д. – Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: Методическое пособие. – М.: АРКТИ, 2004. – 264 с.
12. Маханева М.Д. – Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999. – 88 с.
13. Пензулаева Л.И. – физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 112 с.
14. Пензулаева Л.И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. – 128 с.

15. Подольская Е.И. – Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 80 с.
16. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 144 с.
17. Тихомирова Л.Ф. – Упражнения на каждый день: Логика для дошкольников / художник В.Х. Янаев. – Ярославль: Академия развития, 2001. – 144 с.
18. Узорова О.В. – Пальчиковая гимнастика/О.В. Узорова, Е.А. Нефедова. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 127 с.
19. Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст / авт. – сост. О.В. Музыка. – Волгоград: Учитель, 2010.- 127 с.
20. Фролов В.Г. – Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 1986. – 159 с.
21. Харченко Т.Е. – Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 2-3 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2009 – 88 с.

