

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ХАНТЫ – МАНСКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ - ЮГРА



Ефимова
Валентина
Николаевна
а

Подписан: Ефимова Валентина Николаевна
DN: C=RU, OU=Заведующий, O=
МБДОУ ДС №9 "Малахитовая шкатулка"
CN=Ефимова Валентина Николаевна,
E=tmduy9@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2022.05.16 14:05:43+05'00'
Foxit PDF Editor Версия: 11.2.1

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ДС № 9
«Малахитовая шкатулка»
_____ В.Н. Ефимова
Приказ № 325 от 9 сентября 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по реализации образовательной программы дошкольного
образования в области физического развития
«Физическое развитие»
на 2021 – 2022 учебный год

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
протокол от 9 сентября 2021 г. № 1

Инструктор по физо:
Курченко Ю.А.

Содержание

Пояснительная записка	стр.3
1. Актуальность	стр.3
2. Название программы.....	стр.3
3. Учебный план по реализации основной образовательной программы в группах общеразвивающей направленности при организации непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию.....	стр.4
4. Сопутствующие формы обучения.....	стр.4
5. Цели и задачи физкультурно – оздоровительной работы.....	стр.5
6. Модель организации образовательного процесса.....	стр.9
7. Календарно – тематический план физкультурно – оздоровительной работы с детьми 1-2 лет..	стр.17
8. Календарно – тематический план физкультурно – оздоровительной работы с детьми 2-3 лет..	стр. 25
9. Календарно – тематический план физкультурно – оздоровительной работы с детьми 3-4 лет..	стр. 51
10.Календарно – тематический план физкультурно – оздоровительной работы с детьми 4-5 лет..	стр.80
11.Календарно – тематический план физкультурно – оздоровительной работы с детьми 5-6 лет..	стр.102
10.Календарно – тематический план физкультурно – оздоровительной работы с детьми 6-7 лет..	стр.174
11.Вариативность проведения диагностики.....	стр. 241
12.Мониторинг. Требования к уровню подготовки воспитанников.....	стр.241
13.Учебно - методическое обеспечение.....	стр.254

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Актуальность.

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Дошкольный возраст – наиболее ответственный период в жизни каждого человека. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества

2. Название программы.

Основанием для составления рабочей программы явилась программа

«Радуга» под. Ред. Е.В. Соловьевой

Обновление содержания осуществляется на основе программ:

1. С.Ю. Федоровой «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет»
2. Н.А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2 лет
3. М. Д. Маханевой «Воспитание здорового ребёнка» Москва 2020г.
4. Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду» Москва 2020г.

3. Учебный план по реализации основной образовательной программы в группах общеразвивающей направленности при организации непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию

группа	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в уч.год	Длительность занятий	Занятие в спортивном зале	Занятие на улице
ОРН с 1 года до 3 лет	3	12	108	10 мин	2	1
ОРН с 3 лет до 4 лет	3	12	108	15 мин.	2	1
ОРН с 4лет до 5 лет	3	12	108	20 мин.	2	1
ОРН с 5 лет до 6 лет	3	12	108	25 мин.	2	1
ТНР с 5 лет до 6 лет	3	12	108	25 мин.	2	1
ОРН с 6 лет до 7 лет	3	12	108	30 мин.	2	1

ТНР с 6 лет до 7 лет	3	12	108	30 мин.	2	1
----------------------	---	----	-----	---------	---	---

4. Сопутствующие формы обучения: Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №9 «малахитовая шкатулка»

Цель: Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни, содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребенка.

5. Цели и задачи физкультурно – оздоровительной работы в ДОО

Возраст	Цели и задачи	Компонент ДООУ
Младший возраст	<p>Цель: Продолжить работу по укреплению и охране здоровья. Создать условия для эффективного сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать навыки в основных видах движения, через творческие задания(игру). 2. Приобщать к спортивным упражнениям (на велосипеде, на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходьбе на лыжах). 3. Развивать двигательные качества (равновесие, быстроту, ловкость, силу, выносливость.) 4. Способствовать формированию самостоятельности. 	<p>Система закаливающих мероприятий. Внедрение в работу по формированию ЗОЖ у детей занятий с элементами игровых здоровьесберегающих технологий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижные игры, 2. Игровой массаж, 3. Игры на развитие дыхательных путей. 4. Пальчиковый игротренинг
Средний возраст	<p>Цель: Определение и предоставление условий для эффективного сохранения и укрепления здоровья детей.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение технике основных видов движений, развитию разных способов выполнения движений. 2. Совершенствовать координационные возможности детей. 3. Формировать навыков спортивных упражнениях (на велосипеде, на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходьбе на лыжах). 4. Знакомить с правилами в подвижных играх, развивать умения чётко их выполнять. 5. Формировать двигательные качества и пространственную ориентировку. 6. Развивать выразительность движений и согласованность 7. Формировать потребность в ЗОЖ в семье и детском саду. 	<p>Система закаливающих мероприятий. Технология В.Т.Кудрявцева «Развивающая педагогика оздоровления детей дошкольного возраста».</p> <p>Внедрение в работу по формированию ЗОЖ у детей занятий с элементами игровых здоровьесберегающих технологий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижные игры, 2. Игровой массаж, 3. Игры на развитие дыхательных путей. 4. Пальчиковый игротренинг

<p>Старший возраст</p>	<p>Цель: Определение и предоставление условий для эффективного сохранения и укрепления здоровья детей.</p> <p>Задачи:</p> <p><i>Образовательные:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать элементарные знания об основах ЗОЖ. 2. Дать представление о многообразии физических и спортивных упражнений и их значении. 3. Учить умению, ставить задачу и находить способы её решения. 4. Обучать технике основных движений (бег, прыжки, метание, лазание и т.д.) 5. Способствовать приобретению базовых умений и навыков в спортивных играх и упражнениях; 5. Приступить к целенаправленному развитию физических качеств (равновесие, быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость) 6. Развивать равновесие и координацию движений. <p><i>Воспитательные:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать интеллектуальные, духовные способности; 2. Формировать нравственно-волевые качества (дисциплинированность, честность, чувство товарищества, настойчивость, решительность); 3. Развивать положительные эмоции и дружелюбие, сопереживание и взаимопонимание 4. Воспитывать самостоятельность и ответственность, инициативность и творческую активность. <p><i>Оздоровительные:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сохранять и укреплять здоровье детей; 2. Удовлетворять биологическую потребность детей в движении; 3. Совершенствовать адаптационные и функциональные возможности детей 4. Учить детей умению регулировать свою двигательную 	<p>Система закаливающих мероприятий. Технология В.Т. Кудрявцева «Развивающая педагогика оздоровления детей дошкольного возраста».</p> <p>Использование в работе с детьми мероприятий направленных на формирование здоровьесберегающего поведения посредством игровых технологий.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сформировать на основе знаний и умений здоровьесберегающий стиль поведения. 2. Развивать у детей сознательный контроль за своим двигательным поведением, включить самого ребенка в заботу о своем здоровье и предупреждении травматизма. 3. Способствовать овладению детьми навыками саморегуляции своего эмоционального состояния и конструктивного поведения в различных видах деятельности. 4. Приобретения навыка правильного дыхания; 5. Привить навыки элементарного самомассажа; 6. Развивать эмоционально-волевую сферу и игровую деятельность; 7. Формировать гармоничную
----------------------------	---	--

	<p>активность, чередуя интенсивные движения с менее интенсивными движениями и отдыхом;</p> <p>5. Давать детям элементарные представления о некоторых профилактических процедурах.</p>	<p>личность (умение дружить, чувства уважения, доброты и т.д.)</p>
<p>Подготовительный к школе возраст</p>	<p>Цель: Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста путём физиологической активности органов и систем оздоровления в детском дошкольном образовательном учреждении.</p> <p>Задачи: <i>Образовательные:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Внедрять образовательные здоровьесберегающие технологии 2. Продолжать учить умению, ставить задачу и находить способ её решения. 3. Закреплять технику основных движений (бег, прыжки, метание, лазание и т.д.) 4. Способствовать приобретению базовых умений и навыков в спортивных играх и упражнениях; 6. Развивать физические качества (равновесие, быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость) 7. Развивать равновесие и координацию движений. <p><i>Воспитательные:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать интеллектуальные, духовные способности; 2. Формировать нравственно-волевые качества (дисциплинированность, честность, чувство товарищества, настойчивость, решительность); 3. Развивать положительные эмоции и дружелюбие, сопереживание и взаимопонимание 4. Воспитывать самостоятельность и ответственность, инициативность и творческую активность. 	<p>Система закаливающих мероприятий. Технология В.Т.Кудрявцева «Развивающая педагогика оздоровления детей дошкольного возраста».</p> <p>Использование в работе с детьми мероприятий направленных на формирование здоровьесберегающего поведения посредством игровых технологий.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сформировать на основе знаний и умений здоровьесберегающий стиль поведения. 2. Развивать у детей сознательный контроль за своим двигательным поведением, включить самого ребенка в заботу о своем здоровье и предупреждении травматизма. 3. Способствовать овладению детьми навыками саморегуляции своего эмоционального состояния и конструктивного поведения в различных видах деятельности. 4. Приобретения навыка правильного дыхания; 5. Привить навыки элементарного

	<p><i>Оздоровительные:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сохранять и укреплять здоровье детей; 2. Удовлетворять биологическую потребность детей в движении; 3. Совершенствовать адаптационные и функциональные возможности детей 4. Продолжать учить детей, уметь регулировать свою двигательную активность, чередуя интенсивные движения с менее интенсивными движениями и отдыхом; 5. Давать детям элементарные представления о некоторых профилактических процедурах. 	<p>самомассажа;</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Развивать эмоционально-волевую сферу и игровую деятельность; 7. Формировать гармоничную личность (умение дружить, чувства уважения, доброты и т.д.)
--	---	---

6. Модель организации образовательного процесса

Младший дошкольный возраст.

Основн ые направ ления	Модель организации образовательного процесса; содержание	
Физическое развитие	Непосредственная образовательная совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность
	Содержание педагогической работы по развитию физических качеств детей младшего дошкольного возраста составляют многообразные физические упражнения - имитации, игры	
	<p><u>Порядковые упражнения.</u> Построения и перестроения: свободное, в рассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием.</p> <p><u>Общеразвивающие упражнения.</u> Традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу. <u>Основные движения.</u> <u>Ходьба.</u> Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске, ходьба и бег со сменой темпа и направления. <u>Бег,</u> не опуская головы. <u>Прыжки.</u> Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними. <u>Катание, бросание, метание.</u> Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками вдаль, в горизонтальную и вертикальную цели. <u>Лазание</u> по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола.</p>	<p>Подвижные игры и игровые упражнения с <u>ходьбой и бегом:</u> «Пройди, не задень», «Пройди, не упади», «Бегите к флажку», «Мыши и кот» «Птички в гнездышках», «Трамвай», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Пилоты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Лошадки», «Найди себе пару», «Ловишки», «Бездомный заяц», «Кто быстрее до флажка», «Не опоздай». <u>С прыжками:</u> «По ровненькой дорожке», «Через ручеек», «С кочки на кочки», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «Подпрыгни по- выше», «Лягушки», «Зайцы и волю», «Лиса в курятнике», «По дорожке</p>

	<p><i>Спортивные упражнения:</i> катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. <i>Подвижные игры.</i> Основные правила в подвижных играх.</p>	<p>на одной ножке». <u>С</u> <u>бросанием иловлей:</u> «Подбрось, поймай», «Мяч через сетку», «Сбей булаву», «Целься вернее», «Попади в цель», «Кто дальше бросит мяч», «Попади в круг», «Подбрось повыше», «Поймай мяч», «Прокати в ворота», «Кегли», «Школа мяча». <u>На ориентировку в пространстве:</u> «Найди свое место», «Найди где спрятано», «Угадай, кто и где кричит», «Найди и промолчи», «Кто ушел», «Прятки». Народные подвижные игры, забавы.</p>
Здоровье	<p>Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья; элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.</p>	<p>Игры: «Палка- палка, огуречник – получился человечек» « Нюх- нюх», «Полезно- вредно», « Что лишнее?», « Хорошо- плохо», « Сладкая история», « Что полезно- что вредно?» « Кто позвал?», « Можно или нельзя» ит.д.</p> <p>Летние, зимние игры и забавы на свежем воздухе</p>

Средний дошкольный возраст

<p>Основны е направле ния</p>	<p>Модель организации образовательного процесса; содержание</p>	
<p>Физическое развитие</p>	<p>Непосредственная образовательная совместная деятельность педагога с детьми</p>	<p>Самостоятельная деятельность</p>
	<p>Содержание педагогической работы по развитию физических качеств детей среднего дошкольного возраста составляют многообразные физические упражнения - имитации, игры</p>	
	<p><u>Порядковые упражнения.</u> Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте. <u>Общеразвивающие упражнения.</u> Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты. <u>Основные движения.</u> Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения. <u>Ходьба</u> с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного). <u>Бег.</u> Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5×3=15), ведение колонны. <u>Бросание, ловля, метание.</u> Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. <u>Ползание, лазание.</u> Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы,</p>	<p><u>Подвижные игры:</u> с бегом, прыжками, ползанием и лазаньем; бросанием и ловлей, метанием, прокатыванием. Игры с правилами, сюжетом и без сюжета. <u>С бегом:</u> «Цветные автомобили», «Самолеты», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Лошадки», «Ловишки», «Кто быстрее добежит до флажка?», «Не опоздай!», «Лохматый пес»; <u>с прыжками:</u> «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Воробушки и кот», «По дорожке на одной ножке»; <u>с ползанием, лазаньем:</u> «Котята и щенята», «Мыши в кладовой», «Наседка и цыплята», «Пастух и стадо», «Перелет птиц»;</p>

	<p>поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек. <i>Прыжки.</i> Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см). Сохранение равновесия после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. <i>Подвижные игры:</i> правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия. <i>Спортивные упражнения.</i> Ходьба на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуелочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.</p>	<p><u>С бегом:</u> «Цветные автомобили», «Самолеты», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Найди себепару», «Бездомный заяц», «Лошадки», «Ловишки», «Кто быстрее добежит до флажка?», «Неопоздай!», «Лохматый пес»; <u>с прыжками:</u> «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Воробушки кот», «По дорожке на одной ножке»; <u>с ползанием, лазаньем:</u> «Котята и щенята», «Мыши в кладовой», «Наседка и цыплята», «Пастух и стадо», «Перелет птиц»; <u>с метанием, бросанием и ловлей:</u> «Подбрось — поймай», «Сбейбулаву», «Мяч через сетку», «Лунки», «Кольцебросы», «Кегли», «Кто дальше бросит предмет?»; <u>на ориентировку в пространстве:</u> «Найди, где спрятано»</p>
<p>Здоровье</p>	<p>Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.</p>	<p>Игры: «Полезно- вредно», «Что лишнее?», «Хорошо- плохо», «Сладкая история», «Что полезно- что вредно?» «Кто позвал?», «Можно или нельзя» ит.д. Летние, зимние игры и забавы на свежем воздухе</p>

Основные направления развития	Модель организации образовательного процесса; содержание	
Физическое развитие	Непосредственная образовательная совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность
Содержание педагогической работы по развитию физических качеств детей старшего дошкольного возраста составляют многообразные физические упражнения - имитации, игры		
<p><i>Порядковые упражнения:</i> порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах. <i>Общеразвивающие упражнения:</i> четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега — отталкивания, группировки и приземления, в метании — замаха и броска. <i>Ходьба.</i> Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. <i>Бег.</i> На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3×10 м в медленном темпе (1,5—2 мин). <i>Прыжки.</i> На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5—9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5—4 м)</p>		<p>Подвижные игры: с бегом, подлезанием и лазаньем, прыжками, метанием, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты. С бегом: «Мы — веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Встречные перебежки», «Затейники», «Быстро возьми, быстро положи», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено быстрее соберется?», «два мороза», «Горелки», «день и ночь»; С прыжками: «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк ворву», «Классики», «Кузнечики», «Не попадись!»; С ползанием и лазаньем: «Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян»,</p>

	<p>способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков.</p>	<p>«Пожарные на учении»; с метанием, бросанием и ловлей: «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Кто самый меткий?», «Охотник и звери», «Серсо», «Летающие Тарелки»; игры - эстафеты: «Веселые соревнования», «Эстафета парами», «Пе - ревозка урожая», «Огородники», «Кто быстрее построит пирамиду?»; <u>игры-забавы</u>: «Веревочках», «Бег со связанными ногами», «Ходьба на ходулях», «Петушиный бой», «Перетяни канат» <u>Игры с элементами спорта</u> Городки. Знать 3—4 фигуры, пользоваться для выбивания городков с линии кона и полукона метанием биты с боку и от плеча. <u>Баскетбол</u>. Перебрасывать мяч друг другу от груди, передавать мяч в движении с отскоком от пола; вести мяч правой и левой рукой по прямой и между предметами. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди и из-за головы. <u>Бадминтон</u>. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.</p>
--	--	--

		<p><u>Футбол</u>. Прокатывать мяч правой или левой ногой в заданном направлении, обводить мяч вокруг предметов. Закатывать мяч в луки, ворота, передавать мяч ногой другу в парах, отбивать от стенки несколько раз подряд.</p> <p><u>Хоккей</u>. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать шайбу в ворота. Прокатывать ее друг другу в парах. задерживать клюшку.</p>
Здоровье		<p>Игры: « Полезно- вредно», « Что лишнее?», « Хорош- плохо», « Сладкая история», « Что полезно- что вредно?» « Кто позвал?», « Можно или нельзя»ит.д.</p> <p>Летние, зимние игры и забавы на свежем воздухе</p>

Календарно – тематический план физкультурно-оздоровительной работы (от 1 до 2 лет)

№ п/п	Дата	Тема / Программное содержание	Виды и формы совместной деятельности педагога с детьми	Материал и оборудование
1		<p>№ 1.2 «Катя дарит детям погремушки» (ходьба в прямом направлении, ползание на четвереньках) Упражнять в ходьбе в прямом направлении, упражнять в ползании, развивать чувство равновесия; воспитывать положительные эмоции.</p> <p>№3 «Петушок, петушок» Упражнять детей в ходьбе в разных направлениях, в умении слышать сигнал воспитателя, ориентироваться в пространстве.</p>	<p>П/ игра «Найди погремушку» стр.29 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л</p> <p>стр.29 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л</p>	Кукла Катя, ящик (50x50x10см), палка(2-2,5м) погремушка.
2		<p>№ 1.2 «Катя дарит детям погремушки» (ходьба в прямом направлении, ползание на четвереньках) Упражнять в ходьбе в прямом направлении, упражнять в ползании, развивать чувство равновесия; воспитывать положительные эмоции.</p> <p>№3 «Петушок, петушок» Упражнять детей в ходьбе в разных направлениях, в умении слышать сигнал воспитателя, ориентироваться в пространстве.</p>	<p>П/ игра «Найди погремушку» стр.29 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л</p> <p>стр.29 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л</p>	Кукла Катя, ящик (50x50x10см), палка(2-2,5м) погремушка.
3		<p>№ 1.2 «Катя дарит детям погремушки» (ходьба в прямом направлении, ползание на четвереньках) Продолжать упражнять в ходьбе в прямом направлении, упражнять в ползании, развивать чувство равновесия; воспитывать положительные эмоции.</p> <p>№3 «Петушок, петушок» Упражнять детей в ходьбе в разных направлениях, в умении слышать сигнал воспитателя, ориентироваться в пространстве.</p>	<p>П/ игра «Найди погремушку» стр.29 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л</p> <p>стр.29 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л</p>	Кукла Катя, ящик (50x50x10см), палка(2-2,5м) погремушка.
4		<p>№ 1.2 «Катя дарит детям погремушки» (ходьба в прямом направлении, ползание на четвереньках) Продолжать упражнять в ходьбе в прямом направлении, упражнять в ползании, развивать чувство равновесия; воспитывать положительные эмоции.</p> <p>№3 «Петушок, петушок» Продолжать упражнять детей в ходьбе в разных направлениях, в умении слышать сигнал воспитателя, ориентироваться в пространстве.</p>	<p>П/ игра «Найди погремушку» стр.29 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л</p> <p>стр.29 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л</p>	Кукла Катя, ящик (50x50x10см), палка(2-2,5м) погремушка.
5		<p>№ 1.2 «Наши ножки ходят по дорожке» (ходьба по ограниченной плоскости, подлезание под воротики,</p>	<p>П/ игра «Иди ко мне» стр.47 Н. А. Карпухина «Реализация</p>	Дорожка из клеенки или ребристая, воротики, обруч,

		бросание). Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, познакомить с бросанием мяча, упражнять в ползании и подлезании, развивать внимание и умение реагировать на слово. №3 «Быстрые лошадки» Упражнять детей в ходьбе в разных направлениях, в умении слышать сигнал воспитателя, ориентироваться в пространстве.	содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л стр.47 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л	мячи (диаметром 25-30см) по количеству детей.
6		№ 1.2 «Наши ножки ходят по дорожке» (ходьба по ограниченной плоскости, подлезание под воротики, бросание). Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, познакомить с бросанием мяча, упражнять в ползании и подлезании, развивать внимание и умение реагировать на слово. №3 «Быстрые лошадки» Упражнять детей в ходьбе в разных направлениях, в умении слышать сигнал воспитателя, ориентироваться в пространстве.	П/ игра «Иди ко мне» стр.47 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л стр.47 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л	Дорожка из клеенки или ребристая, воротики, обруч, мячи (диаметром 25-30см) по количеству детей.
7		№ 1.2 «Наши ножки ходят по дорожке» (ходьба по ограниченной плоскости, подлезание под воротики, бросание). Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, познакомить с бросанием мяча, упражнять в ползании и подлезании, развивать внимание и умение реагировать на слово. №3 «Быстрые лошадки» Упражнять детей в ходьбе в разных направлениях, в умении слышать сигнал воспитателя, ориентироваться в пространстве.	П/ игра «Иди ко мне» стр.47 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л стр.47 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л	Дорожка из клеенки или ребристая, воротики, обруч, мячи (диаметром 25-30см) по количеству детей.
8		№ 1.2 «Наши ножки ходят по дорожке» (ходьба по ограниченной плоскости, подлезание под воротики, бросание). Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, познакомить с бросанием мяча, упражнять в ползании и подлезании, развивать внимание и умение реагировать на слово. №3 «Быстрые лошадки» Упражнять детей в ходьбе в разных направлениях, в умении слышать сигнал воспитателя, ориентироваться в пространстве.	П/ игра «Иди ко мне» стр.47 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л стр.47 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л	Дорожка из клеенки или ребристая, воротики, обруч, мячи (диаметром 25-30см) по количеству детей.
9		№ 1.2 «Серенькая кошечка» (ходьба по прямой, бросание) Упражнять в ходьбе в прямом направлении, в ползании и перелезании бревна, повторить бросание, развивать умение ориентироваться в пространстве, воспитывать ловкость.	П/ игра «Иди к кошечке» стр.69 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л	Игрушка кошечка, бревно длиной 2, 5м, диаметром 25 см, мячи по количеству детей.

		№3 «Воробушки» Выполнять движения в соответствии с текстом	стр. 68 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л	
10		№ 1.2 «Серенькая кошечка» (ходьба по прямой, бросание) Упражнять в ходьбе в прямом направлении, в ползании и перелезании бревна, повторить бросание, развивать умение ориентироваться в пространстве, воспитывать ловкость. №3 «Воробушки» Выполнять движения в соответствии с текстом	П/ игра «Иди к кошечке» стр.47 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л стр.47 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л	Игрушка кошечка, бревно длиной 2, 5м, диаметром 25 см, мячи по количеству детей.
11		№ 1.2 «Вышла курочка гулять» (ходьба по ограниченной плоскости, подлезание под дугу). Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, ползание и подлезание под дугу, упражнять в бросании мяча, развивать ориентировку в пространстве, воспитывать коммуникативный навык. №3 «Мы цыплята» Выполнять движения в соответствии с текстом	П/ игра «Иди ко мне» стр.70 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л П/игра «Солнышко и дождик» стр.68 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л	Игрушка курочка, 2 стойки (или кубы высотой 40-50см), палка, веревка, мячи по количеству детей.
12		№ 1.2 «Вышла курочка гулять» (ходьба по ограниченной плоскости, подлезание под дугу). Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, ползание и подлезание под дугу, упражнять в бросании мяча, развивать ориентировку в пространстве, воспитывать коммуникативный навык. №3 «Мы цыплята» Выполнять движения в соответствии с текстом	П/ игра «Иди ко мне» стр.70 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л П/игра «Солнышко и дождик» стр.68 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л	Игрушка курочка, 2 стойки (или кубы высотой 40-50см), палка, веревка, мячи по количеству детей.
13		№1,2 «Зайка серенький сидит» (ходьба по гимнастической доске, бросание мешочка вдаль) Познакомить с броском мешочка вдаль правой рукой (левой), упражнять в ходьбе по гимнастической доске, развивать чувство равновесия, развивать умение ориентироваться в пространстве, воспитывать двигательную активность. № 3 «Зайка» Выполнять движения в соответствии с текстом	П/ игра «Догоните зайку» стр.92 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л П/игра «Зайка серенький сидит» стр.91 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л	Игрушка зайка, 2 стойки, палка, гимнастическая доска (ширина 25 – 30 см), Мешочки с песком или маленькие мячики по количеству детей
14		№1,2«Зайка серенький сидит»	П/ игра «Догоните зайку»	Игрушка зайка, 2 стойки,

		(ходьба по гимнастической доске, бросание мешочка вдаль) Продолжать знакомить с броском мешочка вдаль правой рукой (левой), упражнять в ходьбе по гимнастической доске, развивать чувство равновесия, развивать умение ориентироваться в пространстве, воспитывать двигательную активность. № 3 «Зайка» Выполнять движения в соответствии с текстом.	стр.92 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л П/игра «Зайка серенький сидит» стр.91 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л	палка, гимнастическая доска (ширина 25 – 30 см), Мешочки с песком или маленькие мячики по количеству детей
15		№1,2 «Шустрые котята» (ходьба по ребристой доске, подниматься и спускаться с ящика, бросание мяча из за головы двумя руками) Познакомить с броском из – за головы двумя руками, упражнять в ходьбе по ребристой доске, повторить в умении взойти на ящик и сойти с него, развивать внимание и ориентировку в пространстве, воспитывать ловкость. № 3 «Котята» Выполнять движения в соответствии с текстом.	П/ игра «Поиграем с котиком в мячик» стр.93 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л	Ребристая доска, ящик, палка, мячи по количеству детей, игрушка маленький котенок.
16		№1,2«Шустрые котята» Познакомить с броском из – за головы двумя руками, упражнять в ходьбе по ребристой доске, повторить в умении взойти на ящик и сойти с него, развивать внимание и ориентировку в пространстве, воспитывать ловкость. № 3 «Котята» Выполнять движения в соответствии с текстом.	П/ игра «Поиграем с котиком в мячик» стр.93 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л	Ребристая доска, ящик, палка, мячи по количеству детей, игрушка маленький котенок.
17		№ 1,2 «Мы петрушки» (ходьба по гимнастической доске, ползание и подлезание, бросание мешочка одной рукой) Повторять ходьбу по доске, упражнять в ползание, подлезании, побуждать бросать одной рукой, воспитывать самостоятельность. №3 «Снежинки» Выполнять движения в соответствии с текстом.	П/ игра «Догони Петрушку» стр.115 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л П/игра «Снежинка лети»	Игрушка петрушка, гимнастическая доска, ящик, 2 стойки, воротики, мячи по количеству детей
18		№ 1,2 «Мы петрушки» (ходьба по гимнастической доске, ползание и подлезание, бросание мешочка одной рукой) Повторять ходьбу по доске, упражнять в ползание, подлезании, побуждать бросать одной рукой, воспитывать самостоятельность. №3 «Снежинки» Выполнять движения в соответствии с текстом.	П/ игра «Догони Петрушку» стр.115 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л П/игра «Снежинка лети»	Игрушка петрушка, гимнастическая доска, ящик, 2 стойки, воротики, мячи по количеству детей
19		«Мишка по лесу гулял» (ходьба с высоким подниманием ног, ползание, перелезание через	П/ игра «Догони Мишку» стр.116 Н. А. Карпухина «Реализация	Игрушка мишка, длинные палки (2-3шт),

	<p>скамейку, катание мяча) Упражнять в ходьбе с высоким подниманием ног, познакомить с катанием мяча, повторить ползание и подлезание через скамейку, развивать внимание, ориентировку в пространстве, воспитывать, двигательную активность. №3»Мишка» Выполнять движения в соответствии с текстом.</p>	<p>содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л</p>	<p>гимнастическая скамейка, мячи по количеству детей.</p>
20	<p>«Мишка по лесу гулял» (ходьба с высоким подниманием ног, ползание, перелезание через скамейку, катание мяча) Продолжать упражнять в ходьбе с высоким подниманием ног, познакомить с катанием мяча, повторить ползание и подлезание через скамейку, развивать внимание, ориентировку в пространстве, воспитывать, двигательную активность. №3 «Мишка» Выполнять движения в соответствии с текстом.</p>	<p>П/ игра «Догони Мишку» стр.116 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л</p>	<p>Игрушка мишка, длинные палки (2-3шт), гимнастическая скамейка, мячи по количеству детей.</p>
21	<p>№1,2 «Мы милашки, куклы неваляшки» (ходьба по гимнастической скамейке, ползание и пролезание в обруч, бросание мешочка одной рукой) Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, повторить ползание и пролезание в обруч, упражнять в бросании одной рукой, развивать внимание и чувство равновесия. №3 «Неваляшки» Выполнять движения в соответствии с текстом.</p>	<p>П/ игра «Найди неваляшку» стр.136 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л</p>	<p>Кукла неваляшка, гимнастическая скамейка, обруч, мячи по количеству детей</p>
22	<p>№1,2 «Мы милашки, куклы неваляшки» (ходьба по гимнастической скамейке, ползание и пролезание в обруч, бросание мешочка одной рукой) Продолжать упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, повторить ползание и пролезание в обруч, упражнять в бросании одной рукой, развивать внимание и чувство равновесия. №3 «Неваляшки» Выполнять движения в соответствии с текстом.</p>	<p>П/ игра «Найди неваляшку» стр.136 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л</p>	<p>Кукла неваляшка, гимнастическая скамейка, обруч, мячи по количеству детей</p>
23	<p>№1,2 «Белочка на веточках» (ходьба по наклонной доске, ползание и перелезание через бревно, бросание мяча двумя руками) Упражнять в ходьбе по наклонной доске, повторить ползание и перелезании бревна, бросать мяч двумя руками, воспитывать смелость, самостоятельность. №3 «Белочка» Выполнять движения в соответствии с текстом.</p>	<p>П/ игра «Беги к белочке» стр.137 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л</p>	<p>Игрушка белочка, гимнастическая доска, бревно, палка, мячи по количеству детей.</p>

24	<p>№ 1,2 «По ровненькой дорожке шагают наши ножки» (ходьба по ограниченной плоскости, ползание и подлезание под скамейку, бросание мяча двумя руками.) Повторить ползание и подлезание под скамейку, закреплять умение бросать мяч двумя руками, воспитывать самостоятельность, развивать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>№3 «Наши ножки» Выполнять движения в соответствии с текстом.</p>	<p>П/ игра «В гости к кукле» стр.159 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л</p>	<p>Гимнастическая скамейка, мячи по количеству детей, кукла</p>
25	<p>№ 1,2 «По ровненькой дорожке шагают наши ножки» (ходьба по ограниченной плоскости, ползание и подлезание под скамейку, бросание мяча двумя руками.) Продолжать повторять ползание и подлезание под скамейку, закреплять умение бросать мяч двумя руками, воспитывать самостоятельность, развивать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>№3 «Наши ножки» Выполнять движения в соответствии с текстом.</p>	<p>П/ игра «В гости к кукле» стр.159 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л</p>	<p>Гимнастическая скамейка, мячи по количеству детей, кукла</p>
26	<p>«Мой веселый звонкий мяч» (ходьба по наклонной доске, ползание и пролезание в обруч, бросание мяча через ленту) Повторить ползание и пролезание в обруч, познакомить с броском мяча через ленту, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать умение действовать по сигналу.</p> <p>№3 «Догони мяч» Выполнять движения в соответствии с текстом</p>	<p>П/ игра «В гости к кукле» стр.160 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л</p>	<p>2 стойки с лентой, обруч, гимнастическая доска, машина, мячи по количеству детей.</p>
27	<p>«Мой веселый звонкий мяч» (ходьба по наклонной доске, ползание и пролезание в обруч, бросание мяча через ленту) Продолжать повторять ползание и пролезание в обруч, познакомить с броском мяча через ленту, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать умение действовать по сигналу.</p> <p>№3 «Догони мяч» Выполнять движения в соответствии с текстом</p>	<p>П/ игра «В гости к кукле» стр.160 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л</p>	<p>2 стойки с лентой, обруч, гимнастическая доска, машина, мячи по количеству детей.</p>
28	<p>№ 1,2 «В гости к бабушке» (ходьба по ребристой доске, ползание и перелезание через бревно, катание мяча двумя руками) Упражнять в катание мяча, ходьба по ребристой дорожке, повторить ползание и перелезание через бревно, воспитывать смелость и самостоятельность.</p> <p>№3 «Ладушки»</p>	<p>П/ игра «В гости к бабушке» стр.181 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л</p>	<p>Ребристая доска, ящик, бревно, 5-6 обручей палка, мячи по количеству детей.</p>

		Выполнять движения в соответствии с текстом		
29		№ 1,2 «В гости к бабушке» (ходьба по ребристой доске, ползание и перелезание через бревно, катание мяча двумя руками) Продолжать упражнять в катание мяча, ходьба по ребристой дорожке, повторить ползание и перелезание через бревно, воспитывать смелость и самостоятельность. №3 «Ладушки» Выполнять движения в соответствии с текстом	П/ игра «В гости к бабушке» стр.181 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л	Ребристая доска, ящик, бревно, 5-6 обручей палка, мячи по количеству детей.
30		№ 1,2 «Сорока, сорока, где была! Далеко?» (ходьба со сменой направления, ползание на четвереньках, бросание мяча в горизонтальную цель) Упражнять в бросании в горизонтальную цель, учить ходить, меняя направление, упражнять в ползании, развивать глазомер и ориентировку в пространстве. №3 «Сорока» Выполнять движения в соответствии с текстом	П/ игра «В гости к бабушке» стр.182 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л	Стулья и мячи по количеству детей, палка, обруч или корзина.
31		№ 1,2 «Сорока, сорока, где была! Далеко?» (ходьба со сменой направления, ползание на четвереньках, бросание мяча в горизонтальную цель) Продолжать упражнять в бросании в горизонтальную цель, учить ходить, меняя направление, упражнять в ползании, развивать глазомер и ориентировку в пространстве. №3 «Сорока» Выполнять движения в соответствии с текстом	П/ игра «В гости к бабушке» стр.182 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л	Стулья и мячи по количеству детей, палка, обруч или корзина.
32		№ 1,2 «Сорока, сорока, где была! Далеко?» (ходьба со сменой направления, ползание на четвереньках, бросание мяча в горизонтальную цель) Закреплять бросание мяча в горизонтальную цель, учить ходить, меняя направление, упражнять в ползании, развивать глазомер и ориентировку в пространстве. №3 «Сорока» Выполнять движения в соответствии с текстом	П/ игра «В гости к бабушке» стр.182 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л	Стулья и мячи по количеству детей, палка, обруч или корзина.
33		№ 1,2 «Мишка косолапый» Ходить, высоко поднимая ноги, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, повторить бросание мешочка с песком одной рукой, развивать равновесие и глазомер. №3 «Мишка косолапый» Выполнять движения в соответствии с текстом	П/ игра «В гости мишка пришел» «В гости мишка пришел» стр.186 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л	Игрушка мишка, 2 стойки гимнастическая скамейка, наклонная доска, мешочки с песком по количеству детей, 2 длинные палки.
34		№ 1,2 «Мишка косолапый»	П/ игра «В гости мишка пришел»	Игрушка мишка, 2 стойки

		Ходить, высоко поднимая ноги, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, повторить бросание мешочка с песком одной рукой, развивать равновесие и глазомер. №3 «Мишка косолапый» Выполнять движения в соответствии с текстом.	стр.186 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л	гимнастическая скамейка, наклонная доска, мешочки с песком по количеству детей, 2 длинные палки
35		№ 1,2 «Сорока, сорока, где была! Далеко?» (ходьба со сменой направления, ползание на четвереньках, бросание мяча в горизонтальную цель) Упражнять в бросании в горизонтальную цель, учить ходить, меняя направление, упражнять в ползании, развивать глазомер и ориентировку в пространстве. №3 «Сорока» Выполнять движения в соответствии с текстом	П/ игра «В гости к бабушке» стр.182 Н. А. Карпухина «Реализация содержания образовательной деятельности» от 1 до 2л	Стулья и мячи по количеству детей, палка, обруч или корзина.
36		Диагностическое наблюдение Выявить усвоение программы, сформированность умений и навыков на конец года	Наблюдения, беседы, продуктивная деятельностью	Диагностические карты

Календарно – тематический план физкультурно-оздоровительной работы (от 2 до 3 лет)

Неделя	Тема занятия	Литература, № страницы	Программное содержание
1 (1-4)	Зайчик быстрый скачет в поле	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.21-22	Ходьба и бег за воспитателем, не наталкиваясь друг на друга. Основные движения Прыжки на двух ногах на месте; прыжки на двух ногах на месте с хлопками; скатывание мяча с горки; катание мяча в паре с воспитателем. Игровое упражнение «Идите (бегите) ко мне» (по сигналу (хлопок в ладоши) — бежать к педагогу, по сигналу (звонит колокольчик) — от педагога). Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты
2 (7-11)	Зайчик быстрый скачет в поле	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.23	Ходьба не наталкиваясь друг на друга, бег за воспитателем. Основные движения Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед; проползание заданного расстояния (от игрушки к игрушке); катание мяча двумя руками воспитателю. Игровое упражнение «К мишке в гости» (доползти до мишки, убежать от мишки) Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты
	К мишке в гости	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.23	Ходить и бегать за воспитателем, не наталкиваясь друг на друга. Основные движения Проползание в вертикально стоящий обруч; прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; катание шаров двумя руками друг другу. Игровое упражнение «К мишке в гости» (доползти до мишки, убежать от мишки) Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты

3 (14-18)	К мишке в гости	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.24	Ходьба «Стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя. Основные движения Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой; прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю. Игровое упражнение «К лисичке в гости» (прыгать, продвигаясь вперед, до лисички, уползти от лисички). Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты
	К лисичке в гости	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.24	Ходьба «Стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя. Основные движения Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой; прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; прокатывание мячей одной рукой (правой и левой), двумя руками друг другу и воспитателю. Игровое упражнение «К лисичке в гости» (прыгать, продвигаясь вперед, до лисички, уползти от лисички). Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты
4 (21-25)	К лисичке в гости	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.25	Ходьба не наталкиваясь друг на друга. Бег за воспитателем. Основные движения Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка; Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца; Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу. Игровое упражнение: «Собери колечки» (по сигналу дети собирают колечки в корзину). Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты

	По лесной дорожке	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.25-26	Ходьба и бег за воспитателем, не наталкиваясь друг на друга Основные движения Прыжки на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед; Катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем. Игровое упражнение «Идите (бегите) ко мне» (по сигналу (хлопок в ладоши) — к педагогу, по сигналу (звонит колокольчик) — от педагога). Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты
5 (28.09-2.10)	По лесной дорожке	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.25-26	Ходьба не наталкиваясь друг на друга. Бег за воспитателем. Основные движения Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка; Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца; Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, в паре с воспитателем; Прыжки на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед. Игровое упражнение: «Собери колечки» (по сигналу дети собирают колечки в корзину). Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты

Неделя	№ занятия	Литература, № страницы	Программное содержание
6 (5-9.10)	Собери колечки	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.28	Ходьба «Стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя. Основные движения Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; Подползание под веревку; Прокатывание мяча одной и двумя руками. Игровое упражнение «Собери колечки» (по сигналу колокольчика дети собирают колечки в корзину). Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты

	Собери колечки	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.28	Ходьба «Стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя. Основные движения Подползание под дугу; Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. Игровое упражнение «Собери колечки» (по сигналу колокольчика дети собирают колечки в корзину). Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты
7 (12-16.10)	Доползи до игрушки	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.29	Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног. Бег от воспитателя. Основные движения Подпрыгивание до погремушки, подвешенной выше поднятых рук ребенка; Прокатывание мяча под дугу и проползание за ним; Подлезание под веревку. Игровое упражнение «Доползи до игрушки» (доползти с подлезанием под веревку, захватить игрушку). Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты
	Доползи до игрушки	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.29-30	Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног. Бег в различных направлениях Основные движения Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки; Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом. Игровое упражнение «Доползи до игрушки» (доползти с подлезанием под веревку, захватить игрушку). Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты

8(19-23.10)	Собери комочки	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.30	<p>Ходьба «Стайкой» за воспитателем. Бег в различных направлениях.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; • Подползание под веревку, приподнятую на 50 см от пола, за стоящей впереди игрушкой; • Катание мяча среднего размера в паре с воспитателем и друг с другом. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Собери комочки» (дети ползут, захватывая тканевые комочки, собирают их в корзину) <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты</p>
	Собери комочки	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.31	<p>Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног. Бег в различных направлениях.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперед; • Подползание под скамейку; • Прокатывание мяча под скамейку одной рукой (поочередно правой и левой). <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Собери комочки» (дети ползут, захватывая тканевые комочки, собирают их в корзину) <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты</p>

9 (26-30.10)	Собери пирамидку	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.31-32	<p>Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног. Бег в различных направлениях.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, сопровождающееся небольшим продвижением вперед; • Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча; • Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Собери пирамидку» (дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание). <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты</p>
	Собери пирамидку	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С. 32	<p>Ходьба «Стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание в вертикально стоящий обруч; • Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; <p>Игровое упражнение</p> <p>«Собери пирамидку» (дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание)</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты</p>

Неделя	№ занятия	Литература, № страницы	Программное содержание
10 (2.11 – 9.11)	Ползание на четвереньках	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.34	<p>Ходьба в прямом направлении. Бег не наталкиваясь друг на друга.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от одной игрушки к другой); • Проползание в два вертикально, стоящих друг за другом обруча; • Скатывание мяча среднего размера с горки и скатывание вслед за ним. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Скати с горки» (прокатывать шары с горки). <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты</p>

	Ползание на четвереньках	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.35	Ходьба в прямом направлении. Бег не наталкиваясь друг на друга. Основные движения <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах на месте с мячом в руках; • Проползание заданного расстояния с прокатыванием мяча перед собой; • Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками. Игровое упражнение <ul style="list-style-type: none"> • «Скати и догони» (прокатить мяч с горки, догнать его и захватить) Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты
11 (10.11-16.11)	Догони мяч	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.35-36	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях Основные движения Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; Подползание под две скамейки, стоящие рядом; Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками). Игровое упражнение «Догони мяч» (прокатить мяч двумя руками и догнать его) Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты
	Догони мяч	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.36	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях Основные движения Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу; Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках. Игровое упражнение «Догони мяч» (прокатить мяч двумя руками и догнать его) Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты

12 (17-23.11)	Попрыгай как мячик	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.37	<p>Ходьба в прямом направлении. Бег в различных направлениях.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перепрыгивание через веревку на двух ногах; • Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; • Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Попрыгай как мячик» (по сигналу (хлопок в ладоши) прыгать на двух ногах на месте, по сигналу (свисток) останавливаться). <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты</p>
	Попрыгай как мячик	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.37	<p>Ходьба в прямом направлении. Бег не наталкиваясь друг на друга.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребенка; • Подползание под скамейку; • Прокатывание мячей друг другу и воспитателю. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Попрыгай как мячик» (по сигналу (хлопок в ладоши) прыгать на двух ногах на месте, по сигналу (свисток) останавливаться). <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты</p>
13 (24-30.11)	Прокати мяч и догони его	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.38	<p>Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег не наталкиваясь друг на друга.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; • Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом мяча; • Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Прокати мяч и догони его» (по сигналу (звонит бубен) прокатить мяч в обруч, по сигналу (свисток) догнать мяч). <p>Заключительная часть</p>

			Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты
	Прокати мяч и догони его	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.39	Ходьба в прямом направлении. Бег в различных направлениях. Основные движения <ul style="list-style-type: none"> • Проползание в вертикально стоящий обруч; • Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой). Игровое упражнение <ul style="list-style-type: none"> • «Прокати мяч и догони его» (по сигналу (звонит бубен) прокатить мяч в обруч, по сигналу (свисток) догнать мяч). Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты

Неделя	№ занятия	Литература, № страницы	Программное содержание
14 (1.12-7.12)	Пройди по дорожке	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.41	Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя. Основные движения <ul style="list-style-type: none"> • Перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу; • Проползание в заданном направлении; • Скатывание мяча с горки. Игровое упражнение <ul style="list-style-type: none"> • «Пройди по дорожке» (пройти между двумя веревками). Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты
	Пройди по дорожке	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.41-42	Ходьба с перешагиванием через предметы. Бега воспитателем, от воспитателя. Основные движения <ul style="list-style-type: none"> • Проползание заданного расстояния до предмета • Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; • Скатывание мяча с горки. Игровое упражнение <ul style="list-style-type: none"> • «Пройди по дорожке» (пройти между двумя веревками). Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты

15 (8-14.12)	Через ручеек	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.42	Ходьба в прямом направлении. Бег, догоняя катящиеся предметы. Основные движения <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед; • Перелезание через валик; • Катание мяча двумя руками воспитателю. Игровое упражнение <ul style="list-style-type: none"> • «Через ручеек» (перепрыгивать через веревки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга). Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут
	Через ручеек	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.43	Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы. Основные движения <ul style="list-style-type: none"> • Проползание в вертикально стоящий обруч; • Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; • Катание мяча двумя руками друг другу. Игровое упражнение <ul style="list-style-type: none"> • «Через ручеек» (перепрыгивать через веревки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга). Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут
16 (15-21.12)	Перелезть через бревно	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.43	Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы. Основные движения <ul style="list-style-type: none"> • Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой; • Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; • Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю. Игровое упражнение <ul style="list-style-type: none"> • «Перелезть через бревно» (перелезть через гимнастическое

			бревно, лежащее на полу). Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут
	Перелезть через бревно	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.44	Ходьба в прямом направлении. Бег, догоняя катящиеся предметы. Основные движения <ul style="list-style-type: none"> • Проползание в воротца; • Подпрыгивание на двух ногах с хлопком; • Прокатывание мяча двумя руками воспитателю. Игровое упражнение <ul style="list-style-type: none"> • «Перелезть через бревно» (перелезть через гимнастическое бревно, лежащее на полу). Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут
17 (22-28.12)	Прокати мяч	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.44	Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя Основные движения <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка; • Подползание под скамейку; • Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу Игровое упражнение <ul style="list-style-type: none"> • «Прокати мяч» (прокатывать мяч друг другу). Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут
	Прокати мяч	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.45	Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя Основные движения <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах на месте и продвигаясь вперед; • Катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем. Игровое упражнение

			<p>«Прокати мяч» (прокатывать мяч друг другу).</p> <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут</p>
18(29-12.01)	Брось мяч	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.44-45	<p>Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка; • Прыжки на двух ногах на месте и продвигаясь вперед; • Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • • «Брось мяч» (бросать мяч в указанном ориентиром направлении). <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут</p>

Неделя	№ занятия	Литература, № страницы	Программное содержание
19 (13-19.01)	Пройди по дорожке	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.47	<p>Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег, догоняя катящиеся предметы.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в высоту; • Перелезание через валик; • Бросание мяча двумя руками снизу. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Пройди по дорожке» (пройти между гимнастическими палками, лежащими на полу на расстоянии 50 см). <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут</p>
	Пройди по дорожке	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет»	<p>Ходьба с опорой на зрительные ориентиры Бега воспитателем, от воспитателя.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подползание под дугу; • Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; • Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.

		С.47-48	<p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> «Пройди по дорожке» (пройти между гимнастическими палками, лежащими на полу на расстоянии 50 см). <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут</p>
20 (20-26.01)	Лови мяч	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.48	<p>Ходьба с опорой на зрительные ориентиры Бег, догоняя катящиеся предметы.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; Бросание мяча двумя руками снизу; Подлезание под веревку. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> «Лови мяч» (поочередно ловить мяч, брошенный педагогом, из положения сидя на полу). <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут</p>
	Лови мяч	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.49	<p>Ходьба с опорой на зрительные ориентиры Бег в различных направлениях</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки; Ловля мяча, брошенного воспитателем. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> «Лови мяч» (поочередно ловить мяч, брошенный педагогом, из положения сидя на полу). <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут</p>

21 (27.01-2.02)	Через ручеек	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.49	<p>Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка • Подползание под веревку, сопровождающееся захватом стоящей впереди игрушки; • Бросание мяча двумя руками снизу. <p>Игровое упражнение «Через ручеек» (перепрыгивать через гимнастические палки, расположенные на полу на расстоянии 50 см друг от друга).</p> <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут</p>
	Через ручеек	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.50	<p>Ходьба по кругу, взявшись за руки Бег, догоняя катящиеся предметы.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперед; • Перелезание через валик; • Перебрасывание малого мяча через ленту, натянутую на уровне груди ребенка. <p>Игровое упражнение «Через ручеек» (перепрыгивать через гимнастические палки, расположенные на полу на расстоянии 50 см друг от друга).</p> <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут</p>

Неделя	№ занятия	Литература, № страницы	Программное содержание
22 (3.02.-9.02)	Прыжки на двух ногах	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.53	<p>Ходьба со сменой направления движения. Бег между двумя линиями</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от игрушки к игрушке); • Проползание в два вертикально стоящих обруча; • Скатывание мяча с горки, скатывание вслед за ним. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Скати с горки» (скатывать малые мячи с горки, скатываться с горки вслед на мячами). <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут</p>
	Прыжки на двух ногах	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.54	<p>Ходьба со сменой направления движения. Бег между двумя линиями</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах с мячом в руках; • Проползание заданного расстояния, прокатывая мяч перед собой; • Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Скати и догони» (прокатить мяч с горки, догнать его и захватить). <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут</p>
23 (10.02-16.02)	Пройди по мостику	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.54-55	<p>Ходьба со сменой направления движения Бег в различных направлениях.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; • Подползание под двумя скамейками, стоящими рядом; • Ловля мяча, брошенного воспитателем. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Пройди по мостику» (поочередно проходить по гимнастической доске, лежащей на полу, со страховкой педагога). <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5</p>

			минут
	Пройди по мостику	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.55	<p>Ходьба со сменой направления движения Бег в различных направлениях</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см; • Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу; • Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках. <p>Подвижная игра</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Пройди по мостику» (поочередно проходить по гимнастической доске, лежащей на полу, со страховкой педагога). <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут</p>

24 (17-24.02) (23в)	Проползи в воротца	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.56	<p>Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег между двумя линиями</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перепрыгивание через веревочку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах; • Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; • Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой. <p>Подвижная игра</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Проползи в воротца» (проползти под гимнастическими дугами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга). <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут</p>
	Проползи в воротца	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.56-57	<p>Ходьба с опорой на зрительные ориентиры Бег в различных направлениях</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребенка; • Подползание под скамейку; • Бросание мяча двумя руками снизу. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Проползи в воротца» (проползти под гимнастическими дугами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга).

			<p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут</p>
	Проползи в воротца	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.56-57	<p>Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег между двумя линиями</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перепрыгивание через веревочку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах; • Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребенка; • Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой. <p>Подвижная игра</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Проползи в воротца». <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут</p>
25(25.02 – 3.03)	Прокатывание мяча	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.57	<p>Ходьба со сменой направления движения. Бег между двумя линиями</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; • Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча; • Прокатывание мяча двумя руками и одной рукой друг другу, между предметами. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Прокати мяч и догони его» (по сигналу (свисток) прокатить мяч в обруч, по сигналу (звонит бубен) догнать мяч). <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут</p>

	Прокатывание мяча	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.57-58	<p>Ходьба со сменой направления движения. Бег между двумя линиями</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; • Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча; • Прокатывание мяча двумя руками и одной рукой друг другу, между предметами. <p>Игровое упражнение «Прокати мяч и догони его» (по сигналу (свисток) прокатить мяч в обруч, по сигналу (звонит бубен) догнать мяч).</p> <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут</p>
--	-------------------	--	--

Неделя	№ занятия	Литература, № страницы	Программное содержание
26 (4 – 11.03)	Мой веселый, звонкий мяч	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.60	<p>Ходьба, огибая предметы. Бег между двумя линиями, не наступая на них.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча воспитателю; • Проползание заданного расстояния; • Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Мой веселый, звонкий мяч» (поймать мяч, катящийся с горки) <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут</p>
	Мой веселый, звонкий мяч	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.61	<p>Ходьба огибая предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание заданного расстояния до предмета; • Прыжки на двух ногах с места как можно дальше; • Катание мяча между предметами. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Мой веселый, звонкий мяч» (поймать мяч, катящийся с горки) <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут</p>

	Перепрыгни через ручеек	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.60-61	<p>Ходьба огибая предметы. Бег между двумя линиями, не наступая на них.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча воспитателю; • Прыжки на двух ногах с места как можно дальше; • Катание мяча между предметами; • Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Мой веселый, звонкий мяч» (поймать мяч, катящийся с горки) <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут</p>
	Перепрыгни через ручеек	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.61-62	<p>Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег между двумя линиями, не наступая на них.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах с места как можно дальше; • Перелезание через бревно; • Бросание мяча двумя руками воспитателю. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Перепрыгни через ручеек» (перепрыгивать через веревку, лежащую на полу, с хлопком в ладоши над головой). <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут</p>
28 (19-25.03)	Курочка-хохлатка	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.62	<p>Ходьба, огибая предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Влезание на лестницу-стремянку (попытки); • Прыжки на двух ногах как можно дальше; • Прокатывание мячей двумя руками друг другу в произвольном направлении <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Курочка-хохлатка» (по сигналу дети подбегают к педагогу) <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут</p>

29 (26-2.04)	Куручка-хохлатка	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.62-63	<p>Ходьба огибая предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Влезание на лестницу-стремянку (попытки); • Прыжки на двух ногах как можно дальше; • Прокатывание мячей двумя руками друг другу в произвольном направлении. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Куручка-хохлатка» (по сигналу дети подбегают к педагогу) <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут</p>
	Перешагни через ручеек	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.63	<p>Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег за воспитателем, от воспитателя</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перепрыгивание через веревочку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах; • Проползание заданного расстояния до ориентира; • Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Перешагни через ручеек» (перешагнуть через две веревки, лежащие на полу на расстоянии 20 см). <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут</p>
	Перешагни через ручеек	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.64	<p>Ходьба огибая предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах с места как можно дальше; • Бросание мяча двумя руками в паре с воспитателем. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Куручка-хохлатка» (по сигналу дети подбегают к педагогу). <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут (Контрольное)</p>

Неделя	№ занятия	Литература, № страницы	Программное содержание
30 (5.04 – 9.04)	Мишки идут по лесу	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.66	<p>Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег между двумя линиями, не наступая на них</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка • Подползание под веревку; • Прокатывание мяча одной и двумя руками. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Мишки идут по лесу» имитировать походку медведя – ходить на внешней стороне стопы. <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут</p>
	Мишки идут по лесу	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.67	<p>Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подползание под дугу; • Прыжки с места на двух ногах как можно дальше; • Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы). <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут</p>
31 (12 – 16.04)	Ходьба с перешагиванием веревки	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.68	<p>Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; • Прокатывание мяча между предметами; • Проползание в вертикально стоящий обруч. <p>Игровое упражнение</p> <p>«Курочка-хохлатка» (по сигналу «курочки-хохлатки» (педагога) спрятаться — присесть, закрыть лицо руками).</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут</p>

	Ходьба с перешагиванием веревки	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.68	<p>Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег между двумя линиями, не наступая на них</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; • Проползание под гимнастическую скамейку с захватом впереди стоящей игрушки; • Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы). <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут</p>
	Попади в воротца	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.69	<p>Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указаниями педагога. Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; • Подползание под веревку (высота 30—40 см) с захватом стоящей впереди игрушки; • Катание мяча между предметами. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой). <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут</p>
	Попади в воротца	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.69	<p>Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указаниями педагога. Бег между двумя линиями, не наступая на них</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перепрыгивание через две параллельные линии; • Перелезание через бревно; • Прокатывание мяча между предметами. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой).

			<p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут</p>
33 (26-30.04)	Мишки идут по лесу	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.70	<p>Ходьба с перешагиванием веревки (падки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перепрыгивание через две параллельные линии; • Влезание на лестницу-стремянку с помощью взрослого (попытки); • Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами. <p>Игровое упражнение:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы). <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут</p>
	Мишки идут по лесу	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.71	<p>Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указаниями педагога. Бег между двумя линиями, не наступая на них</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание в вертикально стоящий обруч; • Прокатывание мяча в произвольном направлении. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы). <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут</p>

Неделя	№ занятия	Литература, № страницы	Программное содержание
34 (4-12.05)	Мой веселый, звонкий мяч	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.73	<p>Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег медленный — до 80 м.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с продвижением вперед (от игрушки к игрушке); • Проползание в два вертикально стоящих обруча; • Скатывание мяча с горки и скатывание вслед за ним. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Мой веселый, звонкий мяч» (проползти в вертикально стоящий обруч с малым мячом в руках, бросить его об пол). <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут</p>
	Мой веселый, звонкий мяч	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.73-74	<p>Ходьба огибая предметы. Бег медленный до 80 м</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах с места как можно дальше; • Влезание на стремянку с помощью взрослого (попытки); • Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) между двумя игрушками. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Мой веселый, звонкий мяч» (прокатить мяч двумя руками и догнать его). <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут</p>
35(13-19.05)	Через ручеек	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.74-75	<p>Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см. Бег медленный — до 80 м.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед • Проползание под две скамейки, стоящие рядом • Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) между предметами <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Перешагни через ручеек» (по сигналу –звонит бубен-перешагнуть через две веревки, лежащие на расстоянии 30 см, руки на поясе. <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут</p>

	Через ручеек	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.75	Ходьба огибая предметы. Бег медленный до 80 м Основные движения <ul style="list-style-type: none"> • Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; • Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу; • Прыжки с места как можно дальше с мячом в руках. Игровое упражнение <ul style="list-style-type: none"> • «Перешагни через ручеек» (по сигналу –звонит бубен-перешагнуть через две веревки, лежащие на расстоянии 30 см, руки на поясе). Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут
36(20-26.05)	Перепрыгивание через веревку	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.75-76	Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег непрерывный — 30—40 секунд Основные движения <ul style="list-style-type: none"> • Перелезание через бревно; • Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; • Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой в произвольном направлении. Подвижная игра «Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой). Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут
	Перепрыгивание через веревку	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.76	Ходьба огибая предметы; Бег непрерывный — 30-40 секунд Основные движения <ul style="list-style-type: none"> • Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; • Подползание под скамейку; • Бросание мяча взрослому. Игровое упражнение «Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой). Заключительная часть

			Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут
37(27-31.05)	Прыжки	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.77	Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег медленный — до 80 м. Основные движения <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через две параллельные линии; • Влезание на лестницу-стремянку (попытки); • Прокатывание мяча под дугой поочередно правой и левой рукой. Игровое упражнение <ul style="list-style-type: none"> • «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы). Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут
	Прыжки	Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» С.77-78	Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег непрерывный — 30—40 секунд. Основные движения <ul style="list-style-type: none"> • Подползание под гимнастическую палку; • Прыжки с места на двух ногах до зрительного ориентира • Прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой между предметами. Игровое упражнение <ul style="list-style-type: none"> • «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы). Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут

**7. Календарно – тематический план физкультурно-оздоровительной работы
Младший дошкольный возраст (3-4года)**

Неделя	число	НОД - СОДЕРЖАНИЕ - ТЕМА
Сентябрь. 1 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Пойдем в гости в собачке 2. Выявить умения детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем, ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие 3. Подвижная игра «Найди пару»
2 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Пойдем в гости к собачке 2. Выявить умения детей ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем, подпрыгивать на двух ногах на месте. 3. Подвижная игра «Удочка»
3 НЕДЕЛЯ		<ol style="list-style-type: none"> 1. Пойдем в гости к мишке 2. Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, учить энергично отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу, выдерживая направление движения. 3. Подвижная игра «Светофор»
4 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Птички летают 2. Учить детей ходить и бегать колонной по одному всей группой, подлезать под шнур. 3. Подвижная игра «Удочка»
Октябрь 5 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. «В гостях у кукол» 2. Учить детей ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади, упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте. 3. Подвижная игра «Цветные автомобили»
6 НЕДЕЛЯ		<ol style="list-style-type: none"> 1. « В гостях у кукол» 2. Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя, при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мячей. 3. Подвижная игра «Автомобиль»
7 НЕДЕЛЯ		<ol style="list-style-type: none"> 1. "Пойдем в гости к зверятам» 2. Закреплять умение ходить и бегать по кругу, учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу, упражнять в ползании на четвереньках 3. Подвижная игра «Найди пару»
8 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. "Пойдем в гости кзверятам» 2. Учить детей останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя, подлезать под шнур, упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади. 3. Подвижная игра «Поймай рыбку»
9 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Путешествие в лес» (на поезде) 2. Ознакомить детей с построением и ходьбой парами, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, упражнять в прыжках, продвигаясь вперед. 3. Подвижная игра «Кот и мыши»

Ноябрь 10 НЕДЕЛЯ.	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Путешествие в лес» (на автобусе) 2. Упражнять детей в ходьбе и беге (ходьба и бег чередуются), учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках. 3. Подвижная игра «Удочка»
11 НЕДЕЛЯ.	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Курочка с цыплятами» 2. Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задание по указанию воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча друг другу. 3. Подвижная игра «Гуси-лебеди»
12 НЕДЕЛЯ.	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Курочка с цыплятами» 2. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросать его обратно, ползать на четвереньках (с опорой на ладони и колени) в прямом направлении. 3. Подвижная игра «Ловишки»
13 НЕДЕЛЯ.	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Цветные автомобили» 2. Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания воспитателя, закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках, сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. 3. Подвижная игра «Цветные автомобили»
Декабрь. 14 НЕДЕЛЯ.	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Цветные автомобили» 2. Ходить и бегать врассыпную, используя всю площадь зала, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги. 3. Подвижная игра «Автомобиль»
15 НЕДЕЛЯ.	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Цирк» 2. Ходить и бегать по кругу, учить мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча. 3. Подвижная игра «Птички и кошка»
16 НЕДЕЛЯ.	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Цирк» 2. Ходить и бегать врассыпную, катать мячи друг другу, выдерживая направление, подлезать под дугу. 3. Подвижная игра «Рыбак и рыбка»
17 НЕДЕЛЯ.	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Магазин игрушек» (на автобусе) 2. Ходить и бегать по кругу, не держась за руки, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске. 3. Подвижная игра «Через ручеек»

Январь 18 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Магазин игрушек» (на самолете) 2. Ходить и бегать враспынную, при спрыгивании, продолжать учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги, прокатывать мяч вокруг предмета. 3. Подвижная игра «Самолетики»
19 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Мой веселый звонкий мяч» 2. Упражнять в ходьбе парами и беге враспынную, прокатывать мяч друг другу, подлезать под дугу, не касаясь руками пола. 3. Подвижная игра «Ловишки»
20 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Мой веселый звонкий мяч» 2. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, формировать правильную осанку при ходьбе по доске. 3. Подвижная игра «Снежинки и ветер»
Февраль 21 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Мышки и кот Васька» 2. Упражнять в ходьбе и беге враспынную, учить ходить переменными шагами, через шнуры, упражнять в прыжках из обруча в обруч. 3. Подвижная игра «Удочка»
22 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Мышки и кот Васька — верные друзья» 2. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания. При спрыгивании учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча друг другу. 3. Подвижная игра «Звонкий мяч»
23 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. «На помощь Колобку» 2. Упражнять в ходьбе переменным шагом (через шнуры), беге враспынную, бросать мяч через шнур, подлезать под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подвижная игра «Светофор»
24 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Кого встретил Колобок?» 2. Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания, и беге враспынную, пролезать в обруч, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске. 3. Подвижная игра «найди пару»
Март 25 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Поступаем в лесную школу физкультуры к Мишке-Топтыжке 2. Ходить и бегать по кругу; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед. 3. Подвижные игры «Медвежата»
26 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. В гостях у Мишки-Топтыжки 2. Упражнять в ходьбе и беге парами и беге враспынную, познакомить с прыжками в длину с места прокатывать мяч между предметами. 3. Подвижная игра «Ловишки»

27 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. У Солнышка в гостях 2. Ходить и бегать по кругу, учить бросать мяч о землю и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по скамейке 3. Подвижная игра «Светофор»
28 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. У Солнышка в гостях 2. Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную, учить правильному хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу, упражнять в ходьбе с перешагиванием через бруски. 3. Подвижная игра «Ловишки»
Апрель 29 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Поиграем в солнечного зайчика на основе продолжения сказки 2. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в прыжках в длину с места. 3. Подвижная игра «Светофор»
30 НЕДЕЛЯ		<ol style="list-style-type: none"> 1. Волшебная палочка-скакалочка 2. Ходить колонной по одному, бегать врассыпную, в прыжках в длину с места, продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бросании мяча о пол. 3. Подвижная игра «Ловишки»
31 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Волшебная палочка-скакалочка 2. Ходить и бегать врассыпную, учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по доске. 3. Подвижная игра «Светофор»
32 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. На солнечной полянке 2. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, учить влезать на наклонную лесенку, упражнять в ходьбе по доске, формируя правильную осанку. 3. Подвижная игра «Солнышко и дождик»
Май 33 НЕДЕЛЯ		<ol style="list-style-type: none"> 1. На солнечной полянке 2. Ходить и бегать по кругу, сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в перепрыгивании через шнур. 3. Подвижная игра «Солнышко и дождик»
34 НЕДЕЛЯ		<ol style="list-style-type: none"> 1. На рыбалку 2. Выявить умение ходить и бегать врассыпную, приземляться на носочки в прыжках в длину с места, в подбрасывании мяча вверх. 3. Подвижная игра «Ловишки»
35 НЕДЕЛЯ		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Прыг-скок команда» 2. Выявить умение ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу воспитателя, бегать врассыпную, подбрасывать мяч вверх и ловить его, в ползании по скамейке на ладонях и коленях 3. Подвижная игра «Ловишки»
36 НЕДЕЛЯ		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Прыг-скок команда» 2. В ы я в и т ь у м е н и е в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную, умение влезать на наклонную лесенку, не пропуская реек, в равновесии. 3. Подвижная игра «Светофор»

Сентябрь

Недели	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Пойдем в гости в собачке									
2	Пойдем в гости в собачке									
3	Пойдем в гости к мишке, собачке	Построение врассыпную	Ходьба врассыпную по залу	Бег врассыпную по залу	С погремушками	Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой S = 15 см L = 4 м Закрепление (3)	–	Катание мяча двумя руками другу	Ползание на средних четвереньках по прямой (5-6 м) О	Догонялки с персонажем «Бегите ко мне» (бег с погремушками в заранее заданном направлении)
4	Птички летают	–	Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой	Чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу воспитателя	Забавные птички	–	Прыжки на двух ногах, стоя на месте О	Прокатывание мяча двумя руками другу П	Ползание на средних четвереньках по извилистой дорожке S = 20 см L = 5-6 м 3	«Птички, летите ко мне»

Октябрь

Недели	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«В гостях у кукол»	Построение в колонну по одному	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам	Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации	«Поиграем с куклами и потанцуем с ними»	Ходьба с перешагиванием через предметы h=10-15 см (через рейки лестницы) О	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя П	Прокатывание мяча друг другу двумя руками (увеличение расстояния) З	-	«Солнышко и дождик»
2	« В гостях у кукол»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам	-	-	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы h= 10-15 см П	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя З	Ползание на средних четвереньках за катящимся предметом О	-	«Догони скорее мяч»
3	"Пойдем в гости к зверятам»	Построение в колонну друг за другом	-		"Поиграем со зверятами»	Ходьба с перешагиванием через предметы h = 10 см (через рейки лестницы, между двумя шнурами) З		Прокатывание мяча между предметами S= 60 см О	Ползание за катящимся предметом	«В гости к зверятам» (имитация повадок животных)
4	"Пойдем в гости к зверятам»	Построение в колонну друг за другом по росту	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам на носках	Бег в колонне по росту, не отставая и не перегоняя товарищей (по зрительным ориентирам)	«Игра со зверятами»	-	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед О	Прокатывание мяча между предметами S = 50см П	Ползание за катящимся предметом с ускорением и замедлением темпа	«В гости к зверятам»

Ноябрь

Недели	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Путешествие в лес» (на поезде)	Построение в колонну по росту	Ходьба в колонне друг за другом	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением	«Падают, падают листья»	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее О	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед П	Прокатывание мяча между предметами S= 50 см	–	«Лесные жучки»
2	«Путешествие в лес» (на автобусе)	Построение в колонну парами	Ходьба в колонне парами	Бег в колонне парами взявшись за руки	Упражнения с шишками	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее П	Прыжки на двух ногах на месте в паре З	–	Ползание по доске на средних четвереньках (по мосту L = 3.5-4 м) О	«Ветерок играет осенними листьями» (закрепление знаний цвета)
3	«Курочка с цыплятами»	Построение в колонну парами	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена	Бег в колонне парами, чередуя с бегом врассыпную	«Пушистые цыплята»	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее З	–	Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю О	Ползание на средних четвереньках по скамейке (мосту) 3-4 м П	«Кот и цыплята»
4	«Курочка с цыплятами»	Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте	Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук	Бег в парах, чередуя с бегом врассыпную («Найди свою пару»)	«Пушистые комочки»	Прыжки вверх на месте с целью достать предмет О	–	Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю П	Ползание на средних четвереньках по скамейке (мосту) 3-4 м З	«Кот и цыплята»

Декабрь

Нед ели	Мотиваци я	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематик а)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижны е игры
1	«Цветные авто-мобили»	Построение в колонну по росту с перестроением в рассыпную по залу	Ходьба в колонне «змейкой»	Бег в колонне друг за другом «змейкой»	«На станции технического осмотра ремонт и чистка автомобилей»	Ходьба по гимнастической скамейке <i>О</i>	Прыжки вверх с места с целью достать предмет <i>П</i>	Прокатывание мяча между ножками стула с целью сбить кегли <i>З</i>		«Светофор и цветные автомобили»
2	«Цветные авто-мобили»	–	–	–		Ходьба по гимнастической скамейке (мостику) <i>П</i>	Прыжки вверх с места с целью достать предмет <i>З</i>	–	Подлезание под дугу, не касаясь руками пола <i>О</i>	«Светофор и цветные автомобили»
3	«Цирк»	Построение в шеренгу и равнение по линии (зрительный ориентир) с поворотом в колонну друг за другом	Ходьба в колонне по кругу взявшись за руки со сменой направлений по сигналу	Бег по кругу взявшись за руки со сменой направлени й по сигналу	«Веселые петрушки»	Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием для рук <i>З</i>	–	Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его стоя на месте <i>О</i>	Подлезание под дугу, не касаясь руками пола <i>П</i>	«Дрессировка животных»
4	«Цирк»	–	–	–	«Цирковые лошадки»	–	Спрыгивание с высоты (со скамейки) $h = 15 \text{ см}$ <i>О</i>	Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его стоя на месте <i>П</i>	Подлезание под несколько подряд расположенных дуг, не касаясь руками пола <i>З</i>	«Дрессировка животных»

Январь

Недели	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Магазин игрушек» (на автобусе)	Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне	Ходьба в колонне в заданном направлении «змейкой»	Бег в колонне друг за другом в заданном направлении, с ускорением и замедлением темпа	Упражнения с игрушками	Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием, приставляя пятку одной ноги к носку другой О	Спрыгивание с высоты вниз h= 20см	Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его З	-	«Найди себе пару с такой же игрушкой»
2	«Магазин игрушек» (на самолете)		Ходьба в колонне в заданном направлении с ускорением и замедл. темпа	-	-	Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием, П	Спрыгивание с высоты с приземлением в нарисованный круг h= 20 см З		Проползание между ножками стула произвольным способом	«Найди себе пару с такой же игрушкой»
3	«Мой веселый звонкий мяч»	Построение в шеренгу с перестроением в круглоориентире	Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую	Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу (приседание)	«Поиграем с разноцветными мячами»	Ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой З	-	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-90 см) О	Проползание между ножками стула произвольным способом П	«Мой веселый звонкий мяч» (прыжки + бег с увертыванием)
4	«Мой веселый звонкий мяч»	Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентире	-	Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу	«Игра с разноцветными мячами»	-	Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) О	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 1-1.5 м) П	Проползание в обруч.	«Мой веселый звонкий мяч»

Февраль

Недели	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Мышки и кот Васька»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба парами в колонне + ходьба парами «змейкой»,	Бег в парах, бег в колонне со сменой направлений по сигналу	«Мышки играют в своих норках»	Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках <i>О</i>	Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) <i>П</i>	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 1.5 м) 3	–	«Кот и мыши»
2	«Мышки и кот Васька — верные друзья»	–	–	–	«Мышки играют с котиком»	Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках <i>П</i>	Прыжки в длину с места (расстояние 40-50 см) 3	–	Переползание через бревно боком h= 40 см <i>О</i>	«Кот и мыши»
3	«На помощь Колобку»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба на носках, поднимая колени «по высокой траве», перешагивая через препятствия (коряги, пни)	Бег в колонне со сменой направлений по сигналу	«Встречи животных в лесу» (имитация их движений: -заяц -волк -медведь -лиса)	Ходьба по бревну на средних четвереньках 3	–	Бросание мяча вперед двумя руками снизу (вдаль) <i>О</i>	Переползание через бревно боком h= 40 см <i>П</i>	«Веселая карусель»
4	«Кого встретил Колобок?»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим	–	–	Дети отгадывают загадки о животных и изображают их	–	Прыжки со сменой положения ног (врозь — вместе) <i>О</i>	Бросание мяча вперед вдаль двумя руками из-за головы («испугались») <i>П</i>	Переползание через бревно h= 40 см 3	«Волшебная дудочка» — дудочка играет, все пляшут, перестает играть – замирают, удерживая равновесие

Март

Недели	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Поступаем в лесную школу физкультуры к Мишке-Топтыжке	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу	Бег по извилистой дорожке. Бег врозь по лужайке	Уроки Мишки - Топтыжки	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга О	Прыжки со сменой положения ног (врозь — вместе), стоя на месте П	Бросание мяча вперед вдаль двумя руками из-за головы	—	"У медведя во бору"
2	В гостях у Мишки-Топтыжки	—	—	Бег по кругу, взявшись за руки	Уроки Мишки-Топтыжки	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга П	Прыжки со сменой положения ног (врозь — вместе) в движении З	—	Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лесенки О	«У медведя во бору»
3	У Солнышка в гостях	Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба по наклонной и горизонтальной поверхности, перешагивание через «ка-мешки» и «ка-навки»	Бег по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа	—	Ходьба по кочкам, расположенным на расстоянии 20 см друг от друга З	—	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку о	—	«Солнышко и дождик» с участием персонажей сказки
4	У Солнышка в гостях	—	—	—	—	—	Прыжки через предметы h = 5-10 см О	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы	Ползание по наклонной доске, Спереходом на нее З	«Солнышко и дождик» с участием персонажей сказки

Апрель

Недели	Мотивация	Строевые упражнения перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Поиграем в солнечного зайчика на основе продолжения сказки «У солнышка в гостях»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением направления (на поезде)	Игра с солнечным зайчиком	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в сторону) О	Прыжки через предметы h= 5-10 см П	Бросание среднего мяча через веревку двумя руками из-за головы З	–	Догонялки с солнечным зайчиком
2	–	–	–	–	–	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук П	Прыжки через предметы h = 5-10 см З	–	Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее О	Догонялки с солнечным зайчиком
3	Волшебная палочка-скакалочка	–	Ходьба с высоким подниманием коленей, со сменой направления по сигналу	Бег с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по сигналу	Игра с волшебной палочкой	–	–	Бросание мяча вверх и попытка поймать его О	Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее П	«Лошадки»
4	Волшебная палочка-скакалочка	–	Ходьба приставным шагом вперед, ходьба в горку	Бег в колонне друг за другом в горку	Игра в с волшебной палочкой	Влезание на бум + поворот вокруг себя с переступанием З	Прямой галоп О	Бросание мяча вверх и попытка поймать его П	Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее З	«Лошадки»

Май

Недели	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	На солнечной полянке	Размыкание и смыкание при построении и перестроении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке, игра «Найди свое место в поезде»	Бег с дополнительным заданием: догонять убегающих	Игра с солнышком и ветерком на полянке	Ходьба по наклонному буму О	Прямой галоп П	Бросание мяча вверх и ловля его ³		Перелет птиц
2	На солнечной полянке	–	–	Бег с дополнительным заданием: убежать от догоняющих	Игра с солнышком и ветерком на полянке	Ходьба по наклонному буму П	Прямой галоп З	–	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	Подбрось и поймай
3	Мониторинг									
4	Мониторинг									

2 занятие дети 3-4 лет

СЕНТЯБРЬ

занятие 1

Программное содержание. Выявить умения детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем, ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие.

П о с о б и я . Игрушки: кукла, мишка, два шнура.

1 часть.

Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. Дети входят в зал за воспитателем без построения — стайкой. Стулья расставлены по двум сторонам зала (по количеству детей в подгруппе). Воспитатель предлагает сесть на места — занять свои домики.

Проводится игра «Пойдем в гости». Воспитатель подходит к первой подгруппе детей, предлагает им встать и пойти вместе с ней в гости. Подойдя ко второй подгруппе, малыши здороваются, а на слова «дождик пошел!» бегут к своим домикам и занимают любые места. Затем воспитатель приглашает детей второй подгруппы пойти в гости. Игра проводится 2 раза.

2 часть. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см).

Подвижная игра «Бегите ко мне». Игра повторяется 3—4 раза.

Перед началом игры воспитатель напоминает, что бежать можно только после слов «бегите ко мне».

3 часть. Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала, в руках у педагога мишка.

Сентябрь

Занятие 2

Программное содержание. Выявить умения детей ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем, подпрыгивать на двух ногах на месте.

П о с о б и я . Игрушки: кукла, мишка, большой мяч.

1 часть.

Ходьба и бег всей группой (стайкой) за воспитателем.

После ходьбы (в одну и другую сторону) воспитатель предлагает пробежать к Мишке, а потом к кукле в гости. После выполнения упражнений дети строятся в круг с помощью воспитателя.

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»

2 часть. ОРУ

1 «Покажи ладонки». *И. п.:* стоя ноги на ширине стопы, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки вперед, сказать «вот», вернуться в исходное положение (5 раз).

2 «Покажи колени». *И. п.:* стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед и положить ладони на колени, сказать «вот», вернуться в исходное положение (5 раз).

3 «Маленькие и большие». *И. п.:* стоя ноги на ширине стопы, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками, голову опустить. Встать, руки убрать за спину (5 раз).

4 *И. п.:* стоя ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Дети садятся на места, а воспитатель берет игрушки куклу и мишку и сажает на стулья, стоящие в противоположных сторонах зала.

Основной вид движений.

1. Прыжки на двух ногах на месте (2—3 раза).

Дети идут к мишке и прыгают около него. Затем переходят в другой конец зала и прыгают около куклы. Воспитатель следит, чтобы дети не бежали, а переходили от одной игрушки к другой.

Подвижная игра «Догони мяч». Воспитатель катит мяч вдоль зала и предлагает детям догнать его. Затем педагог переходит на другую сторону и снова прокатывает мяч, дети догоняют. Игра повторяется 2—3 раза.

3 часть. Ходьба стайкой за воспитателем, в руках у него большой мяч.

Сентябрь

3

Программное содержание. Ознакомить детей ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, учить энергично отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу, выдерживая направление движения.

П о с о б и я . Мячи по количеству детей в одной подгруппе, два шнура.

1 ч а с т ь . Ходьба и бег в колонне небольшими подгруппами. Дети входят в зал стойкой и садятся на стулья, стоящие по двум сторонам зала. Упражнение проводится с подгруппами в форме игры «Пойдем гулять».

После ходьбы дети бегут друг за другом в колонне и возвращаются на свои места. Упражнение повторяется с другой подгруппой.

II часть. *Общеразвивающие упражнения (безпредметов).*

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, руки опущены вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть перед собой, вернуться в исходное положение (5раз).

2. *И. п.:* то же, руки на поясе. Присесть, коснуться ладонями пола, встать, вернуться в исходное положение (5раз).

3. *И. п.:* сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклониться, коснуться пальцами рук носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение (4раза).

4. *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (2раза).

Основной вид движений.

1. Катание мячей друг другу (расстояние 1 м).

Упражнение повторяется 6—8 раз. Затем воспитатель собирает мячи в корзину.

Подвижная игра «Догони мяч».

III часть . Ходьба колонной по одному за воспитателем, у него в руках мяч.

Сентябрь

4

Программное содержание. Учить детей ходить и бегать колонной по одному всей группой, подлезать под шнур.

П о с о б и я . Две стойки, шнур, по две погремушки на каждого ребенка.

1 ч а с т ь . Ходьба и бег в колонне по одному, за воспитателем. Дети входят в зал без построения и садятся на стулья. Воспитатель предлагает поиграть в игру «Поезд»: «Вы будете вагончики, а я паровоз». Дети выстраиваются в колонну по одному с помощью воспитателя. Он встает впереди колонны и ведет ее, пройдя половину зала, переходит на бег, затем снова на ходьбу. Бег повторяется еще раз и снова ходьба.

II часть . *Общеразвивающие упражнения (с погремушками).*

1. *И. п.:* ноги слегка расставлены, погремушки в опущенных руках. Руки вынести вперед, погребеть погремушками, опустить (5 раз).

2. *И. п.:* ноги на ширине плеч, погремушки в обеих руках у плеч. Наклониться, коснуться погремушками колен, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5раз).

3. *И. п.:* ноги на ширине ступни, погремушки за спиной. Присесть, положить погремушки на пол, выпрямиться, руки убрать за спину, присесть, взять погремушки, выпрямиться, убрать погремушки за спину, вернуться в исходное положение (4раза).

4. *И. п.:* ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках у плеч. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (2раза).

Основной вид движений.

1. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 50 см. Упражнение проводится в форме игры «Доползи до погремушки». 3раза.

Подвижная игра «Найди свой домик». Дети сидят вдоль одной стороны площадки или комнаты. «Пойдем гулять»,— говорит воспитатель. Дети расходятся группами или в одиночку, кто куда хочет. По сигналу воспитателя «домой» все бегут в свой домик. Игра повторяется 3—4 раза.

III часть . Ходьба в колонне по одному за воспитателем, в руках у него флажок.

ОКТАБРЬ

1

Программное содержание. Учить детей ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади, упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте.

П о с о б я . По два кубика на каждого ребенка, два шнура, две стойки.

1 часть . Ходьба и бег по кругу. Кубики (заранее до занятия) выкладываются по кругу. Дети входят в зал в колонне по одному и выстраиваются в шеренгу. Воспитатель обращает внимание детей на круг: «Посмотрите, дети, какой у нас ровный и большой круг. Сейчас будем ходить вокруг кубиков, не задевая их». Воспитатель встает впереди колонны и ведет детей по кругу. Вначале все идут в одну сторону (примерно полкруга), затем бегут (полный круг). Затем все останавливаются, поворачиваются в другую сторону и вновь идут и бегут.

2 часть. Общеразвивающие упражнения (с кубиками).

2. *И. п.:* ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить (5 раз).

3. *И. п.:* то же, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, выпрямиться, руки убрать за спину, присесть, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

4. *И. п.:* сидя ноги скрестно, кубики в двух руках на коленях. Повернуться вправо, положить кубик сзади себя, выпрямиться. То же, в другую сторону. Повернуться вправо, взять кубик (рис. 6). То же, в другую сторону (по 3 раза в каждую сторону).

5. *И. п.:* ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в чередовании с ходьбой на месте (2 раза). После выполнения общеразвивающих упражнений дети кладут кубики в указанное воспитателем место и садятся на места.

Основные виды движений.

1 Упражнение в равновесии — ходьба и бег между двумя линиями (ширина 25 см). Упражнение проводится всей группой.

2 Прыжки — подпрыгивания на двух ногах на месте. Дети выстраиваются в шеренгу, и педагог под ритмичные удары в бубен предлагает попрыгать на месте, как зайки. Можно использовать музыкальное сопровождение.

Подвижная игра «Наседка и цыплята».

Игра повторяется 3—4 раза.

III часть . Игра малой подвижности «Найди цыпленка». Воспитатель прячет цыпленка так, чтобы дети не видели. Все ходят по залу и ищут его.

ОКТАБРЬ

2

Программное содержание. Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя, при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мячей.

П о с о б я . Мячи по количеству детей, шнур, две рейки.

I часть . Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой на сигнал воспитателя. Дети строятся в шеренгу. Воспитатель спрашивает, как кричат гуси и воробышки. «Пойдете друг за другом,— говорит воспитатель,— а когда я скажу «гуси», надо остановиться и ответить «га-га-га», когда я скажу «воробышки», нужно ответить «чик-чирик». Дети выполняют это упражнение в ходьбе и беге. Затем выстраиваются в круг с помощью воспитателя.

II часть. Общеразвивающие упражнения (безпредметов).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, руки опущены вдоль туловища. Махи обеими руками вперед-назад четыре раза подряд, вернуться в исходное положение (3 раза).

И. п.: то же, руки на поясе. Присесть, обхватить руками колени, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).

И. п.: сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться руками носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

И. л.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание и

разгибание ног — жуки барахтаются (4 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки — перепрыгивание через шнур, положенный на пол.

После выполнения общеразвивающих упражнений воспитатель строит детей в две шеренги (одна против другой), перед каждой шнур, и показывает, как выполнить упражнение: «Надо близко подойти к шнуру, слегка расставить ноги, согнуть их в коленях и, перепрыгнув, приземлиться на носочки». По сигналу дети перепрыгивают, поворачиваются и снова прыгают 4—5 раз. Упражнение выполняется фронтально.

2. Катание мячей в прямом направлении. Дети подходят к стульям, на которых заранее разложены мячи, берут их и по сигналу «покатили» катят мячи, оттолкнув их двумя руками, затем бегут за ними и снова прокатывают.

Подвижная игра «Поезд». Дети строятся в колонну по одной стороне зала или площадки. Первый, стоящий в колонне, — паровоз, остальные — вагоны. Воспитатель дает гудок, и дети начинают двигаться вперед (без сцепления): вначале медленно, затем быстрее и, наконец, переходят на бег (при медленном движении дети могут произносить «чу-чу-чу»). «Поезд подъезжает к станции», — говорит воспитатель. Все постепенно замедляют шаг и останавливаются. Воспитатель вновь дает гудок, и движение поезда возобновляется.

Ш ч а с т ь . Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит».

ОКТАБРЬ

3

Программное содержание. Закреплять умение ходить и бегать по кругу, учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу, упражнять в ползании на четвереньках.

П о с о б и я . Мячи, плоские обручи (диаметр 30—35 см) по количеству детей.

И ч а с т ь . Ходьба и бег по кругу. В зале по кругу разложены мячи. Дети строятся в шеренгу. Воспитатель объясняет задание: «Будете ходить и бегать по кругу, мячи задевать нельзя!» Дети поворачиваются друг за другом и идут по кругу, затем бегут,

останавливаются, поворачиваются в другую сторону и снова идут и бегут. Затем останавливаются около мячей.

Ш ч а с т ь . *Общеразвивающие упражнения* (с большими мячами).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить (рис. 8), вернуться в исходное положение (5раз).

2. *И. п.:* ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, вернуться в исходное положение (5раз).

3. *И. п.:* ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч в согнутых руках, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5раз)

4. *И. п.:* стоя на коленях (или сидя на пятках), мяч на полу в обеих руках. Прокатывание мяча вокруг себя вправо (рис. 9) и влево (2—3р).

5. *И. п.:* ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя, в чередовании с ходьбой на месте (2раза).

Основные виды движений.

1. *Катание мячей друг другу (стоя на коленях) на расстоянии 1,5 м.*

2. *Ползание на четвереньках в прямом направлении. Воспитатель предлагает малышам встать на четвереньки (осторожно опускаясь на колени), опереться на ладони и колени и доползти до противоположной стороны, как жучки, затем встать и хлопнуть в ладоши над головой. Упражнение можно повторить.*

Подвижная игра «Поезд».

Ш ч а с т ь . Ходьба в колонне по одному.

ОКТАБРЬ

4

Программное содержание. Учить детей останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя, подлезать под шнур, упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади.

П о с о б и я . Стулья по количеству детей, два шнура, две стойки.

I ч а с т ь . Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Дети входят в зал колонной по одному, выстраиваются в шеренгу, и воспитатель объясняет им задание: «Пойдете друг за другом, а когда я скажу «воробышки», остановитесь и помашите крылышками, вот так». (Показывает.) Дети идут, по сигналу выполняют задание. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

II ч а с т ь . Общеразвивающие упражнения (*настурьях*).

1. *И. п.:* сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки опущены. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение (5раз).

2. *И. п.:* сидя на стуле, ноги прямые врозь, руки на поясе. Наклониться, дотронуться до носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4раза).

3. *И. п.:* стоя за спинкой стула, ноги на ширине ступни, руки лежат на спинке стула. Присесть, встать, вернуться в исходное положение (5раз).

4. *И. п.:* стоя около стула, ноги слегка расставлены, руки опущены. Прыжки на двух ногах вокруг стула, в чередовании с ходьбой на месте (2раза).

Основные виды движений.

1. Подлезание под шнур (высота 50—40 см) начетвереньках.

Стойка со шнуром ставится так, чтобы все дети участвовали в выполнении упражнения. Линия старта располагается на расстоянии 1,5—2 м от шнура. Воспитатель объясняет задание и приглашает всех детей к исходной линии. Дети встают на четвереньки и проползают так, чтобы не задеть шнур (рис. 10) Встают, хлопают в ладоши над головой и снова выполняют упражнение.

2. Ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 25 с м) . Воспитатель убирает стойки и шнур, выкладывает дорожку (из шнуров или реек) и предлагает детям встать в колонну по одному, вначале пойти по дорожке, затем побежать.

Подвижная игра «Бегите к флажку». Игра проводится по типу игры «Бегите ко мне».

НОЯБРЬ

1

П р о г р а м м н о е с о д е р ж а н и е . Упражнять детей в ходьбе и беге (ходьба и бег чередуются), учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках.

П о с о б и я . По две ленточки на каждого ребенка, два шнура, две стойки.

I ч а с т ь . Ходьба и бег в колонне по одному. Сигнал должен быть один. Дети пробегают полный круг (примерно 20—25 с) и снова идут. Упражнение повторяется дважды.

II ч а с т ь . Общеразвивающие упражнения (*сленточками*).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить (4—5раз).

2. *И. п.:* то же, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол, встать, вернуться в исходное положение (5раз).

3. *И. п.:* стоя на коленях, ленточки в обеих руках внизу. Поднять ленточки вверх, покачать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение (5раз).

4. *И. п.:* ноги слегка расставлены, ленточки в опущенных руках. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (2раза).

Воспитатель обходит детей с коробкой, и каждый ребенок кладет свои ленточки. Затем дети садятся наместа.

Основные виды движений.

1. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина дорожки 20 см).

На расстоянии 3—4 м друг от друга воспитатель выкладывает две дорожки (они могут быть из шнуров или реек) и приглашает всех построиться в колонну по одному. Упражнение дети выполняют поточно. Основное внимание обращается на сохранение равновесия, правильную осанку во время ходьбы. По первой

дорожке дети идут, по второй — бегут. Бег и ходьба выполняются по команде «Пошли!», «Побежали!». Упражнение повторяется.

3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 1,5—2 м). Дети выстраиваются в шеренгу, воспитатель убирает дорожки и кладет шнуры или рейки в одну линию на расстоянии 1,5 м от детей. Педагог предлагает попрыгать, как зайки, до обозначенной линии, перешагнуть и пойти дальше. Упражнение можно повторить.

Подвижная игра «Мыши в кладовой». Дети-мыши сидят в норках — на стульях. Кошка засыпает, и мыши бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они нагибаются, чтобы не задеть веревку.

Ш ч а с т ь . Игра «Где спрятался мышонок?» Игра проводится по типу игры «Найди цыпленка»

НОЯБРЬ

2

Программное содержание. Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задание по указанию воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча друг другу.

П о с о б и я . Мячи и плоские обручи (диаметр 30 см) по количеству детей в группе.

1 ч а с т ь . Ходьба в колонне по одному, выполняя задание по сигналу воспитателя, бег в рассыпную. Воспитатель предлагает детям пойти друг за другом в колонне по одному. Дети идут колонной и по команде воспитателя выполняют задания: на слова «бабочки» останавливаются и машут руками — крылышками, на слова «зайки» прыгают на двух ногах на месте. Затем дети бегают в рассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются 2 раза.

Для выполнения общеразвивающих упражнений с обручами воспитатель помогает детям построиться в виде буквы П.

И ч а с т ь . Общеразвивающие упражнения (с обручами).

И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках на плечах — «как воротничок». Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч, опустить его, вернуться в исходное положение (5 раз).

И. п.: стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), поднять до пояса (рис. 12); присесть, положить обруч на пол, встать, руки убрать за спину (4—5 раз).

И. п.: сидя ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться пола ободом обруча, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Перешагнуть через обруч и пройти вокруг него (2 раза).

Обручи остаются на полу.

Основные виды движений.

1. Прыжки в обруч и из обруча.

2. Прокатывание мячей в прямом направлении. Дети катят мячи и бегут за ними.

Подвижная игра «Трамвай».

Дети стоят вдоль стены зала в колонне парами, держа друг друга за руку. Свободными руками они берутся за шнур, концы которого связаны, один ребенок держится правой рукой, другой — левой. Воспитатель в одном из углов комнаты держит три цветных флажка — желтый, красный и зеленый. Когда поднят зеленый флажок, дети бегут — трамвай движется. Когда поднят желтый или красный флажок, дети останавливаются и ждут. Если желающих играть много (имеется в виду не на занятии, а в свободное время на прогулке), то можно устроить остановку, на которой часть детей ждет прибытия трамвая. Когда трамвай подъезжает к остановке, он замедляет ход и останавливается; одни пассажиры выходят из трамвая, другие — входят.

Если детям более знаком автобус или троллейбус, можно изменить название игры.

Ш ч а с т ь . Ходьба в колонне по одному.

НОЯБРЬ

3

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросать его обратно, ползать на четвереньках (с опорой на ладони и колени) в прямом направлении.

П о с о б и я . По две погремушки на каждого ребенка, большой мяч.

І ч а с т ь . Ходьба и бег колонной по одному. Сигналом для перехода от одного упражнения к другому служит изменение темпа музыки или частоты ударов в бубен. Ходьба и бег чередуются.

Воспитатель предлагает детям подойти к погремушкам, разложенным заранее в виде буквы П.

ІІ ч а с т ь . *Общеразвивающие упражнения* (спогремушками).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, погремушки в обеих руках внизу. Поднять погремушки через стороны вверх, позвонить, опустить, вернуться в исходное положение (5раз).

2. *И. п.:* ноги на ширине плеч, погремушки в обеих руках за спиной. Наклониться, дотронуться погремушками до носков ног, выпрямиться (4раза).

3. *И. п.:* ноги на ширине ступни, погремушки у плеч. Присесть, положить погремушки на пол; встать, руки положить на пояс; присесть, взять погремушки, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—5раз).

А. И. п.: сидя на пятках, погремушки у плеч. Повернуться вправо (влево), положить погремушку у носков ног; повернуться вправо (влево), взять погремушку, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

5. *И. п.:* ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках у груди. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (2 раза).

Дети садятся на места. Между каждыми пятью стульями расстояние 0,5 м.

Основные виды движений.

1. Ловить мяч от воспитателя и бросать его обратно (расстояние 0,5м).

2. Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) в прямом направлении. Воспитатель предлагает детям встать на четвереньки около стульев, по сигналу ползти, как жучки, до других стульев, на которых лежат погремушки, взять их, потрясти над головой, затем положить на место и бежать обратно. Упражнения в ползании можно повторить.

Подвижная игра «По ровненькой дорожке».

ІІІ ч а с т ь . Игра малой подвижности.

НОЯБРЬ

4

Программное содержание . Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания воспитателя, закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках, сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

Пособия. Подвакубиканакаждого, 4—6 дуг (высота 50 см), два шнура или рейки.

І ч а с т ь . Ходьба колонной по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Воспитатель объясняет детям задания: на сигнал «лягушки» присесть (или прыгать), на сигнал «бабочки» остановиться и помахать крылышками. Упражнения в ходьбе и беге чередуются (2 раза).

Для выполнения общеразвивающих упражнений дети строятся в две шеренги около кубиков, которые заранее разложены в две линии.

2 часть. Общеразвивающие упражнения (с кубиками).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, стукнуть ими, опустить, вернуться в исходное положение (5раз).

2. *И. п.:* то же, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, выпрямиться, руки на поясе; присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение (5раз).

3. *И. п.:* стоя на коленях, кубики в обеих руках у плеч. Наклониться вперед, положить кубики подальше, выпрямиться, руки положить на пояс; наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (4—5раз).

4. *И. п.:* ноги вместе, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Основные виды движений.

1. Подлезание под дугу (высота 50 см) на четвереньках. Воспитатель ставит в одну линию (примерно в центре зала) дуги на расстоянии 0,5 м. Дети выстраиваются в колонну по одному и друг за другом (поточно) подлезают под дуги. Упражнение повторяется.

2. Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). Дети колонной по одному идут по дорожке, выложенной из шнуров или реек, руки держат на поясе, при ходьбе смотрят вперед.

При проведении данного занятия возможны варианты. Например, дуги можно поставить в две линии, после каждой выложить дорожку. Дети после подлезания сразу же выполняют упражнение в равновесии — идут по дорожке.

Подвижная игра «Найди свой домик».

И ч а с т ь . Ходьба в колонне по одному.

ДЕКАБРЬ

1

П р о г р а м м н о е с о д е р ж а н и е . Ходить и бегать в рассыпную, используя всю площадь зала, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги.

П о с о б и я . Доска (ширина 15 см), 6 плоских обручей (диаметр 30 см), 2 стойки и шнур.

И ч а с т ь . Ходьба и бег в рассыпную. Дети идут друг за другом, через некоторое время воспитатель подает команду к ходьбе в рассыпную: «Погуляйте, кто где хочет», затем так же подается команда к бегу в рассыпную. Упражнения в ходьбе и беге повторяются.

Дети останавливаются по сигналу воспитателя в разных местах зала.

И ч а с т ь . Общеразвивающие упражнения (безпредметов).

1. И. п.: ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение (браз).

2. И. п.: то же, руки на поясе. Присесть, руками коснуться пола, встать, вернуться в исходное положение (4раза).

3. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выполнить два-три покачивания, остановиться. Повторить упражнение 3—4раза.

4. И. п.: сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть к животу (5раз).

5. И. п.: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой (2раза).

Основные виды движений.

1. Ходьба по доске (ширина 15 см). С одной стороны зала воспитатель кладет доску шириной 15 см, с другой — раскладывает 5—6 плоских обручей (диаметр 30 см) вплотную друг за другом. Дети встают в колонну по одному и идут друг за другом по доске — мостику. Воспитатель стоит в конце доски, и в руках у него игрушка, он предлагает детям смотреть вперед на игрушку. Можно поставить стойку с изображением какой-либо игрушки на высоте, соответствующей росту детей, а воспитатель при этом может более свободно следить за выполнением упражнения детьми и вовремя оказать им помощь. Ходьба по доске проводится 2—3 раза.

2 Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. После упражнения в равновесии воспитатель предлагает ведущему подойти к обручам. Дети друг за другом (поточно) прыгают из обруча в обруч. Воспитатель напоминает, что прыгать надо легко, как зайки, — из ямки в ямку. Прыжки проводятся один раз, но если дети хорошо справляются с заданием, можно повторить его. Затем дети вместе с воспитателем убирают пособия на место и садятся на стулья.

Подвижная игра «Наседка и цыплята».

И ч а с т ь . Игра малой подвижности.

ДЕКАБРЬ

2

Программное содержание. Ходить и бегать по кругу, учить мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча.

П о с о б и я . Кольца (от кольцеброса) по количеству детей, две-три скамейки, мячи по числу детей в подгруппе, резиновые дорожки.

1 ч а с т ь . Ходьба и бег по кругу. Дети строятся в шеренгу, воспитатель проверяет осанку, равнение, объясняет задание — надо ходить и бегать по кругу, не задевая кольца (заранее разложены по кругу). Дети идут, пройдя половину круга, по команде воспитателя бегут (полный круг), затем останавливаются, поворачиваются в другую сторону и вновь идут и бегут по кругу.

И ч а с т ь . Общеразвивающие упражнения (*скольцами*).

И. п.: ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке опущено. Вынести руки вперед, переложить кольцо перед собой в левую руку, опустить руки (5 раз).

И. п.: ноги слегка расставлены, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, положить кольцо на пол, выпрямиться, встать, руки убрать за спину; присесть, взять кольцо, вернуться в исходное положение (5 раз).

И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, кольцо в обеих руках внизу. Встать на колени, поднять кольцо в прямых руках над головой, сесть на пятки, руки опустить (5 раз).

И. п.: ноги вместе, руки на поясе, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

После общеразвивающих упражнений дети вешают кольца на стойку и садятся на стульчики.

Основные виды движений.

1. Спрыгивание со скамейки (высота 10 см) на резиновую дорожку. Воспитатель показывает упражнение и объясняет: «Надо встать на скамейку, слегка согнуть колени и спрыгнуть легко на носочки, как заячка». Упражнение выполняется подгруппами. Дети встают на скамейку, и по команде воспитателя все одновременно спрыгивают. Упражнение повторяется 3—4 раза.

2. Катание мячей в прямом направлении. После упражнения в спрыгивании дети первой подгруппы подходят к мячам, разложенным заранее, берут их и по сигналу «покатили» прокатывают мячи в прямом направлении, энергично отталкивая их руками. Бегут за мячами и кладут на место. Затем упражнения выполняет вторая подгруппа. Возможен вариант, когда упражнение в спрыгивании дети выполняют по подгруппам, а затем все вместе прокатывают мячи.

Подвижная игра «Поезд».

И ч а с т ь . Игра малой подвижности.

ДЕКАБРЬ

3

П р о г р а м м н о е с о д е р ж а н и е . Ходить и бегать в рассыпную, катать мячи друг другу, выдерживая направление, подлезать под дугу.

П о с о б и я . Мячи по количеству детей, рейки или шнуры для ориентира.

1 ч а с т ь . Ходьба и бег в рассыпную. Дети строятся в шеренгу, воспитатель объясняет задание. Все идут в колонне по одному примерно четверть зала, затем по команде воспитателя «Пойдем гулять» ходят между мячами по всему залу (мячи заранее разложены). Ходьба и бег в рассыпную между мячами проводятся дважды.

Построение для общеразвивающих упражнений в рассыпную около мячей.

И ч а с т ь . Общеразвивающие упражнения (*с мячами*).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. *И. п.:* ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, дотронуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. *И. п.:* ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч вынести вперед. Встать, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. *И. п.*: сидя на пятках, мяч перед собой. Прокатывание мяча вокруг себя вправо (влево) 4раза.

5. *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в чередовании с ходьбой на месте (2раза).

Воспитатель распределяет детей на две подгруппы. Одна подгруппа кладет мячи на место, у второй мячи остаются в руках.

Основные виды движений.

1. Катание мячей в ворота друг другу (расстояние между детьми 1,5—2 м).

Воспитатель расставляет дуги, дети выстраиваются в две шеренги напротив друг друга так, чтобы каждый ребенок имел пару. Воспитатель напоминает, кто кому должен прокатывать мяч в ворота. Расстояние от дуги обозначается рейкой, шнуром или другим ориентиром. Это могут быть полосы, кубики и т. д. Следует показать упражнения в паре с ребенком. По сигналу «покатили» дети прокатывают мяч друг другу. Упражнение повторяется 6—8 раз.

Подлезание под 2—4 дуги (высота 50 см). После прокатывания мячей воспитатель предлагает положить мяч и ставит дуги в две линии (это более удобный вариант, перестроение детей займет больше времени).

Подвижная игра «Воробышки и кот». Игра повторяется 3—4 раза.

III часть. Ходьба колонной по одному.

ДЕКАБРЬ

4

Программное содержание. Ходить бегать по кругу, не держась за руки, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске.

П о с о б и я . По два кубика на каждого ребенка, две стойки и шнур, доска (ширина 15 см).

I ч а с т ь . Ходьба и бег по кругу. Ориентиром служат кубики. Построение в шеренгу. Дети строятся в шеренгу, проверяется осанка. Воспитатель ведет детей вокруг кубиков (неполный круг), затем дети бегут (полный круг), останавливаются, поворачиваются в другую сторону. Ходьба и бег чередуются.

II часть. Общеразвивающие упражнения (*с кубиками*).

1. *И. п.*: ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики через стороны вперед, ударить друг о друга, опустить кубики, вернуться в исходное положение (5раз).

2. *И. п.*: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклониться, положить кубики на пол, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (4раза).

3. *И. п.*: ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение (5раз).

4. *И. п.*: сидя ноги скрестно, руки в упоре сзади, кубики на полу перед собой. Развести ноги в стороны, не задев за кубики, вернуться в исходное положение (4—5раз).

5. *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в чередовании с ходьбой на месте (2раза).

Дети кладут кубики в указанное воспитателем место и садятся на стульчики, по двум сторонам зала.

Основные виды движений.

1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (высота 50 см). Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 50 см. Кто-либо из детей показывает упражнение, воспитатель объясняет: «Надо близко подойти к шнуру, присесть, сложиться в комочек, как воробышек, и подлезть под шнур, не задев его». Задание выполняется 3 раза подряд. Затем приглашается вторая подгруппа.

2. Ходьба по доске, руки на поясе. Дети идут 2 раза по доске в колонне по одному и садятся на места.

Подвижная игра «Птичка и птенчики». «Я буду птица, а вы — мои птенчики», — говорит воспитатель, чертит большой круг (можно выложить круг из шнура). «Вот какое большое гнездо у птицы! Заходите в него!» Дети входят в круг и присаживаются на корточки. «Полетели, полетели, птенчики, зернышки искать», — говорит воспитатель. Птенчики выпрыгивают из гнезда и летают по всей комнате, птица-мама летает вместе с ними. По сигналу

«полетели, птенчики, домой» дети бегут в круг. Игра повторяется несколько раз.

III часть. Ходьба колонной по одному.

ЯНВАРЬ

1

Программно е с о д е р ж а н и е . Ознакомить детей построением и ходьбой парами, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, упражнять в прыжках, продвигаясь вперед.

П о с о б и я . Платочки по количеству детей, доска (ширина 10 см), несколько дуг для игры.

I ч а с т ь . Ходьба парами и бег врассыпную. Воспитатель помогает детям построиться парами (подводит каждого второго ребенка и ставит его к первому), затем предлагает детям взяться за руки. После ходьбы парами следует ходьба врассыпную и бег врассыпную. Воспитатель подает команду к ходьбе колонной по одному, дети перестраиваются в круг и берут платочки.

II ч а с т ь . Общеразвивающие упражнения (сплаточками).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед — показать платочек, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. *И. п.:* ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо-влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. *И. п.:* ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. *И. п.:* то же. Поднять платочек вверх, присесть, спрятаться за платочек (рис. 13), вернуться в исходное положение (4 раза).

5. *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (2 раза).
Основные виды движений.

1. Ходьба подоске (ширина 10 см), руки на поясе.
2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расст. 1,5-2).

Воспитатель кладет доску вдоль зала, параллельно ей отмечает линию — начала для прыжков — и ставит флажок, до которого дети должны прыгать. Дети встают в колонну по одному за ведущим. Вначале они идут по доске, воспитатель держит флажок, стоя в конце, на такой высоте, чтобы малышам было удобно смотреть, затем они подходят к линии и легко на носочках прыгают до флажка. Упражнения повторяются дважды.

Подвижная игра «Кролики».

III часть. Ходьба колонной по одному.

ЯНВАРЬ

2

Программно е с о д е р ж а н и е . Ходить и бегать врассыпную, при спрыгивании, продолжать учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги, прокатывать мяч вокруг предмета.

П о с о б и я . По два флажка на каждого ребенка, две скамейки (высота 15 см), мячи и стулья по количеству детей в подгруппе.

I ч а с т ь . Ходьба и бег врассыпную. Дети идут в колонне по одному, по команде воспитателя идут врассыпную, так же по команде бегают врассыпную. Упражнение в ходьбе и беге повторяется.

II ч а с т ь . Общеразвивающие упражнения (с флажками).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить (рис. 15), вернуться в исходное положение (5—6 раз).

2. *И. п.:* то же, флажки у груди. Присесть, постучать палочками о пол, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. *И. п.:* сидя ноги врозь, флажки в обеих руках у плеч. Наклониться, положить флажки у носков ног, выпрямиться, руки убрать за спину; наклониться, взять флажки, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. *И. п.:* ноги слегка расставлены, флажки в опущенных руках. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Основные виды движений.

1. Спрыгивание со скамейки (высота 15 см).

Воспитатель показывает упражнение и объясняет: «Надо встать на скамейку, ноги слегка расставить, согнуть колени и спрыгнуть мягко на носочки» (рис. 16). Упражнение выполняется по подгруппам. Первая подгруппа встает на скамейку и по сигналу «спрыгнули» прыгает сначала в одну сторону, затем снова встает на скамейку и спрыгивает в другую сторону. Так 3—4 раза подряд.

2. Прокатывание мяча вокруг стула (кеглей, кубиков). Дети первой подгруппы подходят к стульям, поставленным в шахматном порядке, на которых лежат мячи, прокатывают мяч вокруг стула (рис. 17), поднимают над головой и кладут его на место. Затем приглашаются дети второй подгруппы для выполнения упражнений.

Подвижная игра «Трамвай».

Ш ч а с т ь . Игра малой подвижности.

ЯНВАРЬ

3

Программное содержание. Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную, прокатывать мяч друг другу, подлезать под дугу, не касаясь руками пола.

П о с о б и я . Мячи по количеству детей в подгруппе, четыре дуги, шнур для игры.

1 часть. Ходьба парами, бег врассыпную. Воспитатель помогает детям построиться в пары. Когда дети пройдут три четверти круга, подается команда к ходьбе врассыпную и бегу.

1 часть. Общеразвивающие упражнения (без предметов).

1. *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки через стороны, помахать ими, опустить, вернуться в исходное положение (5раз).

2. *И. п.:* ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть и кончиками пальцев постучать по коленям, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4раза). 53

3. *И. п.:* ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться, коснуться пальцами рук пола (по возможности), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4раза).

4. *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки с поворотом вокруг себя (2 раза), в чередовании с ходьбой на месте.

Основные виды движений.

1. Катание мячей друг другу через ворота (расстояние между детьми 1,5—2 м). Воспитатель расставляет детей так, чтобы они из двух шеренг образовали пары (напротив друг друга). Расстояние между ними обозначается шнурами или рейками. У одной подгруппы в руках мячи. По сигналу воспитателя «покатили» дети

прокатывают мячи друг другу (рис. 18). Упражнение повторяется 6—8 раз. После прокатывания мячей воспитатель собирает их в корзину и ставит по две дуги для каждой шеренги.

2. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Воспитатель дает указание: «Надо подойти к дуге, присесть, сложиться в комочек и пройти под дугой не задевая ее. Дети друг за другом двумя колоннами 2—3 раза выполняют упражнение и садятся на стулья.

Подвижная игра «Лягушки». На середине площадки или зала воспитатель раскладывает толстый шнур в форме круга. Дети стоят за кругом. Воспитатель говорит:

«Вот лягушка по дорожке скачет, вытянувши ножки. Ква-ква, ква-ква-ква! Скачет, вытянувши ножки».

Дети, повернувшись друг за другом, подпрыгивают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании четверостишья воспитатель хлопает в ладоши — пугает лягушек; малыши перепрыгивают через черту и присаживаются на корточки — лягушки прыгают в болото. Игра повторяется 2—3 раза.

Ш ч а с т ь . Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит».

ЯНВАРЬ

4

Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, формировать правильную осанку при ходьбе по доске.

П о с о б и я . Мячи по количеству детей, две доски (ширина 10 см), две стойки, шнур.

1 часть. Ходьба и бег с остановкой на сигнал воспитателя. Воспитатель строит детей в шеренгу, проверяет осанку и равнение,

затем объясняет задание. После этого дети идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «стоп» останавливаются и на следующий сигнал бегут в колонне по одному. Упражнения в ходьбе и беге повторяются.

Для выполнения общеразвивающих упражнений малыши строятся в две шеренги, около мячей (заранее положенных в две линии).

И часть. Общеразвивающие упражнения (с мячами).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые, опустить, вернуться в исходное положение (5раз).

2. *И. п.:* то же, мяч внизу. Присесть, мяч положить на пол, встать, выпрямиться, руки убрать за спину, присесть, взять мяч, вернуться в исходное положение (4—5раз).

3. *И. п.:* сидя ноги врозь, мяч у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (между пяткам), выпрямиться, вернуться в исходное положение (раз).

4. *И. п.:* лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, подтянув к животу, и коснуться мячом колен. Выпрямить колени, убрать руки за голову, вернуться в исходное положение (5раз).

5. *И. п.:* ноги слегка расставлены, мяч на полу, руки на поясе. Прыжки вокруг мяча в чередовании с ходьбой на месте (2 раза). Воспитатель предлагает детям положить мячи в коробку и построиться в одну шеренгу.

Основные виды движений.

1. Подлезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола. Упражнение повторяется 3—4 раза.

2. Ходьба по доске, руки на поясе. Упражнение повторяется.

Подвижная игра «Найди свой цвет». У детей в руках платочки трех цветов (зеленые, желтые, красные). В трех углах комнаты цветные флажки на подставках. По сигналу «идите гулять» дети расходятся по площадке, по сигналу «найди свой цвет» бегут к флажку соответствующего цвета.

III часть. Играмалой подвижности

ФЕВРАЛЬ

1

Программное содержание. Упражняться в ходьбе и беге в рассыпную, учить ходить переменными шагами, через шнуры, упражняться в прыжках из обруча в обруч.

Пособия. По две погремушки на каждого ребенка, 6 плоских обручей, 5—6 коротких шнуров, 2 стойки и шнур для игры.

I часть. Ходьба и бег в рассыпную. Построение в шеренгу, объяснение задания. Дети идут в колонне по одному. После того как они пройдут три четверти зала, подается команда к ходьбе в рассыпную, а затем к бегу. Упражнения в ходьбе и беге повторяются. Вос-ль предлагает взять погр. со стульев и встать в круг.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с погремушками).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, погремушки внизу. Поднять погремушки вверх, позвонить. Опустить через стороны вниз, вернуться в исходное положение (5раз).

2. *И. п.:* то же, погремушки в обеих руках у плеч. Присесть, погребеть погремушками перед собой, встать, вернуться в исходное положение (5раз).

3. *И. п.:* сидя ноги врозь, погремушки в обеих руках за спиной. Наклониться, положить погремушки на пол, выпрямиться, руки убрать за спину; наклониться, взять погремушки, вернуться в исходное положение (5раз).

4. *И. п.:* ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках у груди. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Основные виды движений.

1. Ходьба, перешагивая через шнуры.

2. Прыжки из обруча в обруч. Воспитатель кладет 4—5 шнуров на расстоянии 30 см один от другого и 2—3 обруча, затем

показывает упражнение и объясняет; «Перешагивать через шнуры надо сначала правой, а потом левой ногой, через обручи перепрыгивать». Дети идут колонной по одному друг за другом, перешагивают через шнуры, прыгают из обруча в обруч. Можно положить шнуры в две линии, и тогда упражнение выполняется двумя колоннами. После упражнения на равновесие дети переходят к прыжкам из обруча в обруч.

Подвижная игра «Мыши в кладовой».

Третья часть. Ходьба в колонне по одному.

ФЕВРАЛЬ

2

Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания. При спрыгивании учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча друг другу.

Пособия. Обручи по количеству детей, две скамейки (высота 15 см), мячи по числу детей в подгруппе.

Первая часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в рассыпную. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Объяснение задания. Дети идут в колонне по одному и по сигналу воспитателя «зайки» останавливаются и прыгают на месте на двух ногах, по сигналу «лягушки» приседают, затем по команде бегут в рассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

Вторая часть. *Общеразвивающие упражнения* (с малыми обручами).

1. *И. п.*: ноги на ширине ступни, обручи в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть, опустить, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

2. *И. п.*: то же, обруч в обеих руках у груди. Присесть, вынести обруч вперед, встать, обруч опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. *И. п.*: сидя ноги врозь, обруч в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх, наклониться, дотронуться ободом обруча до пола,

выпрямиться, опустить обруч, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. *И. п.*: лежа на спине, обруч в согнутых руках, перед собой на груди. Сгибание и разгибание ног, поочередно — «велосипед» (3—4 раза).

5. *И. п.*: стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Воспитатель предлагает детям повесить на стойки обручи и сесть на места. Затем она ставит две скамейки и раскатывает около них резиновую дорожку.

Основные виды движений.

1. Спрыгивание со скамейки (высота 15 см). Воспитатель приглашает подгруппу детей подойти к скамейке: «Вы будете воробышки, они прыгают в свои гнездышки. Вставайте на скамейку, согните колени и прыгайте». Дети выполняют упражнение затем снова встают на скамейку и прыгают. И так 3—4 раза подряд. После этого выходят дети другой подгруппы.

2. Прокатывание мячей в прямом направлении. Воспитатель предлагает всем построиться в одну шеренгу (вдоль стены), взять мячи (заранее разложены). По сигналу «покатили» дети прокатывают мячи, бегут за ними и вновь катят их. Упражнение повторяется. Затем малыши кладут мячи в коробку и помогают воспитателю разложить обручи для игры.

Подвижная игра «Птички в гнездышках».

Третья часть. Игра «Угадай, кто кричит».

ФЕВРАЛЬ

3

Программно е с о д е р ж а н и е. Упражнять в ходьбе перенным шагом (через шнуры), беге врассыпную, бросать мяч через шнур, подлезать под шнур, не касаясь руками пола.

П о с о б и я . Мячи на каждого ребенка, 5—6 шнуров (косичек), две стойки и шнур.

И ч а с т ь . Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры (попеременно правой и левой ногой). Шнуры положены на расстоянии 30—35 см друг от друга (шаг ребенка). Бег врассыпную. Перед выполнением упражнения воспитатель показывает, как перешагивать шнуры, не задевать их, голову при этом надо держать прямо. Основное внимание педагог обращает на то, чтобы дети не шли приставным шагом. Шнуры раскладывают в таком месте зала, где бы они не мешали бегу врассыпную. Сигнал к бегу подается после того, как последний ребенок в колонне закончит упражнение в ходьбе.

Для выполнения общеразвивающих упражнений дети берут мячи из коробки и строятся в круг с помощью воспитателя.

И ч а с т ь . Общеразвивающие упражнения (с мячом).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить его (браз).

2. *И. п.:* то же, мяч в обеих руках у груди. Присесть и прокатить мяч от ладонки к ладошке, встать (4 раза).

3. *И. п.:* сидя ноги врозь, мяч у груди. Поднять мяч вверх, наклониться и дотронуться мячом пола между ног (подалеже от себя), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—5 раз).

4. *И. п.:* ноги вместе, мяч у груди в обеих руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (2 раза). Дети садятся на стулья, мячи остаются в руках.

Основные виды движений.

1. Бросание мяча через шнур двумя руками.

2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.

Воспитатель ставит две стойки вдоль зала так, чтобы все дети могли выполнить упражнение (если позволяет площадь комнаты), и натягивает два шнура: один — для переброски мячей

на высоту вытянутой вверх руки ребенка, второй — для подлезания на высоте 50 см.

Упражнения показывает ребенок (заранее подготовлен), затем все строятся в одну шеренгу на исходную линию. По сигналу «бросили» дети перебрасывают мяч через шнур, затем подлезают под нижний шнур, не касаясь руками пола, и бегут за мячами. Упражнение повторяется несколько раз.

Подвижная игра «Воробышки и кот».

И ч а с т ь . Ходьба в колонне по одному.

ФЕВРАЛЬ

4

Программно е с о д е р ж а н и е. Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания, и беге врассыпную, пролезать в обруч, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске.

П о с о б и я . Четыре обруча (диаметр 50 см), две доски (ширина 20 см), флажки по количеству детей.

И ч а с т ь . Ходьба в колонне по одному, выполняя задания по сигналу воспитателя, бег врассыпную. Дети идут в колонне по одному, на сигнал «зайки» прыгают, на сигнал «лягушки» присаживаются. Затем следует бег врассыпную и снова ходьба в колонне, затем вновь идут и бегут.

Дети останавливаются в разных местах зала.

И ч а с т ь . Общеразвивающие упражнения (безпредметов).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, руки перед грудью, согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой (5 раз).

2. *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени, встать, руки убрать за спину, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. *И. п.:* сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклониться, коснуться руками носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. *И. п.*: сидя ноги прямые, руки в упоре сзади, роднить правую ногу, опустить. Поднять левую ногу, опустить (браз).

5. *И. п.*: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг себя (2 раза). Дети садятся на места по двум сторонам зала (двеподгруппы).

Основные виды движений.

1. Пролезание в обруч, не касаясь руками пола.

2., Ходьба по доске.

Воспитатель ставит в две линии по два обруча и на расстоянии 2 м от них кладет две доски. Упражнения показывают двое детей, воспитатель объясняет: «Надо подойти к одному обручу, присесть, сложиться в комочек, пролезть в обруч, не касаясь руками пола».

Затем дети идут по доске, положенной на пол. Упражнения выполняются поточно двумя колоннами 3—4 раза подряд.

Подвижная игра «Найди свой цвет».

III часть. Ходьба в колонне по одному с флажками.

МАРТ

1

Программное содержание. Ходить и бегать по кругу; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед.

П о с о б и я . По два кубика на каждого, два шнура, два флажка на подставке.

I ч а с т ь . Ходьба и бег по кругу. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Дети идут в колонне в одну сторону (примерно половину круга), затем по команде они бегут. Переход от одного задания к другому осуществляется при изменении темпа ударов бубна или смене характера музыки, или по слову воспитателя. После того как дети пробегут полный круг, они останавливаются, поворачиваются в другую сторону и снова идут и бегут.

Дети встают в шахматном порядке около кубиков, заранее разложенных.

II ч а с т ь . Общеразвивающие упражнения (с кубиками).

1. *И. п.*: ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз (5—браз).

2. *И. п.*: то же, кубики в обеих руках за спиной. Присесть, поставить кубики перед собой, встать, убрать руки за спину; присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение (4—5 раз).

3. *И. п.*: стоя на коленях, кубики в руках у плеч. Повернуться вправо (влево), положить кубики у носков ног, выпрямиться, руки на поясе; повернуться вправо (влево), взять кубики, вернуться в исходное положение (3 раза).

4. *И. п.*: лежа на спине, ноги прямые, кубики в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. *И. п.*: ноги вместе, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Дети кладут кубики на указанное место и садятся на места.

Основные виды движений:

1. Ходьба по шнуру, положенному прямо (длина 3 м), приставляя пятку одной ноги к носку другой.

2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 2 м).

Воспитатель параллельно друг другу кладет два шнура (длина 3 м) и на расстоянии 2 м от шнуров ставит флажки на подставке. Подвижная игра «Кролики»

III часть. Игра «Найдикролика».

МАРТ

2

Программное содержание. Упражняться в ходьбе и беге парами и беге в рассыпную, познакомить с прыжками в длину с места (основное внимание уделить приземлению на обе ноги), прокатывать мяч между предметами.

П о с о б и я . По два султанчика на каждого ребенка, два шнура, мячи по количеству детей в подгруппе.

I часть. Ходьба парами, бег врассыпную. Построение в колонну по одному, перестроение в пары с помощью воспитателя (каждого второго стоящего в колонне ставят к первому), Дети идут три четверти круга, затем по сигналу воспитателя (словесный или музыкальный) идут врассыпную » бегутврассыпную.

С помощью воспитателя дети строятся в три колонны.

II часть. *Общеразвивающие упражнения* (султанчиками).

1. *И. п.* : ноги на ширине ступни, султанчики в обеих руках внизу. Поднять султанчики через стороны вверх, помахать ими, вернуться в исходное положение (5раз).

2. *И. п.*: то же, султанчики в обеих руках у груди. Присесть, постучать палочками о пол, встать, вернуться в исходное положение (5раз).

3. *И. п.*: ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках за спиной. Наклониться «перед и помахать султанчиками вправо-влево, выпрямиться, убрать султанчики за спину (4раза).

4. *И. п.*: ноги на ширине ступни, султанчики в обеих руках внизу. Прыжки на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой (2 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 10 см).

2. Прокатывание мяча между предметами.

Воспитатель из шнуров (или реек) выкладывает ручеек, показывает упражнение и объясняет: «Надо встать около ручейка, ноги поставить близко к нему, немного согнуть колени и прыгнуть, приземлившись одновременно на обе ноги». Затем они поворачиваются и вновь перепрыгивают шнур (рис. 25). И так 3—4 раза. Упражнение выполняется посменно двумя подгруппами. Затем дети подходят к мячам (разложены в плоских обручах) и по сигналу воспитателя катят их, бегут за ними и кладут в обруч. Приглашается вторая подгруппа. Оба задания выполняются дважды.

Подвижная игра «Поезд».

III часть. Игра малой подвижности.

МАРТ

3

Программное содержание. Ходить и бегать по кругу, учить бросать мяч о землю и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по скамейке (на ладонях и коленях).

П о с о б и я . Мячи по количеству детей, две скамейки.

I часть. Ходьба и бег по кругу. Построение в колонну по одному. Дети идут по кругу вокруг мячей (заранее разложены), затем по команде бегут и снова идут. Далее следует остановка, малыши поворачиваются в другую сторону, и упражнения в ходьбе и беге повторяются.

II часть. *Общеразвивающие упражнения* (с мячом).

1. *И. п.*: ноги на ширине ступни, мяч внизу. Поднять мяч вверх, опустить (5—6раз).

2. *И. п.*: то же, поднять мяч вверх над головой, присесть, коснуться мячом пола, встать, поднять мяч над головой, опустить, вернуться в исходное положение (4—5раз).

3. *И. п.*: сидя ноги врозь, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, вернуться в исходное положение (5раз).

4. *И. п.*: ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте.

Дети не перестраиваются, а остаются на своих местах.

Основные виды движений.

Бросание мяча о землю двумя руками и ловля его.

Воспитатель показывает и объясняет упражнение: «Ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой у груди. Я бросаю мяч у носков ног и ловлю двумя руками». Упражнение выполняется по сигналу «бросили», дети ловят мяч каждый в своем темпе. Выполнив упражнение (8—10 раз), все кладут мяч в коробку и перестраиваются в две шеренги.

Ползание по доске. Воспитатель ставит против каждой шеренги скамейку. Дети поочередно ползут по доске, опираясь на ладони и колени, встают, подходят к стулу, стоящему напротив, берут погремушку и гремят (рис. 26). Упражнение повторяется. Подвижная игра «Поймай комара».

Программное содержание. Упражняться в ходьбе парами и беге в рассыпную, учить правильному хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу, упражнять в ходьбе с перешагиванием через бруски (переменный шаг).

П о с о б и я . По два флажка на каждого ребенка, 6—8 брусков.

И ч а с т ь . Ходьба парами, бег в рассыпную. Построение в шеренгу, объяснение задания. Дети перестраиваются в пары с помощью воспитателя и идут парами примерно один круг, затем педагог дает сигнал к ходьбе в рассыпную и бегу в рассыпную.

И

И ч а с т ь . Общеразвивающие упражнения (с флажками).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, скрестить, постучать палочками друг о друга, опустить (5 раз).

2. *И. п.:* ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Присесть, вынести флажки вперед, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. *И. п.:* стоя на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими вправо-влево, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. *И. п.:* ноги слегка расставлены, флажки в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (2 раза).

Дети садятся на места.

Основные виды движений.

1. Влезание на наклонную лестницу.

Воспитатель объясняет задание: «Надо подойти к лестнице, взяться за рейку двумя руками так, чтобы большие пальцы были внизу, а остальные сверху, и влезть, не пропуская реек» (рис. 27). Дети по очереди выполняют упражнение 2 раза.

2. Ходьба с перешагиванием через бруски.

Бруски раскладывают в два ряда, расстояние между брусками 20—25 см.

Одновременно упражнение выполняют двое, страховка при влезании на лестницу обязательна.

Подвижная игра «Найди свой цвет».

И ч а с т ь . Ходьба в колонне по одному.

АПРЕЛЬ

1

Программное содержание. Упражняться в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в прыжках в длину с места.

П о с о б и я . Две (или три) скамейки, два шнура, по два кубика на каждого ребенка.

И ч а с т ь . Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя. Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Объяснение задания. Дети идут в колонне по одному, по команде воспитателя «стоп» останавливаются, затем вновь идут, по сигналу «бегите» бегут и т. д. Ходьба и бег чередуются. Общеразвивающие упражнения проводятся на скамейках с кубиками. До занятия воспитатель ставит скамейки и на них кладет по два кубика. После ходьбы и бега воспитатель выводит детей к скамейкам и помогает им построиться около них.

Ребенок показывает, как надо занять исходное положение, а воспитатель объясняет: «Надо подойти к скамейке, встать боком, наклониться, взяться за края скамейки двумя руками, перекинуть ногу и сесть верхом так, чтобы не задеть кубики, лежащие на скамейке». Педагог садится на большой стул или табурет.

И ч а с т ь . *Общеразвивающие упражнения* (на скамейке с кубиками).

1. *И. п.:* сидя на скамейке верхом, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклониться вправо (влево), положить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение (4 раза).

2. *И. п.:* то же, кубики в обеих руках внизу. Встать и поднять кубики через стороны вверх, сесть и вернуться в исходное положение (4 раза).

3. *И. п.:* то же, кубики перед собой, руками хват сбоку. Поднять прямые ноги, опустить (5—6 раз).

4. *И. п.*: стоя боком к скамейке, ноги вместе, кубики в опущенных руках. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой на месте (2раза).

Дети кладут кубики в указанное место и садятся на стульчики.

Основные виды движений.

1. Ходьба по скамейке (высота 25см).
2. Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 10 см).

Воспитатель ставит две скамейки и на расстоянии 1 м кладет шнуры-ручейки (по три от каждой скамейки). Дети идут друг за другом двумя колоннами сначала по скамейке, а затем перепрыгивают ручейки на двух ногах, приземляясь на носочки.

Подвижная игра «Наседка и цыплята»

III часть. Игра «Где цыпленок?»

АПРЕЛЬ

2

Программное содержание. Ходить колонной по одному, бегать врассыпную, в прыжках в длину с места, продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бросании мяча о пол.

Пособия. Обручи (диаметр 30 см) по количеству детей в группе, два шнура, мячи по числу детей в подгруппе.

I часть. Ходьба с высоким подниманием колен — лошадки, бег врассыпную. Построение в шеренгу, равнение, проверка осанки. Объяснение задания. Воспитатель показывает, как надо ходить, высоко поднимая ноги. Дети идут в колонне по одному, по сигналу бегут врассыпную. Ходьба и бег повторяются.

II часть. Общеразвивающие упражнения (*собручем*).

И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у груди. Вынести руки вперед, вернуться в исходное положение (5 раз).

И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках внизу. Обруч поднять вверх, наклониться, коснуться ободом обруча пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—5 раз).

И. п.: сидя ноги согнуты в коленях, стоят в обруче, руки в упоре сзади. Вынести ноги из обруча в сторону, вернуться в исходное положение (4—5 раз).

И. п.: лежа на спине, обруч в обеих руках у груди. Поочередное сгибание и разгибание ног (4 раза).

И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 1 5 см).
2. Бросание мяча о пол двумя руками.

Воспитатель выкладывает ручеек и на расстоянии 2 м от него кладет плоские обручи, а в них раскладывает мячи. Приглашается первая подгруппа к ручейку, дети прыгают 4—5 раз подряд, по команде воспитателя подходят к мячам и бросают их о пол двумя руками (6—8 раз). Затем упражняются дети второй подгруппы.

Подвижная игра «По ровненькой дорожке».

III часть. Играмалой подвижности.

АПРЕЛЬ

3

Программное содержание. Ходить и бегать врассыпную, учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по доске.

Пособия. Мячи по количеству детей, две доски, большой шнур.

I часть. Ходьба и бег врассыпную. Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Объяснение задания. Дети идут в колонне по одному, по сигналу «идите, кто куда хочет» идут врассыпную, используя все пространство зала. Ходьба и бег повторяются.

Дети берут мячи и вместе с воспитателем строятся в круг.

II часть. Общеразвивающие упражнения (*смячом*).

1. *И. п.*: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках у груди. Поднять мяч вверх, опустить (браз).

2. *И. п.*: то же. Присесть и покатать мяч от ладони к ладони. Встать, выпрямиться в исходное положение (5раз).

3. *И. п.*: сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч вокруг себя влево-вправо (3раза).

4. *И. п.*: лежа на спине, мяч в обеих руках у груди. Поочередное сгибание и разгибание ног — жучки (4раза).

5. *И. п.*: ноги вместе, мяч в обеих руках у груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (2раза).

Основные виды движений.

1. Бросание мяча вверх и ловля его руками. Воспитатель показывает упражнение и объясняет, что бросать нужно перед собой невысоко и смотреть на мяч. Исходное положение при этом: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. По сигналу «бросили» дети бросают мячи и ловят каждый в своем темпе. Упавший мяч не поднимают, пока не будет дана команда взять его. Затем дети кладут мячи вкоробку.

2. Ползание по доске. Воспитатель ставит две скамейки. Дети друг за другом ползут по скамейке, опираясь на ладони и колени. Подвижная игра «Лягушки».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

АПРЕЛЬ

4

Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, учить влезать на наклонную лесенку, упражнять в ходьбе по доске, формируя правильную осанку.

П о с о б и я . Две пирамидки, две лесенки, две доски, два флажка на подставке.

I ч а с т ь . Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки. Объяснение задания. Под четкие медленные удары в бубен дети идут в колонне по одному, на частые, быстрые — бегут. Можно использовать музыкальное сопровождение. Ходьба и бег чередуются.

II ч а с т ь . Общеразвивающие упражнения (*безпредметов*).

1. *И. п.*: ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, опустить (5раз).

2. *И. п.*: то же, руки за спиной. Присесть, коснуться пальцами носков ног. Встать, вернуться в исходное положение (5раз).

3. *И. п.*: стоя на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

4. *И. п.*: лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поочередное сгибание и разгибание ног (4раза).

5. *И. п.*: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (2раза).

Основные виды движений.

1. Влезание на наклонную лесенку.

Ребенок, заранее подготовленный, показывает, как выполнить упражнение: обхватить руками (большой палец снизу, остальные сверху) рейки лесенки и влезть, не пропуская перекладин. Упражнение выполняют одновременно двое детей.

3. Ходьба по доске, руки на поясе. Дети подходят к доске, ставят руки на пояс и идут по ней, сохраняя правильную осанку (голову и спину держат прямо). Упражнение выполняется дважды. Подвижная игра «Найди свой цвет».

III часть. Игра малой подвижности.

МАЙ

1

Программное содержание. Ходить и бегать по кругу, сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в перепрыгивании через шнур.

П о с о б и я . Кольца (от кольца броска) по количеству детей, две скамейки, 6—8 шнуров.

I ч а с т ь . Ходьба и бег по кругу. Построение в шеренгу, проверка осанки. Воспитатель заводит круг. Вначале дети идут половину круга, затем бегут полный круг, останавливаются, поворачиваются в другую сторону и вновь упражняются в ходьбе и беге.

Общеразвивающие упражнения выполняются в кругу.

II ч а с т ь . Общеразвивающие упражнения (*скольцами*).

И. п.: ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо вверх, переложить его в левую руку, опустить через стороны (4 раза).

И. п.: то же, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение (4—5 раз).

И. п.: стоя на коленях, кольцо в правой руке. Повернуться вправо (влево), положить кольцо у носка правой (левой) ноги; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

И. п.: ноги вместе, руки на поясе, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Основные виды движений.

1. Ходьба по скамейке (высота 30 см).

2. Перепрыгивание через шнуры (расстояние между ними 30—40 см). Воспитатель ставит две скамейки и на расстоянии 2 м от них кладет 4—5 шнуров.

Упражнение показывают двое детей, воспитатель объясняет. Со скамейки малыши должны сходить, а не спрыгивать. Дети встают в две шеренги напротив скамеек и по одному от каждой шеренги выполняют упражнение. Воспитатель стоит между скамейками и осуществляет страховку, дает указания. Затем дети подходят к шнурам и перепрыгивают их на двух ногах.

Подвижная игра «Мыши в кладовой».

шч а с т ь . Игра «Где спрятался мышонок: Игра проводится по типу игры «Найди цыпленка».

МАЙ

2

Программно е с о д е р ж а н и е . Выявить умение ходить и бегать в рассыпную, приземляться на носочки в прыжках в длину с места, в подбрасывании мяча вверх.

Пособия. Подвешенная на каждого ребенка, два шнура, мячи.

шч а с т ь . Ходьба и бег в рассыпную. Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания. Сначала дети идут в колонне по одному, по сигналу воспитателя (удар в бубен) идут в рассыпную, на другой сигнал бегут в рассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Затем дети перестраиваются в колонну по одному, берут погремушки со стульчиков и строятся в круг.

шч а с т ь .

шч а с т ь . *Общеразвивающие упражнения* (с погремушками).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, погремушки в обеих руках внизу. Поднять одну погремушку, погребеть, опустить; поднять вторую погремушку, погребеть, вернуться в исходное положение (4 раза).

2. *И. п.:* то же. Присесть, вынести погремушки вперед, погребеть, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. *И. п.:* сидя ноги скрестить, погремушки в обеих руках. Повернуться вправо (влево), положить погремушки сзади, вернуться в исходное положение; повернуться вправо (влево), взять погремушку, вернуться в исходное положение (по 3 раза) в каждую сторону.

4. *И. п.:* лежа на спине, ноги прямые вместе, погремушки в обеих руках за головой. Согнуть ноги, прижать к себе, постучать погремушками по коленям, вернуться в исходное положение (4 раза).

Основные виды движений,

1. Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 15 см):

2. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.

Воспитатель выкладывает шнуры — ручеек — и на расстоянии 2—3 м от него кладет плоские обручи, в них размещает мячи. Приглашается первая подгруппа детей, они выполняют прыжки в длину с места подряд несколько раз, затем переходят к следующему заданию — подбрасывание мяча вверх. Приглашается вторая подгруппа для выполнения упражнений.

Подвижная, игра «Поезд».

шч а с т ь . Игра малой подвижности.

МАЙ

3

Программно е с о д е р ж а н и е . Выявить умение ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу воспитателя, бегать в рассыпную, подбрасывать мяч вверх и ловить его, в ползании по скамейке на ладонях и коленях.

П о с о б и я . Мячи по количеству детей, две скамейки, шнур.

I часть. Ходьба и бег в колонне по одному, выполняя задание воспитателя. На сигнал «лягушки» присесть, на сигнал «лошадки» идти, высоко поднимая колени, на другой сигнал бежать врассыпную.

Дети подходят к мячам, заранее разложенным на полу в две линии.

II часть. Общеразвивающие упражнения (*с мячом*).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, мяч в опущенных руках внизу. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, опустить, вернуться в исходное положение (5раз).

2. *И. п.:* ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, покатав мяч от ноги к ноге, вернуться в исходное положение (4раза).

3. *И. п.:* стоя на коленях, мяч перед собой. Повернуться вправо (влево), коснуться мячом пятки ноги, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

4. *И. п.:* ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Прыжки на двух ногах вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (2раза).

Основные виды движений.

1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.

Во время упражнения основное внимание направлено на то, чтобы малыши при ловле мяча не прижимали его к туловищу. Упражнение выполняется 8—10 раз. Дети кладут мячи в корзину и садятся на места.

2. Ползание по скамейке.

Воспитатель ставит две скамейки и предлагает ползти по ней, как жучки, на ладонях и коленях. Упражнение выполняется двумя колоннами.

Подвижная игра «Воробышки и кот».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

МАЙ

4

Программное содержание. Выявить умение в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную, умение влезть на наклонную лесенку, не пропуская реек, в равновесии.

Пособия. Две лесенки, две доски, 5—6 коротких шнуров, цветные ленточки (для игры).

I часть. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры, бег врассыпную. Построение в шеренгу. Воспитатель показывает и объясняет детям, как надо перешагивать через шнур, не задев его. Все идут в колонне по одному и перешагивают через шнуры; когда упражнение выполнит последний ребенок, воспитатель подает команду к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

II часть. Общеразвивающие упражнения (*без предметов*).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить (5—6раз).

2. *И. п.:* сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение (5раз).

3. *И. п.:* стоя на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3раза).

4. *И. п.:* лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища. Повернуться и лечь на живот (при повороте руки поднять вверх, в момент переворота на живот опустить вниз), вернуться в исходное положение (3—4раза).

5. *И. п.:* ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте (2раза).

Основные виды движений.

1. Влезание на наклонную лесенку.

2. Ходьба по доске, руки на поясе.

Основное внимание при выполнении упражнения воспитатель уделяет двум элементам движения — правильному хвату руками за рейки лестницы и тому, чтобы в момент лазанья дети не пропускали реек. Упражнение проводится по трое, затем дети идут по доске, голову и спину держат прямо. Далее оба упражнения выполняют другие дети.

Подвижная игра «Найди свой цвет».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

8. Календарно – тематический план физкультурно-оздоровительной работы с детьми 4-5 лет

Сентябрь. 1 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Пойдем в гости в собачке 2. Выявить умения детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем, ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие 3. Подвижная игра «Найди пару»
2 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Пойдем в гости к собачке 2. Выявить умения детей ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем, подпрыгивать на двух ногах на месте. 3. Подвижная игра «Удочка»
3 НЕДЕЛЯ		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Прогулка в осенний сад» 2. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур 3. Подвижная игра «Ловишки»
4 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Экскурсия в лес» (на поезде) 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Лазанье под дугу выполняется поточным способом двумя колоннами (3-4 дуги на расстоянии 1 м одна от другой). Прыжки на двух ногах между кубиками 3. Подвижная игра «Светофор»
Октябрь 5 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. «На день рождения куклы Алены» 2. 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 3. Подвижная игра «Ловишки»
6 НЕДЕЛЯ		<ol style="list-style-type: none"> 1. «На именины к Винни Пуху» 2. 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. 3. Подвижная игра «Солнышко и дождик»
7 НЕДЕЛЯ		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Веселая карусель» 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между 4-5 предметами. 3. Подвижная игра «Светофор»
8 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Ярмарка» 2. 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. 3. Подвижная игра «Ловишки»

9 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Цирк» 2. Учить выпрыгивать в обруч и выпрыгивать из него. Упражнять в выполнении замаха и броска на дальность. 3. Подвижная игра «Ловишки»
Ноябрь 10 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Путешествие на волшебный остров» (на самолете) 2. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре 3. Подвижная игра «Светофор»
11 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Путешествие на волшебный остров» 2. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. 3. Подвижная игра «Солнышко и дождик»
12 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. «В гости к Айболиту» 2. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу. 3. Подвижная игра «Мышеловка»
13 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. "Магазин игрушек» 2. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках 3. Подвижная игра «Солнышко и дождик»
Декабрь. 14 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Магазин игрушек» 2. 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. 3. Подвижная игра «Мышеловка»
15 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Пожарные на учениях» 2. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. 3. Подвижная игра «Солнышко и дождик»
16 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Пожарные на учениях» 2. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными враспынную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. 3. Подвижная игра «Мышеловка»

17 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Путешествие в зоопарк» (на самолетах) 2. Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне. 3. Подвижная игра «Охотник и соколы»
Январь 18 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Зимние забавы» (занятие, построенное на подвижных играх) 2. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. 3. Подвижная игра «Солнышко и дождик»
19 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Зимние забавы» (занятие, построенное на подвижных играх) 2. Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. 3. Подвижная игра «Охотник и соколы»
20 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. «В гости к Красной Шапочке» 2. 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. 3. Подвижная игра «Ловля лиса»
Февраль 21 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. «В гости к Красной Шапочке» 2. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. 3. Подвижная игра «Солнышко и дождик»
22 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Мой веселый, звонкий мяч» 2. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. 3. Подвижная игра «Охотник и соколы»
23 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Мой веселый, звонкий мяч» 2. 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 враспынную. Ходьба и бег в чередовании. 3. Подвижная игра «Солнышко и дождик»

24 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Волшебная палочка-выручалочка»(гимнастическая палка) 2. Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения. 3. Подвижная игра «Ловля лиса»
Март 25 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Волшебная палочка-выручалочка» (гимнастическая палка) 2. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. 3. Подвижная игра «Охотник и соколы»
26 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Автомобилисты» 2. 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. 3. Подвижная игра «Самолетики»
27 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Автомобилисты» (с колечками) 2. 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. 3. Подвижная игра «Охотник и соколы»
28 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Веселые туристы» (с рюкзаками) 2. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. 3. Подвижная игра «Ловля лиса»
Апрель 29 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. «На помощь к трем пороссятам» 2. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. 3. Подвижная игра «Самолетики»
30 НЕДЕЛЯ		<ol style="list-style-type: none"> 1. «В гости к трем пороссятам» 2. 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. 3. Подвижная игра «Солнышко и дождик»
31 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. «На солнечной полянке» 2. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. 3. Подвижная игра «Ловля лиса»
32 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. «На солнечной полянке»

		<ol style="list-style-type: none"> 2. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. 3. Подвижная игра «Охотник и соколы»
<i>Май</i>		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Поиграй-ка, поиграй-ка, наш веселый стадион» 2. Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. 3. Подвижная игра «Охотник и соколы»
34 НЕДЕЛЯ		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Поиграй-ка, поиграй-ка, наш веселый стадион» 2. Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. 3. Подвижная игра «Солнышко и дождик»
35 НЕДЕЛЯ		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Веселые зайчики» 2. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель 3. Подвижная игра «Медведь и пчелы»
36 НЕДЕЛЯ		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Веселые зайчики» 2. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель <p>Подвижная игра «Медведь и пчелы»</p>

Сентябрь

Недели	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	МОНИТОРИНГ									
2	МОНИТОРИНГ									
3	«На день рождения куклы Алены»	Равнение по ориентиру (шнур, канат)	Ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа	Бег по залу, взявшись за одну руку (цепочкой), со сменой направления — змейкой	Стоя в кругу, с хлопочками	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15-20 см, h= 30-35 см) 3		Прокатывание обручей друг другу по прямой О	Ползание на средних четвереньках по прямой, прокатывая перед собой мяч D = 12-15 см П	«Подарки» (2-3 раза)
4	«На именины к Винни Пуху»	Равнение по меловой черте	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами (расстояние 3-4 м)	Бег со сменой направления по звуковому сигналу (кругом) 4-5 раз	Стоя в рассыпную, с хлопочками	—	Прыжки на двух ногах поочередно через 5-6 линий (расстояние между ними 40-50 см) О	Прокатывание обручей друг другу между предметами (расстояние — 40-50 см) П	Ползание на средних четвереньках «змейкой», прокатывая головой мяч З	«Подарки» (2-3 раза)

Октябрь

Недели	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Веселая карусель»	Нахождение своего места в колонне по росту и по кругу	Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному сигналу)	Чередование бега в колонне по кругу, с бегом врассыпную по залу (2-3 раза)	С мелкими игрушками по желанию детей, стоя вкругу	Ходьба по шнуру, по прямой и по кругу, руки за спиной (10-12 м) О	Прыжки на одной ноге поочередно — то на левой, то на правой и с поворотом кругом на двух ногах П	Прокатывание обруча друг другу между предметами З	—	«Карусель» (2-3 раза)
2	«Ярмарка»	Нахождение своего места в колонне по одному, в шеренге по одному, и по кругу	Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу	Бег с поворотом кругом чередовать с бегом врассыпную по залу	С мелкими игрушками по желанию детей, стоя врассыпную	Ходьба по шнуру по прямой, по кругу, змейкой, руки за головой П	Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперед З	—	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками О	«Карусель» (с усложнением — увеличить темп движения и количество выполнений)
3	«Цирк»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба приставным шагом вперед и назад стоя в шеренге	Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким подниманием бедра	«Веселые Петрушки»	Ходьба по шнуру змейкой, руки в стороны З	—	Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой О	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками П	«Поймай дрессированную муху» (2-3 раза)
4	«Цирк»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в кругу	Бег мелким и широким шагом	«Раз, два, три — на Петрушек посмотри»	—	Прямой галоп О	Прокатывание мяча из разных исходных положений друг другу двумя и одной рукой П	Ползание на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (h скамейки = 30-35 см)	«Поймай дрессированную птичку» (2-3 раза)

Ноябрь

Недели	Мотивация	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Путешествие на волшебный остров» (на самолете)	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись, «крадучись»	Бег враспынную по залу с остановкой по сигналу (подвижная игра «Самолет»). Бег пригнувшись, «крадучись»	«Проверка, ремонт самолета и заправка горючим»	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе <i>О</i>	Прямой галоп по кругу, руки за спиной <i>П</i>	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между предметами <i>З</i>	-	«Кролики» (2-3 раза) (<i>1</i>)
2	«Путешествие на волшебный остров»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (присесть, лечь на живот и т.д.). Ходьба пригнувшись, «крадучись»	Бег по кругу с изменением темпа движений по звуковому сигналу и бег пригнувшись «крадучись»	«Играй, играй, мяч не теряй». (<i>D</i> мяча 15-20 см)	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки согнуты в локтях к плечам <i>П</i>	Прямой галоп по кругу и змейкой <i>З</i>	-	Подлезание под препятствие правым и левым боком <i>О</i>	«Мяч через сетку» (4-5 раз) (<i>1</i>)
3	В гости к Айболиту»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой ведущего	Бег со сменой ведущего	«Поиграем с любимыми зверями Айболита»	Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны) <i>З</i>	-	Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд) <i>О</i>	Подлезание под препятствие правым и левым боком <i>П</i>	«Подарки» (2-3 раза) (<i>1</i>)
4	"В гостях у Айболита»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой враспынную	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой враспынную	«Поиграем с любимыми зверями Айболита»	-	Прыжки из глубокого приседа стоя на месте, чередуя с расслаблением	Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками, не прижимая к груди (5-6 раз подряд) <i>П</i>	Подлезание под дугу (обруч) правым и левым боком <i>З</i>	«Подарки» (с усложнением — со сменой игровых персонажей)

Декабрь

Недели	Мотивация	Строевые упражнения перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	"Магазин игрушек"	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса (рывки рук, вращение кистями рук и т.д.)	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную	С мелкими игрушками по желанию детей в колоннах	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не уронив друг друга <i>О</i>	Прыжки из глубокого приседа в движении, чередуя с расслаблениями (10x3 р.) <i>П</i>	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками несколько раз подряд <i>З</i>	-	«Магазин игрушек» (каждый участник игры должен придумать и отобразить любимую игрушку, остальные отгадывают и повторяют)
2	«Магазин игрушек»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении за направляющим по ориентиру	Чередование ходьбы в парах в колонне по залу с ходьбой в рассыпную. «Чья пара быстрее найдет друг друга»	Чередование бега в парах в колонне по краям зала с бегом в рассыпную по залу. "Чья пара быстрее найдет друг друга»	С мелкими игрушками по желанию детей в колоннах	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске <i>П</i>	Прыжки из глубокого приседа со сменой высоты движения и темпа движения, чередуя с расслаблениями <i>З</i>	-	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок, на средних четвереньках <i>О</i>	«Магазин игрушек» (со сменой игровых персонажей)
3	«Пожарные на учениях»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении за направляющим	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и в движении	«Пожарные на учениях» (с гантелями, в колоннах)	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске <i>З</i>	-	Отбивание мяча об пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд) <i>О</i>	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на низких четвереньках <i>П</i>	«Пожарные на учениях» (индивидуальная одноэтапная эстафета) фронтально
4	«Пожарные на учениях»	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании с прыжками в движении с преодолением препятствий (низкий барьер)	«Пожарные на учениях»(с гантелями, в колоннах)	-	Прыжки с продвижением вперед через 6-8 линий (расстояние 50-60 см) <i>О</i>	Отбивание мяча об пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд)	Пролезание между ножками стула («тоннель») на низких четвереньках <i>З</i>	«Пожарные на учениях» (индивидуальная двухэтапная эстафета на равновесие и прыжки) фронтально

Январь

Недели	Мотивация	Строевые упражнения перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Зимние забавы» (занятие, построенное на подвижных играх)	Перестроение из двух колонн в две шеренги	–	«Перебежки» (бег, навстречу друг другу, не наталкиваясь, найти четко свое место в шеренге)	–	–	«Зайцы и волк» (I)	«Сбей кеглю» (I)	«Перелет птиц» (I)	«Найди и промолчи» (I)
2	«Зимние забавы» (занятие, построенное на подвижных играх)	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	–	«Найди себе пару» (I)	–	–	«Лиса в курятнике» (I)	«Подбрось и поймай» (I)	«Перелет птиц» (I)	«Кто ушел?» (игра малой подвижности) (I)
3	«Путешествие в зоопарк» (на самолетах)	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (с перешагиванием, с кочки на кочку)	Бег с преодолением препятствий (перепрыгивание). Бег змейкой, огибая поставленные кегли	«Веселые жители зоопарка»	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее поворотом вокруг себя на середине подъема 3	–	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2-2.5 м) О	Перелезание через гимнастическую скамейку боком П	«Загадай, отгадай и повтори» (дети по желанию имитируют движения и повадки зверей)
4	«Путешествие в зоопарк»	Размыкание и смыкание приставным шагом	Ходьба по пересеченной местности	Бег с ловлей и увертыванием в разных ситуациях (догонять убегающего и убегать от догоняющего)	«Веселые жители зоопарка»	–	Прыжки вверх с места, с касанием руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2-2.5 м) П	Перелезание через гимнастическое бревно боком 3	«Пилоты» (1)

Февраль

Недели	Мотивация	Строевые упражнения перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«В гости к Красной Шапочке» (предварительная работа: письмо или телефонный звонок и др.)	Повороты «кругом», переступая на месте	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами	Бег с ловлей и увертыванием в разных ситуациях	С кирпичиками	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, h — 30-35 см) О	Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 20 см П	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2-2.5 м)З	—	«Мыши в кладовой у Красной Шапочки» (1)
2	«В гости к Красной Шапочке»	Повороты кругом прыжком, стоя на месте	Чередование ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с обычной ходьбой в движении по залу по звуковому сигналу	Чередование бега в колонне по залу, с бегом на месте с высоким подниманием бедра — «лошадки»	С кирпичиками	Ходьба, беги прыжки на двух ногах по наклонной доске вверх и вниз П	Прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета головой З	—	Ползание на средних и мелких четвереньках по доске, положенной горизонтально О	«Подбрось и поймай» (1)
3	«Мой веселый, звонкий мяч» (загадка о мяче)	Повороты кругом, стоя на месте, — прыжком	Ходьба на носках, пятках, на вн. стороне стопы, со сменой полож. рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать мяч между ног)	С мячами	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с подъемом ноги, согнутой в колене З	Прыжки, стоя на месте с зажатым мячом между ног П	Бросание мяча двумя руками из-за головы через шнур (расстояние 2 м) О	—	«Перелет птиц» (1)
4	«Мой веселый, звонкий мяч» (загадка о мяче)	Перестроение из колонны по одному в шеренгу	Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать мяч между ног)	С мячами	Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в прямых руках над головой, на сер. скамейки поворот вокруг себя О	Прыжки с зажатым мячом между ног в движении по кругу З	Бросание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие (расстояние 2 м) П	—	«Медведь и пчелы»

Март

Недели	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Волшебная палочка-выручалочка» (гимнастическая палка)	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса с гимнастической палкой	Непрерывный бег змейкой с гимнастической палкой в руках (в течение 1.5 минут)	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке с палкой за головой на плечах О	Прыжки на одной ножке по цветной дорожке (3-5 м) П	Бросание мяча двумя руками и одной рукой через препятствие с расстояния 2м 3	–	«Пастух и стадо» (1)
2	«Волшебная палочка-выручалочка» (гимнастическая палка)	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба на пятках, на носках, на наружном своде стопы со сменой положения рук (с гимнастической палкой)	Бег со средней скоростью 40-60 м в чередовании с ходьбой (3-4 раза)	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастическому буму с гимнастической палкой за головой П	Прыжки с высоты в обруч h=25 см 3		Лазание по гимнастической стенке произвольным способом h=2м О	«Подбрось — поймай» (1)
3	«Автомобилисты» (с колечками диаметром 15-20 см)	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Ходьба с остановкой на зрительный сигнал (флажки, шары красного, желтого и зеленого цвета)	Бег со средней скоростью 40-60 м в чередовании с ходьбой; с одной стороны зала пробегать по узкой извилистой дорожке	С кольцами	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кольца вправо и влево 3	–	Метание предметов на дальность (расстояние 3.5-6.5 м) О	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом h = 2.5м П	«Бездомный заяц» (кольца используются как домики) (1)
4	«Автомобилисты» (с колечками диаметром 15-20 см)	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Ходьба с остановкой на звуковой сигнал (встать на одной ножке, присесть)	Бег со средней скоростью змейкой в чередовании с ходьбой (80-120 м)	С кольцами	–	Прыжки в высоту с места h=10-15см О	Метание предметов на дальность (за черту) — расстояние 3.5-6 м П	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом h = 2.5 м 3	«Бездомный заяц» (кольца используются как домики) (1)

Апрель

Недели	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Веселые туристы» (с рюкзачками)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении	Ходьба в колонне змейкой, с поворотом кругом по сигналу воспитателя	Чередование бега в колонне с бегом врассыпную в медленном темпе (2-3 раза)	«Отдых на лесной полянке» и игровые упражнения с хлопочками	Ходьба по наклонному бревну с дополнительными заданиями для рук <i>О</i>	Прыжки в высоту с места $h=10-15$ см <i>П</i>	Метание предметов вдаль (попади в цель) расстояние 3,5-6 м <i>З</i>	–	«Перелет птиц» (1)
2	«Веселые туристы» (с рюкзачками)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении	Ходьба в колонне змейкой, с остановкой на сигнал — сесть по-турецки без помощи рук, встать на одной ножке, удержав равновесие	Бег по залу в медленном темпе, с остановкой по сигналу — присесть, лечь на живот	Игровые упражнения с хлопочками на лесной полянке	Ходьба по наклонному бревну, ставя ногу с носка, руки на пояс <i>П</i>	Прыжки через 3-4 предмета — поочередно через каждый ($h=10-15$ см) <i>З</i>	–	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставным шагом вправо <i>О</i>	Эстафета юного туриста (добежать до цели, надеть правильно рюкзак и вернуться обратно)
3	«На помощь к трем пороссятам»	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Чередование ходьбы мелким и широким шагом (через лужицы)	Обычный бег в колонне в чередовании с бегом широким шагом (по-волчьи)	«Мы сильные» (с гантелями)	Ходьба по наклонному бревну с перешагиванием через предметы (кирпичики) <i>З</i>	–	Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой Расстояние 2-2,5 м <i>О</i>	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставным шагом влево <i>П</i>	«Нам не страшен серый волк» (бег с ловлей и увертыванием)
4	«В гости к трем пороссятам»	Нахождение своего места в колонне, в шеренге, в кругу	Чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой врассыпную по залу	Чередование бега в парах по кругу (взяв за руки) с бегом врассыпную по залу	С кирпичиками	–	Прыжки с короткой скакалкой <i>О</i>	Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой (2-2,5 м) <i>П</i>	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставным шагом влево <i>П</i>	«Нам не страшен серый волк» (бег с ловлей и увертыванием)

Май

Недел и	Мотивация	Строевые упражнения перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«На солнечной полянке»	Равнение по ориентиру, команды: «Равняйся!», «Смирно!»	Ходьба на полянке с переменной направления и остановкой на зрительный ориентир	Челночный бег 3x5 м	С разноцветными ленточками	Ходьба по наклонному бревну со взмахами рук (ленточки в руках) О	Прыжки с короткой скалкой П	Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой 3	-	«Раз, два, три, ищи» (ориентировка в пространстве)
2	«На солнечной полянке»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три + размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Чередование ходьбы в колонне лицом вперед с ходьбой спиной вперед	Челночный бег 3x5 м	С разноцветными ленточками	Ходьба по наклонному бревну с поворотом вокруг себя на середине П	Прыжки с короткой скалкой 3	-	Перелезание через верхнюю планку лесенки-стремянки боком и спуск с нее О	«Прятки» (ориентировка в пространстве и бег наперегонки)
3	МОНИТОРИНГ									
4	МОНИТОРИНГ									

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 приподпрыгивании.

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

2 часть.ОРУ

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-браз).
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 3раза).
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-браз).
- 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 и бег между двумя линиями (ширина 15см,длина3м).Приходь берукинапояс.Вбегеруки

произвольно, свободно балансируют. Ходьба и бег в чередовании: главное не наступать на шнуры.

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

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 2-3раза.

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

Сентябрь**Занятие2**

1 часть. 2 часть. ОРУ (Занятие 1)

Основные виды движений.

1. Прыжки на двух ногах вверх - «Достань до предмета» (4- 5 прыжков). Упражнение выполняется фронтальным способом или поочередно двумя шеренгами (3-4раза).
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).

Сентябрь

Занятие 3

Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.

1 часть. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании).

После ходьбы в колонне по одному и по дорожке (ширина 20 см) воспитатель подает сигнал к бегу враспынную по всему залу. Задания в ходьбе и беге повторяются. Воспитатель предлагает каждому ребенку взять мяч (мячи заранее разложены на стульях или скамейках). Перестроение в круг.

2 часть ОРУ мячом.

1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед-вниз, вернуться в исходное положение (5-6раз).

2. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Подняться в стойку на коленях, мяч вверх; вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками (по 3 раза в обе стороны). 4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6раз).

5. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше (рис. 2), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6раз).

6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой (по 3раза).

Основные виды движений.

1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. Каждая группа прокатывает мяч 10-12раз.

2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50см).

Подвижная игра «Огуречик, огуречик ...».

На одной стороне зала воспитатель (ловишка), на другой стороне - дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит:

*Огуречик, огуречик,
Не ходи на тот кончик,
Там мышка живет, Тебе
хвостик отгрызет.*

Дети убегают за условную черту, а педагог их догоняет. Воспитатель произносит текст в таком ритме, чтобы дети смогли на каждое слово подпрыгнуть два раза.

3 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.

Сентябрь

Занятие 4

1 часть. 2 часть. ОРУ (Занятие 1)

Основные виды движений.

1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз). Упражнение выполняется по команде воспитателя: «Бросили!», дети ловят мяч произвольно.

2. Лазанье под дугу выполняется поточным способом двумя колоннами (3-4 дуги на расстоянии 1 м одна от другой). При лазанье под дугу необходимо сгруппироваться «вкомочек» и пройти под дугой, не задевая верхнего края.

3. Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого. Дистанция составляет 3-4м.

Подвижная игра «Кот и мыши»

Материал для повторения сентябрь

Обучение основным движениям - ходьбе, бегу, прыжкам, лазанью и равновесию проводится на занятиях по физической культуре. Для увеличения скорости, улучшения ритмичности бега и ходьбы, развития умения четко выполнять различные виды прыжков, лазанья и других видов движений необходимо неоднократно повторять и закреплять пройденный материал вне занятий - на прогулке и в любой свободной деятельности детей.

Это могут быть подвижные игры и игровые упражнения с участием всей группы и небольшим количеством детей. При этом немаловажное значение имеет индивидуальная работа с детьми, особенно малоподвижными или пропустившими занятия по причине болезни.

Материал по развитию движений для закрепления и повторения вне занятий представлен в пособии на каждый месяц на весь год и разработан в соответствии с программными требованиями для детей средней группы детского сада.

1-я неделя. Игровые упражнения. Бег и ходьба - «Кто скорее до флажка (кубика, кегли)», «Принеси предмет (кубик, кеглю)». Прокатывание мяча - «Докати до кубика», «Прокати И догони». Лазанье «Проползи до мяча», «По дорожке», «Проползи и не задень» (под шнур, стул на четвереньках). Подвижные игры - «Найди свой цвет», «Воробышки и кот», «По ровненькой дорожке».

2-я неделя. Игровые упражнения. Равновесие - ходьба по мостику (ПО доске, лежащей на полу, по земле), по дорожке (ширина 20см). Прыжки, подпрыгивание на месте, как зайчики (мячики), с поворотом кругом в правую и в левую сторону. Прокатывание мяча (диаметр 20-25 см) друг другу в парах, по дорожке (из шнуров, реек, линий, начерченных на земле). Подвижные игры: «Найди себе пару», «Огуречик, огуречик ...».

3-я неделя. Игровые упражнения. Прыжки на двух ногах до предмета (кубик, кегля); «Перепрыгни ручеем» (через шнуры, рейки, косички). Прокатывание мяча - «Прокати И не задень»

(между предметами); прокатывание мяча вокруг предметов в обе стороны. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Пробеги тихо».

4-я неделя. Игровые упражнения с мячом: сидя, ноги врозь, прокатывание мяча друг другу, «Прокати мяч по дорожке и догони», «Подбрось-поймай» (бросание мяча об пол (землю) и ловля его двумя руками). Ползание между предметами с опорой на ладони и колени. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Автомобили», «Найди себе пару».

Октябрь

Занятие 1

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. ОРУ 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 (5-6раз).

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 прыжковпауза.

ОВД

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 3-4раза).

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

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

Тише, мыши, не шумите

И кота неразбудите.

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

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»

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

Октябрь

Занятие 2

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 врассыпную и бег врассыпную. Построение в триколонны.

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 (5-6раз).

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

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

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

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 (10-12раз).

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 поодному.)

Октябрь

Занятие 3

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между кубиками, поставленными в произвольном порядке, затем бег междупредметами.

2 часть. ОРУскеглей.

1. И. п. - стойка ноги врозь, кегля в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кеглю в другую руку, опуститькеглю.
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 каждойноге).
3. И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке, левая на пояс. Поворот вправо (влево), взять кеглю (по 3 раза в каждуюсторону).
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 каждуюсторону).

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 (3-4раза).

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 надголовной.

Октябрь

Занятие 4

Задачи: Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокаты вании мяча в прямом направлении, в лазанье поддугу.

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 врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение вкруг.

2 часть. ОРУ смячом.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх; опустить мяч, вернуться в исходное положение (5-6раз).
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 (5-6раз).
3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-7раз).

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).

ОВД.

1. Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза).

2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза).

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».

Материал для повторения

октябрь

1-я неделя. Игровые упражнения. Ходьба и бег: «Ловишки», «Лошадки», «Ловишки - перебежки» (бег с одного края площадки на другой). Равновесие - ходьба по дорожке с перешагиванием через кубики (брусочки); ходьба и бег между предметами, положенными в одну линию; ходьба по гимнастической скамейке («мостик»). Прыжки: на двух ногах с продвижением вперед, между предметами, поставленными в один ряд (кегли, мячи, кубики); прыжки вокруг мяча, кубика. Подвижные игры: «Кот и мыши», «Найди себе пару», «У медведя во бору».

2-я неделя. Игровые упражнения. На площадке кладется шнур в виде круга, в нем - водящий. Играющие находятся за пределами круга и прыгают на двух ногах в круг, а по мере приближения водящего - обратно. Водящий старается осалить кого-либо. Осаленный игрок меняется местами с водящим. Игра повторяется. Прыжки на двух ногах с мячом в руках - по сигналу воспитателя надо остановиться, положить мяч на пол и пройти вокруг него.

Перебрасывание мячей друг другу через сетку двумя руками из-за головы. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени, подталкивая набивной мяч головой и продвигаясь вперед (расстояние 3 м).

Подвижные игры: «Трамвай», «Цветные автомобили», «Кот и мыши».

3-я неделя. Игровые упражнения. Прокатывание мяча по сигналу воспитателя и бег за ним; прокатывание мячей друг другу (способы сидя, ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на пятках).

Ползание на четвереньках (на спине - мешочек с песком).

Подвижные игры: «Огуречик, огуречик. ..», «Кот и мыши», «Автомобили».

4-я неделя. Игровые упражнения. Ползание - «Проползи по дорожке (доске, скамейке)» с опорой на ладони и колени; лазанье в обруч с мячом (кубиком) в руках, не касаясь руками пола.

Равновесие - ходьба по дорожке, перешагивая через предметы; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.

Подвижные игры: «Лошадки», «У медведя во бору», «Лошадки», «Ловишки».

Ноябрь

Занятие 1

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 околочубиков.

2 часть. ОРУ 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 (5-8раз).

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.

ОВД

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 (2-3раза).

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».

Ноябрь

Занятие 2

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 враспынную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.

2 часть. (ОРУ безпредметов)

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 (5-6раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5раз).

3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямитесь, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5раз).

4. И. п. - лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрямитесь, вернуться в исходное положение (4-5раз).

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.

ОВД

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. на расстоянии 2-2,5м.

Подвижная игра «Самолеты».

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

Ноябрь

Занятие 3

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

2 часть. (ОРУ безпредметов)

ОВД

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.

П/И «Догони мяч».

Дети становятся на одной стороне площадки одной или двумя шеренгами; в руках у каждого ребенка МЯЧ (большого диаметра).

По команде воспитателя: «Покатили!» - дети встают на исходную линию, наклоняются и энергичным движением рук прокатывают мяч в прямом направлении, затем бегут за ним. Упражнение повторяется 3 раза.

Подвижная игра «Найди себе пару».

3 часть. Ходьба в колонне поодному.

Ноябрь

Занятие 4

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание начетвереньках

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 ОРУ 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 (4-5раз).

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 (6раз).

4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть колени, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6раз).

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.

ОВД

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».

3 часть. Ходьба в колонне поодному.

Материал для повторения

ноябрь

1-я неделя. Игровые упражнения. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка; ходьба и бег по извилистой дорожке; ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд (набивные мячи, кубики, кегли). Прыжки через линии (косички, шнуры, скакалки). Подвижные игры: «Трамвай», «Кролики», «Найди И промолчи», «Огуречик, огуречик ...».

2-я неделя. Игровые упражнения. Прыжки на двух ногах с мячом в руках, на сигнал воспитателя присесть и прокатить мяч от одной ноги к другой. Прокатывать мяч в парах, в шеренгах, между предметами; бросать мяч о пол и ловить его двумя руками. Подвижные игры: «Самолеты», «Лошадки», «Лиса И куры».

3-я неделя. Игровые упражнения. С мячом - прокатывание мяча друг другу, между предметами; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах вокруг предметов, из обруча в обруч (плоский). Равновесие - ходьба ~а носках по доске, лежащей на полу ходьба по гимнастической скамейке с хлопками в ладоши перед собой и за спиной. Подвижные игры «Лошадки», «Ловишки», «Найди себе пару».

4-я неделя. Игровые упражнения. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; лазанье под шнур, под дугу, не касаясь руками пола. Равновесие - ходьба по дорожке, перешагивая через предметы. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Лиса и куры», «Кот и мыши».

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 (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.

2 часть. ОРУ сплаточком.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. Платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (4-5раз).

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 (4-5раз).

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 (4-5раз).

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 3раза.

ОВД

1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Повторить 2раза.

2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6см.

Подвижная игра «Лиса И куры».

3 часть. Игра малой подвижности «Найдемцыпленка».

Декабрь

Занятие 2

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.ОРУ

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

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками (рис. 7). Подняться, вернуться в исходное положение (5-6раз).

3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног (рис. 8). Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5раз).4.И.п.-стойканаколенах,рукинапояс.Поворотвправо

(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.

ОВД

1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу) (по 8-10раз).

2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3раза).

Подвижная игра «Зайцы и волк».

Зайки скачут, скок, скок, скок,

На зеленый на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают

Не идет ли волк.

3 часть. Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».

Декабрь

Занятие 3

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 врассыпную по всему залу.. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

2 часть. ОРУ собручем.

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- 5раз).

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- 5раз):

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. Поворот вправо (влево), руки прямые, вернуться в исходное положение (браз).

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.

ОВД

1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3-4 раза. Длина каната или толстой веревки 2-2,5м.

2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3раза).

Подвижная игра «Кролики».

3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».

Декабрь

Занятие 4

1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.

2 часть. ОРУ сплаточком.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. Платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (4-5раз).

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 (4-5раз).

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 (4-5раз).

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.

ОВД

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 (2-3раза).

3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.

Подвижная игра «Где позвонили».

Материал для повторения

декабрь

1-я неделя. Игровые упражнения на участке. «Снежинки-пушинки» (бег вокруг снеговика, елки), «Пробеги - не задень» (ходьба и бег между кирпичиками), «Кто дальше бросит» (метание снежков на дальность).

В помещении. Лазанье в обруч; лазанье под дугу, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см). Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке парами навстречу друг другу: на середине разойтись, помогая друг другу. Прыжки из кружка в кружок; перепрыгивание через шнуры. Подвижные игры: «Лошадки», «Найди свой цвет», «У медведя во бору».

2-я неделя. На участке. Прыжки на двух ногах до елки, снежной бабы.

Ходьба по снежному мостику (по снежному валу); перешагивание через снежные кирпичики. Катание друг друга на санках, катание с горки.

В помещении. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; ходьба, перешагивая через набивные мячи, кубики. Прыжки - со скамейки на полусогнутые ноги; прыжки из обруча в обруч, через шнуры. Прокатывание мячей друг другу (сидя, ноги врозь); перебрасывание мяча друг другу, метание мешочков на дальность. Подвижные игры: «Кролики», «Зайцы и волк», «Найди себе пару».

3-я неделя. На участке. Ходьба по снежному валу, балансируя руками. Прыжки на двух ногах через снежки. Метание снежков. «Сбей кеглю (кубик)». Скольжение по ледяным дорожкам. Катание на санках.

В помещении. Прыжки на двух ногах по дорожке; прыжки со скамейки; прыжки между предметами. Прокатывание мячей в прямом направлении, между предметами; бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками. Подвижные игры: «Зайцы И волю», «У медведя во бору», «Цветные автомобили».

4-я неделя. На участке. «Снежная карусель», «Санный поезд», ходьба по снежному валу (высота 6 см), перешагивание через снежки. Метание снежков в цель (сбей предмет, добрось до предмета). Катание на санках друг друга.

В помещении. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Отбивание мяча об пол и ловля его двумя руками. Прыжки между предметами, через шнуры. Подвижные игры: «Кот и мыши», «У медведя во бору», «Лошадки».

Январь

Занятие 1

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 враспынную (2-3раза).

2 часть. ОРУ мячом.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Подбросить мяч вверх (не высоко), поймать двумя руками (5-6раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Бросить мяч об пол, поймать его двумя руками (4-5раз).
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 (4-5раз).
4. И. п. - сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч кругом (вокруг туловища) с поворотом вправо (влево) поочередно, перебирая руками (6раз).
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 (4-5раз).
6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча, в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3-4раза).

ОВД

1. Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) (4-6раз).
2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12раз).

Подвижная игра «Найди себе пару».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Январь

Занятие 2

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. Далее подается сигнал к бегу враспынную.

2 часть. ОРУ обручем.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз. Обруч вверх, вниз, вернуться в исходное положение (5-6раз).
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 (4раза).
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 (5раз).
5. И. п. - ноги на ширине ступни, руки вниз. Прыжки в обруч и из обруча несколько раз подряд; пауза и повторение прыжков.

ОВД

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.

Подвижная игра «Автомобили».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Январь

Занятие 3

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. Ходьба и бег врассыпную.

2 часть. ОРУ с косичкой.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка хватом за середину вниз. Косичку вынести вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (5-6раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Присесть, косичку вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (4-5раз).

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 (5-6раз).

4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх; наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5раз).

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.

ОВД

1. Отбивание мяча о пол (1-12раз).

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2-3раза).

Подвижная игра «Лошадки».

3 часть. Ходьба в колонне по одному в обход зала.

Январь

Занятие 4

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 врассыпную. Построение в триколонны.

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 (4-5раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение (6раз).

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 (6раз).

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 (4-5раз).

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 3-4раза.

ОВ

1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (2-3раза).

2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м). Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук (2-3раза).

3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м). 2раз).

Подвижная игра «Котят и щенята».

3 часть. Игра малой подвижности.

Материал для повторения

январь

1-я неделя. Игровые упражнения на участке. «Снежинки-пушинки» (бег вокруг снеговика, елки), «Пробеги - не задень» (ходьба и бег между кирпичиками), «Кто дальше бросит» (метание снежков на дальность).

В помещении. Лазанье в обруч; лазанье под дугу, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см). Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке парами навстречу друг другу: на середине разойтись, помогая друг другу. Прыжки из кружка в кружок; перепрыгивание через шнуры. Подвижные игры: «Лошадки», «Найди свой цвет», «У медведя во бору».

2-я неделя. На участке. Прыжки на двух ногах до елки, снежной бабы.

Ходьба по снежному мостику (по снежному валу); перешагивание через снежные кирпичики. Катание друг друга на санках, катание с горки.

В помещении. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; ходьба, перешагивая через набивные мячи, кубики. Прыжки - со скамейки на полусогнутые ноги; прыжки из обруча в обруч, через шнуры. Прокатывание мячей друг другу (сидя, ноги врозь); перебрасывание мяча друг другу, метание мешочков на дальность. Подвижные игры: «Кролики», «Зайцы и волк», «Найди себе пару».

3-я неделя. На участке. Ходьба по снежному валу, балансируя руками. Прыжки на двух ногах через снежки. Метание снежков. «Сбей кеглю (кубик)». Скольжение по ледяным дорожкам. Катание на санках.

В помещении. Прыжки на двух ногах по дорожке; прыжки со скамейки; прыжки между предметами. Прокатывание мячей в прямом направлении, между предметами; бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками. Подвижные игры: «Зайцы и волк», «У медведя во бору», «Цветные автомобили».

4-я неделя. На участке. «Снежная карусель», «Санный поезд», ходьба по снежному валу (высота 6 см), перешагивание через снежки. Метание снежков в цель (сбей предмет, добрось до предмета). Катание на санках друг друга.

В помещении. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Отбивание мяча об пол и ловля его двумя руками. Прыжки между предметами, через шнуры. Подвижные игры: «Кот и мыши», «У медведя во бору», «Лошадки».

Февраль

Занятие 1

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. ОРУ с мячом.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, вниз, вернуться в и. п. (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 (браз).

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 (3-4раза).

ОВД

1. Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз). Расстояние между шеренгами 1,5м

2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. (2-3раза).

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 поодному.

Февраль

Занятие2

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 заведущим (наиболее подготовленный ребенок). Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.

2 часть. ОРУ 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 (4-5раз).

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 (5-6раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка в согнутых руках на груди. Наклон вперед, коснуться палкой ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5раз).

5. И. п. - стойка ноги вместе, палка вниз. Прыжком ноги врозь, палку вперед; прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счет 1-8. Повторить 2-3раза.

ОВД

1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3раза).

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 2-3раза

Подвижная игра «Перелет птиц». Игра повторяется 3-4 раза.

3 часть. Ходьба в колонне поодному.

Февраль

Занятие 3

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 врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.

2 часть. ОРУ с мячом.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, вниз, вернуться в и. п. (4-5раз).

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 (браз).

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 (3-4раза).

ОВД

1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «помедвежь». Выполняется двумя колоннами поточным способом. Повторить 2-3раза.

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 2-3раза.

3. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2 м). Повторить 2-3раза.

3 часть Игровые упражнения. «Точно вцель».

Февраль

Занятие 4

Задачи. Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.

1 часть. Ходьба по буму (высота 6-10 см), руки в стороны свободно балансируют; сойти, не прыгая. Повторить 2-3 раза. Воспитатель осуществляет страховку.

2часть. Игровые упражнения.

- **«Точно вцель».**

На скамью ставят кубики или кегли. Дети становятся в шеренгу и располагаются на расстоянии 2,5 м от цели. По сигналу воспитателя ребята метают мешочки (по 2-3) в цель, стараясь сбить предметы. Отмечают тех ребят, кто точно попал в цель.

- **«Туннель».**

Дети распределяются на две группы.

Одна группа строится в пары и изображает «туннель» - дети берутся за руки и поднимают ихвверх.

Вторая группа строится в колонну по одному. По сигналу воспитателя: «Поезд движется в тоннель!» - дети, изображающие поезд, проходят под поднятыми вверх руками детей - по «тоннелю». После того как «поезд» пройдет через тоннель 2 раза, играющие меняются местами.

3 часть. Игра «Найдем зайку».

Материалдляповторения

февраль

1-я неделя. Игровые упражнения на участке. «Снежинки-пушинки» (бег вокруг снеговика, елки), «Пробеги - не задень» (ходьба и бег между кирпичиками), «Кто дальше бросит» (метание снежков на дальность).

В помещении. Лазанье в обруч; лазанье под дугу, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см). Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке парами навстречу друг другу: на середине разойтись, помогая друг другу. Прыжки из кружка в кружок; перепрыгивание через шнуры. Подвижные игры: «Лошадки», «Найди свой цвет», «У медведя во бору».

2-я неделя. На участке. Прыжки на двух ногах до елки, снежной бабы.

Ходьба по снежному мостику (по снежному валу); перешагивание через снежные кирпичики. Катание друг друга на санках, катание с горки.

В помещении. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; ходьба, перешагивая через набивные мячи, кубики. Прыжки - со скамейки на полусогнутые ноги; прыжки из обруча в обруч, через шнуры. Прокатывание мячей друг другу (сидя, ноги врозь); перебрасывание мяча друг другу, метание мешочков на дальность. Подвижные игры: «Кролики», «Зайцы и волк», «Найди себепару».

3-я неделя. На участке. Ходьба по снежному валу, балансируя руками. Прыжки на двух ногах через снежки. Метание снежков. «Сбей кеглю (кубик)». Скольжение по ледяным дорожкам. Катание на санках.

В помещении. Прыжки на двух ногах по дорожке; прыжки со скамейки; прыжки между предметами. Прокатывание мячей в прямом направлении, между предметами; бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками. Подвижные игры: «Зайцы И волю», «У медведя во бору», «Цветные автомобили».

4-я неделя. На участке. «Снежная карусель», «Саный поезд», ходьба по снежному валу (высота 6 см), перешагивание через снежки. Метание снежков в цель (сбей предмет, добрось до предмета). Катание на санках друг друга.

В помещении. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Отбивание мяча об пол и ловля его двумя руками. Прыжки между предметами, через шнуры. Подвижные игры: «Кот и мыши», «У медведя во бору», «Лошадки».

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. ОРУ.

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.

ОВД

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.

Подвижная игра «Перелет птиц».

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

Март

Занятие 2

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. ОРУ 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 (5-6раз).

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 (5-6раз).

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- 5раз).

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 (3-4раза).

ОВД

1. Прыжки в длину с места (1 0-12раз).

2. Перебрасывание мячей через шнур (8-10раз).

Подвижная игра «Бездомный заяц».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Март

Занятие 3

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 полуприсяде, руки на коленях; переход на обычнуюходьбу.

2 часть. ОРУ мячами

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, посмотреть на мяч, опустить, вернуться в исходное положение (браз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон вперед, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (браз).

3. И. п. -ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках передсобой.

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 (браз).

5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с небольшойпаузой.

ОВД

1. Прокатывание мяча между предметами (2-3раза).

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2раза).

Подвижная игра «Самолеты».

3 часть. Игра малойподвижности.

Март

Занятие 4

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии ипрыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться.

2 часть. ОРУ 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-браз).

5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах перед флажками (2 раза).

ОВД

1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни

2. Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол.

3. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.

Подвижная игра «Охотник И зайцы».

3 часть. Игра малой подвижности «Найдем зайку».

Игровые упражнения.

- «Перепрыгни ручеек. Прыжки в длину с места - перепрыгивание через 6-8 шнуров (3-4 «ручейка»). Можно разложить параллельно «ручейки» по двум сторонам зала, и дети будут выполнять задание двумя колоннами (шеренгами).
- «Бег по дорожке» (ширина дорожки 15 см). Упражнение дети выполняют в колонне по одному; главное - сохранять равновесие и не наступать на шнуры.
- «Ловкие ребята». Дети располагаются врассыпную по всей площадке в руках у каждого ребенка мяч. Бросание мяча о землю, вверх и ловля его двумя руками.

Материал для повторения

- **1-я неделя.** Игровые упражнения. Лазанье под шнур, рейку (высота 40 см от уровня пола) прямо и боком. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на дистанцию 3 м в прямом направлении и огибая различные предметы (кубики, кегли), поставленные в ряд или в шахматном порядке. Метание мешочков на дальность и в цель. Подвижные игры: «Самолеты», «Ловишки», «Котята И щенята».
- **2-я неделя.** Игровые упражнения. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, боком приставным шагом. Метание мешочков на дальность. Прокатывание мяча вокруг предметов. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки). Подвижные игры: «Воробышки и кот», «Зайка беленький», «Кролики».

- **3-я неделя.** Игровые упражнения. «Кто быстрее доберется до кегли» бег в прямом направлении. Прыжки на двух ногах с выполнением различных заданий. Метание мешочков на дальность - «Кто дальше бросит», перебрасывание мяча через шнур.
- Подвижные игры: «Пробеги тихо», «Найди пару», «Лиса И куры».
- **4-я неделя.** Игровые упражнения. Лазанье под дугой, не касаясь руками пола (высота дуги 50 см); ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой, с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах вокруг предметов, через шнуры. Метание мешочков на дальность и в цель. Повторить подвижные игры, освоенные детьми на предыдущих занятиях.

Материал для повторения

март

«Быстрые и ловкие». Дети становятся вокруг снеговика на расстоянии 2 м от него, в руках у каждого ребенка снежок. По сигналу воспитателя дети бегут к снеговика и кладут свои снежки, затем поворачиваются кругом и возвращаются на исходную линию. В это время воспитатель убирает один снежок. При повторении бега к снеговика один из играющих остается без снежка. Дети возвращаются на исходную линию, а воспитатель кладет недостающий снежок. Игровое упражнение повторяется еще раз.

«Сбей кеглю». На снежный вал ставят 6-8 кеглей. У детей по 3-4 снежка. Первая группа ставится на исходную. По сигналу воспитателя дети метают снежки, стараясь сбить кегли. Вторая группа детей выходит на исходную линию.

Подвижная игра «Зайка беленький». Дети изображают зайчиков.

Они располагаются по всей площадке.

Воспитатель говорит:

Зайка беленький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так,

Он ушами шевелит.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок,

Надо зайке поскакать.

Дети выполняют движения в соответствии с текстом стихотворения.

Игровые упражнения.

«Подбрось-поймай». Дети свободно располагаются по всей площадке, у каждого в руках мяч. Ребята подбрасывают и ловят мяч двумя руками в произвольном темпе.

«Прокати - не задень». Воспитатель предлагает детям встать парами так, чтобы не мешать другим ребятам, затем присесть на

корточки и прокатить мяч партнеру. Темп катания мячей произвольный.

Подвижная игра «Лошадка».

«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.

Апрель

Занятие 1

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге в рассыпную; 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 в рассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются

2 часть.ОРУ

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-браз).

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 (5раз).

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 (браз).

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.

ОВД

1. Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2-3раза).

2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 брусков. Повторить 2-3раза.

Подвижная игра «Пробеги тихо».

3 часть. Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».

Апрель

Занятие 2

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге в рассыпную; 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 в рассыпную.

2 часть. ОРУ скеглей.

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 (браз).

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-браз).

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 2-3раза.

ОВД

1. Прыжки в длину с места (5-браз).

2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3-4браз).

Подвижная игра «Совушка».

3 часть. Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.

Апрель

Занятие 3

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. ОРУ мячом.

1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Мяч вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-6раз).

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 (5раз).

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 (4-5раз).

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 (5раз).

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 обестороны.

ОВД

1. Метание мешочков на дальность (6-8раз).

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3раза).

Подвижная игра «Совушка».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Апрель

Занятие 4

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. ОРУ с косичкой.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Поднять косичку на грудь; вверх, на грудь, вернуться в исходное положение (4-5раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз. Косичку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5раз).

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 (5раз).

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 (5раз).

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.

ОВД

1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2-3раза).

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) (2-3раза).

Подвижная игра «Птички и кошка».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Материал для повторения

март

«Быстрые и ловкие». Дети становятся вокруг снеговика на расстоянии 2 м от него, в руках у каждого ребенка снежок. По сигналу воспитателя дети бегут к снеговика и кладут свои снежки, затем поворачиваются кругом и возвращаются на исходную линию. В это время воспитатель убирает один снежок. При повторении бега к снеговика один из играющих остается без снежка. Дети возвращаются на исходную линию, а воспитатель кладет недостающий снежок. Игровое упражнение повторяется еще раз.

«Сбей кеглю». На снежный вал ставят 6-8 кеглей. У детей по 3-4 снежка. Первая группа ставится на исходную. По сигналу

воспитателя дети метают снежки, стараясь сбить кегли. Вторая группа детей выходит на исходную линию.

Подвижная игра «Зайка беленький». Дети изображают зайчиков. Они располагаются по всей площадке.

Воспитатель говорит:

Зайка беленький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так,

Он ушами шевелит.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок,

Надо зайке поскакать.

Дети выполняют движения в соответствии с текстом стихотворения.

Игровые упражнения.

«Подбрось-поймай». Дети свободно располагаются по всей площадке, у каждого в руках мяч. Ребята подбрасывают и ловят мяч двумя руками в произвольном темпе.

«Прокати - не задень». Воспитатель предлагает детям встать парами так, чтобы не мешать другим ребятам, затем присесть на корточки и прокатить мяч партнеру. Темп катания мячей произвольный.

Подвижная игра «Лошадка».

«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.

Май

Занятие 1

Задачи. Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.

1 часть. Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в триколонны.

2 часть.ОРУ

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно вдоль туловища. Поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; перевести руки вперед и хлопнуть в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4-5раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, поворот влево, хлопнуть в ладоши, вернуться в исходное положение (4-5раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. руки в стороны, поднять правую (левую) согнутую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6раз).

4. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5раз).

5. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Вынести руки вперед, приподняться (ПРОГНУТЬСЯ), вернуться в исходное положение (5раз).

6. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой (под счет воспитателя 1-8).

ОВД

1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2раза).

2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40см).

Подвижная игра «Котята и щенята».

3 часть. Игра малой подвижности.

Май

Занятие 2

Задачи. Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.

1 часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну (2-3 смены ведущего). Ходьба и бег врассыпную по всему залу.

2 часть. ОРУ кубиком.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднимаясь на носки, переложить кубик в левую руку, опустить, подняться на носки, переложить кубик в правую руку, вернуться в исходное положение (5раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, переложить кубик в левую руку, встать, вернуться в исходное положение (5раз).

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

4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться, положить кубик между носками ног, выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубик левой рукой, вернуться в исходное положение (5раз).

5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны (3-4раза).

ОВД

1. Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см) (6-8раз).

2. Перебрасывание мячей друг другу (8-10раз).

Подвижная игра «Котята и щенята».

3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.

Май

Занятие 3

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!»- дети идут, высоко поднимая колени, руки на пояс (темп средний); бег врассыпную.

На одной стороне зала заранее (до занятия) раскладывают 5-6 шнуров (реек) на расстоянии одного шага ребенка. В ходьбе колонной по одному дети перешагивают через шнуры попеременно правой и левой ногой.

2 часть. ОРУ палкой.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку вниз. Палку вверх, за голову, вверх, за голову, вернуться в исходное положение (5раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палку вниз. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (6раз).

3. И. п. - сидя, ноги врозь, палка на колени. Палку вверх, наклон вперед, коснуться носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка вниз. Присесть, палку вынести вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5-6раз).

5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, палка на полу. Прыжки на двух ногах вокруг палки в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3раза).

ОВД

1. Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз

ребенка), с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ - от плеча) (3-4 раза).

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе (2 раза).

Упражнение в ползании выполняется двумя колоннами.

Подвижная игра «Зайцы и волк».

3 часть. Игра малой подвижности «Найдем зайца».

Май

Занятие 4

Задачи. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.

2 часть. ОРУ мячом.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Поднимаясь на носки, мяч вверх; вернуться в исходное положение (5-6раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. Мяч вверх; наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; подняться, вернуться в исходное положение (5-6раз).

4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу; вернуться в исходное положение (6раз).

5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Мяч вверх, наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться. Вернуться в исходное положение (4-5раз).

ОВД

1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3раза).

2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) (2-3 раза). Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом.

Подвижная игра «У медведя во бору».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Материал для повторения

Май

«Быстрые и ловкие». Дети становятся вокруг снеговика на расстоянии 2 м от него, в руках у каждого ребенка снежок. По сигналу воспитателя дети бегут к снеговика и кладут свои снежки, затем поворачиваются кругом и возвращаются на исходную линию. В это время воспитатель убирает один снежок. При повторении бега к снеговика один из играющих остается без снежка. Дети возвращаются на исходную линию, а воспитатель кладет недостающий снежок. Игровое упражнение повторяется еще раз.

«Сбей кеглю». На снежный вал ставят 6-8 кеглей. У детей по 3-4 снежка. Первая группа ставится на исходную. По сигналу воспитателя дети метают снежки, стараясь сбить кегли. Вторая группа детей выходит на исходную линию.

Подвижная игра «Зайка беленький». Дети изображают зайчиков.

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ НА УЛИЦЕ / ДЛ Я ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

Л.И. Пензулаевой «Физическая культура на улице»

ОКТАБРЬ Занятие 1

Программное содержание. Учить принимать исходное положение при бросках мяча на дальность. Упражнять в ходьбе по бревну приставным шагом, с хорошей осанкой.

Подготовка пособий. Гимнастические палки. Маленькие мячи на всех детей разложить по одной стороне площадки.

I часть.

Ходьба. Ходьба со сменой ведущих. Медленный бег по площадке 2,5 мин (150 м) со сменой ведущих (3—4 раза).

Ходьба, по ходу дети берут гимнастические палки. Перестроение в круг.

II часть.

Общеразвивающие упражнения (см. занятие 9). Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 40 с (80 м). Ходьба. Дети подходят к мячам и берут их в руки.

2) Воспитатель показывает исходное положение для метания на дальность (левая нога впереди, правая — сзади, мяч внизу в правой руке), затем 1—2 раза бросок от плеча. Дети принимают исходное положение, бросают мячи, подбирают их и вновь принимают исходное положение (8—10 раз). Ходьба в колонне по одному, по ходу дети складывают мячи.

3) Бег со средней скоростью 40 с (80 м). Ходьба.

4) Ходьба по бревну приставным шагом (если бревно одно, то ставят 2—3 скамейки). Воспитатель следит за осанкой детей, добивается уверенной ходьбы (2—3 раза).

5) Медленный бег за пределами площадки 2,5 мин (150 м). Ходьба. Игра «Самолеты» (см. занятие 1).

III часть.

Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 2

Программное содержание. Учить перепрыгивать через шнур в высоту с места, мягко приземляясь на две ноги. Упражнять в

умении занимать исходное положение при бросках мяча на дальность.

Подготовка пособий. Длинный шнур (или тонкая резинка). 3 скамейки. Гимнастические палки. Мячи на всех детей разложить по одной стороне площадки.

I часть.

Ходьба. Медленный бег по площадке 2,5 мин (150 м) со сменой ведущих (2—3 раза). По одной стороне площадки дети бегут боком. Ходьба, 3—4 глубоких выдоха. Дети по ходу берут палки и перестраиваются в круг.

II часть. Общеразвивающие упражнения Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 40 с (80 м). Ходьба. Воспитатель в это время натягивает поперек площадки шнур на высоте 10—15 см.

Дети встают в шеренгу у шнура.

2) Прыжки через шнур с места (все сразу), толчком двух ног. Потом дети поворачиваются и, приняв исходное положение, по команде прыгают обратно (12—16 раз).

3) Бег со средней скоростью 40 с (80 м). Ходьба. Дети встают у мячей.

4) Воспитатель напоминает исходное положение, показывает бросок от плеча на дальность, а затем просит детей показать, как они будут бросать мяч (имитация без мяча). После 3—5 имитаций дети берут мячи и, каждый раз принимая правильное исходное положение, по команде воспитателя бросают мячи, подбирают их и встают на свои места (8—10 раз). Ходьба, дети складывают по ходу мячи.

5) Медленный бег за пределами площадки 2,5 мин (150 м). Ходьба. Игра «Поезд». На площадке расставляются 3—4 гимнастические скамейки. Дети стоят в колонне — это поезд. По сигналу воспитателя он трогается с места, проезжает один круг по площадке, потом по мостикам — по бревну, гимнастическим скамейкам. Проходя по мостикам, дети двигаются боком. Так повторяется 3—4 раза, но ведущий (паровоз) каждый раз меняется. В конце воспитатель отмечает лучших.

III часть.

Медленный бег переходящий в ходьбу. Дыхательные упражнения.

Занятие 3

Программное содержание. Учить ходить по доске с мешочком на голове; лазить по наклонной доске на четвереньках, опираясь на колени и кисти.

Подготовка пособий. Мешочки на всех детей. Шнур. 3 доски зацепить за третью рейку гимнастической стенки.

I часть. Ходьба. Медленный бег по площадке 2,5 мин (150 м), во время которого 3—4 раза меняются ведущие. Ходьба, 3—4 глубоких выдоха. Перестроение в круг.

II часть. Общеразвивающие упражнения.

- 1) И. п.: о. с. 1 — руки через стороны вверх; 2 — и. п. (6—8 раз).
- 2) И. п.: о. с. 1 — правую руку вперед, левую назад; 2 — поменять положение рук (6—8 раз).
- 3) И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз, пальцы переплетены. 1 — руки вверх, прогнуться — вдох; 2 — наклон вперед, руки между ног — выдох (6—8 раз).
- 4) И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (5—6 раз).
- 5) И. п.: то же. 1 — прыжком ноги вместе; 2 — прыжком ноги врозь (10—12 раз).

Основные движения.

- 1) Бег со средней скоростью 40 с (80 м). Ходьба. Дети перестраиваются за ведущими в три колонны, которые встают напротив досок.
- 2) Дети на четвереньках влезают по наклонной доске, переходят на гимнастическую стенку, по ней спускаются вниз и занимают место в конце своей колонны (4—5 раз).
- 3) Бег со средней скоростью 40 с (80 м). Ходьба. В это время воспитатель ставит доски на землю. Дети по ходу берут мешочки.
- 4) С мешочками на голове дети идут по кругу, проходят по лежащим на земле доскам, стараясь не уронить мешочек (2—3 круга). По ходу складывают мешочки.
- 5) Медленный бег за пределами площадки 2,5 мин (150 м). Ходьба.

Игра «Цыплята и наседка»

III часть.

Медленный бег 2,5 мин (150 м), переходящий в ходьбу.

Дыхательные упражнения.

Занятие 4

Программное содержание. Учить выполнять замах и бросок мяча на дальность. Упражнять в ходьбе по доске с мешочком на голове, с хорошей осанкой.

Подготовка пособий. Мешочки и мячи на всех детей разложить по одной стороне площадки у положенных в ряд 3—4 досок.

I часть.

Ходьба, Медленный бег по площадке 2,5 мин (150 м), во время которого дети по одной стороне площадки пробегают, высоко поднимая колени. Ходьба. Перестроение в 3 колонны за ведущими.

II часть.

Общеразвивающие упражнения (см. занятие 13). Основные движения.

- 1) Бег со средней скоростью 40 с (80 м). Ходьба. Дети подходят к мячам.
 - 2) Воспитатель предлагает принять исходное положение для метания мяча на дальность, показывает замах от плеча с выпрямлением руки и тут же следующий за ним бросок. Дети по 5—6 раз метают вместе с воспитателем воображаемые мячи (имитируют). Затем берут в руки мячи и по команде метают их, подбирают и самостоятельно принимают исходное положение (8—10 раз). Ходьба в колонне. По ходу дети складывают мячи.
 - 3) Бег со средней скоростью 40 с (80 м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки.
 - 4) Ходьба с мешочком на голове по доскам (2—3 круга). Воспитатель следит за осанкой. По ходу дети складывают мешочки.
 - 5) Медленный бег за пределами площадки 2,5 мин (150 м). Ходьба. Игра «Спящая лиса» (см. занятие 3).
- III часть.
- Медленный бег 2,5 мин (150 м), переходящий в ходьбу.
- Дыхательные упражнения.

НОЯБРЬ

Занятие 1

Программное содержание. Упражнять в ходьбе с мешочком на голове по доске широким шагом; в ходьбе на четвереньках по гимнастической скамейке.

Подготовка пособий. Мешочки на всех детей, шнур. 3—4 скамейки поставить по сторонам площадки.

I часть.

Ходьба. Ходьба змейкой по площадке. Медленный бег змейкой 2 мин (150 м). Ходьба, 3—4 глубоких выдоха. Перестроение в круг.

II часть.

Общеразвивающие упражнения.

1) И. п.: о. с. 1 — руки вверх; 2 — и. п. (5—6раз).

2) И. п.: о. с. 1 — руки в стороны; 2 — руки к плечам; 3 — руки в стороны; 4 — руки вниз (5—6раз).

3) И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз, пальцы переплетены. 1 — руки вверх, прогнуться; 2 — наклон вперед, руки между ног (6—8 раз).

4) И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклониться вправо, правая рука вдоль туловища скользит вниз, левая — вверх; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (5—6раз).

5) И. п.: то же. 1 — прыжком ноги вместе; 2 — и. п. (10—12 раз).

Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 40 с (80 м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки.

2) По команде дети кладут мешочки на голову и идут подоскам, стараясь не уронить мешочки (2—3 круга). По ходу складывают мешочки.

3) Бег со средней скоростью 40 с (80 м). Ходьба.

4) Дети в колонне проходят на четвереньках по доскам (2—3 круга).

5) Медленный бег 2 мин (150 м). Ходьба.

Игровое упражнение «С бережка на бережок». Посередине площадки на землю кладется шнур — это ручеек. Дети идут в колонне, подходят к ручейку и становятся на одном его берегу. Воспитатель предлагает попрыгать с бережка на бережок и предупреждает, что прыгать нужно очень хорошо, иначе можно попасть ногами в ручей. Дети с места толчком двух ног

перепрыгивают ручей по 5—6 раз туда и обратно. Воспитатель останавливает детей, называет хорошо выполнивших упражнение. Игра повторяется еще 2—3 раза.

III часть.

Медленный бег 2 мин (150 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 2

Программное содержание. Учить энергичному выполнению броска при метании мешочка на дальность. Упражнять в ходьбе с мешочком на голове по доскам широким шагом.

Подготовка пособий. 3—4 доски положить в ряд по одной стороне площадки (в 1 м от края), на них — мешочки (по числу детей). По другой стороне площадки на землю положить длинный шнур.

I часть. Ходьба. Медленный бег по площадке 2 мин (150 м). Ходьба, 3—4 глубоких выдоха, Перестроение в круг.

II часть.

Общеразвивающие упражнения (см. занятие 17). Основные движения.

1) Медленный бег 2 мин по площадке в рассыпную. По сигналу воспитателя (удару в бубен, команде «Стой!», хлопку в ладони) останавливаются и замирают на 2—3 с. По новой команде медленный бег в рассыпную продолжается. Ходьба в колонне.

2) Дети подходят к доскам, становятся напротив положенных мешочков и по команде берут их в правую руку. Воспитатель напоминает исходное положение и дети его принимают.

Воспитатель показывает замах и энергичный бросок. Дети по команде бросают мешочки как можно дальше (5—7 раз каждой рукой) и также по команде бегут занимать.

3) Держа мешочки в правой руке, дети бегут со средней скоростью 40 с (80 м), затем идут в колонне.

4) Дети кладут мешочки на голову и идут вокруг площадки, проходя последовательно по доскам широким шагом, а затем и по шнуру, ставя на него ступни ног (2—3 круга). По ходу дети складывают мешочки в корзину.

5) Бег со средней скоростью 40 с (80 м). Ходьба.

Игра «Самолеты» Игра повторяется 3—4 раза.

III часть. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 3

Программное содержание. Учить выпрыгивать в обруч и выпрыгивать из него. Упражнять в выполнении замаха и броска на дальность.

Подготовка пособий. По одной стороне площадки (в 1 м от края) на земле раскладываются обручи (по числу детей). В каждый обруч кладется помешочку.

I часть.

Ходьба. Медленный бег по краю площадки 2 мин (150 м). Во время бега дети прыгают то на одной, то на другой ноге. Ходьба, 3—4 глубоких выдоха. Перестроение в круг.

II часть.

Общеразвивающие упражнения (см. занятие 1). Основные движения.

1) Медленный бег 2 мин (150 м) по площадке в рассыпную с короткими остановками по сигналу (см. занятие 18). Ходьба в колонне. Дети подходят к обручам.

2) Дети мягко выпрыгивают в обруч и тут же выпрыгивают из него (два прыжка подряд в одном направлении), поворачиваются и совершают прыжки в обратном направлении (12—15 раз).

3) Бег со средней скоростью 40 с (80 м). Ходьба. Дети снова подходят к обручам, встают в них и берут мешочки.

4) Дети принимают правильное исходное положение и по команде воспитателя бросают мешочки как можно дальше, затем бегут за ними и возвращаются обратно (по 6—7 бросков каждой рукой).

5) Бег со средней скоростью 40 с (80 м). Ходьба. Игра «Ловишки» (см. занятие 12).

III часть. Медленный бег 2 мин (150 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 4

Программное содержание. Учить влезать на гимнастическую стенку и спускаться, не пропуская перекладин. Упражнять в прыжках в обруч и из обруча без задержки.

Подготовка пособий. Мешочки (если снег липкий, дети лепят снежки). Длинный шнур. В центре площадки по кругу кладутся обручи (по числу детей)

I часть.

Ходьба. Медленный бег 2 мин (150 м), во время которого дети два раза по 20—25 с бегут, высоко поднимая колени. Ходьба, 3—4 глубоких выдоха. Перестроение в круг.

II часть.

Общеразвивающие упражнения (с хлопками). Основные движения.

1) Медленный бег 2 мин (150 м). Ходьба. Дети перестраиваются в 3 колонны за ведущими и подходят к гимнастической стенке.

2) Влезают по гимнастической стенке и спускаются вниз, не пропуская перекладин (2—3 раза). Ожидающие своей очереди выполняют подскоки на месте.

3) Бег со средней скоростью 40 с (80 м). Ходьба. Дети идут по площадке и останавливаются у обручей.

4) Дети мягко выпрыгивают на двух ногах в обруч и тут же выпрыгивают из него, поворачиваются кругом и повторяют упражнение (7—8 раз). После коротких замечаний упражнение повторяется (5—6 раз).

5) Бег со средней скоростью 40 с (80 м). Ходьба. Игра «Спящая лиса» (см. занятие 3).

III часть.

Медленный бег 2 мин (150 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

ДЕКАБРЬ

Занятие 1

Программное содержание. Учить ходить по гимнастической скамейке с различным положением рук. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек чередуя шагом.

Подготовка пособий. Длинный шнур. 4 гимнастические скамейки поставить по сторонам площадки (в 1 м от края).

I часть.

Ходьба. Медленный бег 2,5 мин (180 м), во время которого дети несколько отрезков бегут, высоко поднимая колени, приставным шагом и т. д. 3—4 глубоких выдоха. Перестроение в 3 колонны за ведущими.

II часть.

Общеразвивающие упражнения.

- 1) И. п.: о. с. 1 — руки через стороны вверх; 2 — и. п. (7—8раз).
- 2) И. п.: руки к плечам, пальцы в кулак. 1 — руки вверх, пальцы разжать; 2 — и. п. (8—10раз).
- 3) И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклон прогнувшись, посмотреть вперед; 2 — и. п. (8—10раз).
- 4) И. п.: ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — наклон вправо; 2 — и. п.; 3 — наклон влево; 4 — и. п. {6—8раз}.
- 5) И. п.: руки на поясе. 2 подскока на правой ноге, 2 — на левой (8—10раз).

Основные движения.

- 1) Медленный бег 2,5 мин (180 м). Ходьба.
- 2) Ходьба по гимнастическим скамейкам широким шагом, держа руки в стороны и на поясе (по 2 круга).
- 3) Бег со средней скоростью 50 с (100 м). Ходьба по направлению к гимнастической стенке.
- 4) Первая группа детей (по 1 на пролет) влезает и слезает 2—3 раза подряд чередуя шагом, не пропуская реек. Остальные выполняют подскоки на месте. Затем лазит следующая группа.
- 5) Бег со средней скоростью 50 с (100 м). Ходьба.

Игра «Утята». По середине площадки шнуром выкладывается круг — это озеро. По краям его стоят дети — это утята. В озере — щука (водящий). Утята прыжками на двух ногах с берега прыгают в озеро, также прыжками плавают в озере, но, как только к ним

приближается щука, выпрыгивают на берег. Кто не успел — попадает в зубы щуки (отправляется в центр озера). Когда щука поймает 5—6 детей, выбирается новый водящий. Игра повторяется 4—5 раз.

III часть.

Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 2

Программное содержание. Упражнять в бросках мяча о землю и ловле двумя руками, в ходьбе по гимнастической скамейке с различным положением рук.

Подготовка пособий. Мячи на всех детей. Четыре гимнастические скамейки поставить по сторонам площадки.

I часть.

Ходьба. Медленный бег 2,5 мин (180 м), во время которого дети сначала прыгают по одной стороне площадки на одной ноге, затем бегут, высоко поднимая колени. Ходьба, 3—4 глубоких выдоха. Перестроение в 3 колонны за ведущими.

II часть.

Общеразвивающие упражнения (см. занятие 1). Основные движения.

- 1) Медленный бег 2,5 мин (180 м) по площадке. По команде воспитателя «Кругом!» дети поворачиваются и бегут в противоположном направлении (4—5 раз). Ходьба. По ходу дети берут мячи и перестраиваются в круг.
- 2) Дети бросают мяч о землю и ловят двумя руками (20—30 раз). Воспитатель делает индивидуальные замечания. Перестроившись в колонну, дети по ходу складывают мячи.
- 3) Бег со средней скоростью 50 с (100 м).
- 4) Дети идут по гимнастическим скамейкам, держа руки в стороны, на поясе и за головой, при этом шаг должен быть широким (всего 4—5 кругов).
- 5) Бег со средней скоростью 50 с (100 м). Ходьба.

Игра «Птицы и дождь»

III часть. Медленный бег 2,5 мин (180 м). Дыхательные упражнения.

Занятие 3

Программное содержание. Учить мягкому приземлению в прыжках с гимнастической скамейки. Упражнять в броске мяча о землю и мягкой ловле.

Подготовка пособий. Мячи на всех детей. 4 гимнастические скамейки поставить в ряд по одной стороне площадки.

I часть.

Ходьба, медленный бег 2,5 мин (180 м) по площадке. Во время бега 4—5 раз по команде воспитателя «Кругом!» дети поворачиваются и бегут в противоположном направлении. Ходьба, 3—4 глубоких выдоха. Перестроение в 3 колонны.

II часть.

Общеразвивающие упражнения (см. занятие 1). Основные движения.

1) Медленный бег 2,5 мин (180 м). Ходьба. По ходу дети берут мячи и перестраиваются в круг.

2) Дети бросают мяч о землю и ловят его (20 раз). Перестроившись в колонну, по ходу складывают мячи.

3) Бег со средней скоростью 50 с (100 м).

4) Дети встают на скамейки. Воспитатель показывает спрыгивание со скамейки, обращая внимание на мягкость приземления. Дети по команде воспитателя («Присели, отвели руки назад, прыгнули, встали на скамейку») выполняют упражнение 10—12 раз. Затем дети прыгают самостоятельно.

5) Бег со средней скоростью 50 с (100 м). Ходьба.

Игра «Самолеты»

III часть.

Медленный бег. Ходьба, дыхательные упражнения.

Занятие 4

Программное содержание. Учить лазить по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет. Упражнять в мягком приземлении при прыжках со скамейки.

Подготовка пособий. 4 гимнастические скамейки поставить в ряд.

I часть. Ходьба. Медленный бег 2,5 мин (180 м) по площадке с переменной направленности по команде «Кругом!». Ходьба, 3—4 глубоких выдоха. Перестроение в 3 колонны за ведущими.

II часть.

Общеразвивающие упражнения (см. занятие 25). Основные движения.

1) Медленный бег 2,5 мин (180 м). Ходьба по направлению к гимнастической стенке.

2) Дети один за другим влезают на первый пролет, перемещаются на соседний и по нему спускаются вниз, потом влезают на третий и т. д. Дети, ожидающие очереди, выполняют подскоки.

3) Бег со средней скоростью 50 с (100 м). Ходьба.

4) Дети встают на гимнастические скамейки. Воспитатель напоминает, что, спрыгивая, приземляться надо мягко. Объясняет, что если мягко приземлиться, то не будет слышно. Предлагает спрыгнуть так, чтобы никто не услышал. Дети выполняют 5—7 прыжков. Воспитатель каждый раз оценивает их. Затем дети прыгают самостоятельно еще 20 раз.

5) Бег со средней скоростью 50 с (100 м). Ходьба. По ходу дети берут мячи.

Игровое упражнение «Покажи мяч». По команде воспитателя дети бросают мяч о землю и ловят двумя руками. Воспитатель говорит: «Покажи мяч». Дети поднимают мяч вверх. После этого дети два раза подряд бросают и ловят мяч, затем три раза и т. д. Воспитатель отмечает детей, ни разу не уронивших мяч.

III часть.

Медленный бег 2,5 мин (180 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

ЯНВАРЬ

Занятие 1

Программное содержание. Учить бегать по гимнастической скамейке. Упражнять в лазанье по гимнастической лестнице, перелезая с пролета на пролет.

Подготовка пособий. Гимнастические палки. 4 гимнастические скамейки поставить в ряд.

I часть.

Ходьба. Ходьба, высоко поднимая колени, ходьба на носках и пятках. Медленный бег 2 мин 55 с (200 м), во время которого 2—3 отрезка дети преодолевают, высоко поднимая колени. Ходьба, 3—4 глубоких выдоха. По ходу дети берут гимнастические палки.

Перестроение в 3 колонны.

II часть.

Общеразвивающие упражнения.

- 1) И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — руки вверх, прогнуться, посмотреть на палку; 2 — и. п. (6—8раз).
- 2) И. п.: ноги на ширине плеч, палка на груди. 1 — палку вверх; 2 — и. п. (6—8раз).
- 3) И. п.: ноги на ширине плеч, палка сверху. 1 — наклониться, положить палку перед носками; 2 — выпрямиться, руки вверх; 3 — наклониться, взять палку; 4 — и. п. (4раза).
- 4) И. п.: ноги на ширине плеч, палка впереди. 1 — повернуться, вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (браз).
- 5) И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — присесть, палку, вперед; 2 — и. п. (10раз).

Основные движения.

- 1) Ходьба по гимнастическим скамейкам друг за другом широким шагом. Медленный бег по площадке 2 мин 55 с (200 м), во время которого дети каждый раз пробегают по скамейкам. Ходьба.
- 2) Дети подходят к гимнастической стенке. Один за другим влезает по первому пролету на 3—4-ю перекладину, перемещаются на соседний, по нему спускаются вниз, не наступая на землю, по нижней перекладине переходят на соседний и по нему снова влезает до верха и т. д. по всем пролетам (2—3 раза). Остальные дети выполняют подскоки наместе.

3) Бег со средней скоростью 50 с (100 м). Ходьба. Скамейки ставятся квадратом. Игра «Цыплята»

III часть.

Медленный бег 2 мин 55 с (200 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 2

Программное содержание. Учить ходить по шнуру с мешочком на голове. Упражнять в пролезании между рейками гимнастической стенки.

Подготовка пособий. Мешочки и гимнастические палки на всех детей, 4 гимнастические скамейки, длинный шнур.

I часть.

Ходьба. Ходьба на носках и пятках. Медленный бег 2 мин 55 с (200 м), во время которого дети бегут змейкой, высоко поднимая колени, и приставным шагом. Ходьба, 3—4 глубоких выдоха. Дети берут гимнастические палки и перестраиваются в круг.

II часть.

Общеразвивающие упражнения.

- 1) И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — палку вверх; 2 - и. п. (браз).
- 2) И. п.: ноги на ширине плеч, палка на груди. 1 — палку вперед; 2 — и. п. (6 раз).
- 3) И. п.: ноги на ширине плеч, палка сверху. 1 — наклониться, положить палку на землю; 2 — выпрямиться, руки вверх; 3 — наклониться, взять палку; 4 — и. п. (4раза).
- 4) И. п.: то же. 1 — наклониться вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (браз).
- 5) И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — присесть, палку вперед; 2 — и. п. (10раз).

Основные движения.

- 1) Медленный бег 2 мин 55 с (200 м). Ходьба по направлению к гимнастической стенке. Перестроение в 3 колонны.
- 2) Дети друг за другом пролезают в третий-четвертый (снизу) промежуток между рейками, обходят стенку и возвращаются в конец своей колонны (5—браз).

- 3) Бег со средней скоростью 50 с (100 м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки.
- 4) С мешочками на голове дети идут друг за другом по шнуру, проходят дальше по площадке и снова по шнуру (4—5 раз). По ходу дети складывают мешочки.
- 5) Бег со средней скоростью 50 с (100 м). Ходьба. Гимнастические скамейки ставятся квадратом. Игра «Цыплята» (см. занятие 29).
Шчасть.
Медленный бег 2 мин 55 с (200 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 3

- Программное содержание.** Упражнять в пролезании между рейками гимнастической стенки, в выполнении 6—7 прыжков подряд на двух ногах с продвижением вперед.
- Подготовка пособий.** Два шнура положить на расстоянии 3 м друг от друга, 6 кеглей поставить в линию по одной стороне площадки.
- И часть.
Ходьба. Ходьба приставным шагом. Медленный бег 2 мин 55 с (200 м), во время которого дети 3—4 раза бегут между кеглями змейкой. Ходьба. Перестроение в 3 колонны.
- II часть.
Общеразвивающие упражнения (см. занятие 2).
- 1) Медленный бег 2 мин 55 с (200 м). Ходьба по направлению к гимнастической стенке.
 - 2) Дети перестраиваются в 3 колонны и поочередно пролезают в третий-четвертый (снизу) промежуток между рейками
 - 3) Бег со средней скоростью 50 с (100 м). Ходьба.
 - 4) Дети становятся у черты и на двух ногах прыгают до другой черты, поворачиваются и после отдыха в 10—15 с прыгают обратно (4—5 раз). Прыжки должны быть четкими и мягкими.
 - 5) Бег со средней скоростью 50 с (100 м). Ходьба.
- Игра «Птицы и дождь»
III часть.
Медленный бег 2 мин 55 с (200 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 4

- Программное содержание.** Учить ходить по шнуру с мешочком на голове, ставя ступни вдоль шнура — пятку к носку. Упражнять в быстром пролезании между рейками гимнастической стенки.
- Подготовка пособий.** Мешочки на всех детей. Длинный шнур.
- I часть.
Ходьба. Ходьба, высоко поднимая колени. Медленный бег 2 мин 25 с (200 м). 2—3 раза во время бега дети по команде: «Разбегись» — бегают по площадке в рассыпную; по команде: «За направляющим» — находят свое место в колонне. Ходьба, 3—4 глубоких выдоха. По ходу дети берут мячи и перестраиваются в 3 колонны.
- II часть.
Общеразвивающие упражнения.
- 1) И. п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1 — мяч вперед; 2 — и. п. (браз).
 - 2) И. п.: ноги на ширине плеч, мяч на груди. 1 — мяч вверх; 2 — и. п. (браз).
 - 3) И. п.: ноги на ширине плеч, мяч сверху. 1 — наклон, достать мячом до земли; 2 — и. п. (браз).
 - 4) И. п.: ноги на ширине плеч, мяч впереди. 1 — поворот вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (браз).
 - 5) И. п.: ноги вместе, мяч внизу. 1—2 — два удара мячом о землю; 3—4 — два подскока на двух ногах (браз).
- Основные движения.
- 1) Медленный бег 2 мин 25 с (200 м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки.
 - 2) Дети с мешочками на голове идут в колонне по краям площадки, проходят по шнуру, ставя ступни ног вдоль шнура (3—4 круга). Воспитатель следит за осанкой. Дети складывают мешочки.
 - 3) Бег со средней скоростью 50 с (100 м). Ходьба по направлению к гимнастической стенке.
 - 4) Дети друг за другом пролезают последовательно между рейками всех пролетов гимнастической стенки (3—4 раза).
 - 5) Бег со средней скоростью 50 с (100 м). Ходьба.
- Игра «Воробышки» (Игра повторяется 3—4 раза).
III часть. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

ФЕВРАЛЬ

Занятие 1

Программное содержание. Учить прыгать в длину с места.

Упражнять в перебрасывании мячей способом от груди.

Подготовка пособий. Мячи и мешочки на всех детей, длинный шнур.

I часть.

Ходьба. Ходьба со сменой ведущих. Медленный бег по площадке 2 мин 25 с (200 м) со сменой ведущих. Ходьба, 3—4 глубоких выдоха. По ходу дети берут мячи и перестраиваются в 2 колонны.

II часть.

Общеразвивающие упражнения (без предметов).

Основные движения.

1) Дети оставляют мячи на своих местах и медленно бегут 2 мин 25 с (200 м). Ходьба. Дети вновь подходят к мячам.

2) Одна шеренга берет мячи. Дети встают попарно на расстоянии 2 м и перебрасывают мячи друг другу от груди (10—15 раз).

Перестроение в колонну по одному. По ходу дети складывают мячи.

3) Бег со средней скоростью 50 с (100 м). Ходьба. Дети выстраиваются в шеренгу у шнура.

4) Воспитатель показывает прыжок в длину с места, обращает внимание детей на мягкое приземление, на движение рук вовремя прыжка. Дети все сразу прыгают по 6—8 раз, затем повторяют упражнение еще 6—8 раз.

5) Бег со средней скоростью 50 с (100 м). Ходьба.

Игровое упражнение «Донеси мешочек»

III часть.

Медленный бег 2 мин 25 с (200 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 2

Программное содержание. Учить прыгать в длину с места от черты, согласуя движения рук вперед-вверх с отталкиванием.

Упражнять в перебрасывании мячей способом от груди.

Подготовка пособий. Мячи и обручи на всех детей. Вдоль одной стороны площадки растянуть длинный шнур.

I часть.

Ходьба. Ходьба змейкой. Медленный бег 2 мин 25 с (200 м), во время которого дети бегут змейкой. Ходьба. По ходу дети берут обручи и перестраиваются в 3 колонны.

II часть.

Общеразвивающие упражнения .

Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 50 с (100 м). Ходьба, построение в шеренгу у шнура.

2) Воспитатель показывает прыжок в длину с места, обращая внимание на согласование движения рук и отталкивания. Дети прыгают все сразу с мягким приземлением (10—15 раз).

3) Бег со средней скоростью 50 с (100 м). Ходьба. Перестроение в две шеренги попарно, одна шеренга берет мячи.

4) Перебрасывание мячей от груди с расстояния 2 м, целясь в грудь партнера (3—4 мин).

5) Медленный бег 2 мин 25 с (200 м). Ходьба.

Игра «Ловишки»

III часть.

Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 3

Программное содержание. Учить метать снежки на дальность способом из-за спины через плечо. Упражнять в беге по наклонной доске.

Подготовка пособий. 3 доски закрепить одним концом за гимнастическую стенку. Разложить мешочки по одной стороне площадки.

I часть.

Ходьба с поворотами на углах площадки. Медленный бег 2 мин 25 с (200 м), во время которого дети несколько раз бегают в рассыпную и вновь находят свое место. Ходьба, 2—3 глубоких выдоха.

Перестроение в 3 колонны.

II часть.

Общеразвивающие упражнения

Основные движения.

- 1) Бег со средней скоростью 50 с (100 м). Ходьба. По ходу дети подходят к мешочкам и берут их.
- 2) Воспитатель показывает бросок на дальность из-за спины через плечо. Дети принимают правильное исходное положение и бросают. По команде воспитателя все бегут за снежками и возвращаются обратно (4—5 раз). Затем дети бросают левой рукой (4—5 раз). Ходьба.
- 3) Бег со средней скоростью 50 с (100 м). Ходьба. У наклонных досок дети перестраиваются в три колонны.
- 4) Бег по наклонной доске (6—8 раз). Доски через несколько повторений поднимаются на одну рейку.
- 5) Медленный бег 2 мин 25 с (200 м). Ходьба.

Игра «Рыбки в пруду»

III часть.

Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 4

Программное содержание. Упражнять в прыжках на одной ноге с продвижением вперед, в замахе и броске снежка на дальность.

Подготовка пособий. Снежки на всех детей. Вдоль одной стороны площадки растянуть веревку (или канат).

I часть.

Ходьба. Ходьба по канату (или веревке) приставным шагом (2—3 раза). Медленный бег по площадке 3 мин (250 м), во время которого дети бегут змейкой, меняют направление бега. Ходьба, 3—4 глубоких выдоха. Перестроение в 3 колонны.

II часть.

Общеразвивающие упражнения

Основные движения

- 1) Бег со средней скоростью 45 с (100 м). Ходьба. Дети выстраиваются в шеренгу у каната.
- 2) По команде воспитателя дети прыгают на одной ноге до середины площадки (3—5 прыжков), каждый раз меняя ногу, и шагом возвращаются обратно (6—8 раз).
- 3) Бег со средней скоростью 45 с (100 м). Ходьба. По ходу дети берут снежки и выстраиваются у каната.

4) Дети принимают исходное положение для метания на дальность и выполняют 4—5 раз имитацию замаха и броска, затем бросают (4—5 раз). Воспитатель особое внимание обращает на выполнение замаха с разворотом туловища. Затем дети повторяют метание другой рукой.

5) Медленный бег за пределами площадки 3 мин (250 м). Ходьба.

Игра «Самолёты»

III часть. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

МАРТ

Занятие 1

Программное содержание. Закреплять навык ходьбы на лыжах скользящим шагом; продолжать обучать спуску с невысокого склона в низкой фиксированной стойке и подъему «лесенкой».

Ход занятия.

1. Занятие начинается с небольшой пробежки с кружением («снег кружится») — 10 м. К лыжам дети идут спокойно обычным шагом.
2. Упражнение на лыжах: хлопок руками над головой, «пружинка».
3. Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (50 м). Воспитатель проверяет правильность скольжения у детей, делает указания, исправляет ошибки.
4. Спуск с пологого склона при длине ската 6 м. Воспитатель показывает правильную позу для спуска. Дети спускаются 2—3 раза и поднимаются «лесенкой». Воспитатель следит, чтобы дети при подъеме ставили ноги параллельно.
5. Ходьба скользящим шагом (10 м), согласовывая движения рук и ног.
6. Занятие заканчивается непродолжительной ходьбой без лыж по снежному коридору.

Занятие 2

Программное содержание. Продолжать учить детей передвижению скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги в коленях при скольжении.

Ход занятия.

1. Занятие начинается с упражнений на лыжах: «петушки машут крыльями», «пружинка».

2. Показать детям правильную позу лыжника, обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах.
3. Обход учебной лыжни (30 м). Показ и выполнение скольжения на согнутых ногах. Воспитатель проверяет навык скольжения у детей, исправляет ошибки, вопросами привлекает к анализу движений самих детей: «Правильно ли идет Юра? Почему ты так думаешь?» и т. д.
4. Ходьба по учебной лыжне через ряд «домиков», образованных лыжными палками. Выпрямляясь, хлопнуть руками над головой.
5. Спуск с невысокого склона при длине ската 6 м по заранее проложенной лыжне, мягко пружиня ноги. Подъем на склон «лесенкой».
6. Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж по участку детского сада.

Занятие 3

Программное содержание. Закреплять навык скользящего шага, учить спуску с пологих склонов с длиной ската 8 м.

Ход занятия.

1. Небольшая пробежка (10 м) без лыж.
2. Упражнения на лыжах: «пружинка», повороты «веер».
3. Пройти по учебной лыжне (30 м) скользящим шагом. Воспитатель следит за правильностью скольжения, исправляет ошибки передвижения. При обучении детей спуску со склона воспитатель показывает правильное исходное положение и сам спускается. Необходимо чтобы дети спускались поочередно, через определенные интервалы. Спуск и подъем повторить 5 раз. Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.

Занятие 4

Программное содержание. Закреплять навыки передвижения на лыжах скользящим шагом, спускаться и подниматься на склон.

Ход занятия.

1. К месту занятия дети несут лыжи на плече. Придя на место, они самостоятельно закрепляют их. Занятие начинается с ходьбы на лыжах скользящим шагом по направлению к склону. Дети

спускаются со склона по заранее проложенной лыжне (3—4 раза) в низкой стойке и поднимаются на склон «лесенкой».

2. Воспитатель оценивает движения детей. Затем все переходят на снежную целину. Воспитатель предлагает «нарисовать» лыжами «веер», переступая носками лыж, оставляя задний конец лыж в неподвижном состоянии; обойти два стоящих на пути дерева, делая поворот переступанием.
3. Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж. Сняв лыжи, дети возвращаются на участок детского сада.

АПРЕЛЬ

Занятие 1

Программное содержание. Учить перебрасывать мячи друг другу снизу. Упражнять в ходьбе по шнуру с мешочком на голове, ставя ступни вдоль шнура пяткой к носку.

Подготовка пособий. Мячи и мешочки на всех детей. Протянуть длинный шнур.

I часть.

Ходьба. Ходьба, высоко поднимая колени. Медленный бег 2 мин 25 с (200 м), во время которого по команде воспитателя дети то разбегаются, то вновь находят свое место в колонне. Ходьба, 3—4 глубоких выдоха. По ходу дети берут мячи и перестраиваются в две колонны.

II часть.

Общеразвивающие упражнения с мячом
Основные движения.

- 1) Одна шеренга кладет мячи. Дети в парах перебрасывают друг другу мячи с расстояния 2 м (3—4 мин). Перестроение в колонну по одному. Ходьба. По ходу дети складывают мячи.
- 2) Медленный бег 2 мин 25 с (200 м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки.
- 3) С мешочками на голове дети идут по шнуру со свободным движением рук, держа руки в стороны и на поясе (3—4 круга). По ходу складывают мешочки.
- 4) Бег со средней скоростью 50 с (100 м). Ходьба.

Игра «Рыбки в пруду». На площадке перед гимнастической стенкой бегают дети — это рыбки в пруду. Через некоторое время воспитатель говорит: «Щука!» Рыбки быстро прячутся (пролезают между рейками гимнастической стенки и все оказываются с другой стороны). Затем воспитатель вновь приглашает рыбок порезвиться в пруду, дети пролезают между рейками и бегают по площадке. Игра повторяется 3—4 раза. Воспитатель отмечает детей, которые сумели быстропрятаться.

III часть.

Медленный бег 2 мин 25 с (200 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 2

Программное содержание. Учить выполнять подряд 3—5 прыжков в длину на двух ногах. Упражнять в перебрасывании мячей снизу.

Подготовка пособий. Мячи и мешочки на всех детей. Два длинных шнура положить на расстоянии 2 м друг от друга.

I часть.

Ходьба. Ходьба на носках и пятках. Медленный бег 2 мин 25 с (200 м), во время которого дети несколько раз разбегаются в рассыпную, а потом находят свое место в колонне. Ходьба, 3—4 глубоких выдоха. По ходу дети берут мячи и перестраиваются в две колонны у шнуров.

II часть.

Общеразвивающие упражнения с мячами

Основные движения.

1) Перебрасывание мячей в парах снизу (3—4 мин). Перестроение в колонну по одному, дети складывают мячи.

2) Медленный бег 2 мин 25 с (200 м). Ходьба. Дети встают в шеренгу у шнура.

3) По команде воспитателя дети мягко прыгают на двух ногах до второго шнура и обратно (5—6 раз), совершая каждый прыжок как можно дальше.

4) Бег со средней скоростью 50 с (100 м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки.

Игровое упражнение «Донеси мешочек». Дети стоят в шеренге по одной стороне площадки с мешочками на голове. По команде воспитателя они идут до другой стороны, стараясь не уронить мешочек. Кто уронил — выбывает на один раз из игры. Поправлять мешочек можно только на краю площадки. Воспитатель отмечает детей, не потерявших мешочек после 3—4 переходов.

III часть.

Медленный бег 2 мин 25 с (200 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 3

Программное содержание. Упражнять в ходьбе по шнуру с мешочком на голове при различном положении рук; в лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек.

Подготовка пособий. Мешочки и мячи на всех детей. По одной стороне площадки положить шнур.

I часть.

Ходьба. Ходьба, высоко поднимая колени. Медленный бег 2 мин 25 с (200 м), в конце которого дети образуют круг и бегут по кругу, взявшись за руки. Ходьба, 3—4 глубоких выдоха. По ходу дети берут мячи и перестраиваются в три колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения.

1) И. п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1 — мяч вверх, прогнуться; 2 — и. п. (браз).

2) И. п.: ноги на ширине плеч, мяч у груди. 1 — мяч вперед; 2 — и. п. (10 раз).

3) И. п.: ноги на ширине плеч, мяч сверху. 1 — наклон, коснуться мячом земли; 2 — и. п. (6 — 8 раз).

4) И. п.: то же. 1 — наклон вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же влево (5 — браз).

5) И. п.: ноги вместе, мяч внизу. 1—2 — два удара мячом о землю; 3—4 — два подскока на двух ногах (браз).

Основные движения.

1) Медленный бег 2 мин 25 с (200 м). Ходьба по направлению к гимнастической стенке.

2) Дети первой колонны 3—4 раза подряд влезают на стенку и спускаются вниз (по 2 человека на пролет), затем второй и третьей колонн. Свободные от лазанья дети выполняют подскоки на двух ногах.

3) Бег со средней скоростью 50 с (100 м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки.

4) Дети кладут мешочки на голову и идут в колонне по лежащему на земле шнуру (3—4 раза), держа руки в стороны, на поясе и за головой. По ходу дети складывают мешочки.

5) Бег со средней скоростью 50 с (100 м). Ходьба.

Игра «Воробышки»

III часть.

Медленный бег 2 мин 25 с (200 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 4

Программное содержание. Учить бросать мяч друг другу от груди. Упражнять в ходьбе по шнуру с мешочком на голове при различном положении рук.

Подготовка пособий. Мешочки и мячи на всех детей. По стороне площадки положить шнур.

I часть.

Ходьба. Ходьба со сменой ведущих. Медленный бег 2 мин 25 с (200 м) по площадке, то же со сменой ведущих. Ходьба, 3—4 глубоких выдоха. По ходу дети берут мячи и перестраиваются в две шеренги.

II часть.

Общеразвивающие упражнения с хлопками

Основные движения.

1) Дети кладут мячи на землю там, где стоят. Медленный бег 2 мин 25 с (200 м). Ходьба, возвращение к своим мячам.

2) Одна шеренга детей берет мячи. Дети встают попарно на расстоянии 2 м и перебрасывают мячи друг другу от груди (10—15 раз). Перестроение в колонну по одному. По ходу дети складывают мячи.

3) Бег со средней скоростью 50 с (100 м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки.

4) Ходьба в колонне с мешочками на голове, во время которой дети идут по шнуру (3—4 круга), держа руки в стороны, на поясе, за головой.

5) Бег со средней скоростью 50 с (100 м). Ходьба.

Игра «Птицы и дождь»

III часть.

Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

МАЙ

Занятие 1

Программное содержание. Учить прыгать в длину с места.

Упражнять в перебрасывании мячей способом от груди.

Подготовка пособий. Мячи и мешочки на всех детей, длинный шнур.

I часть.

Ходьба. Ходьба со сменой ведущих. Медленный бег по площадке 2 мин 25 с (200 м) со сменой ведущих. Ходьба, 3—4 глубоких выдоха. По ходу дети берут мячи и перестраиваются в 2 колонны.

II часть.

Общеразвивающие упражнения (без предметов).

Основные движения.

1) Дети оставляют мячи на своих местах и медленно бегут 2 мин 25 с (200 м). Ходьба. Дети вновь подходят к мячам.

2) Одна шеренга берет мячи. Дети встают попарно на расстоянии 2 м и перебрасывают мячи друг другу от груди (10—15 раз).

Перестроение в колонну по одному. По ходу дети складывают мячи.

3) Бег со средней скоростью 50 с (100 м). Ходьба. Дети выстраиваются в шеренгу у шнура.

4) Воспитатель показывает прыжок в длину с места, обращает внимание детей на мягкое приземление, на движение рук во время прыжка. Дети все сразу прыгают по 6—8 раз, затем повторяют упражнение еще 6—8 раз.

5) Бег со средней скоростью 50 с (100 м). Ходьба.

Игровое упражнение «Донеси мешочек» (см. занятие 43).

III часть.

Медленный бег 2 мин 25 с (200 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 2

Программное содержание. Учить прыгать в длину с места от черты, согласуя движения рук вперед-вверх с отталкиванием. Упражнять в перебрасывании мячей способом от груди.

Подготовка пособий. Мячи и обручи на всех детей. Вдоль одной стороны площадки растянуть длинный шнур.

I часть.

Ходьба. Ходьба змейкой. Медленный бег 2 мин 25 с (200 м), во время которого дети бегут змейкой. Ходьба. По ходу дети берут обручи и перестраиваются в 3 колонны.

II часть.

Общеразвивающие упражнения .

Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 50 с (100 м). Ходьба, построение в шеренгу ушнура.

2) Воспитатель показывает прыжок в длину с места, обращая внимание на согласование движения рук и отталкивания. Дети прыгают все сразу с мягким приземлением (10—15раз).

3) Бег со средней скоростью 50 с (100 м). Ходьба. Перестроение в две шеренги попарно, одна шеренга берет мячи.

4) Перебрасывание мячей от груди с расстояния 2 м, целясь вгрудь партнера (3—4мин).

5) Медленный бег 2 мин 25 с (200 м). Ходьба.

Игра «Самолеты»

III часть.

Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 3

Программное содержание. Учить метать мешочки на дальность способом из-за спины через плечо. Упражнять в беге по наклонной доске.

Подготовка пособий. 3 доски закрепить одним концом за гимнастическую стенку. Разложить мешочки по одной стороне площадки.

I часть.

Ходьба с поворотами на углах площадки. Медленный бег 2 мин 25 с (200 м), во время которого дети несколько раз бегают в рассыпную и вновь находят свое место. Ходьба, 2—3 глубоких выдоха.

Перестроение в 3 колонны.

II часть.

Общеразвивающие упражнения

Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 50 с (100 м). Ходьба. По ходу дети подходят к мешочкам и берут их.

2) Воспитатель показывает бросок на дальность из-за спины через плечо. Дети принимают правильное исходное положение и бросают. По команде воспитателя все бегут за мешочками и возвращаются обратно (4—5 раз). Затем дети бросают левой рукой (4—5 раз). Ходьба. По ходу дети складывают мешочки.

3) Бег со средней скоростью 50 с (100 м). Ходьба. У наклонных досок дети перестраиваются в триколонны.

4) Бег по наклонной доске (6—8 раз). Доски через несколько повторений поднимаются на одну рейку.

5) Медленный бег 2 мин 25 с (200 м). Ходьба.

Игра «Рыбки в пруду»

III часть. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 4

Программное содержание. Упражнять в прыжках на одной ноге с продвижением вперед, в замахе и броске мешочка на дальность.

Подготовка пособий. Мешочки на всех детей. Вдоль одной стороны площадки растянуть веревку (или канат).

I часть.

Ходьба. Ходьба по канату (или веревке) приставным шагом (2—3 раза). Медленный бег по площадке 3 мин (250 м), во время которого дети бегут змейкой, меняют направление бега. Ходьба, 3—4 глубоких выдоха. Перестроение в 3 колонны.

II часть.

Общеразвивающие упражнения

Основные движения

1) Бег со средней скоростью 45 с (100 м). Ходьба. Дети выстраиваются в шеренгу у каната.

2) По команде воспитателя дети прыгают на одной ноге до середины площадки (3—5 прыжков), каждый раз меняя ногу, и шагом возвращаются обратно (6—8 раз).

3) Бег со средней скоростью 45 с (100 м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки и выстраиваются у каната.

4) Дети принимают исходное положение для метания на дальность и выполняют 4—5 раз имитацию замаха и броска, затем бросают (4—5 раз). Воспитатель особое внимание обращает на выполнение замаха с разворотом туловища. Затем дети повторяют метание другой рукой.

5) Медленный бег за пределами площадки 3 мин (250 м). Ходьба.

Игра «Ловишки»

III часть. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

8. Календарно – тематический план физкультурно-оздоровительной работы с детьми 5-6 лет

Сентябрь. 1 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. «В гости к совишке» 2. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча. 3. Подвижная игра «Солнышко и дождик»
2 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Волк и семеро козлят» 2. Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин. 3. Подвижная игра «Самолетики»
3 НЕДЕЛЯ		<ol style="list-style-type: none"> 1. Традиционная структура занятия 2. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. 3. Подвижная игра «Медведь и пчелы»
4 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх 2. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед. 3. Подвижная игра «Ловля лиса»
Октябрь 5 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Экскурсия в осенний лес» 2. Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча. 3. Подвижная игра «Самолетики»
6 НЕДЕЛЯ		<ol style="list-style-type: none"> 1. Традиционная структура занятия 2. Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия. 3. Подвижная игра «Солнышко и дождик»
7 НЕДЕЛЯ		<ol style="list-style-type: none"> 1. Традиционная структура занятия 2. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия. 3. Подвижная игра «Ловля лиса»

8 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и играх 2. Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. 3. Подвижная игра «Самолетики»
9 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. "Путешествие по родному городу» 2. Лазанье — «Пролезь в обруч», «Проползи и не задень» (ползание между кеглями, кубиками на четвереньках). Прыжки — «На одной ножке по дорожке» (прыжки на правой и левой ноге между шнурами), на двух ногах до флажка (кегли). Равновесие — «Пройди по мостику» (Ходьба между линиями, по доске, по скамейке). Подвижная игра: «Мышеловка» 3. Подвижная игра «Медведь и пчелы»
Ноябрь 10 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Традиционная структура занятия 2. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. 3. Подвижная игра «Солнышко и дождик»
11 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Традиционная структура занятия 2. Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами. 3. Подвижная игра «Самолетики»
12 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Путешествие 2. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. 3. Подвижная игра «Ловля лиса»
13 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Мы туристы» 2. Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. 3. Подвижная игра «Медведь и пчелы»
Декабрь. 14 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Традиционная структура занятия 2. Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.

		3. Подвижная игра «Солнышко и дождик»
15 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Традиционная структура занятия 2. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. 3. Подвижная игра «Охотник и соколы»
16 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и играх 2. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. 3. Подвижная игра «Ловля лиса»
17 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Занятие с элементами аэробики 2. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках 3. Подвижная игра «Солнышко и дождик»
Январь 18 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Забавы зимушки-зимы» 2. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. 3. Подвижная игра «Самолетики»
19 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и играх 2. Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии 3. Подвижная игра «Охотник и соколы»
20 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Пожарные на учении» 2. Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении. 3. Подвижная игра «Ловля лиса»
Февраль 21 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Традиционная структура занятия 2. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. 3. Подвижная игра «Охотник и соколы»

22 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Занятие с элементами аэробики 2. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. 3. Подвижная игра «Солнышко и дождик»
23 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и играх 2. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. 3. Подвижная игра «Охотник и соколы»
24 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Мы юные циркачи» 2. Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. 3. Подвижная игра «Самолетики»
<i>Март</i> 25 НЕДЕЛЯ.		<p>Традиционная структура занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. 2. Подвижная игра «Ловля лиса»
26 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Занятие с элементами аэробики 2. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. 3. Подвижная игра «Самолетики»
27 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и играх 2. Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. 3. Подвижная игра «Медведь и пчелы»
28 НЕДЕЛЯ.		<p>«Мы космонавты»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. 2. Подвижная игра «Солнышко и дождик»
<i>Апрель</i> 29 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Традиционная структура занятия 2. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. 3. Подвижная игра «Ловля лиса»

30 НЕДЕЛЯ		<ol style="list-style-type: none"> 1. Занятие с элементами аэробики 2. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. 3. Подвижная игра «Охотник и соколы»
31 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и играх 2. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. 3. Подвижная игра «Солнышко и дождик»
32 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Олимпийские звезды» 2. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. 3. Подвижная игра «Ловля лиса»
Май 33 НЕДЕЛЯ		<ol style="list-style-type: none"> 1. Традиционная структура занятия 2. Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. 3. Подвижная игра «Охотник и соколы»
34 НЕДЕЛЯ		<ol style="list-style-type: none"> 1. Зачетное занятие 2. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. 3. Подвижная игра «Охотник и соколы».
35 НЕДЕЛЯ		<ol style="list-style-type: none"> 1. Традиционная структура занятия 2. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. 3. Подвижная игра «Ловля лиса»
36 НЕДЕЛЯ		<ol style="list-style-type: none"> 1. Традиционная структура занятия 2. Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями. 3. Подвижная игра «Солнышко и дождик»

Сентябрь

Недели	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Мониторинг									
2	Мониторинг									
3	Традиционная структура занятия	Построение в пары на месте, чередуя построение в колонну	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне	Бег мелким и широким шагом, бег врассыпную	С гимнастическим и скакалками	Ходьба по гимнастическому у буму на носках, В руках вверху гимнастическая скакалка 3	-	Подбрасывание мяча вверх и ловля его (в движении) П	Ползание на четвереньках змейкой между предметами (кегли, пуфики) О	«С кочки на кочку» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед
4	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Перестроение в пары на месте в движении	"Найди свое место в колонне» — во время ходьбы врассыпную по звуковому сигналу дети находят свое место в колонне	«Перенеси овощи в корзину» (эстафета) — бег с «овощами» до корзины и обратно	-	-	«Пингины с мячом» — эстафета: прыжки с зажатым между колен мячом до ориентира	«Не урони мяч» — эстафета: на бадминтонной ракетке пронести мяч до ориентира, не уронив его	«Кто быстрее доползет» — ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	-

Октябрь

Недели	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Экскурсия в осенний лес» (на велосипедах)	Построение в две колонны	Ходьба в глубоком приседе, в колонне, с поворотами туловища назад	Бег змейкой, широким шагом, преодолевая препятствия (воротики h = 10-20 см)	«Тренировка велосипедиста»	Ходьба по веревке D = 1 5-2 см, руки в стороны О	–	Бросание мяча о землю поочередно правой и левой рукой (4-6 раз) П	Ползание на четвереньках между предметами, чередуя с бегом З	«Не оставайся на земле» (1)
2	Традиционная структура занятия	Повороты на месте прыжком в разные стороны. Построение в круг	Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках	Бег со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по звуковому сигналу	С большими мячами	Ходьба по веревке, выложенной змейкой, с мешочком на голове (вес 100 г) П	–	Работа с мячом одной рукой в движении по кругу (в колонне) З	Лазание по гимнастической стенке разным способом, перелезая на соседний пролет стенки О	«Большая прыжковая эстафета». Прыжки из обруча в обруч, через скамейку, вокруг пуфика
3	Традиционная структура занятия	Перестроение в два круга	Ходьба по кругу на носках, пятках, выпадами, спиной вперед	Бег длинной и короткой змейкой с поворотом кругом по звуковому сигналу	С цветными кирпичиками	Ходьба по веревке, перешагивая кирпичики, с мешочком на голове З	Прыжки через предметы высотой 15-20 см по прямой на двух ногах О	–	Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет с изменением темпа П	«Охотники и зайцы» (1)
4	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и играх	Расчет на первый второй; в шеренге, колонне	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед,	«Пустое место» (Осокина. «Физическая культура в детском саду»)	–	«Полоса препятствий» — ходьба по буму, подлезание под воротца	«Большая прыжковая эстафета»	Пронеси мяч не задев кегли» (бег между кеглями с бадминтонной ракеткой и мячом)	–	–

Ноябрь

Недели	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	"Путешествие породному городу»	Перестроение в две колонны, повороты на месте	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной (массажной) дороге, по буму выпадами	Бег противходом, с ускорением, с остановкой по звуковому сигналу.	С лентами	Ходьба по гимнастическому у буму, руки в стороны с приседанием на середине — руки вперед <i>О</i>	Прыжки через пуфики правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед <i>П</i>	Лазание по шведской стенке с переходом на соседний пролет и скатыванием по наклонной доске <i>З</i>	—	«Сбей кеглю» (прокатывание мячей, стараясь попасть в кеглю)
2	Традиционная структура занятия	Повороты на месте кругом, перестроение в три колонны	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой согнувшись, обхватив руками голень ног, на носках	Бег, высоко поднимая колени, по сигналу бег враспынную, в колонне обычный бег	С одной скакалкой — <i>З</i> человека	Ходьба по гимнастическому у буму, выполняя приседания на каждый шаг (прямую ногу проносим слева справа от бума) <i>П</i>	Прыжки через предметы (кирпичики, воротники), чередуя прыжок на двух, на одной ноге, продвигаясь вперед	Перебрасывание мяча друг другу от груди и снизу	—	«Медведь и пчелы» (1)
3	Традиционная структура занятия	Выполнение поворотов на углах, расхождение из колонны по одному в разные стороны.	Ходьба в колонне, спиной вперед, согнувшись, обхватив голень, парами	Бег семенящим шагом, высоко поднимая колени, обычный бег чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге	На гимнастических скамейках	Легкий бег по гимнастическим скамейкам, на конце присесть, руки вперед, соскок на обозначенное место <i>З</i>	—	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (стоя лицом друг к другу; стоя спиной к товарищу) <i>П</i>	Ползание по гимнастической скамейке (на животе), подтягиваясь на руках <i>О</i>	«Удочка» (1)
4	Занятие зачетное	Повороты на месте	Ходьба в колонне по одному, ходьба парами	Бег с остановкой по звуковому сигналу	—	Бег по буму на носках	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Подбрасывание мяча вверх и вниз, ловля его двумя руками	Лазание по шведской стенке разноименным способом	«Ловишка с мячом» (1)

Декабрь

Недели	Мотивация	Стр. упр.и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Мы туристы»	Расчет на первый, второй, третий; перестроение по расчету	Ходьба по залу в колонне, по сигналу надеть рюкзак на плечи	Бег с препятствиями (по наклонной доске, через воротики h=10 см)	«Тренировка туриста перед походом»	Бег на носках по буму с рюкзаком С	Прыжки на мягкое покрытие с высоты 20 см, на обозначенное место (со скамейки) О	Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди 3	Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках с рюкзаком за спиной П	«Эстафета с рюкзаком» (по сигналу надеть рюкзак на плечи, обежать обруч, перепрыгнуть «речку», добежать до ориентира и обратно)
2	Традиционная структура занятия	Построение в звенья за ведущими	Обычная ходьба с заданиями на руки, ходьба, высоко поднимая колени, ходьба спиной вперед	Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу	С большими мячами	Ходьба по гимнастическому буму, бросая мяч то справа, то слева о землю и ловя его двумя руками О	Прыжки с гимнастического буму на обозначенное место h=30 см П	–	Ползание до флажка, прокатывая перед собой мяч головой	«Ловишка с мячом» (1)
3	Традиционная структура занятия	Перестроение в пары, в колонны	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках	Бег, высоко поднимая колени, бег, пронося прямую ногу через сторону, по сигналу бег врассыпную	В парах	Ходьба по гимнастическому буму, отбивая мяч с правой и левой стороны о землю П	Прыжки со скамейки и обратно на скамейку (с высоты 20 см) 3	–	Перелезание через бум правым и левым боком О	«Попади в корзину» (1)
4	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях играх	Перестроение в шеренгу, в две шеренги	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, по сигналу .	«Уголки» (Осокина. «Физическая культура в детском саду»)	–	«Перелез и подлезь» (перелезание через бум и подлезание под него)	«Эстафета прыжков» (прыжки на двух ногах, правым и левым боком, в окошечки гимн. лесенки)	«Мяч капитану» {Осокина. «Физическая культура в детском саду»}	–	–

Январь

Недели	Мотивация	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Забавы зимушки-зимы»	Перестроение в одну, в три колонны	Имитационная ходьба лыжника, конькобежца; обычная ходьба с широким шагом, по сигналу — прыжки на двух ногах	Бег высоко поднимая колени, бег с преодолением «снежных преград» (скамейка - перепрыгивание, бум -подлезание, наклонная доска -бег на носках)	Со снежками» (малые мячи)	Ходьба по гимнастическому буму, перекладывая «снежки» из рук в руки над головой З	-	Метание «снежков» вдаль правой и левой рукой из-за головы О	Лазание по наклонной доске и скатывание с нее П	«Ловишка с мячом» (1)
2	Традиционная структура занятия	Построение в круг, размыкание на вытянутые руки	Ходьба с длинным шнуром по кругу, в колонне с заданием на руки	Бег со шнуром змейкой, по сигналу присесть	С длинным шнуром в кругу	-	Прыжки в длину с места О	Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 3 м П	Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет З	«Мышеловка»
3	Занятие с элементами аэробики	Перестроение в пары	Ходьба приставным шагом с приотпором и прихлопом	Бег со сменой направления движения по музыкальному сигналу	«Аэробика»	Ходьба по буму на носках, раскладывая и собирая мелкие предметы (игрушки) О	Прыжки в длину с места, перепрыгивая _____, выложенный из гимнастических скакалок П	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3 м в мишень на высоте 2 м З	-	«Ловля обезьян» (1)
4	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и играх	Построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны	Ходьба с перекатом с пятки на носок, обычная ходьба, по сигналу — поворот прыжком	Бег змейкой на носках, со сменой ведущего по сигналу	-	«Кто скорее к флажку» (бум - бег на носках, канат - прыжки на одной ноге, обруч - надеть на себя)	«Сумей перепрыгнуть» (прыжки широким шагом по следам)	«Попади в корзину» (метание мягких мячей в корзину)	«Подлезь и не задень» (подлезание пр. и левым боком в окошечки гимнастической лесенки, не задевая игрушку)	-

Февраль

Недели	Мотивация	Стр. упр. перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Пожарные на учении»	Перестроение в одну, в три колонны	Обычная ходьба в колонне, в шеренге, по сигналу принять исходное положение, лежа на полу	Бег приставным шагом вправо, влево, с изменением темпа, со сменной направляющей	С длинными гимнастическими шнурами	Легкий бег по гимнастическому буму, раскладывая и собирая мелкие предметы <i>П</i>	Прыжки в длину с места, перепрыгивая «канавки» разной ширины (20, 30, 40 см) <i>З</i>	–	Ползание попластунски до обозначенного места <i>О</i>	«Встречные перебежки» <i>(1)</i>
2	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу, перестроение в круг	Ходьба широкой змейкой, выпадами, спиной вперед	Бег между предметами змейкой, по сигналу выполнение задания (остановиться и присесть)	С большими обручами	Ходьба по гимнастическому буму, высоко поднимая колени, руки в стороны, перешагивая большие набивные мячи <i>З</i>	Прыжки через «канавки» правым, левым боком с места <i>С</i>	Перебрасывание мяча друг другу через сетку, стоя лицом друг к другу <i>О</i>	Ползание попластунски змейкой между предметами (большие кегли) <i>П</i>	«Поспеши, но не урони» (бег с мешочком на голове до ориентира)
3	Занятие с элементами аэробики	Равнение в колонне, в шеренге, перестроение взвесья	Ходьба на четыре счета, чередуя ходьбу на носках и пятках со сменной положения рук	Бег с изменением темпа по музыкальному сигналу, бег с захлестыванием голени	«Аэробика»	Работа на гимнастических кольцах: вис, раскачивание, соскок <i>О</i>	Перебрасывание мяча через сетку из исходного положения, сидя лицом друг к другу <i>П</i>	Ползание попластунски в сочетании с перебежками <i>З</i>	«Кто летает?» <i>(1)</i>	
4	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и играх	Перестроение в шеренгу, в колонну по диагонали. Расчет на первый, второй в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, высоко поднимая колени, по сигналу с поворотами прыжком кругом	Бег на носках по сигналу враспынную в сочетании с построением по диагонали	–	«Не потеряй груз» бег по буму с мячами, (сколько сумел взять в руки из корзины)	«Спрыгни в точно намеченное место» (прыжки с гимнастического буму в обручи)	Элементы футбола. «Проведи мяч в ворота» (прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении)	«Доберись и подай сигнал» (лазание по шведской стенке до колокольчика)	–

Март

Недели	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подв е игры
1	«Мы юные циркачи»	Построение в один круг, в два («На арене цирка»)	Обычная ходьба в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов, силадчей (с заданием на движение рук — руки в стороны, к плечам, вверх)	Бег змейкой, ускоряя и замедляя шаг, бег высоко поднимая колени, бег через воротики h=15-20 см	С гантелями	Ходьба по гимнастическом у буму правым и левым боком, перешагивая набивные мячи П	Прыжки вверх с трех-четырех шагов, стараясь коснуться надувного шара («клоун») О	Перебрасывание мяча из разных исходных положений, стоя лицом друг к другу через сетку 3	Ползание по-пятастунски в сочетании с перебежками до ориентира С	«Передвижение поплощ малого мячаногами»
2	Традиционна я структура занятия	Перестроение в три колонны	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево) в колонне	Бег по кругу, изменяя направление, спиной вперед	С большими шестами	Ходьба по гимнастическом у буму через набивные мячи с хлопками над головой (боком) 3	Перешагивание набивных мячей; в конце с 3-4-х шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки П	Перебрасывание мяча из правой руки в левую на месте О	—	«Медведь и пчель» (1)
3	Занятие с элементами аэробики	Перестроение в колонну, в круг	Ходьба на четыре счета на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение рук	Бег на носках, пронося прямые ноги через стороны, по музыкальному сигналу чередовать с ходьбой с притопами	«Аэробика»	—	Прыжки с трех-четырех шагов, коснуться надувного шара 3	Перебрасывание мяча из одной руки в другую в движении до ориентира П	Из вися на гимнастическо й стенке держать прямой угол ногами, разводите ноги в стороны и сводите П	«Охотники и зайцы» (1)
4	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и играх	Повороты направо, налево в колонне, в шеренге	Ходьба со сменой ведущего, по сигналу — прыжки	Бег змейкой на носках, по сигналу — остановка	—	«Сумей сбить с бревна» (дети малым мячом стараются попасть в детей, стоящих на бревне)	«Сделай как можно меньше прыжков» (прыжки широким шагом до ориентира)	«Попади в обруч» (метание в горизонтальную цель мягкими мячами)	—	«Караси и шука» (1)

Апрель

Недели	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Мы космонавты»	Перестроение в две—три колонны на месте и в движении	Пружинистый шаг с носка, руки прижаты к туловищу	Бег обычный на носках; по сигналу «к звездам» подойти к заданному месту (скамейка, бум)	«Подготовка космонавта к полету» (со стульями)	Прыжки на двух ногах по гимнастической скамейке <i>О</i>	–	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую, двигаясь по узкой доске 3	«Выход в космос» - пролезание в пролеты гимнастической лесенки правым и левым боком <i>П</i>	«Займи свое место в ракете»
2	Традиционная структура занятия	Перестроение в пары на месте, по сигналу — в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках, выпадами и спиной вперед	Медленный бег в течение одной минуты: широкой змейкой с остановкой на сигнал (свисток)	Со стульями	Прыжки на двух ногах по гимнастическому буму через кирпичики <i>П</i>	–	Прокатывание набивных мячей ногами из исходного положения, сидя на полу лицом друг к другу на расстоянии 3 м <i>О</i>	Пролезание правым, левым боком в звенья гимнастической лесенки, приподнятой от пола на 15 см 3	«Мы веселые ребята» <i>(1)</i>
3	Занятие с элементами аэробики	Ходьба в колонне через середину, распределение в разные стороны по одному	Ходьба с притопами, прихлопами	Бег подскоком по кругу в колонне, приставным шагом, правым, левым боком, руки на пояс	«Аэробика»	По гимнастическому буму на правой, левой ноге через кирпичики, сохраняя равновесие 3	–	Прокатывание набивного мяча ногами, сидя на полу лицом друг к другу, стараясь попасть в ворота <i>П</i>	Вис на гимнастической стенке, поднимая прямые ноги, держать угол, разводить ноги в стороны <i>С</i>	«Кто летает»
4	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и играх	Построение в колонну, перестроение в звенья	Ходьба друг за другом в колонне со сменой ведущего, ходьба короткой и длинной змейкой	Бег длинной змейкой, по сигналу — бег враспынную	–	Эстафета «Кто быстрее» - перепрыгивание кирпичиков на одной ноге, двигаясь по буму	«Обеги мяч» - бег змейкой, обегая набивные мячидо ориентира	«Пронеси волан и не урони» - быстрая ходьба с бадминтонной ракеткой, на которой лежит волан	–	«Ловишка» <i>(1)</i>

Май

Недели	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Олимпийские звезды»	Построение в три, четыре колонны парами	Обычная ходьба парами в колонне, по сигналу — перестроение в одну колонну	Бег на носках, с захлестыванием голени, спиной вперед, по сигналу — остановка	С лентами	Ходьба по гимнастическому буму с мешочком на голове, руки в стороны П	—	Перебрасывание набивных мячей снизу, стоя лицом друг к другу З	Лазание по веревочной лестнице, разноименным способом О	«Перебрасывание волана друг другу, работая в парах» (подача снизу)
2	Традиционная структура занятия	Размыкание из одной колонны в три колонны приставными шагами (в разные стороны)	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках спиной вперед	Бег семенящим шагом, по сигналу принять исходное положение по показу	Без предметов	Ходьба по гимнастическому буму с мешочком на голове, поворачиваясь правым и левым боком З	Прыжки в длину с разбега (5 м), подбирая толчковую ногу О	—	Лазание по веревочной лестнице одноименным способом П	«Перебрасывание волана в парах через шнур, совершенствуя удар сверху»
3	Мониторинг									
4	Мониторинг									

2е занятие/5-6 лет/

Сентябрь

занятие 1

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.

Пособия. 2 гимнастические скамейки (высота 30—35 см), 8—10 кубиков (высота 6 см), мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы.

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; во сигналу воспитателя ходьба врассыпную, бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе, 1— руки в стороны; 2— руки вверх, подняться на носки; 3— руки в стороны;

4— вернуться в исходное положение (7—8 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1— поворот туловища вправо, руки в стороны; 2— вернуться в исходное положение. То же влево (8раз).

3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1— руки в стороны; 2— наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—8раз).

4. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).

5: И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — правую ногу в сторону, руки в стороны 2— правую руку вниз, левую вверх: 3 — руки в стороны: 4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду»

6. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу вперед на носок; 2 — в сторону (вправо): 3 — назад; 4 вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой (6—8раз).

7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны: 2 — вернуться в исходное положение. На счет 1 -8 повторить 3- 4 раза. Выполняется в среднем темпе под счет воспитателя или музыкальное сопровождение.

Основные виды движений.

1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (3—4раза).

2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (расстояние 4 м) - 2—3раза.

3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2,5 м), двумя руками снизу (10—12раз).

Подвижная игра «Мышеловка».

Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг — мышеловку. Остальные изображают мышей и находятся вне круга.

Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

«Ах, как мыши надоели,

Развелось их просто страсть.

Все погрызли, все поели,

Всюду лезут — вот напасть.

Берегитесь же, плутовки,

Доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловки,

Переловим всех за раз»

3 часть. Игра малой подвижности «Укого мяч?». Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной.

Сентябрь

занятие 2

Программное содержание. Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.

Пособия. Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 стойки, шнур, несколько ленточек.

1 часть. Построение в шеренгу, объяснение задания.

Ходьба на носках, руки на поясе, бег.

Ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд (расстояние 40 см).

Бег не менее 40—50 с.

Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя.

II часть. ОРУ с мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч в Правой руке. 1— руки в стороны; 2— руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2— поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).

3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2—наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой 3—4 - выпрямиться, затем из левой в правую руку (6—8 раз).

4. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2—присесть, ударить мячом о пол, поймать; 3—4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз). 5. И.п.: стоя на коленях, сидя на пятках мяч в правой руке

1-4 наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5-8 вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте (3—4 раза).

ОВД

1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах («достань до предмета»). Выполняются 4—6 прыжков подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3—4 раза каждой подгруппой).

2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками. При выполнении бросков воспитатель обращает внимание детей на исходное положение ног: ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Следить за полетом мяча и ловить, стараясь не прижимать его к груди (12—15 раз подряд).

3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).

Подвижная игра «Сделай фигуру».

3 часть. Игра «Найди и промолчи».

Сентябрь

занятие 3

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.

Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2 каната (шнура).

1 часть.

Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком).

Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе.

Бег в колонне по одному за воспитателем (до 1 мин), темп бега умеренный. Переход на обычную ходьбу.

2 часть. ОРУ

1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 руки за голову, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).

2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1— поворот вправо, правую руку вправо; 2— вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

Стр.22

3. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1— выпад правой ногой вперед; 2—3— пружинистые покачивания; 4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5—браз).

4. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 сесть Справа на бедро, руки вперед; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево (браз).

5 И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2— наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение. То же к правой ноге (6 раз).

6. И. п.: сидя па нону, руки в упоре сзади. 1- поднять вверх-вперед прямые ноги («угол»); 2- вернуться в исходное положение (5—6 раз).

7. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняются под счет воспитателя 1—8, затем пауза и снова прыжки (3—4раза).

ОВД

1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях (2—3раза).

2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза), голову и спину держать прямо.

3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком (10—12раз).

Подвижная игра «Удочка».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Сентябрь

занятие 4

Программное содержание. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.

Пособия. Гимнастические палки по количеству детей, бруски или кубики (6—8 шт., высота 15 см), 2—4 обруча (дуги), мешочки.**1 часть.**

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения.

Ходьба в различном темпе проводится По сигналу воспитателя дети **2 часть. ОРУ с палкой.**

1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1— палку вперед, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (браз).

2. И. п.: основная стойка, палка сверху, руки прямые. 1— присесть, палку вперед; 2— вернуться в исходное положение (6—7раз).

3. И. п.: стоя ноги врозь, палка внизу. 1—2— поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).

4. И. п.: сидя ноги врозь, палка на коленях. 1— палку вверх; 2— наклониться к правой ноге, коснуться носка; 3— выпрямиться, палку вверх; 4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5—6 раз). Стр. 25

5. И. п.: лежа на спине, палка в прямых руках за головой.

1— поднять правую прямую ногу, коснуться палкой голени ноги; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5—6 раз).

6. И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1— 2— прогнуться, палку вынести вперед; 3—4 вернуться в исходное положение (5—браз).

7. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1— прыжком ноги врозь, палку вверх; 2— вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1—8, затем пауза и снова прыжки (2—3 раза).

ОВД

1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке (5—браз).

2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове (2—3раза).

3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым междуколен,— «Пингины» (расстояние 3 м) — 2—3 раза.

Подвижная игра «Мы, веселые ребята».

4 часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).

Материал по развитию основных видов движений Сентябрь

для повторения и закрепления пройденного на физкультурных занятиях разработан в соответствии с программными требованиями для детей старшего дошкольного возраста

1-я неделя. Повторение программного материала по физической культуре средней группы детского сада.

2-я неделя. Игровые упражнения.

- **Равновесие:** ходьба и бег — «Кто скорее по дорожке» (бег между кубиками, расстояние 15 см); бег «змейкой» между кеглями «Пробеги и не задень».
- **Прыжки** — «Прыгни точно в круг (в обруч)», «Перепрыгни через «канавку» (шнур, косичку)».
- **С мячом** — «Подбрось, и поймай» (бросание мяча вверх и ловля его двумя руками), «Точно в руки» (перебрасывание мяча друг другу, диаметр 20 см, расстояние 1,5 м).
- **Подвижные игры:** «Птички и кошка», «Самолеты», «Школа мяча».

3-я неделя. Игровые упражнения.

- **Прыжки** «Достань до предмета» (подпрыгивание на месте до колокольчика, ленточки, шарика, мяча); прыжки на двух ногах до предмета (до кегли, до кубика).
- **С мячом** «Сбей кеглю», «Подбрось и поймай» (бросание мяча вверх), «Перебрось через сетку».
- **Лазанье** «Проползи — не задень» (подлезание под шнур, веревку).
- **Подвижные игры:** «Пробеги тихо», «Котятка и щенята», «Ловишки».

4-я неделя. Игровые упражнения.

- **С мячом** «Подбрось и поймай» (бросание мяча вверх), «Чей мяч дальше?» (бросание мяча вдаль), «Перебрось через шнур» (бросание мяча через шнур двумя руками из-за головы).
- **Подлезание и проползание** — «Проползи по-медвежьи» (по полу, по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях), «Пролезь в обруч» (поочередно и в паре с товарищем).

- **Равновесие** — «Пройди по дорожке» (ширина 15 см), по канату — «Канатоходец» (с мешочками на голове, приставным шагом, прямо и боком с различным положением рук).
- **Подвижные игры:** «Найди свой цвет», «Найди свою пару».

Октябрь

занятие 1

Программное содержание. Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.

Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы детей, 8—10 коротких шнуров (косичек), 2 гимнастические скамейки.

1 часть.

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег в рассыпную, ходьба в рассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.

2 часть. ОРУ.

1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1— шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 вернуться в исходное положение. То же влево (3—4 раза).

2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1— наклон вправо, левую руку за голову; 2— вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (4—6 раз).

3. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые).

1— поднять вверх-вперед прямые ноги — «угол» (плечи не пронашивать); 2— вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1— поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2— вернуться в исходное положение; 3—4 то же к левой ноге (6 раз).

6. И. п.: лежа на спине, руки за головой. 1— поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2— вернуться в исходное положение; 3—4— то же другой ногой (6—8раз).

7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4— прыжки на правой ноге; на счет 5—8— прыжки на левой ноге; 9—12— прыжки на двух ногах, пауза и повторить еще 2-3раза.

ОВД

1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (2—3раза).

2. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шт.) 2—3раза.

3. Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м.

Подвижная игра «Перелетптиц».

3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи» (см. с.18).

Октябрь

занятие 2

Программное содержание. Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.

Пособия. 2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20 см). по количеству детей, маты или резиновая дорожка, 5—6 брусков (высота 10 см).

1 часть.

Ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются в другую сторону

Бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70—80 см один от другого.

Ходьба и бег проводятся в чередовании.

2 часть. ОРУ с большим мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1—2 поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7раз).

2. И. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой.

1—4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5—8— влево (6 раз).

3. И. п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой.

1—2— наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой;

3—4— вернуться в исходное положение (5—6раз).

4. И. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой.

1—2— поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6раз).

5. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить.

6. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках. 1— присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение (6раз).

7. И. п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе.

1—8— прыжки вокруг мяча на двух ногах (3—4 раза).

ОВД

1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз).

2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (10—12раз).

3. Переползание через препятствия (гимнастическая скамейка).

Подвижная игра «Не оставайся на полу».

Выбирается ловишка, который вместе с детьми бегают по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» — все убегают от ловишки и взбираются на предметы (скамейки, кубы, и т. д.). Ловишка старается осалить убегающих. дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании подсчитывают количество пойманных и выбирают ловишек. Игра возобновляется.

3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?» (см. с15).

Октябрь

занятие 3

Программное содержание. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.

Пособия. Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 4—6 дуг, 6—8 набивных мячей.

1 часть.

Ходьба в колонне со сменой темпа

Бег враспынную с остановками по сигналу воспитателя: при слове «Аист!» дети должны встать на одну ногу, подогнув вторую, при слове «Зайцы!» — выполнить три прыжка подряд.

2 часть. ОРУ с малым мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5—7 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1— руки вперед; 2— поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3— руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4— вернуться в исходное положение (6—8раз).

3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2 - присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное положение (5—6 раз). Стр.35

4. И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1—4— прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5—8— то же влево (браз).

5. И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3—4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5—6 раз).

6. И. п.: основная стойка, мяч в левой руке. Прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1—12. Повторить 2—3раза.

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1— руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение (5—браз).

ОВД

1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4—5раз).

2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола (3—4раза).

3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, голову и спину держать прямо, носок оттянуть, за предметы не задевать (3—4раза).

Подвижная игра «Удочка»

3 часть. Ходьба в колонне поодному.

Октябрь

занятие 4

Программное содержание. Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.

Пособия. Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 1—2 мата (или поролоновые коврики).

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал воспитателя: «Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег в колонне по два, на сигнал воспитателя также выполнить поворот, не изменяя темпа бега. Бег и ходьба проводятся в чередовании.

2 часть. ОРУ с обручем.

1. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1— поднять обруч вперед; 2— вверх, вертикально; 3— вперед; 4— вернуться в исходное положение, (5—браз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1— поворот туловища вправо, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение То же влево (браз).

3. И. п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью.

1-поднять обруч вверх; 2-наклон вправо, руки прямые; 3-обруч прямо вперед; 4— вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

4. И. п.: основная стойка в обруче, руки на поясе, обруч на полу. 1 — присесть, взять обруч с боков; 2 выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3— присесть, положить обруч; 4— выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6раз).

5. И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1— 2—наклониться, коснуться ободом пола между носками ног; 3- 4— вернуться в исходное положение (6—7раз).

6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3—4раза).

ОВД

1. Пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1 м один от другого (2—3раза).

2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет (кубик или набивной мяч) и сойти не спрыгивая (2—3раза).

3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие (высота 20 см), прыжки с трех шагов на препятствие (5—6раз).

Подвижная игра «Гуси-лебеди».

На одном краю зала обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живет волк, остальное место — луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей.

3 часть. Игра малой подвижности «Летает — нелетает».

Дети стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает вверх руки. Например, воспитатель говорит: «Птица летает, стул летает, самолет летает» и т. д. дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет.

Материал для повторения

1-я неделя.

Игровые упражнения.

- **Лазанье** — «Пролезь в обруч», «Проползи и не задень» (ползание между кеглями, кубиками начетвереньках).
- **Прыжки** — «На одной ножке по дорожке» (прыжки на правой и левой ноге между шнурами), на двух ногах до флажка (кегли). **Равновесие** — «Пройди по мостику» (Ходьба между линиями, по доске, по скамейке).
- **Подвижные игры:** «Мышеловка», «Ловишки», «Пробеги тихо».

2-я неделя.

Игровые упражнения.

- **Равновесие:** ходьба по скамейке прямо и боком — «Не упади вручей».
- **Прыжки:** перепрыгивание через бруски — «Подпрыгни — не задень». С мячом—«Прокати и догони» (прокатить мяч, затем догнать его); перебрасывание мяча через сетку друг другу; прыжки с мячом в руках. На сигнал воспитателя: «Стоп!» — остановиться там, где застала команда, и не шевелиться.
- **Подвижные игры:**
 - «Чей мяч дальше?», «Найди себе пару», «Ловишки».

3-я неделя. Игровые упражнения.

- **С мячом:** перебрасывание друг другу; бросание о стенку и ловля его после отскока от пола(земли).
- **Лазанье:** подлезание под шнур, под дугу, не касаясь руками пола,— «Незадень».
- **Равновесие:** ходьба, перешагивая через шнуры, кубики, бруски, набивные мячи (с различным положениемрук).
- **Подвижные игры:** «Мышеловка», «Пробеги тихо», «Мы, веселые ребята», «Чей мячдальше?».

4-я неделя. Игровые упражнения.

- **Лазанье:** по скамейке на четвереньках; пролезание в обруч прямо и боком — «Ловкиеребята».
- **Равновесие** --- «Пройди — не упади» (ходьба по гимнастической скамейке на носках, перешагивая через

кубики, набивные мячи). **Прыжки:** «Перепрыгни не задень»: перепрыгивание на двух ногах через бруски (высота 10 см), из обруча в обруч.

- **Подвижные игры:** «Удочка», «Кошка и мышки», «Мы, веселые ребята».

Ноябрь

занятие 1

Программное содержание. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.

Пособия. Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, мячи малые (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 6—8 кеглей.

1 часть.

Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, бег враспынную, бег между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 40 см); обычная ходьба в колонне по одному.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3—4— опустить руки вниз, вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5—7раз).

2. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2— поднять правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку; 3—4— вернуться в исходное положение. Так же переложить мяч в правую руку (6раз).

3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1— присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2— вернуться в исходное положение (5—6раз).

4. И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке 1—3- прокатить мяч вправо от себя (по прямой); 4—взять мяч, выпрямиться, переложить его в левую руку. То же влево (3-4 раза).

5. И. п.: сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1—2— поднять прямые ноги вверх, скатить мяч, поймать; 3—4— вернуться в исходное положение. Выполняется в среднем темпе (5—6раз).

6. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч и поймать (2—3раза).

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вправо и влево на счет воспитателя 1—8 (3—5раз).

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, переключивая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной (2—3 раза).

2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой (2—3раза).

3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии 3 м). Повторить 8—10 раз.

Эстафета «Пожарные на учении». Дети строятся в три-четыре колонны лицом к гимнастической стенке — это пожарные.

Первые в колоннах стоят перед чертой (исходная линия) на расстоянии 4—5 м от гимнастической стенки. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя (удар в бубен или на слово «Марш!») дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в ее конец. Воспитатель отмечает того, кто быстрее всех выполнил задание.

Ноябрь

занятие 2

Программное содержание. Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.

Пособия. Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20—25 см), 5—6 кеглей.

1 часть.

Ходьба в колонне по одному сменой направления

Перестроение в колонну по два, а затем в колонну по три.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. 1 обруч вперед; 2— обруч назад; 3— обруч вперед; 4— переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (4—5раз).

2. И. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1— 2— присесть, обруч вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение (5—6раз).

3. И. п.: ноги врозь, обруч внизу. 1— поднять обруч вверх; 2— наклониться вправо, руки прямые; 3— прямо, обруч вверх; 4— вернуться в исходное положение. То же влево (6—7раз).

4. И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1—2— — наклониться, коснуться ободом носка правой ноги; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (8 раз).

5. И. п.: обруч на полу, основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг обруча на счет 1—8, на счет 9— прыгнуть в обруч (3—4 раза) Стр.45

6. И. п.: основная стойка, обруч хватом сверху обеими руками. 1- сделать шаг в обруч (вертикальный) правой ногой; 2 — левой ногой; 3 — шаг назад правой ногой; 4 — шаг назад левой ногой (4—5раз).

Основные виды движений.

1. Прыжки с продвижением вперед — поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге (расстояние 4 м) — 2—3раза.

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) — 2—3раза.

3. Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом (расстояние 5 м) — 2—3раза.

Дети строятся в две колонны. Воспитатель дает задание: от исходной черты выполнить прыжки попеременно на правой и левой ноге (два на правой и два на левой) до обозначенного предмета (кубика, кегли и т. д.), а затем вернуться в конец своей колонны. Прыжки выполняются по сигналу воспитателя, который следит, чтобы расстояние между детьми обеспечивало безопасность движения, так как одни прыгают быстро, другие медленно.

После прыжков воспитатель ставит две скамейки и с двух сторон, параллельно каждой (расстояние от скамеек 2 м), два короба с мячами. Одна подгруппа детей выполняет ведение мяча до обозначенного места, затем шагом возвращается на исходную позицию. Вторая подгруппа занимается с воспитателем, выполняя переползание по скамейке на животе. После того как дети выполнят упражнение в ползании 2—3 раза, подается сигнал к смене мест.

Подвижная игра «Не оставайся на полу».

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

Ноябрь

занятие 3

Программное содержание. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.

Пособия. Мячи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2—4 дуги (обруча).

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба в рассыпную.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с большим мячом.

1. И. п.: присед, мяч в руках внизу. 1—2 — встать, мяч поднять вверх, правую ногу отвести назад на носок, потянуться; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7раз).

2. И. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч вперед;

2 — поворот туловища вправо, руки прямые; 3 — прямо, мяч вперед; 4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону. При поворотах туловища ноги не сдвигать (6—8раз).

3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих рукахвнизу.

1—3 — наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч поднять вверх; 2 — наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону (6—8раз).

5. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1—2 — поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3—4 — исходное положение (6—7раз).

6. И. п.: лежа на животе, мяч в согнутых руках передсобой.

1—2 — прогнуться, мяч вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

7. И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево. Повторить 3—4раза.

Основные виды движений.

1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед (расстояние 5 м) — 2—3раза.

2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, не касаясь верхнего обода (2—4раза).

3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой (2—3раза).

Подвижная игра «Удочка»

3 часть.Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналувоспитателя.

Ноябрь

занятие 4

Программное содержание. Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.

Пособия. 3 гимнастические скамейки, 2 стойки и шнур, мешочки на полгруппы.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, врассыпную (по сигналу воспитателя) с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются вчередовании.

2 часть. ОРУ на гимнастическихскамейках.

1. И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1— руки в стороны; 2— вверх; 3— руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7раз).

2. И. п.: сидя верхом, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон влево (вправо), коснуться пальцами рук пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в Исходное положение (6раз).

3. И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги прямые, руки за головой. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (5—6раз).

4. И. п.: стоя перед скамейкой, руки вдоль туловища. 1 — шаг правой ногой на скамейку; 2 шаг левой ногой на скамейку; 3 — опустить правую ногу на пол; 4 — шаг левой ногой со скамейки; повернуться кругом и повторить упражнение (3—5раз).

5. И. п.: сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки. 1—2—поднять прямые ноги вверх-вперед; 3—4— вернуться в исходное положение (5—6раз).

6. И. п.: стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1—8 — прыжки вокруг скамейки, затем пауза и снова прыжки 2—3раза.

ОВД

1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура (5—6 раз). Стр.50

2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета, (расстояние 5 м) - 2—3раза.

3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки напоясе.

Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур (40 см от уровня пола), вдоль зала ставит две гимнастические скамейки. После показа и объяснения дети подлезают под шнур три раза подряд, а

затем приступают к заданию в равновесии поточным способом двумя колоннами. Вначале выполняет первая подгруппа детей, а вторая, стоя в шеренге, наблюдает; потом по сигналу воспитателя подходит следующая подгруппа детей.

После того как дети выполняют упражнения в подлезании и равновесии, пособия убираются и воспитатель отмечает исходную линию и линию, до которой следует выполнить прыжки. Дети двумя колоннами по сигналу воспитателя выполняют их.

Подвижная игра в «Пожарные на учении»

3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».

Материал для повторения

1-я неделя.

Игровые упражнения.

- **Равновесие:** ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине повернуться и пройти дальше; ходьба по скамейке, на каждый шаг перекладывать мяч из одной руки в другую.
- **Прыжки** — «Высоко и далеко»: прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, перепрыгивая шнур справа и слева; прыжки из обруча в обруч (3—4 шт.) безпауз.
- **С мячом** — «Брось и поймай» (бросание мяча о землю и ловля его двумя руками), «Точно в руки» (бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками, бросание мяча и ловля его после отскока от пола между партнерами).
- **Подвижные игры:** «Гуси-лебеди», «Удочка», «Не оставайся на полу», «Ловишки».

2-я неделя.

Игровые упражнения.

- **Прыжки:** на двух ногах, огибая различные предметы (кегли, кубики, мячи); прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед до флажка (расстояние 3—4 м).
- **С мячом:** перебрасывание мяча через сетку; забрасывание в кольцо; бросание мяча в даль.
- **В ползании:** по скамейке на четвереньках; подлезание под шнур. **Подвижные игры:** «Кто скорее до флажка»,

«Удочка», «Ловишки», «Не оставайся на полу», «Мяч о стенку».

3-я неделя.

Игровые упражнения.

- **С мячом:** бросание мяча вверх, после отскока от земли ловля его одной и двумя руками; бросание мяча о пол (в движении) и ловля его двумя руками.
- **Равновесие:** ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, с поворотом на середине; ходьба по рейке скамейки приставляя пятку одной ноги к носку другой.
- **Подвижные игры:**
- «Медведи и пчелы», «Ловишки», «Найди свою пару».

4-я неделя.

Игровые упражнения.

- **Лазанье:** по гимнастической скамейке на четвереньках; между предметами «змейкой» (кубики, кегли).
- **Прыжки:** продвигаясь вперед, перепрыгивая через шнур справа налево и слева направо; прыжки на правой и левой ноге между предметами (расстояние 3 м).
- **С мячом:** отбивание мяча о пол в ходьбе, продвигаясь между предметами; ловля мяча двумя руками; бросание мяча вверх и ловля его одной и двумя руками.
- **Равновесие:** ходьба между шнурами; по гимнастической скамейке на носках с различными положениями рук.
- **Подвижные игры:** «Ловишки», «Найди свою пару», «Мышеловка», «Пробеги тихо». Одна-две эстафеты с передачей мяча (в колоннах, через голову, сбоку и т.д.).

Программное содержание. Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.

Пособия. Гимнастические палки по количеству детей, 4 доски, бруски (высота 12—20 см), мячи на Полгруппы (диаметр 20 см).

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами(мячами).

2 часть. Общеразвивающие упражнения спалкой.

1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — палкавверх;

2 — опустить за голову; 3 -- палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п.: ноги врозь, палка внизу. 1 — поднять палкувверх;

2 — наклониться вправо, руки прямые; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).

3. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1—2 — присесть, палку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: основная Стойка, палка внизу за спиной. 1—2 — наклон вперед, палку назад-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6раз).

5. И. п.: сидя ноги врозь, палка за головой. 1 — палкавверх;

2 — наклониться, коснуться палкой носка правой ноги; 3— выпрямиться палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

6. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. Темп упражнения средний, выполняется под счет воспитателя 1—8 (2—3 раза).

7. И. п.: основная стойка, палка у груди в согнутых руках. Стр.54

1 — правую ногу в Сторону на носок, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5—6 раз).

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны (2—3раза).

2. Прыжки — перепрыгивание на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см) — 2—3раза.

3. перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах (способ — стоя на коленях) 10—15раз.

Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Дети распределяются на три колонны с равным количеством играющих в каждой. На расстоянии 2 м от исходной черты ставятся дуги (обручи), можно натянуть шнур (высота 50 см от уровня пола), и затем на расстоянии 3 м ставятся флажки на подставке. дается задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны. Воспитательотмечает

тех детей в каждой колонне, которые быстро и правильно справились с заданием, а по окончании игры отмечает команду, набравшую большее количество очков.

3 часть. «Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному (или врассыпную), по сигналу воспитателя: «Стоп!» - дети останавливаются и выполняют какую-либо «фигуру» - позу.

Декабрь

занятие 2

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.

Пособия. Флажки по количеству детей, мячи (диаметр 8—10 см) на полгруппы, 8—10 кеглей.

1 часть.

Ходьба по кругу со сменой направления

Бег в обе стороны поочередно. Перестроение в колонны.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.

1. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки вперед;

2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — шаг правой ногой вперед, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз). Стр.57

3. И. п.: сидя на полу, флажки у груди. 1 — наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться палочками носков; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

Декабрь

занятие 3

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.

Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы, 2 гимнастические скамейки, мешочки (8 - 10 шт.).

1 часть.

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя остановиться и «сделать фигуру», затем снова ходьба;

Бег врассыпную.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка руки в стороны. 1 — согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу поставить вперед на носок; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

3. И. п.: ноги врозь, руки в стороны. 1 — 2 — наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 2 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вращение попеременно согнутыми ногами («велосипед») на счет 1—8, затем пауза, отдых и снова повторить (5—6 раз).

6. И. п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 вернуться в исходное положение. То же влево (браз).

7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4 — прыжки на правой ноге, на счет 5—8 — на левой ноге, и так попеременно под счет воспитателя, затем пауза и снова прыжки (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах (двумя руками снизу) с расстояния 2,5 м.

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) — 2—3 раза.

3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе) — 2—3 раза. Стр.60

Подвижная игра «Охотники и зайцы»

Из числа играющих выбирается охотник, остальные зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой — дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают из кустов и прыгают на двух ногах (или на правой и левой поочередно) в разных направлениях. По сигналу: «Охотник» — зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч (в руках у него два-три мяча). Те, в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но не из числа пойманных. Для проведения данной игры (во избежание травм) лучше использовать самодельные мячи, сшитые из кусочков ткани.

3 часть. Игра малой подвижности «Летает — нелетает».

Декабрь

занятие 4

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.

Пособия. Обручи по количеству детей, скамейка гимнастическая (высота 30 см), кубики (высота 6 см), 6—8 кеглей, мячи.

1 часть.

ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.

2 часть. Общеразвивающие упражнения обручем.

1. И. п.: основная стойка, обруч в правой руке. 1 — обруч маховым движением вперед; 2 — обруч назад; 3 — обруч вперед; 4 — переложить в левую руку. То же левой рукой (6—8 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди.

1—2 — наклониться вперед, положить обруч на пол; 3—4 выпрямиться, руки на поясе; 5—6 — наклониться, взять обруч; 7—8 — вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — поднять обруч вверх; 2 — наклониться вправо; 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (браз).

4. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед, руки прямые; 3—4 — вернуться в исходное положение (браз).

5. И. п.: стоя перед обручем, обруч на полу. Прыжки в обруч и из обруча под счет воспитателя (16—20 раз).

6. И. п.: основная стойка, обруч хватом с боков обеими руками. 1—2 — поднять обруч вверх, отставить правую ногу назад на носок; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

Основные виды движений.

1. Лазанье - влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек (2 раза).

2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка — 2 раза. Стр.63

3. Прыжки на Правой и левой ноге между кеглями (расстояние между кеглями 40 см) — 2—3 раза.

4. Бросание мяча остену.

Подвижная игра «Хитрая лиса».

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим - хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего раза играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает и отведет к себе в дом 2—3 детей, воспитатель произносит: «В круг!» - и игра возобновляется.

Если лиса долго не может никого поймать, то выбирают другого водящего.

3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.

Материал для повторения

1-я неделя.

- **Равновесие:** ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; ходьба и бег по наклонной доске со свободным балансированием рук.
- **Прыжки:** перепрыгивание через шнуры (бруски); прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.
- **С мячом:** прокатывание мяча друг другу (различные исходные положения); отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед шагом. **Подвижные игры:** «Медведи и пчелы», «Хитрая лиса», «Пятнашки», «Гуси-лебеди».

2-я неделя.

- **Прыжки:** Подпрыгивание на двух ногах, Продвигаясь вперед, огибая предметы (флажки, кубики, кегли); Прыжки с высоты,
- **С мячом:** Перебрасывание друг другу; бросание мячей вдаль.
- **Ползание:** по доске, по гимнастической скамейке «по-медвежьи» (на ладонях и ступнях); на четвереньках подталкивая мяч впереди себя головой.
- **Подвижные игры:** «Мы, Веселые ребята», «Мышеловка», «Карусель», «Пятнашки»

3-я неделя.

- **С мячом:** бросание мяча о землю и ловля его двумя руками; бросание мяча о стенку и ловля его после отскока от пола; перебрасывание мяча друг другу.
- **Лазанье:** влезание на гимнастическую стенку; ползание по скамейке на животе, на ладонях и ступнях.
- **Равновесие:** ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с поворотом на середине; с мешочком на голове.
- **Подвижные игры:** «Кто скорее до флажка», «Сделай фигуру», «Карусель», «Не оставайся на полу».

4-я неделя.

- **Лазанье:** влезание на гимнастическую стенку, лесенку; ползание по гимнастической скамейке на животе (хват рук с боков).
- **Равновесие:** ходьба по гимнастической скамейке на носках, перешагивая через предметы; с мешочком на голове.
- **Прыжки:** на правой и левой ноге с огибанием предметов; из обруча в обруч на двух ногах.
- **Подвижные игры:** «Охотники и зайцы», «Перебежки», «Удочка», «Хитрая лиса», «Мороз-Красный нос».

Январь

занятие 1

Программное содержание. Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в Кольцо, развивая ловкость и глазомер.

Пособия. 2 скамейки с прорезями и 4 доски, кубики по количеству детей, несколько мячей (диаметр 25 см).

1 часть. Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке.

2 часть.. Общеразвивающие упражнения с кубиком.

1. И. п.: основная стойка, кубик в правой руке. 1 руки в стороны; 2 — вверх, переложить кубик в левую руку; 3- в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться кубиком носка правой ноги; 3 — выпрямиться, переложить кубик в другую руку. То же к левой ноге (6раз).

3. И. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (6—8раз).

4. И. п.: основная стойка, кубик в правой руке. 1—2 — присесть, кубик вперед; 3—4 выпрямиться (6—7 раз). Стр.67

5. И. п.: лежа на спине, кубик в обеих руках за головой.

1—2 — поднять прямые ноги вверх-вперед, коснуться кубиком носков ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки свободно, кубик лежит на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в чередовании с кратким отдыхом или ходьбой вокруг кубика в другую сторону.

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см) — 2—3раза.

2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) — 3—4раза.

3. Метание — забрасывание мяча в корзину двумя руками (5—6 раз).

Подвижная игра «Медведи и пчелы»

Играющие делятся на две равные команды: одна — пчелы, другая — медведи.

На одной стороне зала находится улей, а на противоположной луг. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу воспитателя пчелы вылетают из улья (слезают с возвышений гимнастической стенки, гимнастических скамеек и т. д.), жужжат и летят на луг за медом. Как только пчелы улетят, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей (влезают на возвышения) и лакомятся медом. Воспитатель подает сигнал:

«Медведи!», пчелы летят к ульям, стараясь ужалить (дотронуться рукой) медведей, те убегают в берлогу. Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после повторения дети меняются ролями.

Перед игрой воспитатель напоминает детям, что с возвышений нужно слезать, а не спрыгивать, на лестницу залезать не выше 4—5-й рейки. Воспитатель обязательно осуществляет страховку детей; если возникает необходимость, оказывает помощь

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

Январь

занятие 2

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.

Пособия. длинный шнур (веревка), 4—6 дуг, несколько набивных мячей, мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы.

1 часть.

Перестроение в колонну по одному; ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Воспитатель предлагает детям присесть и взять веревку в левую руку, повернуться вполборота и приготовиться к ходьбе по кругу в правую сторону. Ходьба по кругу вправо, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с веревкой.

1. И. п.: основная стойка лицом в круг, веревка внизу хватом сверху обеими руками. 1 — веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).

2. И. п.: ноги врозь, веревка в обеих руках внизу. 1 — поднять веревку вверх; 2 — наклониться вниз, коснуться пола; 3 — выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

3. И. п.: основная стойка, веревка хватом обеими руками у груди. 1—2 — присесть, веревку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

4. И. п.: стойка на коленях, веревка внизу хватом сверху. 1 — поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).

5. И. п.: лежа на животе, руки с веревкой согнуты в локтях.

1 — вынести веревку вперед-вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

6. И. п.: основная стойка, веревка внизу. 1 — согнуть правую ногу, положить веревку на колено; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз). Стр.70

7. И. п.: стоя боком к веревке, веревка на полу. Прыжки через веревку справа и слева, в чередовании с ходьбой на месте или по кругу (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) — 6—8 раз.

2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой.

3. Бросание мяча вверх. Подбрасывание мяча (диаметр 10—12 см) одной рукой (с одной руки на другую), т. е. бросание вверх правой, ловля левой, и так поочередно.

Подвижная игра «Совушка».

На одной стороне зала обозначается гнездо совы. В гнезде помещается водящий — сова. Остальные играющие изображают птиц, бабочек, жуков и т. д.; они разлетаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель произносит: «Ночь!» Играющие останавливаются на месте в той позе, в какой их застала ночь. Сова вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смотрит, кто шевелится. Того, кто пошевелился, уводит в свое гнездо, а воспитатель произносит: «день!» Бабочки, жуки, птицы оживают и опять начинают кружиться, летать. После двух вылетов на охоту подсчитывается количество пойманных. Выбирается другая сова.

3 часть. Игра малой подвижности «Летает - не летает».

Январь

занятие 3

Программное содержание. Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.

Пособия. Мячи по количеству детей, 4 набивных мяча, 4 обруча.

1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, не задевая их; ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; бег враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч внизу в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — поднять вверх, переложить мяч в другую руку; 3 — в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2 - отвести руку вправо, поворот туловища вправо, посмотреть на мяч; 3—4 — вернуться в исходное положение, переложить мяч в левую руку. То же влево (браз).

3. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, мяч в правой руке. 1 — поднять согнутую левую ногу, переложить мяч под ней в левую руку; 2 - опустить ногу, вернуться в исходное положение. То же правой ногой (браз).

4. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках. 1 — уронить мяч; 2 — присесть, поймать; 3 — выпрямиться; 4 вернуться в исходное положение (5—браз).

5. И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1—2 — прокатить мяч от себя вправо; 3—4 — к себе. То же влево (6 раз, темп медленный).

6. И. п.: сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2— наклониться, коснуться мячом носка левой ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение, переложить мяч в другую руку. То же к правой ноге (браз).

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—4 — прыжки на двух ногах вправо, пауза и снова прыжки на двух ногах влево.

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м (8—10раз).

2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, в группировке (3—4раза).

3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (3—4раза).

Подвижная игра «Не оставайся на полу»

3 часть. Игра малой подвижности.

Январь

занятие 4

Программное содержание. Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.

Пособия. Шнур, 2 гимнастические скамейки, мячи на полгруппы.

1 часть.

Ходьба и бег по кругу вправо и влево, держась за шнур, меняя направление движения (по сигналу воспитателя), не останавливаясь.

Ходьба и бег чередуются.

2 часть. ОРУ с веревкой, стоя в кругу.

1. И. п.: основная стойка, веревка в обеих руках внизу. 1—2 правую ногу назад на носок, веревку вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).

2. И. п.: основная стойка, веревка в обеих руках внизу. 1—2

присесть, веревку вынести вперед, руки прямые; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). Стр.75

3. И. п.: ноги на ширине ступни, веревка в обеих руках внизу. 1 — поворот вправо, правую руку назад (держась левой за веревку), посмотреть на нее; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6—8раз).

4. И. п.: сидя ноги врозь, веревка у груди. 1—2 — наклон вперед, коснуться веревкой носков ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7раз).

5. И. п.: лежа на животе, веревка в согнутых руках перед собой. 1 — поднять веревку вперед-вверх, руки прямые; 2 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

6. И. п.: веревка на полу, стоя правым боком к веревке, прыжками на двух ногах продвигаться вперед (по кругу), прыгая в круг и выпрыгивая из него. Воспитатель напоминает, что необходимо энергично взмахнуть руками и мягко приземлиться на полусогнутые ноги.

Основные виды движений.

1. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек (2—3раза).

2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют (2—3раза).

3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (ноги врозь, ноги вместе) до обозначенного места (расстояние 6 м) — 2—3раза.

4. Ведение мяча в прямом направлении.

Подвижная игра «Хитрая лиса»

3 часть. Эстафета с большим мячом «Мяч водящему»

Материал для повторения

Январь

1-я неделя.

- Равновесие: ходьба и бег по наклонной доске; ходьба и бег по гимнастической скамейке с выполнением заданий рук; ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч опол.
- Прыжки: Перепрыгивание через шнуры, бруски; прыжки вокруг предметов на двух ногах, правой и левойноге.

- С мячом: подбрасывание мяча вверх; перебрасывание мяча друг другу; отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед шагом.
- Подвижные игры: «Карусель» «Не оставайся на полу», «Сделай фигуру».

2-я неделя.

- Прыжки: в длину с места; перепрыгивание через шнур; прыжки из обруча вобруч.
- С мячом: бросание мяча о стену и ловля его после отскока от пола; прокатывание мяча вокругпредметов.
- Ползание: по скамейке на четвереньках; на животе, подтягиваясь двумя руками; влезание на наклоннуюлесенку.
- Подвижные игры: «Мышеловка », «Мы, веселыеребята».

3-я неделя.

- С мячом: перебрасывание мяча друг другу; бросание мяча (мешочка) на дальность; бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. Ползание: по скамейке на четвереньках; подлезание под шнур (дугу). Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках; с мешочком на голове, перешагивая черезпредметы.
- Подвижные игры: «Успей выбежать», «Удочка», «Не оставайся наполу».

4-я неделя.

- Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; пролезание в обруч прямо ибокком.
- Равновесие: ходьба по скамейке, перешагивая через предметы; ходьба наносках.
- Прыжки: перепрыгивание через бруски, шнуры: прыжки в длину сместа.
- Подвижные игры: «Ловишки», «Мышеловка».

Февраль

занятие 1

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.

Пособия. Обручи по количеству детей, 6—8 брусков, 2—4 доски, несколько больших мячей (диаметр 20—25 см).

1 часть. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя ходьба врассыпную, построение в колонну по одному, бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в триколонны.

2 часть. ОРУ собручем.

1. И. п.: основная стойка, обруч внизу (хват с боков обеими руками). 1-обруч вперед; 2-обруч вверх; 3 обруч вперед; 4 вернуться в исходное положение (браз).

2. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1 — обручвверх; 2 — наклон вправо, руки прямые; 3 — обруч вверх; 4 — вернуться в исходное положение То же влево (6 раз).

3. И. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1-2 - присесть, обруч вынести вперед; 3 - вернуться в исходное положение (браз).

4. И. п.: сидя на полу, обруч в согнутых руках у груди. 1 — наклон вперед к правой ноге; 2 вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).

5. И. п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой (хват за середину). 1—2-согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—браз).

6. И. п.: стоя в обруче. Прыжки из обруча и обратно в обруч на двух ногах под счет воспитателя 1—8 в чередовании с ходьбой в обруче (3-4раза).

7. И. п.: обруч в обеих руках внизу (хват с боков). 1 — обруч вперед, правую ногу назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение То же левой ногой (браз).

Основные виды движений.

1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 30 см), руки в стороны (2—3раза).

2. Прыжки - перепрыгивание через бруски (6-8 шт. высотой до 10 см) без паузы (2-3раза).

3. Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—браз).

Подвижная игра «Охотники и зайцы»

3 часть. Игра малой подвижности

Февраль

занятие 2

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.

Пособия. Палки по количеству детей, 4-6 дуг, мячи (диаметр 10-12 см).

1 часть. Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на Сигнал Воспитателя. «Сделай фигуру!»

2 часть. Общеразвивающие упражнения палкой.

1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — поднять палку до груди; 2 — вверх; 3 - к груди; 4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: Основная стойка, палка внизу. 1 - палку вверх;

2 - наклон к правой ноге; 3 - выпрямить палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение То же к левой ноге (6 раз).

3. И. п.: основная стойка, палка на плечах. 1 - присесть, спину и голову держать прямо; 2 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 - палку вверх;

2 — наклон вправо (влево); 3 - выпрямить палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение (6—8 раз). Стр.81

5. И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2 - прогнуться палку вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7раз).

6. И. п.: стоя перед палкой, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг палки вправо (Влево) с поворотами в движении (3—4раза).

Основные виды движений

1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) — 8—10раз.

2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м) — 2—3раза.

3. Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см) 2—3раза.

Подвижная игра «Не оставайся на полу.»

3 часть. Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.

Февраль

занятие 3

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.

Пособия. 3—4 гимнастические скамейки, мешочки по количеству детей, несколько палок или резинок для подлезания и перешагивания.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.

2 часть: Общеразвивающие упражнения на скамейках.

1. И. п.: сидя верхом, руки на поясе. 1 — руки в стороны;

2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п.: сидя верхом, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение — 6 раз.

3. И. п.: сидя верхом, руки за голову. 1 — поворот вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п.: стоя лицом к скамейке. 1 — шаг правой ногой на скамейку; 2 — шаг левой ногой на скамейку; 3 — шаг правой со скамейки; 4 — то же левой. Поворот кругом, повторить упражнение (4—5 раз).

5. И. п.: лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки. 1—2 — поднять прямые ноги вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1—8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторить прыжки (3 раза).

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой (от плеча) с расстояния 3 м (5 - 6 раз).

2. Подлезание под палку (шнур) высотой 40 см (2 - 3 раза). Стр.83

3. Перешагивание через шнур (высота 40 см) — 2—3 раза. Воспитатель делит детей на 3—4 подгруппы (по количеству мишеней), и после показа и объяснения они приступают к метанию мешочков в цель. Основное внимание уделяется правильному исходному положению (при метании правой рукой правая нога отставлена назад и чуть согнута в колене) и энергичному замаху.

Подвижная игра «Мышеловка».

3 часть. Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.

Программное содержание. Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.

Пособия. 2 гимнастические скамейки, 2—4 кегли для ориентира, мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; переход на бег за воспитателем между предметами и с изменением направления движения до 2 мин; ходьба в рассыпную; построение в колонны.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг левой ногой в сторону, руки в стороны; 2 вернуться в исходное положение. То же правой ногой (6раз).

2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1- 3 — пружинисты приседания, руки вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5—6раз).

3. И. п.: Ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 руки согнуть перед грудью 2 - поворот вправо, руки в стороны; 3 - руки перед грудью; 4 - вернуться в исходное положение То же влево (6—8 раз). Стр.85

4. И. п.: Ноги параллельно, руки на поясе. 1 – поднять прямую правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — вернуться в исходное положение (6—7раз).

5. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 сесть справа на правое бедро, руки вперед прямые; 3 - 4 — вернуться в исходное положение то же влево (6—8раз)

6. И. п.: сидя Ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны;

2 — наклон вперед, коснуться правой (левой) ноги; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (6—7раз).

7. И. п.: Основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на правой и левой ноге под счет Воспитателя 1—8 (3—4раза).

Основные виды движений.

1. Лазанье влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек (2раза).

2. Ходьба по гимнастической Скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2—3раза).

3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (расстояние 6 м) — 2—3раза.

4. Отбивания мяча в ходьбе (баскетбольный вариант мяч большого диаметра) на расстояние 8м.

Подвижная игра «Гуси-лебеди».

3 часть. Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.

1-я неделя.

- Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; с передачей мяча из одной руки в другую впереди, спиной.
- Прыжки: перепрыгивание через шнур; прыжки на правой и левой ноге, огибая различные предметы.
- С мячом: бросание мяча о стену и ловля его после отскока от пола; перебрасывание мяча друг другу.
- Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Удочка», «Хитрая лиса», «Мышеловка».

2-я неделя.

- Прыжки: перепрыгивание через канат; прыжки в длину с места; прыжки с высоты.
- С мячом: прокатывание между предметами; перебрасывание через шнур.
- Ползание: «Проползи не задень» (под шнур, веревку, палку); ползание между предметами на четвереньках; в прямом направлении, подталкивая мяч головой вперед себя.
- Подвижные игры: «Не оставайся на полу», «Пятнашки», «Сделай фигуру», «Перебежки».

3-я неделя.

- С мячом: бросание мяча (мешочка) в горизонтальную цель; отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед; перебрасывание мяча друг другу в ходьбе; прокатывание между предметами.
- Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; ползание на четвереньках, толкая впереди себя головой набивной мяч (вес 1 кг). Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий для рук; ходьба и бег по дорожке (ширина 15 см). Подвижные игры: «С кочки на кочку», «Сделай фигуру», «Охотники и зайцы», «Кто скорее до флажка».

4-я неделя.

- Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; ползание по скамейке на животе.
- Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; на носках, перешагивая через набивные мячи.
- Прыжки: на двух ногах между предметами; на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; через косички.
- Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Не оставайся на полу».

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнур) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.

Пособия. Мячи и мешочки с песком по количеству детей, 8—10 обручей, канат.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег враспынную. Построение в триколонны.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение (6—7раз).

2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке внизу. 1 — наклон к правой ноге; 2—3 — прокатить мяч к левой ноге, затем к правой; 4 — вернуться в исходное положение (5—6раз).

3. И. п.: стойка на коленях, мяч в обеих руках. 1—2 — садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5—6раз).

4. И. п.: сидя на полу, мяч зажат между стонами ног, руки в упоре сзади. 1—2 — поднять прямые ноги вверх, стараясь не уронить мяч; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—7раз).

5. И. п.: лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1—2 — поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз). Стр.89

6. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1 — ударить мячом о пол и поймать двумя руками (8—10 раз подряд).

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Подбрасывание мяча вверх и ловля его (5—6 раз подряд).

8. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (на счет 1—8), поворот кругом и снова прыжки (повторить 3—4раза).

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2—3раза).

2. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого (6—8 обручей) — 2—3раза.

3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя (10-12раз).

Подвижная игра «Пожарные на учении».

3 часть. Эстафета с большим мячом «Мячводящему»

Март

занятие 2

Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.

Пособия. 2 стойки, шнур, 8 10 кеглей (кубиков), мешочки для метания.

1 часть.

Ходьба и бег во кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка, руки согнуты перед грудью ладонями книзу. 1—3 — три рынка руками в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7раз).

2. И. п.: ноги врозь, руки вверху. 1 наклон вправо; 2 — наклон влево; 3 — наклон вправо; 4 — вернуться в исходное положение (3—4раза).

3. И. п. : лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять таз, прогнуться; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6раз).

4. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, одна нога поднята вверх-вперед. Менять положение ног на счет 1 - 4. Затем сделать паузу и повторить еще раз (пятками о пол не ударять, ноги прямые) — 2—3раза.

5. И. п.: сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в

1 стороны; 2 — наклон к правой ноге, коснуться руками носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на носках сначала в одну сторону, затем в другую под счет воспитателя (по 3—4 раза в каждую сторону).

7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз). Стр.92

Основные виды движений

1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) — 5—6раз.

2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча) — 5—6раз.

3. Ползание на четвереньках между кеглями (2—3раза).

Подвижная игра «Медведи и пчелы».

3 часть. Эстафета с мячом (большого диаметра)

Март

занятие 3

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.

Пособия. Обручи по количеству детей, 2 скамейки, кубики, шнуры.

1 часть.

Ходьба со сменой темпа движения: на частые удары бубна (музыкальное сопровождение) дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары широкие шаги; ходьба и бег враспышную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем

1. И. п.: основная стойка внутри обруча, руки вдоль туловища

1 присесть; 2 взять обруч с боков и выпрямиться обруч на линии пояса; 3 - присесть, положить обруч; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной.

1 —2 поворот туловища вправо; 3 - 4 вернуться в исходное положение то же влево (6 раз).

3. И. п.: основная стойка обруч вертикально на полу, хват обеими руками сверху. 1—2 опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

4. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно обруч в согнутых руках перед собой. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3—4- вернуться в исходное положение (6—7 раз).

5. И. п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. согнуть правую ногу в колене, коснуться ободом обруча; 2 - вернуться в исходное положение то же левой ногой (6 раз). 6. И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки из обруча и в обруч под счет воспитателя (до 20 раз). Стр.95

Основные виды движений

1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «По-медвежьи» (2раза).

2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой (2—3раза).

3. Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры, положенные на расстоянии 40 см один от другого (2—3раза).

После пока и объяснения дети перестраиваются из шеренги в колонну по одному и выполняют ползание по скамейке, а затем упражнении в равновесии (со скамейки не прыгивать, а спокойно сходить). Если пособия позволяют, то можно выполнять двумя колоннами.

Вдоль зала с двух сторон воспитатель выкладывает короткие шнуры, и дети двумя колонна ми поточным способом выполняют прыжки через шнуры.

Подвижная игра «Ловишки».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Март

занятие 4

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.

Пособия. По два мешочка на каждого ребенка, 3 обруча, 2 стойки и шнур, 5—6 набивных мячей.

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем перестроение в пары в ходьбе; Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1—2 - отставить правую ногу назад на носок с одновременным подниманием рук через стороны вверх; 3—4 приставить ногу, опустить руки, вернуться в исходное положение то же другой ногой (5—6раз).

2. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 присесть, спину и голову держать прямо; — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

3. И. п.: ноги врозь, руки внизу. 1 — наклон влево, левая рука скользит вниз по ноге; правая, сгибаясь, скользит по телу вверх; 2 - вернуться в исходное положение то же в другую сторону (6—8раз).

4. И. п.: Сидя глубоко на пятках с наклоном вперед, руки впереди, ладони на полу. 1-3 — «скользя» грудью над полом, вначале сгибая, а затем выпрямляя руки, перейти в положение упора лежа на бедрах; 4 - сгибая ноги, быстро вернуться в исходное положение (4—5раз).

5. И. п.: лежа на спине, руки за головой прямые. 1 —2 — поднять прямые ноги вперед-вверх, коснуться руками голеней; 3 - 4 — вернуться в исходное положение (6—7раз).

6. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — мах правой ногой вперед; 2 — мах назад; 3 — мах вперед; 4 — вернуться в исходное

положение то же другой ногой (по 4 раза каждой ногой).

7. И. п.: основная стойка, руки внизу. На счет 1 —8 прыжки на двух ногах вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте (3—4раза).

Основные виды движений

1. Метание мешочков горизонтальную цель с расстояния 3 м одной рукой снизу (5—6раз).

2. Подлезание под шнур (палку) боком справа и слева (6раз).

3. Ходьба на носках между набивными мячами 2—3раза.

Воспитатель ставит три корзины (кладет обручи), дети рас7 полагаются на расстоянии 3 м от мишени, в руках у каждого по два мешочка. Один мешочек в руках, второй лежит на полу у ног. По сигналу воспитателя (предварительно дается показ упражнения, когда дети стоят в шеренге и всем хорошо видно) дети метают мешочки в горизонтальную цель. После того как все бросят, дети подходят, берут мешочки, и упражнение повторяется еще 2 раза.

Вдоль зала ставятся две стойки и натягивается шнур на расстоянии 40 см от уровня пола. Первая подгруппа детей подлезает правым и левым боком 3—4 раза подряд, а затем выполняет упражнение в равновесии колонной по одному. Затем подходит вторая подгруппа детей, а первая наблюдает за выполнением и слушает указания воспитателя.

Подвижная игра «Не оставайся на полу».

III часть. Игра малой подвижности «Угадай поголосу».

1-я неделя. Игровые упражнения

- Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, выпрямиться и пройти дальше; ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой.
- Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч; в длину с места; перепрыгивание через бруски.
- С мячом: бросание мяча вдаль; перебрасывание мяча друг другу; прокатывание мяча между предметами
- Подвижные игры: «Не оставайся на полу», «Ловишки» «Сделай фигуру».

2-я неделя. Игровые упражнения

- Прыжки: с высоты; в высоту с разбега; в длину с места.
- С мячом: бросание мяча о стену; забрасывание в кольцо; перебрасывание друг другу.
- Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; ползание по скамейке наживоте.
- Подвижные Игры: «Караси и Щука», «Пастух и стадо», «Школа мяча».

3-я неделя. Игровые упражнения:

- С мячом: бросание мяча о стену и ловля его после отскока от пола; метание мяча в горизонтальную цель; перебрасывание друг другу с дополнительными движениями (присесть, хлопнуть ладоши).
- Лазанье — «Проползи - не задень»; подлезание под шнур, палку; пролезание в обруч прямо и боком.
- Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, мячи; с мешочком на голове; на носках с различным положением рук.
- Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Кто быстрее до флажка», «Удочка».

4-я неделя. Игровые упражнения.

- Лазанье: ползание по скамейке на четвереньках; подлезание под дугу, палку.
- Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе; на носках, с поворотом на середине.
- Прыжки: в высоту с разбега; продвигаясь вперед; с ноги на ногу. Подвижные игры: «Карусель», «Горелки», «Пожарные научении».

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.

Пособия. 2 гимнастические скамейки, 6—8 обручей, мешочки на полгруппы.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии 30—40 см один от другого).

II часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, руки вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. 1—2 — глубоко присесть, колени обхватить руками, голову опустить; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз). Стр.100

4. И. п.: стоя на колёнах, руки на поясе. 1 — поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).

5. И. п.: стоя в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 — выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (4—5 раз).

6. И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1 - 2 — прогнуться, руки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине (2—3 раза).

2. Прыжки из обруча в обруч (6—8 шт.) на правой и левой ноге (2—3 раза).

3. Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой (5—6 раз).

Вначале дети метают в вертикальную цель правой и левой рукой способом от плеча. Упражнения в равновесии и прыжках выполняются поточным способом двумя-тремя колоннами (в зависимости от количества пособий).

Подвижная игра «Медведи и пчелы».

III часть. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!»

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.

Пособия. Скакалки по количеству детей, 8—10 кубиков, обручи с широким ободом на полгруппы.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании).

II часть. ОРУ с короткой скакалкой.

1. И. п.: основная стойка, скакалка сложена вдвоевнизу.

1 — правую ногу на носок, скакалку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

2. И. п.: ноги врозь, скакалка внизу. 1 — скакалку вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз). Стр.102

3. И. п.: сидя ноги врозь, скакалка сверху. 1—2 — наклониться, положить скакалку на носки ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7раз).

4. И. п.: стоя на коленях, скакалка внизу. 1—2 — сесть справа на бедро, скакалку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5—6раз).

5. И. п.: лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, выпрямить руки вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7раз).

6. И. п.: основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на Полу. Прыжки через скакалку с поворотом кругом (8—10раз).

Основные виды движений.

1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5—6 подпрыгиваний подряд (3—4раза).

2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах (4—5раз).

3. Пролезание в обруч (4—5раз).

дети расходятся по всему залу на такое расстояние, чтобы не мешать друг другу и не нанести травму. Воспитатель на примере наиболее подготовленного ребенка показывает, как следует вращать скакалку вперед и перепрыгивать через нее в тот момент, когда она находится внизу и касается пола. Прыжки выполняются на двух ногах (фронтальным способом). Через некоторое время воспитатель останавливает детей, делает паузу. Прыжки показывают только те дети, у которых они наиболее удачнополучаются.

После выполнения прыжков через скакалку воспитатель предлагает перестроиться в две шеренги, одной подгруппе детей взять по обручу. Дети встают на расстоянии 3 м и прокатывают обручи друг другу. Воспитатель напоминает, что обруч следует поставить вертикально и, придерживая его сверху левой рукой, оттолкнуть правой, послан вперед по прямой навстречу своему товарищу. Прокатывание выполняется по сигналу воспитателя после того, как он убедится, что все приготовились и занимают правильное исходное положение.

После этого дети выполняют пролезание в обруч. Одна шеренга детей держит обручи, другая пролезает в них три раза подряд, стараясь не задеть за верхний край обода; затем они меняются местами.

Подвижная игра Ловишки-перебежки.

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Апрель

занятие 3

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге враспынную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.

Пособия. Мячи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, по два мешочка на каждого ребенка, 10—12 кубиков. Стр. 104

1 часть.

Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики (по одной стороне кубики положены на расстоянии 40 см один от другого, по другой—на 70—80 см).

II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—7раз).
2. К. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед, положить мяч на пол между ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4 — выпрямиться, мяч в левой руке. То же левой рукой (7—8раз).
3. И. п.: стойка на коленях, мяч в правой руке. 1—3 прокатить мяч вокруг туловища; 4 — взять мяч левой рукой. То же другой рукой (по 4 раза в каждую сторону).
4. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке внизу. 1 — присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — встать, вернуться в исходное положение (6—7раз)..
5. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — руки за спину, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же другой рукой (6—8раз).
6. И. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. Подбрасывание мяча вверх (подряд 3—4 раза), пауза и вновь броски (3—4раза).
7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки подсчет воспитателя 1—8: ноги врозь, ноги скрестно, пауза и снова прыжки (повторить 3—4раза).

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м одной рукой (правой и левой) способом от плеча (5—браз).
2. Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку (2—3 раза). Стр.105
3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову (2 - 3раза).

Подвижная игра «Удочка»

3 часть. Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.

Апрель

занятие 4

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.

Пособия. Большой шнур, скакалки на полгруппы.

I часть. Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (вчередовании).

II часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1—2 — сжать кисти в кулаки, руки согнуть к плечам; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7раз).
2. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — подняться на носки, руки вверх, потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).
3. И. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — поворот туловища вправо; 3 — прямо; 4 — вернуться в исходное положение (по 3—4 раза в каждую сторону). Стр.107
4. И. п.: пятки и носки вместе, руки вверх. 1—2 — глубоко присесть, руки за голову, локти свести вперед, голову наклонить; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—браз).

5. И. п.: стоя на коленях, руки опущены. 1 — правую ногу в сторону на носок, руки на пояс; 2—3 — наклон вправо; 4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой, наклон влево (6—8раз).

6. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять обе прямые ноги вверх-вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7раз).

7. И. п.: основная стойка, руки внизу. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте со свободным взмахом рук. Выполняются под счет воспитателя (4—5раз).

Основные виды движений.

1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2—3раза).

2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8—10 м) — 3—4раза.

3. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе — 2-3раза.

Дети делятся на две подгруппы. Первая под наблюдением воспитателя выполняет влезание на гимнастическую стенку одноименным способом, при котором движение совершается правой рукой и правой ногой, затем аналогично левой ногой и левой рукой и т. д. до верха, не пропуская реек. Затем передвижение вправо по четвертой рейке и спуск вниз. После этого дети выполняют упражнение в равновесии — ходьбе по шнуру в медленном темпе.

Вторая подгруппа упражняется в прыжках через короткую скакалку. Предварительно воспитатель дает указание, по какой стороне выполнять прыжки, а с какой стороны возвращаться шагом на исходную линию. По сигналу воспитателя дети меняются местами.

Подвижная игра «Карусель»

3 часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

Материал для повторения

1-я неделя. Игровые упражнения.

Апрель

- Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине; ходьба на носках; ходьба с перешагиванием через набивные мячи.
- Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч, продвигаясь вперед; перепрыгивание через шнуры, канат, справа и слева от него.
- С мячом: бросание мяча вдаль; отбивание мяча о пол во время ходьбы и ловля его двумя руками.
- Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Совушка», «Мышеловка».

2-я неделя. Игровые упражнения.

- Равновесие: ходьба и бег, перешагивая и перепрыгивая через бруски, шнуры; ходьба по скамейке прямо и боком приставным шагом.
- Прыжки: из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой; в длину сместа.
- С мячом: перебрасывание мяча друг другу; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками и хлопком.
- Подвижные игры: «Удочка», «Не оставайся на полу», «Хитрая лиса», «Мы, веселые ребята».

3-я неделя. Игровые упражнения.

- Прыжки: в длину с места, с разбега; перепрыгивание через шнуры.
- С мячом: отбивание мяча одной рукой в ходьбе; перебрасывание друг другу, через сетку.
- Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; подлезание под палку, шнур; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.
- Подвижные игры: «Караси и щука», «Пятнашки», «Кошка и мышки».

4-я неделя. Игровые упражнения.

- Лазанье: влезание на наклонную лесенку; ползание по наклонной доске на четвереньках; ползание по скамейке на животе.

- Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; с передачей мяча из одной руки в другую перед собой и спиной.
- Прыжки: на двух ногах, продвигаясь вперед; из обруча в обруч; перепрыгивание через шнуры.
- Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Удочка», «Пожарные на учении».

Май занятие 1

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.

Пособия. 2 гимнастические скамейки, 4—5 набивных мячей, малые мячи в полгруппы.

1 часть. Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки к плечам; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—8раз).
2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1—2 — глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7раз).
3. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (8раз).
4. И. п.: упор стоя на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 — выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6раз).
5. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — поднять левую прямую ногу вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. Так же под правой ногой (8раз).

6. И. п.: стойка с сомкнутыми ногами, руки на поясе. На счет 1—8 прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и снова прыжки под счет воспитателя (повторить 3-4раза).

7. И. п.: основная стойка, руки за головой. 1 — отставить правую ногу назад на носок, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8раз).

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (2-3 раза). Стр.111

2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—3раза).

3. Бросание мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками (8—10раз).

Дети делятся на две подгруппы. Одна выполняет упражнение в равновесии, где основное внимание воспитатель уделяет сохранению устойчивого равновесия, высокому подниманию колен; носок оттянут, голову и спину держать прямо. Вторая подгруппа детей выполняет упражнения с мячом, бросая о стену. После того как первая подгруппа выполнит задание в равновесии 2—3 раза, дети меняются местами.

Прыжки на двух ногах дети выполняют поточным способом в две колонны. Возвращаются в свою колонну с внешней стороны шагом.

Подвижная игра Мышеловка.

3 часть. Игра «Чтоизменилось?».

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.

Пособия. По два флажка на каждого ребенка, шнуры, мячи на пол группы детей.

I часть. Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бегврассыпную.

II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.

1. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — правую руку вверх, левую в сторону; 2 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (5—6 раз).

2. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны шаг правой ногой вперед; 2 — вернуться в исходное положение То же левой ногой (5—6раз).

3. И. п.: ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1—2 — присесть флажки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положени (6 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, флажки у плеч. 1 — поворот вправо рука прямая с флажком вправо; 2— вернуться в исходное положение То же влево (6раз).

5. И. п.: сидя ноги врозь, флажки у плеч. 1 — наклониться, коснуться палочками носков ног; 2 — вернуться в исходное положении (5—6раз).

б. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять правую (левую) прямую ногу, флажки назад, руки прямые; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

7. И. п.: основная стойка, флажки внизу — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком вернуться в исходное положение (8 прыжков), повторить 2—3 раза. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе. Перед детьми можно поставить наиболее подготовленного ребенка.

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с разбега (5—6раз).

2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10раз).

3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (расстояние 5 м) — 2раза.

Прыжки в длину выполняются способом согнув ноги, используя энергичный разбег — 5—6 м.

Разбег по резиновой дорожке, приземление обязательно на мат.

После выполнения прыжков в длину с разбега по сигналу воспитателя дети перестраивают в две шеренги и начинают переброску мячей двумя руками от груди, а затем переходят к выполнению задания в ползании на четвереньках.

Подвижная игра «Не оставайся на полу»

III часть. Игра малой подвижности «Найди ипромолчи».

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.

Пособия. Малые мячи по количеству детей, 2 скамейки, кубики или кегли (8—10 шт.), обручи.

I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег враспынную.

II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — прогнуться, подняться на носки, руки через стороны вверх; 3—4 — переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение (5—браз).

2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки вверх; 2 — наклониться, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; 3 — выпрямиться, руки вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (6—8раз).

3. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — поворот туловища вправо, ударить мячом о пол около правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же с поворотом в левую сторону (4—6 раз).

4. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу. 1 — подбросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши; 2 — вставая, поймать мяч двумя руками (4—5 раз). Стр.115

5. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — наклон туловища вперед, переложить мяч в левую руку; 3—4—вернуться в исходное положение. То же в правую руку (браз).

6. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на счет 1—3, на счет 4 подпрыгнуть повыше в чередовании с ходьбой на месте (повторить 4—5 раз под счет воспитателя).

Основные виды движений.

1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя (8—10раз).

2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком (5—браз).

3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.

Упражнение в бросании мяча о пол и его ловле проводится после выполнения общеразвивающих упражнений в том же построении. Затем по сигналу воспитателя дети кладут мячи в определенное место и перестраиваются в две колонны. После показа и объяснения они выполняют пролезание в обруч в плотной группировке не касаясь верхнего края обода, а затем упражнение в равновесии

Подвижная игра «Пожарные на учении

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.

Пособия. 2 гимнастические скамейки, кегли и набивные мячи (по 12 шт.), по одному кольцу на каждого ребенка.

I часть. Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».

II часть. Общеразвивающие упражнения со кольцом.

1. И. п.: основная стойка, кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи. 1—2 — повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом; 3—4 — вернуться в исходное положение — 5—6 раз.

2. И. п.: основная стойка, кольцо в обеих руках внизу хватом двумя руками за середину снаружи. 1 — присесть, кольцо вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

3. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить кольцо в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (6—8 раз).

4. И. п.: ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу. 1 — поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку; 2 опустить ногу, вернуться в исходное положение. То же правой ногой (6 раз).

5. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо внизу хватом обеих рук за середину снаружи. 1 — прямые руки вперед; 2 — наклониться, коснуться кольцом пола; 3 — выпрямиться, кольцо вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз). Стр. 117

6. И. п.: основная стойка, Рис. кольцо на голове, руки на поясе. 1 — правую ногу в сторону; 2 — приставить левую ногу; 3 — левую ногу в сторону; 4 - приставить правую ногу (6—7 раз).

7. И. п.: кольцо на полу, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг кольца вправо (на счет 1—4) и влево (на счет 5—8) — 3—4 раза.

Основные виды движений

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) 2—3 раза.

2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (2—3 раза).

3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза).

Подвижная игра «Караси и щука».

Один ребенок выбирается Щукой, остальные играющие делятся на две группы. Одна из них образует круг - это камешки, другая - караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга.

По сигналу воспитателя: «Щука!» — она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой Щукой. 3—4 раза,

3 часть. Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой.

Материал для повторения

Май

1-я неделя. Игровые упражнения.

- Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, на носках, с передачей мяча из одной руки в другую. Прыжки: на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; на двух ногах, огибая различные предметы; в длину с места.
- С мячом: метание мяча на дальность; бросание мяча о стену; перебрасывание мяча друг другу.
- Подвижные игры: «Пожарные на учении», «Удочка», «Мышеловка».

2-я неделя. Игровые упражнения.

- Прыжки: в длину с места; с разбега; на правой и левой ноге попеременно (два прыжка на правой, два на левой и т.д.).
- С мячом: перебрасывание мяча друг другу с дополнительными движениями; отбивание мяча о пол в ходьбе.
- Лазанье: подлезание под шнур, палку прямо и боком.

- Подвижные игры: «Карусель», «Караси и щука», «Сделай фигуру».

3-я неделя. Игровые упражнения.

- С мячом: метание мяча вдаль; забрасывание мяча в кольцо (корзину); перебрасывание мяча друг другу.
- Лазанье: пролезание в обруч прямо и боком; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; ползание по скамейке начетвереньках.
- Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом; по шнуру, перешагивая через набивные мячи.
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пожарные на учении», «Мышеловка».

4-я неделя. Игровые упражнения.

- Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; подлезание под шнур (дугу); ползание по скамейке на животе.
- Равновесие: ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см); ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.
- Прыжки: в длину с места; в длину с разбега; перепрыгивание через шнуры.
- Подвижные игры: «Мышеловка», «Не оставайся на полу», «Хитрая лиса».

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ НА УЛИЦЕ ДЛ Я ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

Л.И. Пензулаевой «Физическая культура на улице»

СЕНТЯБРЬ

Занятие 1

Программное содержание.

Упражнять в ходьбе на носках и беге по доске. Учить лазить по наклонной лестнице чередующимся шагом.

Подготовка пособий.

4 доски положить по сторонам площадки. 2—3 лестницы поставить наклонно у гимнастической стенки.

I часть.

Ходьба. Медленный бег 2 мин 20 с (180 м). Ходьба, 3—4 глубоких выдоха. Перестроение в 3 колонны.

II часть.

Общеразвивающие упражнения.

- 1) И. п.: руки в стороны. 1 — хлопок перед собой; 2 — хлопок за спиной (6—8 раз).
- 2) И. п.: руки к плечам. 1 — руки в стороны; 2 — и. п. (6—8 раз).
- 3) И. п.: руки на поясе. 1 — наклон вперед, достать руками носки; 2 — и. п. (мягко 6—8 раз).
- 4) И. п.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1 — наклон вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (5—6 раз).
- 5) И. п.: о. с. 1 — присесть, руки вперед, спина прямая; 2 — встать (8—10 раз).
- 6) И. п.: руки на поясе. Подскоки (16—20 раз).

Основные движения

- 1) Бег со средней скоростью 45 с (100 м). Ходьба.
- 2) Поток ом дети идут на носках по доскам, сохраняя правильную осанку, затем боком и бегом (3 круга).
- 3) Бег со средней скоростью 45 с (100 м). Ходьба. Дети идут в лестницам, по ходу перестраиваясь в 2—3 колонны.
- 4) Дети друг за другом влезают по наклонной лестнице чередующимся шагом, переходят на гимнастическую стенку и по ней спускаются вниз (3—4 раза).
- 5) Медленный бег 2 мин 20 с (180 м). Ходьба.

Игра «Хитрая лиса». Игра повторяется 4—5 раз.

III часть. Медленный бег за пределами площадки 2 мин 20 с (180 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 2

Программное содержание.

Учить бросать мяч вверх и мягко ловить двумя руками. Упражнять в ходьбе на носках и беге по доске.

Подготовка пособий.

Мячи средние на всех детей. 4 доски положить по сторонам площадки.

I часть.

Ходьба. Медленный бег по площадке 2 мин 20 с (180 м). Ходьба, 3—4 глубоких выдоха. Перестроение в две колонны захождением парами.

II часть.

Общеразвивающие упражнения (см. занятие 1). Основные движения.

- 1) Бег со средней скоростью 45 с (100 м). Ходьба. По ходу дети берут мячи и перестраиваются в круг.
- 2) Дети подбрасывают мяч вверх и ловят двумя руками, потом ловят после отскока от земли (10—15 раз). Перестроение в колонну по одному. По ходу дети складывают мячи.
- 3) Бег со средней скоростью 45 с (100 м).
- 4) Ходьба потоком по доскам на носках прямо, боком (1 круг) и бег по доскам (2 круга).
- 5) Медленный бег 2 мин 20 с (180 м). Ходьба.

Игра «Воробышки». На площадке чертится (или выкладывается шнуром) круг диаметром 5—6 м. Воробышки (дети) располагаются за кругом. В кругу ворона (водящий). Воробышки на двух ногах то выпрыгивают, то впрыгивают в круг. Ворона, бегая в кругу, не дает воробышкам собирать зерна, она «клюет» их (дотрагивается рукой). Воробей, которого клюнула ворона, продолжает играть. Воробы стараются как можно дольше оставаться в кругу. Выигрывают дети, до которых ворона ни разу не дотронулась. Через 1—1,5 мин выбирается новая ворона. Игра повторяется 3—4 раза.

III часть.

Медленный бег 2 мин 20 с (180 м).

Занятие 3

Программное содержание.

Учить подпрыгивать с разбега, стараясь коснуться подвешенного предмета. Упражнять в мягкой ловле мяча после бросков о землю и вверх.

Подготовка пособий.

Мячи на всех детей. 2—3 мяча подвесить на разных сторонах площадки на высоте 160—170 см.

I часть.

Ходьба. Медленный бег 2 мин 20 с (180 м). Ходьба, 3—4 глубоких выдоха. Перестроение в круг.

II часть.

Общеразвивающие упражнения (см. занятие 1). Основные движения.

- 1) Бег со средней скоростью 45 с (100 м). Ходьба.
- 2) Дети идут по кругу, за 2—3 м от мяча начинают разбег, подпрыгивают, стараясь достать рукой да мяча (3—4 круга).
- 3) Бег со средней скоростью 45 с (100 м). Ходьба. По ходу дети берут мячи и становятся вокруг
- 4) Подбрасывание и ловля мяча пальцами рук, то же послеотскока о землю (10—15 раз). Ходьба. По ходу дети складывают мячи.
- 5) Медленный бег 2 мин 20 с (180 м). Ходьба.

Игра "Пятнашки".

Выбирается пятнашка. Дети разбегаются по площадке. Пятнашка старается догнать и запятнать (осалить) играющих. Тот, до кого он дотронулся рукой, уходит с площадки до следующего водящего. Через 1,5—2 мин, когда поймано 3—4 ребенка, выбирается новый пятнашка, и игра повторяется (4—5 раз).

III часть.

Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 4

Программное содержание.

Учить согласовывать движения рук и ног при прыжках в длину с места. Упражнять в передаче мяча в колонне назад и вперед прямыми руками.

Подготовка пособий.

3 мяча, 3 скамейки поставить параллельно.

I часть.

Ходьба. Ходьба на носках и пятках. Медленный бег по площадке 2 мин 20 с (180 м), во время которого по одной стороне дети бегут, высоко поднимая колени. Ходьба. 3—4 глубоких выдоха.

Перестроение в 3 колонны за ведущими.

II часть.

ОРУ (см. занятие 3). Основные движения.

- 1) Бег со средней скоростью 45 с (100 м). Ходьба. Перестроение в широкий круг.
- 2) Воспитатель показывает прыжок в длину с места, обращая внимание детей на согласованное движение рук и ног и энергичное отталкивание (15 раз).
- 3) Бег со средней скоростью 45 с (100 м). Ходьба. Перестроение в 3 колонны за ведущими.
- 4) Передача мяча в колоннах назад и вперед прямыми руками с прогибанием (5—6 раз). Перестроение в колонну.
- 5) Медленный бег 2 мин 20 с (180 м). Ходьба.

Игра-эстафета «Не упади». Дети стоят в трех колоннах у черты.

Впереди каждой колонны на расстоянии 4 м стоит по гимнастической скамейке. За скамейками на расстоянии 3—4 м лежат мячи. По команде воспитателя дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к скамейкам, пробегают по ним, обегая мяч и возвращаются к своей колонне, вновь пробегая по скамейкам. Выполнивший упражнение должен дотронуться рукой до следующего в колонне, после чего тот может выполнять упражнение. Побеждает звено, в котором было меньше падений со скамейки. При повторении игры дети бегут боком по скамейке.

III часть.

Медленный бег 2 мин 20 с (180 м). Ходьба. Дых.упражнения.

ОКТАБРЬ

Занятие 1

Программное содержание.

Учить ходить и бегать по наклонной доске. Упражнять в лазанье по наклонной доске на четвереньках.

Подготовка пособий

Закрепить 3 доски за третью перекладину гимнастической стенки.

Шнур.

I часть.

Ходьба. Ходьба широким шагом. Медленный бег 2 мин 35 с (200м).

Во время бега 2 раза по 10—12 с дети бегут широкимшагом.

Ходьба, 3—4 глубоких выдоха. Перестроение в 3 колонны.

II часть. Общеразвивающиеупражнения.

1) И. п.: о. с. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. (5—6раз).

2) И. п.: руки к плечам. 1 — руки в стороны; 2 — и. п. (6—8раз).

3) И. п.: руки на поясе. 1 — прогнуться, руки вверх; 2 — наклон, достать руками носки (6—8раз).

4) И. п.: поги на ширине плеч, руки вверх. 1 — наклон вправо; 2 — и. п.; 3—4 то же в другую сторону (6—8раз).

5) И. п.: руки на поясе. Подскоки на двух ногах (16—20 раз).

Основныедвижения.

1) Бег со средней скоростью 45 с (100 м). Дети идут к доскам, перестраиваясь на ходу в 3 колонны.

2) Дети идут широким шагом (1—2 раза), потом бегут (3—4 раза) по доскам, спускаясь по гимнастической стенке вниз чередующимся шагом. Следующий начинает упражнение, когда предыдущий переходит на стенку. Перестроение в колонну по одному.

3) Бег со средней скоростью 45 с (100 м). Дети вновь идут к гимнастической стенке и перестраиваются в три колонны.

Воспитатель с помощью детей увеличивает наклон досок, зацепляя их за четвертую или пятую перекладинустенки.

4) Дети друг за другом влезают по доске на четвереньках и спускаются вниз по гимнастической стенке чередующимся шагом (4—5раз).

5) Медленный бег 2 мин 35 с (200 м).Ходьба.

Игра «Ловишки»

III часть.

Медленный бег 2 мин 35 с (200 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 2

Программное содержание

Учить прыгать с места через шнур, мягко приземляясь.

Упражнять в мягкой ловле мяча при перебрасывании в парах.

Подготовка пособий.

Мячи на полгруппы детей. Длинный шнур растянуть по одной стороне площадки.

I часть. Ходьба с четкими поворотами на углах площадки.

Медленный бег 2 мин 35 с (200 м). Во время бега дети два раза по 10—15 с продвигаются приставным шагом. Ходьба, 3—4 глубоких выдоха. Перестроение в 3 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 9). Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 45 с (100 м). Ходьба. Дети встают вдольшнура.

2) Прыжки через шнур с места. С каждым прыжком дети на полступни отходят дальше от шнура. Воспитатель следит за тем, чтобы дети мягко приземлялись (15—17раз).

3) Бег со средней скоростью 45 с (100 м). Ходьба. По ходу дети перестраиваются в две колонны. Одна колонна беретмячи.

4) Дети с расстояния 2 м перебрасывают мячи снизу и от груди, стараясь мягко ловить их (3—4 мин). Перестроение в колонну по одному. По ходу дети складываютмячи.

5) Медленный бег 2 мин 35 с (200 м).Ходьба.

Игра-эстафета «В горку». Дети стоят в трех колоннах у черты. Впереди на расстоянии 5 м лежат доски, дальний конец которых положен на гимнастическую скамейку. За наклонно поставленными досками на расстоянии 5 м маленькие обручи. У детей, стоящих впереди, в руках мячи. По команде они бегут по наклонным доскам в горку, спрыгивают, добегают до обруча, кладут в него мяч и бегут обратно. Добежав до своей колонны, дотрагиваются рукой до следующего ребенка, после чего тот бежит по доске, берет мяч, возвращается и передает его следующему. Побеждает команда, лучше выполнившая упражнение или закончившая эстафету первой и сделавшая меньше ошибок.

III часть. Медленный бег 2 мин 35 с (200 м). Ходьба, дыхательные упражнения.

Занятие 3

Программное содержание. Учить ходить по канату прямо и боком с мешочком на голове. Упражнять в лазанье по наклонной лестнице, не пропуская реек.

Подготовка пособий. Мешочки на всех детей. Канат длинный (или несколько коротких) растянуть по одной стороне площадки. 2—3 лестницы приставить к гимнастической стенке.

I часть. Ходьба. Медленный бег 2 мин 35 с (200 м) по площадке змейкой. Ходьба, 3—4 глубоких выдоха. Перестроение в 3 колонны.

II часть ОРУ.

- 1) И. п.: правая рука вверху, левая — внизу, пальцы в кулаки. На каждый счет менять положение рук (10—12 раз).
- 2) И. п.: руки к плечам, 1—4 — круговое вращение локтями вперед с полной амплитудой; 5—8 — то же назад (4—5 раз).
- 3) И. п.: ноги на ширине плеч, руки сзади, пальцы переплетены. 1 — 3 — три наклона вперед с махом руками назад — вверх; 4 — и. п. (4—5 раз).
- 4) И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 — наклон вправо; 2 — и. п.; 3 — наклон влево; 4 — и. п. (8—10 раз).

5) И. п.: руки на поясе. 1 — поднять правую ногу вперед, носок оттянуть; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой (5—6 раз).

6) И. п.: руки на поясе. 1—4 — четыре подскока на правой; 5—8 — четыре на левой (6—8 раз).

Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 45 с (100 м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки.

2) Дети идут по канату, ставя ступни ног вдоль него и держа руки в стороны. Кладут на голову мешочек и, стараясь не уронить, проходят по канату еще 2—3 раза. Затем 2—3 раза идут по канату боком. По ходу дети складывают мешочки.

3) Бег со средней скоростью 45 с (100 м). Дети идут к лестницам и перестраиваются в 2 или 3 колонны (по числу лестниц).

4) Дети один за другим лезут по наклонным лестницам чередующимся шагом, не пропуская реек (4—5 раз).

5) Медленный бег 2 мин 35 с (200 м). Ходьба.

Игра "Рыбак и рыбки".

III часть. Медленный бег 2 мин 35 с (200 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 4

Программное содержание.

Учить бросать мяч водящему. Упражнять в ходьбе с мешочком на голове по канату;

Подготовка пособий.

Мешочки на всех детей. Длинный канат положить вдоль одной стороны площадки, 6 мячей положить по другой стороне на расстоянии 1 м друг от друга.

I часть.

Ходьба. Ходьба на внешней стороне стопы. Медленный бег 2 мин 35 с (200 м). Дети змейкой пробегают между мячами. Ходьба, 3—4 глубоких выдоха. Перестроение в 3 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 3).

Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 45 с (100 м). Ходьба. Перестроение в 3 колонны.

2) Перед колоннами стоят водящие с мячами в руках. Водящие бросают мячи стоящим впереди колонн. Те ловят и возвращают водящим, а сами бегут в конец колонны (6—7 раз).

3) Бег со средней скоростью 45 с (100 м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки.

4) Ходьба по канату с мешочком на голове прямо и боком (2—3 раза). Дети складывают мешочки.

5) Медленный бег 2 мин 35 с (200 м). Ходьба.

Игра «Щука в реке». Площадка двумя линиями (шнурами) делится на три равные части. По бокам — реки, посередине — проток. В протоке щука (водящий), в одной реке караси (остальные играющие). По команде воспитателя: «Караси, в речку!» — дети по протоку перебегают из одной реки в другую и обратно. Щука старается дотронуться до карасей рукой. Пойманные караси берутся за руки и образуют в протоке круг. Теперь, перебегая из реки в реку, караси должны пробежать через круг, дети в это время поднимают руки вверх. Щука не имеет права забегать в круг. Игра продолжается до тех пор, пока не останется 1—3 карасей. Из них назначается новая щука, и игра продолжается.

III часть.

Медленный бег 2 мин 35 с (200 м). Дыхательные упражнения.

НОЯБРЬ

Занятие 1

Программное содержание.

Учить пролезать в обруч. Упражнять в прыжках с места через невысокие предметы, сгибая ноги.

Подготовка пособий.

Обручи на всех детей. 8—10 кубиков высотой 10—15 см поставить попарно по одной стороне площадки, на них положить гимнастические палки.

I часть.

Ходьба. Ходьба на пятках и носках. Медленный бег 2 мин 35 с (200 м). Ходьба 3—4 глубоких выдоха. Перестроение в 3 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 2).

Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 45 с (100 м). Ходьба. По ходу дети берут обручи и перестраиваются вокруг.

2) Дети пролезают в обруч, надевая его сверху и стараясь не задеть (15 раз). Ходьба. По ходу дети складывают обручи.

3) Бег со средней скоростью 45 с (100 м). Ходьба.

4) Дети прыгают через палки, лежащие на кубиках, на двух ногах, сгибая ноги в прыжке и мягко приземляясь (3—4 круга).

5) Медленный бег 2 мин 35 с (200 м). Ходьба.

Игровое упражнение «Коснись мяча».

Дети стоят в 3—4 кругах. В каждом кругу водящий. Дети перебрасывают мяч друг другу. Водящий старается коснуться мяча рукой. Если он сумеет это сделать, то ребенок, бросивший мяч, становится водящим, а водящий становится в круг.

III часть.

Медленный бег 2 мин 35 с (200 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 2

Программное содержание.

Учить ходить прямо и боком по скамейке с мешочком на голове.

Упражнять в пролезании в обруч, не задевая его.

Подготовка пособий. Мешочки и обручи на всех детей. 6 флажков. 4 скамейки поставить по сторонам площадки.

I часть.

Ходьба. Ходьба с четкими поворотами на углах. Медленный бег 2 мин 35 с (200 м). Ходьба, 3—4 глубоких выдоха. Перестроение в 4 колонны за ведущими.

II часть. Общеразвивающие упражнения.

- 1) И. п.: правая рука вверху, левая — внизу, пальцы в кулак. На каждый счет менять положение рук (10—12раз).
- 2) И. п.: руки в стороны. 1 — руки к плечам, пальцы в кулак; 2 — руки вверх, пальцы разжать, посмотреть вверх; 3 — руки к плечам, пальцы в кулак; 4 — руки в стороны, пальцы разжать (4—5раз).
- 3) И. п.: ноги на ширине плеч, руки сзади, пальцы переплетены. 1—3 — три наклона вперед с махом руками назад-вверх (4—5раз).
- 4) И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклон вправо, левая кисть по туловищу скользит вверх, правая — вниз; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (6—7раз).
- 5) И. п.: руки на поясе. 1 — поднять правую ногу вперед, носок оттянуть; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой (5—6раз).
- 6) И. п.: руки на поясе. 1—2 — подскоки на двух ногах с поворотом направо; 3—4 — и. п.; 5—8 — то же в другую сторону (3—4 раза).

Основные движения.

- 1) Бег со средней скоростью 1 мин 10 с (150 м). Ходьба. По ходу дети берут обручи и перестраиваются в широкий круг.
- 2) Дети пролезают в обруч снизу, стараясь не задеть его (15раз). Ходьба. По ходу дети кладут обручи.
- 3) Бег со средней скоростью 1 мин 10 с (150 м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки.
- 4) Дети потоком идут с мешочком на голове по скамейкам прямо широким шагом, а потом боком (по 2—3раза).
- 5) Медленный бег 2 мин 35 с (200 м). Ходьба.

Игровое упражнение «Кому флажок?». Проводятся две черты на расстоянии 4—5 м друг от друга. У одной черты стоят дети, у другой — воспитатель, в руках у которого 5—6 флажков. По команде воспитателя все дети прыгают на двух ногах, держа руки на поясе, до другой черты. За чертой дети хором спрашивают: «Кому флажок?» Воспитатель называет имя ребенка, первым допрыгавшего до черты, и вручает ему флажок. Дети идут к первой черте, и игра повторяется. Если победителем вновь окажется ребенок, получивший флажок, то награждается ребенок, который закончил прыжки вторым и т. д. Отмечаются только правильно прыгающие дети.

III часть. Медленный бег 2 мин 35 с (200 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 3

Программное содержание.

Учить принимать правильное исходное положение и выполнять бросок при метании на дальность. Упражнять в ходьбе широким шагом по скамейке с мешочком на голове.

Подготовка пособий.

Мешочки на всех детей, 4 гимнастических обруча. 4 скамейки поставить по сторонам площадки.

I часть.

Ходьба. Ходьба с четкими поворотами на углах площадки. Медленный бег 2 мин 35 с (200 м). Ходьба, 3—4 глубоких выдоха. Перестроение в круг.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 2).

Основные движения.

- 1) Бег со средней скоростью 1 мин 10 с (150 м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки.
- 2) Дети потоком идут по скамейкам широким шагом с мешочками на голове прямо, потом боком (по 2—3 круга).
- 3) Дети берут мешочки в правую руку и бегут со средней скоростью 1 мин 10 с (150 м). Ходьба. Дети выстраиваются вдоль одной стороны площадки.
- 4) Воспитатель показывает исходное положение для бросков мешочков на дальность. Дети принимают его. Затем воспитатель показывает замах и бросок. Дети вместе с воспитателем 5—6 раз имитируют его, после чего выполняют 5—6 бросков. Повторить другой рукой. Воспитатель следит, чтобы руки с мешочком проносились над плечом. Ходьба. По ходу дети складывают мешочки.
- 5) Медленный бег 2 мин 35 с (200 м). Ходьба.

Игра «Эстафета с обручами».

Дети строятся в 4 колонны у черты. Перед каждой колонной на расстоянии 15—20 м лежит обруч. По команде воспитателя дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к обручу, пролезают в него, кладут на место и бегут обратно. Подбегая к своей колонне, они должны коснуться ладони, выставленной вперед правой руки следующего ребенка, который после этого бежит к обручу, а сами становятся в конец своей колонны. Выигрывает команда, допустившая меньше ошибок. Эстафета повторяется 4—5 раз.

III часть. Медленный бег 2 мин 35 с (200 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 4

Программное содержание.

Упражнять в мягком приземлении при прыжках с высоты, в умении самостоятельно принимать исходное положение и выполнять бросок надальность.

Подготовка пособий.

Мешочки на всех детей, 4 обруча. Поставить 4 гимнастические скамейки по одной стороне площадки.

I часть.

Ходьба. Ходьба на пятках и носках. Медленный бег 2 мин 35 с (200 м) по сторонам площадки и змейкой. Ходьба, 3—4 глубоких выдоха. Перестроение в круг.

II часть.

Общеразвивающие упражнения (см. занятие 2).

Основные движения.

- 1) Бег со средней скоростью 1 мин 10 с (150 м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки и выстраиваются по одной стороне площадки.
- 2) Дети самостоятельно принимают исходное положение для метания и вместе с воспитателем 3—4 раза имитируют замах и бросок, а затем по 5—6 раз бросают мешочки правой и, левой рукой. Ходьба. По ходу дети складывают мешочки.

3) Бег со средней скоростью 1 мин 10 с (150 м). Ходьба. Дети встают на скамейки.

4) Спрыгивание со скамеек из положения присев с отведением рук назад. Воспитатель следит за мягким приземлением (15—17 раз).

5) Медленный бег 2 мин 35 с (200 м). Ходьба.

Игра «Мы веселые ребята».

Игра повторяется 7—8 раз.

III часть. Медленный бег 2 мин 35 с (200 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

ДЕКАБРЬ

Занятие 1

Программное содержание.

Учить детей ходить по гимнастической скамейке с мешочком на плече и локте. Упражнять в подлезании под планку.

Подготовка пособий.

Поставить 4 гимнастические скамейки по сторонам площадки, между ними — дуги и стулья с гимнастическими палками. Мешочки на всех детей.

I часть. Ходьба. Ходьба, высоко поднимая колени. Медленный бег 2 мин 35 с (200 м). Ходьба, 3—4 глубоких выдоха. Перестроение в 4 колонны.

II часть. общеразвивающие упражнения.

- 1) И. п.: о. с. 1 — руки в стороны — вверх, посмотреть вверх; 2-й. п. (10—12 раз).
- 2) И. и.: руки в стороны. 1 — руки к плечам, пальцы в кулаки; 2 — руки вверх, пальцы разжать, посмотреть вверх; 3 — руки к плечам, пальцы в кулаки; 4 — руки в стороны, пальцы разжать (6—7 раз).
- 3) И. п.: ноги на ширине плеч, пальцы рук переплетены. 1 — руки вверх, прогнуться; 2 — наклон, руки между ног (8—10 раз).

- 4) И. п.: ноги шире плеч, руки на поясе. 1 — наклон вправо, левая кисть по туловищу скользит вверх, правая — вниз; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (7—8 раз).
- 5) И. п.: руки на поясе. 1 — поднять согнутую в коленеправую ногу; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой (8—10 раз).
- 6) И. п.: руки на поясе. 1—2 — подскоки на двух ногах с поворотом вправо; 3—4 — и. п.; 5—8 — то же в другую сторону (4—5 раз).

Основные движения.

- 1) Бег со средней скоростью 1 мин 10 с (150 м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки.
- 2) Дети кладут мешочки на голову и проходят по скамейкам потоком (1—2 круга). Потом они кладут мешочек на плечо, затем на локоть отставленной в сторону руки (3 круга). По ходу дети складывают мешочки.
- 3) Бег со средней скоростью 1 мин 10 с (150 м).
- 4) Дети идут по кругу, проходя по скамейкам, подлезают под дуги палки (на высоте до 50 см), стараясь не задеть их (3 круга). То же выполняется еще 3—4 раза, но во время медленного бега.

Игра «Лиса в курятнике». Игра повторяется 4—5 раз.

III часть.

Медленный бег 2 мин 35 с (200 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 2

Программное содержание.

Учить замаху и броску в метании на дальность. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на плече и локте.

Подготовка пособий.

Мешочки на всех детей, 4 скамейки поставить по сторонам площадки, длинный шнур положить по краю площадки.

I часть.

Ходьба. Ходьба, высоко поднимая колени. Медленный бег 2 мин 35 с (200 м). Ходьба, 3—4 глубоких выдоха. Перестроение в 4 колонны

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 1).

Основные движения.

- 1) Бег со средней скоростью 1 мин 10 с (150 м). Ходьба. Дети по ходу берут мешочки.
- 2) Дети ходят по скамейкам широким шагом, положив мешочек на плечо (3—4 раза) и на локоть отставленной в сторону руки (2—3 раза). Мешочек остается в руках у детей.
- 3) Бег со средней скоростью 1 мин 10 с (150 м). Ходьба. Дети выстраиваются в одну шеренгу у шнура.
- 4) Воспитатель показывает замах и бросок мешочка на дальность способом из-за спины через влечо. Дети сначала 2—3 раза имитируют бросок, затем все вместе выполняют его. По команде бегут за мешочком, снова бросают его (6—8 бросков каждой рукой). Ходьба по кругу, складывание мешочков.
- 5) Медленный бег 2 мин 35 с (200 м). Ходьба.

Игра «Зайцы в огороде». Площадка перегораживается посередине гимнастическими скамейками — это забор. С одной стороны от забора поляна, на которой резвятся зайцы. С другой стороны огород, где растет капуста. Порезвившись на поляне (побежав и попрыгав), зайцы подлезают под забор и лакомятся капустой (прыгают на корточках). Когда все зайцы оказались в огороде, воспитатель говорит: «Сторож идет!» Зайцы убегают на поляну, перепрыгивая через забор. Проигравшим считается тот, кто последним покинул огород. Игра повторяется 4—5 раз. Если условия не позволяют детям подлезать под гимнастическую скамейку (грязно, слякотно), то забор делается из натянутого на высоте 40—50 см шнура. В этом случае, убегая из огорода, дети подлезают под забор. Воспитатель отмечает тех, кто не задел за шнур.

III часть. Медленный бег 2 мин 35 с (200 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 3

Программное содержание.

Учить прыгать через шнур с небольшого разбега, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на две. Упражнять в замахе и броске мешочка на дальность.

Подготовка, пособий.

Длинный шнур, мешочки на всех детей.

I часть.

Ходьба. Медленный бег 2 мин 35 с (200 м). Во время бега 2—3 раза по команде дети разбегаются и бегают врассыпную, потом находят свое место в колонне. Ходьба, 3—4 глубоких выдоха. Перестроение вокруг.

II часть.

Общеразвивающие упражнения (см. занятие 1).

Основные движения.

- 1) Бег со средней скоростью 1 мин 10 с (150 м). Ходьба. Дети выстраиваются в шеренге по одной стороне площадки.
- 2) На расстоянии 3 м от шеренги на землю кладется длинный шнур. Воспитатель показывает прыжок с разбега через лежащий шнур. Обращает внимание детей на то, что отталкиваться нужно одной ногой (толчковой), а приземляться на две ноги. Дети все сразу по команде перепрыгивают, отходят для разбега на 3 м, поворачиваются и все вместе прыгают снова (5—6 раз). Нужно, чтобы дети не задерживались перед прыжком, а делали его с ходу. Особое внимание обращается на мягкое приземление.
- 3) Бег со средней скоростью 1 мин 10 с (150 м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки и выстраиваются по стороне площадки.
- 4) Метание мешочка на дальность правой и левой рукой (по 10 раз).
- 5) Медленный бег 2 мин 35 с (200 м). Ходьба.

Игра «Мы веселые ребята»

III часть.

Медленный бег 2 мин 35 с (200 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 4

Программное содержание.

Упражнять в метании снежков на дальность, в умении стоять на скамейке с различным положением рук.

Подготовка пособий.

Заготовить заранее по 8—10 снежков на каждого, перед занятием разложить их кучками вдоль одной стороны площадки. Поставить 4 гимнастические скамейки по краям площадки.

I часть. Ходьба. Ходьба на носках и пятках. Медленный бег по площадке 2 мин 20 с (200 м), во время которого дети бегут, высоко поднимая колени, прыгают на одной ноге. Ходьба, 3—4 глубоких выдоха. Перестроение вокруг.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 1).

Основные движения.

- 1) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (180 м). Ходьба.
- 2) Дети друг за другом широким шагом проходят 2 круга по скамейкам, затем встают на них. Стоя то на одной, то на другой ноге, дети держат руки на поясе, впереди, у плеч, вверху, сохраняя равновесие и хорошую осанку.
- 3) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (180 м). Ходьба.
- 4) Дети подходят к снежкам. Сначала они показывают воспитателю, как они умеют метать из-за спины через плечо, как принимают исходное положение, замахиваются и бросают (имитируют бросок). Затем берут снежки и по команде бросают как можно дальше сначала правой, а потом левой рукой.
- 5) Медленный бег 2 мин 20 с (200 м). Ходьба.

Игра «Самолеты». Дети становятся на одно колено, расставляют руки в стороны — это самолеты на аэродроме. Воспитатель объясняет задание: «Опробовать самолеты в полете над аэродромом». Затем командует: «Завести моторы!» Дети, подражая

работающему мотору, разбегаются по площадке, стараясь не задевать друг друга крыльями. Через 1—1,5 мин воспитатель командует: «На посадку!» Дети замедляют бег и сажают самолеты. Воспитатель отмечает хорошо летавших летчиков и дает новое задание; «Долететь до беседки (или другого ориентира в поле зрения воспитателя) и вернуться обратно». Лететь нужно медленно. Игра продолжается. Дети совершают 3—4 полета.

III часть. Ходьба. Дыхательные упражнения.

ЯНВАРЬ

Занятие 1

Программное содержание.

Учить слитному выполнению разбега и отталкивания в прыжках в высоту. Упражнять в метании снежков на дальность.

Подготовка пособий.

Длинный шнур привязать одним концом к дереву или стойке. Заготовить снежки (10—12 шт. на каждого) и разложить кучками вдоль одной стороны площадки. 4 гимнастические скамейки.

I часть.

Ходьба. Ходьба на носках и пятках. Медленный бег 2 мин 20 с (200 м), во время которого дети бегут змейкой. Ходьба, 3- 4 глубоких выдоха. Перестроение в круг.

II часть.

Общеразвивающие упражнения (без предметов).

Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (180 м). Ходьба.

Перестроение в 4 колонны.

2) Колонны подходят к натянутому на высоте 25 см шнуру и останавливаются на расстоянии 3 м от него. По команде воспитателя дети по четверкам (по одному из колонны) бегут и перепрыгивают шнур способом согнув ноги, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на две. Воспитатель следит за тем, чтобы дети не задерживались перед отталкиванием, а с ходу выполняли прыжок (6—8 раз). Перестроение в колонну по одному.

3) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (180 м). Ходьба.

4) Дети встают у снежков. Они по 3—5 раз каждой рукой показывают бросок из-за спины через плечо (имитируют). Затем дети бросают снежки как можно дальше. Воспитатель следит за слитностью выполнения всех элементов броска.

Игра-эстафета «Не упади»

III часть.

Медленный бег 2 мин 20 с (200 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 2

Программное содержание. Учить прыгать с разбега через различные предметы. Упражнять в бросках на точность в горизонтальную цель.

Подготовка пособий. Санки без спинок — 4 штуки, мешочки на всех детей, 8 средних обручей.

I часть.

Ходьба. Ходьба приставным шагом. Медленный бег 3 мин (250 м).

По команде воспитателя дети несколько раз меняют направление бега на противоположное. Перестроение в круг.

II часть.

ОРУ (без предметов).

Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (180 м). Ходьба. Дети берут мешочки и строятся в шеренгу. В 3—4 м от детей раскладываются обручи (один на четверых).

2) По команде воспитателя дети бросают мешочки в обручи способом снизу от себя правой и левой рукой (по 8—10 раз), стараясь попасть точно в цель. Дети кладут мешочки на прежние места.

3) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (180 м). Ходьба.

4) Дети в колонне идут по площадке, посередине каждой стороны ее, поперек движения, ставят санки. За 5—6 шагов до них дети начинают разбег и перепрыгивают через санки (если на площадке утрамбованный снег, то место отталкивания и приземления посыпать песком). Затем дети медленно бегут по кругу; перед

санками бег ускоряется, дети прыгают, затем снова бегут медленно (3—4 круга). Отталкиваться нужно одной ногой, а приземляться мягко на две. Перед препятствием не задерживаться. Ходьба. По ходу дети снова берут мешочки.

Игра-эстафета «Донеси мешочек»

III часть.

Медленный бег 3 мин (250 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 3

Программное содержание.

Учить пролезать между рейками гимнастической стенки.

Упражнять в прыжках в высоту с разбега через различные предметы.

Подготовка пособий.

Мешочки на всех детей, 4 обруча. Санки без спинок — 4 штуки, поставить посередине сторон площадки, поперек движения детей (в 1 м от краев).

I часть.

Ходьба, высоко поднимая колени. Медленный бег 3 мин (250 м). Вдоль короткой стороны площадки дети двигаются прыжками на одной ноге. Ходьба, 3—4 глубоких выдоха. Перестроение в круг.

II часть. Общеразвивающие упражнения

Основные движения.

1) Игра в догонялки (3 мин). Дети медленно бегут по площадке. Расстояние между ними не менее 1 м. По сигналу воспитателя дети резко ускоряют бег, стараясь дотронуться рукой до бегущего впереди. Через 6—8 с воспитатель вновь подает сигнал, по которому дети опять бегут медленно, сохраняя первоначальную дистанцию. Игра повторяется 5—6 раз. Ходьба.

2) Дети подходят к гимнастической стенке, перестраиваются в 3—4 колонны. Один за другим пролезают между третьей и четвертой перекладиной стенки, оббегают ее и становятся в конец своей колонны (8 раз).

3) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (180 м). Ходьба.

4) Дети идут по площадке и, делая небольшой разбег (5—6 шагов), перепрыгивают через санки. Затем то же делают в медленном беге

(4—5 кругов). Ходьба. По ходу дети берут мешочки и выстраиваются в одну шеренгу.

Игра-эстафета «Точно в цель». Выстроившиеся у линии дети разбиваются на 4 команды. В 5 м от каждой команды кладется обруч. Дети по сигналу бросают мешочки все сразу, стараясь попасть в свой обруч. Если хоть один мешочек попал точно в цель, при следующем повторении обруч этой команды передвигается ближе к черте на 1 м. Выигрывает команда, первой приблизившая обруч к самой черте. Затем игра повторяется, но дети бросают левой рукой, а обруч первоначально ставится в 4 м от линии. Вариант: дети могут стоять в 3—4 колоннах и метать в обруч от черты, по очереди подходя к ней.

III часть.

Медленный бег 3 мин (250 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 4

Программное содержание.

Учить замаху способом снизу от себя при метании в горизонтальную цель. Упражнять в ходьбе с мешочком на голове по гимнастическим скамейкам, перешагивая через предметы.

Подготовка пособий.

Мешочки на всех детей, 8 обручей. На противоположных сторонах площадки поставить по 2 гимнастические скамейки, на каждую положить два кубика, 2—3 шнура.

I часть.

Ходьба. Ходьба приставным шагом. Медленный бег 2 мин 20 с (200 м), во время которого дети пробегают по одной стороне площадки приставным шагом. Перестроение в круг.

II часть. Общеразвивающие упражнения

Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (180 м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки.

2) Кладут мешочки на голову и друг за другом (поток) проходят по скамейкам, перешагивая через кубики. Воспитатель обращает особое внимание на осанку детей (спина прямая, плечи развернуты). Дети делают 4—6 кругов. Мешочки остаются в руках детей.

- 3) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (180 м). Ходьба.
- 4) Дети встают у скамеек. В 2—2,5 м от каждой скамейки кладется по 2 обруча. По команде воспитателя дети принимают правильное исходное положение (мешочек в правой руке, правая нога впереди, туловище слегка наклонено) и бросают снизу от себя, стараясь попасть в обруч (8—10 раз каждой рукой). Если снег липкий, то дети бросают снежки, которые тут же лепят.
- 5) Медленный бег 2 мин 20 с (200 м). Ходьба. Перестроение в 8 колонны.

Игра-эстафета «Через шнуры».

Эстафета повторяется 3—4 раза.

III часть.

Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

ФЕВРАЛЬ

Занятие 1

Программное содержание. Восстановление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом.

Ход занятия. Дети строятся в шеренгу в вестибюле детского сада. Проверяется соответствие лыж росту детей, наличие рукавиц, состояние креплений. Воспитатель может сказать детям о цели занятия. После этого дети правильно берут лыжи и несут к месту занятия. Кладут лыжи на снег одну справа, а другую слева от себя, затем закрепляют лыжи на ногах.

1. Упражнения на лыжах: «пружинка», поочередное поднятие правой и левой ноги слыжей.
2. Воспитатель показывает правильную позу лыжника, дети проверяют ее друг у друга. После этого воспитатель показывает скольжение и все идут по учебной лыжне 50 м за воспитателем. Необходимо напомнить, что ходьба должна быть широким скользящим шагом с энергичным размахиванием руками.
3. Игра «У кого будет меньше шагов?» — дети идут по прямой лыжне (10 м), стараясь преодолеть ее за возможно меньшее число длинных накатистых шагов.
4. Свободное скольжение по учебной лыжне — 10 минут.

5. Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.

Занятие 2

Программное содержание.

Закрепление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом.

Восстановление навыка спуска со склона и подъема «лесенкой».

Ход занятия.

1. Дети организованно приходят к месту занятия.
2. Упражнения на лыжах: боковые шаги на лыжах вправо и влево, переступанием лыжами «веер».
3. Ходьба по лыжне, держа руки за спиной; ходьба между восемью флажками, стараясь не сбиться.
4. Во время спуска с пологого склона при длине ската 6—8 м показать правильную стойку лыжника. Спуститься 2 раза до ориентира (флажок, звездочка). После этого можно разрешить детям 3—4 раза свободно спуститься со склона (в низкой и основной стойках).
5. Ходьба по учебной лыжне — 50 м.
6. Вернуться к месту сбора. Очистить лыжи от снега, скрепить, поставить в стойку.

Занятие 3

Программное содержание.

Закреплять навык скользящего шага. Продолжать обучение спуску с менее пологого склона и подъему на склон «лесенкой».

Ход занятия.

1. Положить лыжи на снег. Проверить, все ли дети сделали это правильно.
2. Пробежка на склон (10 м), спокойно вернуться к своим лыжам.
3. Упражнения на лыжах: «пружинка», небольшие прыжки, ходьба по учебной лыжне — 80 м скользящим шагом.
4. После этого проводится спуск со склона. Дети спускаются по заранее проложенной лыжне прямо по одному, соблюдая определенные интервалы. Воспитатель обращает внимание детей на правильное положение туловища и ног на момент отталкивания.

5. Поднимаются дети на склон «лесенкой» по одному в порядке очередности. Воспитатель следит за правильным положением лыж.
6. Занятие заканчивается спокойной ходьбой на лыжах по прямой (30 м). Дети помогают друг другу чистить костюмы и возвращаются в детский сад.

Занятие 4

Программное содержание.

Закреплять навыки скольжения, спусков со склонов и подъемов на них.

Ход занятия.

1. Разложить лыжи на снегу. Пробежка со склона (10 м), спокойно вернуться к лыжам. Закрепление лыж.
2. Упражнения на лыжах: «пружинка», приставные шаги вправо и влево, стараясь ставить лыжи параллельно.
3. Дети выходят на учебную лыжню и обходят ее. Воспитатель следит за правильностью движений, помогает исправить ошибки.
4. Детям предлагается обойти 8 лыжных палок, стоящих на расстоянии 2,5 м друг от друга, стараясь не задеть их, соразмеряя длину лыж до препятствия.
5. Спуск со склона в основной стойке по одному по заранее проложенной лыжне. После этого воспитатель предлагает детям спуститься пружиня ноги; побеждает тот, кто большее число раз спружинит ноги.
6. Медленная ходьба по лыжне (30 м), воспитатель следит за правильной техникой скольжения.
7. Занятие заканчивается спокойной ходьбой по дорожке без лыж.

МАРТ

Занятие 1

Программное содержание.

Закреплять навык широкого скользящего шага, учить поворотам переступанием, упражнять детей в спуске.

Ход занятия.

1. Дети приходят к месту занятия.
2. Упражнение на лыжах: «пружинка», подпрыгивание на лыжах. Выход на учебную лыжню. Ходьба по лыжне (40 м), заложив руки за спину, с сильным взмахом рук.
3. Спуск с невысокого склона в основной стойке — 2 раза, спуск в воротники, образованные лыжными палками, — 2 раза, свободный спуск — 3 раза.
4. Воспитатель проводит с детьми игру на отработку поворотов переступанием: «Кто быстрее повернется?». Дети стоят в шеренге по кругу на расстоянии 3—5 шагов друг от друга. По сигналу воспитателя «Поворот!» дети выполняют движение переступанием на 180°, а позднее и на 360°, сначала в одну, а затем в другую сторону. Выигрывает тот, кто быстрее закончит поворот.
5. Ходьба по лыжне (30 м) спокойным скользящим шагом. Дети снимают лыжи, чистят их и возвращаются в детский сад.

Занятие 2

Программное содержание.

Закреплять навыки ходьбы на лыжах, спусков и подъемов, поворотов.

Ход занятия.

1. Взять лыжи, перенести их к месту занятий, разложить на снегу. После этого воспитатель проводит с детьми упражнение на внимание и ориентировку в пространстве: сделать пять шагов вперед с закрытыми глазами, повернуться и прийти на прежнее место.
2. Упражнения на лыжах: стоя на лыжах, поочередно поднимать правую и левую лыжи так, чтобы пятка была на одном уровне с носком лыжи.

3. Ходьба по лыжне змейкой, обходя 8 палок, стоящих на расстоянии 2 м друг от друга. Палки надо обходить то справа, то слева, поочередно.
4. Детям, хорошо умеющим спускаться с небольшого склона, можно показать спуск с поворотом вниз или спуск вдвоем, держась за руки. Все дети выполняют свободный спуск со склона.
5. Ходьба скользящим шагом. Воспитатель следит за техникой скользящего шага.
6. **Игра на лыжах «Кто быстрее?»**
на быстроту скольжения, закрепление навыка поворотов (вокруг флажка). Дети делятся на 3—4 звена. Впереди на расстоянии 10 м ставится флажок. Стоящий первым в колонне (с флажком в руках) бежит к флажку, берет его, ставит на его место другой по цвету и, возвращаясь в свою колонну, передает этот флажок впереди стоящему, а сам встает в конец колонны. Побеждает то звено, которое первым закончит движение.
7. Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж по аллее.

Занятие 3

Программное содержание.

Закреплять навык скольжения на лыжах, продолжать обучение спуску и подъему на склон.

Ход занятия.

1. Разложить лыжи на снегу, справа и слева от себя, на равном расстоянии. Воспитатель проводит с детьми упражнение для развития пространственных ориентировок.
2. Пробежка без лыж (15 м). Упражнения на лыжах: ходьба на лыжах на месте, «пружинка», прыжки, боковые шаги, ускорять темп.
3. Ходьба по учебной лыжне 100 м скользящим шагом. Обращать внимание на правильную посадку лыжника. Во время спусков со склона воспитатель напоминает детям, как спускаться в основной стойке (показывает).
4. Дети повторяют 2—3 раза. Затем проводится свободный спуск. Занятие заканчивается свободным скольжением детей на лыжах.

Занятие 4

Программное содержание.

Закреплять навык скользящего шага, спусков в средней стойке и подъемов. Познакомить детей с торможениями лыжами «упором».

Ход занятия.

1. Разложить лыжи на снегу. Пробежка без лыж (15 м).
2. Упражнения на лыжах: поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей, боковые шаги на лыжах (5 шагов влево и 5 шагов вправо), поворот переступанием «веер» вокруг носков и пятки лыж.
3. Дети идут по учебной лыжне. Воспитатель анализирует и оценивает технику передвижения каждого ребенка, отмечает ритмичность хода, длину скользящего шага.
4. Переход к пологому спуску. Спуск в средней стойке 4 раза. Затем воспитатель показывает спуск с торможением «упором».
5. Отмечает, что торможение помогает замедлить скорость движения, избежать падения. Показывая движение, воспитатель говорит, что при торможении «упором» пятка одной лыжи выдвигается вперед в сторону. Лыжа ставится на ребро и ею производится торможение. Другая лыжа продолжает скользить, и на нее переносится тяжесть тела.
6. Дети выполняют движение вначале на месте, затем при спуске с очень пологого склона 3—4 раза.
7. Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.

АПРЕЛЬ

Занятие1

Программное содержание.

Упражнять в прыжках в высоту с разбега, согнув ноги; в замахе при бросках в горизонтальную цель способом снизу от себя.

Подготовка пособий.

Мешочки на всех детей, 8 обручей. Длинный шнур (резинка), один конец которого привязать к стойке на высоте 30 см.

I часть.

Ходьба. Ходьба на носках и пятках. Медленный бег 2 мин 20 с (200 м), во время которого дети часть пути бегут, высоко поднимая колени, затем приставным шагом. Ходьба, 3—4 глубоких выдоха.

Перестроение в круг.

II часть. Общеразвивающие упражнения (схлопками)

Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (180 м). Ходьба. Дети выстраиваются вдоль длинной стороны площадки.

2) Дети несколько раз подпрыгивают на месте, сгибая ноги и мягко приземляясь. Затем воспитатель натягивает шнур (или резинку) и предлагает детям перепрыгнуть, сгибая ноги. Дети потоком прыгают (6—8 раз).

3) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (180 м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки и выстраиваются по длинной стороне площадки.

4) Воспитатель раскладывает на расстоянии 3 м от шеренги обручи (один на 4 человека). Дети принимают исходное положение и бросают мешочки снизу от себя в свои обручи (4—5 раз каждой рукой). Один ребенок собирает обручи. Мешочки остаются в руках детей.

5) Медленный бег 2 мин 20 с (200 м). Ходьба.

Игра-эстафета «Донеси мешочек».

Игра повторяется 3—4 раза.

Варианты: дети могут нести мешочек на плече, на локте отставленной в сторону руки, продвигаясь по скамейке боком.

III часть.

Медленный бег 2 мин 20 с (200 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие2

Программное содержание.

Учить влезать по наклонной лестнице, держась за станины.

Упражнять в прыжке в высоту, согнув ноги.

Подготовка пособий.

8—10 кубиков (высотой 10—15 см) или набивных мячей расставить по одной стороне площадки с интервалом 90 см. Шнур, конец которого привязать к стойке на высоте 20 см. 3 лестницы приставить к гимнастической стенке.

I часть.

Ходьба. Ходьба с перешагиванием через кубики. Медленный бег 2 мин 20 с (200 м), во время которого по одной стороне площадки дети бегут, перепрыгивая через кубики. Перестроение в круг.

II часть. Общеразвивающие упражнения

Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (180 м). Ходьба.

2) Один за другим дети влезают по лестницам, держась руками за станины и спускаются вниз спиной вперед (3—4 раза).

3) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (180 м). Ходьба.

4) Воспитатель держит шнур на высоте 20 см. Дети потоком прыгают с разбега через шнур, сгибая ноги и мягко приземляясь. Через 2—3 повторения шнур поднимается на 1—2 см выше (8 раз).

5) Медленный бег 2 мин 20 с (200 м). Ходьба.

Игра «Мы веселые ребята»

III часть.

Медленный бег 2 мин 20 с (200 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 3

Программное содержание.

Упражнять в прыжках в высоту с разбега; в умении бросать в горизонтальную цель.

Подготовка пособий.

3 корзины. Длинный шнур (или резинка), один конец которого привязать на высоте 35 см. Заготовить по 8—10 снежков на каждого и сложить в 3 кучки ушнура.

I часть.

Ходьба. Ходьба широким шагом. Медленный бег 3 мин (250 м), во время которого дети пробегают вдоль одной стороны площадки сначала широким шагом, затем высоко поднимая колени. Ходьба, 3—4 глубоких выдоха. Перестроение в круг.

II часть.

Общеразвивающие упражнения

Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (180 м). Ходьба.

Перестроение в 3 колонны ушнура.

2) Напротив колонн на расстоянии 3—4 м воспитатель ставит корзину. Дети берут в каждую руку по снежку и бросают их снизу от себя в корзину правой и левой рукой.

3) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (180 м). Ходьба.

Перестроение в 4 колонны.

4) Воспитатель натягивает шнур на высоте 35 см. Дети встают у черты в 4 м от шнура. По команде воспитателя дети четверками (по одному из колонны) прыгают через шнур, сгибая ноги и мягко приземляясь (6—8 раз). Перестроение в колонну по одному.

5) Медленный бег 3 мин (250 м). Ходьба.

Игра «Ловишки»

III часть. Медленный бег 3 мин (250 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 4

Программное содержание.

Учить принимать исходное положение при бросках в вертикальную цель. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, раскладывая и собирая мешочки.

Подготовка пособий.

Гимнастические палки на всех детей, 4 мишени, 16 мешочков. Заготовить по 10 снежков на каждого ребенка, сложить их около мишеней, 4 гимнастические скамейки поставить параллельно.

I часть.

Ходьба. Ходьба на пятках и носках. Ходьба парами. Медленный бег парами 2 мин 45 с (250 м) по площадке, во время которого дети бегут по кругу, змейкой. Ходьба. По ходу дети берут палки и перестраиваются в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения

Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1,5 мин (200 м). Ходьба. Дети перестраиваются в 4 колонны, встают у черты в 2,5—3 м от мишени.

2) Воспитатель показывает бросок в цель. Дети по 4—5 раз имитируют бросок (все сразу). Затем по очереди бросают (5 раз каждой рукой). Особое внимание обращается на принятие правильного исходного положения.

3) Бег со средней скоростью 1,5 мин (200 м). Ходьба. Перестроение в 4 колонны перед скамейками.

4) Дети, стоящие в колоннах первыми, берут в руки по 4 мешочка. Они идут по скамейке, раскладывая мешочки, поворачиваются и идут обратно, перешагивая через мешочки. Сойдя со скамейки, дотрагиваются рукой до следующего в колонне, после чего тот идет по скамейке, перешагивая через мешочки, поворачивается и на обратном пути собирает мешочки, которые передает следующему в колонне (2—4 раза).

7) Медленный бег 2 мин 40 с (200 м). Ходьба.

Игра «Вышибалы»

III часть. Медленный бег 2 мин 45 с (250 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

МАЙ

Занятие 1

Программное содержание.

Учить пробегать под вращающейся длинной скакалкой. Упражнять в умении занимать правильное исходное положение при бросках в вертикальную цель.

Подготовка пособий.

Длинная скакалка, 4 мишени, скакалки на всех детей.

I часть.

Ходьба. Ходьба на носках и пятках. Медленный бег 2 мин 45 с (250 м) по площадке, во время которого дети бегут по кругу, змейкой, меняют направление бега. Ходьба. По ходу дети берут скакалки и перестраиваются в 4 колонны.

II часть.

Общеразвивающие упражнения (со скакалками).

Основные движения.

- 1) Бег со средней скоростью 1,5 мин (200 м). Ходьба.
- 2) Дети друг за другом пробегают под вращающейся длинной скакалкой и снова встают в колонну (4—5 раз каждый). Нужно научить детей правильно выбирать момент для начала движения.
- 3) Бег со средней скоростью 1,5 мин (200 м). Ходьба.
- 4) Прыжки на скакалках разными способами.
- 5) Медленный бег 2 мин 45 с (250 м). Ходьба.

Игра «Вышибалы».

III часть.

Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения

Занятие 2

Программное содержание.

Учить прыгать через короткую скакалку. Упражнять в замахе и броске в вертикальную цель.

Подготовка пособий.

Обручи и скакалки на всех детей, 4 мишени; Заготовить по 10 снежков на каждого ребенка.

I часть.

Ходьба. Ходьба на носках, внешней стороне ступни. Медленный бег 2 мин 45 с (250 м), во время которого дети бегут змейкой, по кругу, с поворотами. Ходьба. По ходу дети берут обручи и перестраиваются в 4 колонны.

II часть.

Общеразвивающие упражнения (со скакалками).

Основные движения.

- 1) Бег со средней скоростью 1,5 мин (200 м). Ходьба. По ходу дети берут скакалки.
- 2) Дети берут скакалку за ручки в одну руку и ритмично вращают. Скакалка должна ударять о землю. Когда это начинает получаться, воспитатель предлагает подпрыгивать. Прыжок должен совпадать с ударом скакалки о землю. Дети берут скакалку в две руки и пытаются выполнить подряд 1—2 прыжка через вращающуюся скакалку. Ходьба. По ходу дети складывают скакалки (5 мин).
- 3) Бег со средней скоростью 1,5 мин (200 м). Ходьба. Дети перестраиваются в 4 колонны и встают в 2—2,5 м от мишени.
- 4) Метание. Воспитатель показывает бросок из-за спины через плечо, обращая внимание на слитность замаха и броска. Дети по очереди бросают мешочки в цель.
- 5) Прыжки на скакалках разными способами.
- 6) Медленный бег 2 мин 45 с (250 м). Ходьба.

Игра "Гуси"

III часть.

Медленный бег 2 мин 45 с (250 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 3

Программное содержание.

Учить мягко приземляться в прыжках с высоты, подбрасывать и ловить мяч одной рукой и перебрасывать из руки в руку.

Подготовка пособий.

Маленькие мячи на всех детей. 4 гимнастические скамейки поставить в ряд по одной стороне площадки.

I часть.

Ходьба с носка с четкими поворотами на углах. Медленный бег по площадке 2 мин 45 с (250 м), во время которого по одной стороне дети бегут приставным шагом. Ходьба, 3—4 глубоких выдоха.

Перестроение в 4 колонны.

II часть.

Общеразвивающие упражнения

Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 45 с (250 м). Ходьба. Дети встают на гимнастическую скамейку.

2) Прыжки со скамеек с выполнением всех элементов: приседание с отведением рук назад, прыжок с энергичным отталкиванием

прогибанием в полете, мягкое приземление с вынесением рук вперед (15—20 раз).

3) Бег со средней скоростью 1 мин 45 с (250 м). Ходьба. По ходу дети берут мячи и перестраиваются в круг.

4) Подбрасывание и ловля мяча одной рукой, перебрасывание из руки в руку (3—4 мин).

5) Медленный бег 2 мин 45 с (250 м). Ходьба.

Игра "Водяной"

III часть.

Медленный бег 2 мин 45 с (250 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 4

ИТОГОВОЕ

10. Календарно – тематический план физкультурно-оздоровительной работы с детьми 6-7 лет

Сентябрь. 1 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Традиционная структура занятия 2. Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. 3. Подвижная игра «Солнышко и дождик»
2 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Мы охотники 2. Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. 3. Подвижная игра «Охотник и соколы»
3 НЕДЕЛЯ		<ol style="list-style-type: none"> 1. Традиционная структура занятия «Мы волейболисты» 2. Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. 3. Подвижная игра «Ловля лиса»
4 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и играх 2. Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. 3. Подвижная игра «Охотник и соколы»
Октябрь 5 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Традиционная структура занятия 2. Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом, 3. Подвижная игра «Охотник и соколы»
6 НЕДЕЛЯ		<ol style="list-style-type: none"> 1. Занятие с элементами аэробики 2. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. 3. Подвижная игра «Солнышко и дождик»

7 НЕДЕЛЯ		<ol style="list-style-type: none"> 1. Традиционная структура занятия 2. Задачи. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. 3. Подвижная игра «Ловля лиса»
8 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, играх 2. Задачи. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. 3. Подвижная игра «Самолетики»
9 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Традиционная структура занятия 2. Задачи. Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. 3. Подвижная игра «Ловля лиса»
Ноябрь 10 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Занятие с элементами аэробики 2. Задачи. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3. Подвижная игра «Охотник и соколы».
11 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Традиционная структура занятия 2. Задачи. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. 3. Подвижная игра «Охотник и соколы»
12 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Занятие, построенное на эстафетах и соревнованиях и подвижных играх 2. Задачи. Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. 3. Подвижная игра «Солнышко и дождик»
13 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Традиционная структура занятия 2. Задачи. Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.

		3. Подвижная игра «Самолетики»
Декабрь. 14 НЕДЕЛЯ.		1. «Смелые альпинисты» (предвар. раб.- загадка) 2. Задачи. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. 3. Подвижная игра «Ловля лиса»
15 НЕДЕЛЯ.		1. Традиционная структура занятия 2. Задачи. Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. 3. Подвижная игра «Самолетики»
16 НЕДЕЛЯ.		1. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, играх 2. Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьему»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. 3. Подвижная игра «Солнышко и дождик»
17 НЕДЕЛЯ.		1. Традиционная структура занятия (с мячом) 2. Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие 3. Подвижная игра «Ловля лиса»
Январь 18 НЕДЕЛЯ.		1. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и играх 2. Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. 3. Подвижная игра «Медведь и пчелы»
19 НЕДЕЛЯ.		1. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и играх 2. Прыжки в длину с места, бросание мяча, ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Подвижная игра «Веселые воробышки». 3. Подвижная игра «Ловля лиса»

20 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Традиционная структура занятия 2. Задачи. Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. 3. Подвижная игра «Самолетики»
Февраль 21 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Занятие с элементами аэробики 2. 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. 3. Подвижная игра «Медведь и пчелы»
22 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Традиционная структура занятия 2. 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 лазанье в обруч (или под дугу). 3. Подвижная игра «Солнышко и дождик»
23 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Традиционная структура занятия (с бадминтонной ракеткой) 2. Задачи. Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. 3. Подвижная игра «Медведь и пчелы»
24 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Занятие с элементами аэробики 2. 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 3. Подвижная игра «Медведь и пчелы»
Март 25 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Традиционная структура занятия 2. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. 3. Подвижная игра «Мышеловка»
26 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, играх 2. Задачи. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. 3. Подвижная игра «Солнышко и дождик»

27 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Традиционная структура занятия «Мы туристы» 2. Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. 3. Подвижная игра «Ловля лиса»
28 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Занятие с элементами аэробики 2. Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. 3. Подвижная игра «Самолетики»
Апрель 29 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Традиционная структура занятия 2. Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. 3. Подвижная игра «Мышеловка»
30 НЕДЕЛЯ		<ol style="list-style-type: none"> 1. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, играх 2. Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу 3. Подвижная игра «Медведь и пчелы»
31 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Традиционная структура занятия 2. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. 3. Подвижная игра «Самолетики»
32 НЕДЕЛЯ.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Традиционная структура занятия 2. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. 3. Подвижная игра «Ловля лиса»
Май 33 НЕДЕЛЯ		<ol style="list-style-type: none"> 1. Традиционная структура занятия 2. Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.

		3. Подвижная игра «Ловля лиса»
34 НЕДЕЛЯ		<ol style="list-style-type: none"> 1. Традиционная структура занятия (с бадминтонной ракеткой) 2. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. 3. Подвижная игра «Мышеловка»
35 НЕДЕЛЯ		<ol style="list-style-type: none"> 1. Традиционная структура занятия 2. Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. 3. Подвижная игра «Солнышко и дождик»
36 НЕДЕЛЯ		<ol style="list-style-type: none"> 1. Традиционная структура занятия 2. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. 3. Подвижная игра «Мышеловка»

Сентябрь

Недели	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Мониторинг									
2	Мониторинг									
3	«Мы волейболисты»	Построение в колонну. Повороты направо, налево	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом — мяч вперед, ходьба на носках — мяч за голову	Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч переложить под другую руку	С большими резиновыми мячами	Ходьба гимнастическим шагом по скамейке с мячом, на каждый шаг фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх) П	Прыжки с мячом между кеглями — мяч зажат между колен З	Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы О	—	«Чья команда забросит больше мячей в корзину» (метание)
4	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и играх	Перестроение в три колонны	Обычная ходьба, по сигналу — ходьба враспынную, ходьба на носках, на пятках	Бег в среднем темпе 40 сек, по сигналу — чередуя с ходьбой	—	«Полоса препятствий». Бег на носках по гимнастической скамейке О	«Полоса препятствий». Прыжки через пупки разной высоты (п=10-20-30 см)	«Кто больше забросит мячей в баскетбольную корзину» П	Подлезание в воротники h=50 см П	—

Октябрь

Недели	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Традиционная структура занятия	–	Ходьба в колонне по одному, на сигнал — смена направления. Ходьба через предметы (кирпичики)	Легкий бег на носках, меняя темп бега, по сигналу — бег через предметы	С малыми обручами	–	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед <i>О</i>	Перебрасывание мяча в парах из исходного положения стоя и сидя на коленях, лицом друг к другу <i>З</i>	Ползание на низких четвереньках по наклонной доске, по скамейке, спуск тоже по наклонной доске <i>П</i>	«Быстро возьми, быстро положи» (бег с переносом игрушек до ориентира)
2	Занятие с элементами аэробики	–	Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием	Бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком, боковым галопом	«Аэробика»	–	–	–	На гимнастической лесенке принять исходное положение, вис, разведение ног в стороны, сведение ног вместе, поднять вверх, держать угол <i>О</i>	«Пустое место» (<i>1</i>)
3	Традиционная структура занятия	Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении. Перестроение в три колонны	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках	Обычный бег, бег змейкой, по сигналу — смена направления движения	С большими обручами	Ходьба по гимнастическому буму на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед <i>О</i>	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие $h = 20$ см <i>П</i>	Ползание на четвереньках, перешагивая предметы на скамейке (кирпичики) <i>З</i>	–	Элементы городков «Попади и сбей кеглю»
4	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, играх	Перестроение в круг, в два круга	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу — остановка, на высоких четвереньках	Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу перестроение в пары		Эстафета «Кто быстрее через препятствия к флажку». Бег на носках по гимнастическому буму	Эстафета «Кто быстрее через препятствия к флажку». Прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку	Элементы футбола — вести мяч ногой между кеглей, змейкой	«Проползи и не задень» (подлезание под воротца) $h = 40-50$ см	–

Ноябрь

Недели	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу, размыкание и смыкание приставным шагом	Ходьба с изменением направления по ориентирам, остановка на сигнал	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, бег мелким и широким шагом	С лентами	Ходьба по гимнастическому буму, приседая на одной ноге, пронося другую сбоку, фиксируя движения руками П	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (h = 20 см), продвигаясь вперед 3	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно, стоя на месте О	–	Элементы баскетбола. Ведение мяча между кеглей с последующим забрасыванием в баскетбольное кольцо
2	Занятие с элементами аэробики	Построение в шеренгу, колонну, равнение на ведущего, повороты на месте кругом	Ходьба с ритмичными хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг носка	Бег на носках в разных направлениях, по сигналу — бег в колонне	С гимнастической скакалкой	На гимнастических кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок О	Прыжки из глубокого приседа согнувшись с продвижением вперед С	Работа с мячом одной рукой в движении П	–	«Найди, где спрятано?» (1)
3	Традиционная структура занятия	Перестроение в две, три колонны на месте, расчет на первый, второй, третий в движении	Ходьба и бег парами, тройками, по сигналу — бег и ходьба в рассыпную	Ходьба и бег парами, тройками, по сигналу бег и ходьба в рассыпную	С лентами	Ходьба по гимнастическому буму с лентами, выполняя приседания на середине бума, руки с лентами вперед 3	–	Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу — перейти на бег С	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами О	«Попрыгунчики-воробушки» — прыжки через пучки и на пучки
4	Занятие, построенное на эстафетах и соревнованиях и подвижных играх	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки	Бег по кругу, по сигналу — смена направления	–	«Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты)	–	«Ловись рыбка» (входящий ловит «рыбку» обручем)	–	«Горелки» (народная игра)

Декабрь

Недели	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Традиционная структура занятия	Перестроение из одной шеренги в две	Чередование ходьбы змейкой по залу с ходьбой враспынную, с остановкой по сигналу	Чередование бега змейкой в колонне, с бегом враспынную с остановкой на сигнал	С металлическими гантелями	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кругом на середине С	–	Ведение мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал О	Ползание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами П	«Веселые парочки» (передача мяча от груди в движении по кругу)
2	«Смелые альпинисты» (предварительная работа — загадка)	Перестроение в двешеренги, в тришеренги	Ходьба короткой, длинной змейкой, чередуя ходьбу скрестным шагом с ходьбой выпадами вперед	Бег с преодолением препятствий короткой и длинной змейкой	С металлическими гантелями	–	Прыжки через 8-10 набивных мячей, последовательно через каждый, в плотной группировке О	Ведение мяча в разных направлениях правой и левой рукой; по сигналу перейти на бег П	Ползание по гимнастической скамейке на животе с чередующим перехватом рук (правая, левая) З	«Преодоление дорожки препятствий альпинистами»
3	Традиционная структура занятия	Перестроение в два круга, в две шеренги	Ходьба в колонне друг за другом, по сигналу — ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	Обычный бег в колонне, чередуя с бегом, захлестывая голень назад, выбрасывая прямые ноги вперед	С обручами	Прыжки на двух ногах с поворотом кругом (около ориентира), продвигаясь вперед П	Ведение мяча разными способами между предметами (кегли), по сигналу бег с мячом на исходную позицию З	Ползание попластунски до ориентира О	«Веселые парочки» (прокатывание малого мяча клюшкой друг другу)	–
4	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, играх	Перестроение в колонну по два, по три в движении	Ходьба гимнастическим шагом чередуя с ходьбой в полуприседе	Бег в колонне по одному, по сигналу бег парами, тройками		«Бросок мяча в корзину» «Проведи шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы» «Ударь по мячу» (прием отскочившего от стены мяча внешней и внутренней стороной стопы) «Подбрось и поймай мяч ракеткой» (настольный теннис) «Угадай спортивный снаряд по описанию» (игра малой активности)				

Январь

Недели	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Традиционная структура занятия (с мячом)	Расчет на первый, второй и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук и ног на 8 счетов	Бег с мячом в руках с преодолением препятствий (воротики, плоские цветы)	С мячами	Ходьба по гимнастическому буму с мячом в руках, на носках, на середине поворот вокруг себя О	Прыжки на двух ногах с зажатым мячом между ног, стоя на месте и продвигаясь вперед З	–	Ползание по-пластунски до ориентира, прокатывая перед собой мяч П	«Отбери мяч у противника ногой» (элементы футбола)
2	Занятие с элементами аэробики	Расчет на первый, второй, третий, перестроение по расчету	Ходьба с ритмичным прихлопыванием, прихлопыванием, двигаясь в колонне и в кругу	Чередование обычного бега с бегом высоко поднимая колено	–	Аэробика	Прыжки: стоя на месте и с продвижением вперед через обручи С	–	Лазание по веревочной лестнице чередуясь шагом О	Игра на внимание «Сумей изобразить спортсмена»
3	Традиционная структура занятия (с обручами)	Перестроение в две, три колонны через середину зала	Ходьба с обручем в руках, по сигналу смена положения рук	Обычный бег с обручем в руках чередовать с бегом сильно захлестывая голень назад, по сигналу надеть обруч на себя	С обручами	Легкий бег на носках с обручем в руках по гимнастическому буму, сохраняя равновесие П	–	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м) О	Ползание по-пластунски под шнуром до ориентира (4-5 м) З	«Забей гол в ворота»
4	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и играх	Расчет на первый, второй, третий и перестроение из одной колонны в три по расчету	Чередование ходьбы враспынную по залу с ходьбой в парах и тройках (по желанию детей)	Чередование бега враспынную по залу с бегом змейкой	–	«Брось мяч в корзину одной рукой от плеча» (баскетбол) «Проведи шайбу клюшкой вокруг предметов» (хоккей) «Отбери мяч у противника ногой» (футбол) «Подбрось и поймай мяч на ракетку, после отскока от пола» «Опиши свой любимый снаряд»				

Февраль

Недели	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Традиционная структура занятия	Перестроение в четыре колонны через середину, расхождение парами направо, налево	Ходьба в сочетании с другими движениями: перешагивание через скакалку, сложенную вдвое, прыжки через скакалку	Бег со скакалкой по узкой доске в чередовании с прыжками на одной ноге	Со скакалкой	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое З	Прыжки на месте через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге) О	Метание малого мяча в вертикальную цель, стоя на коленях П	Ползание попластунски, чередуя с бегом до ориентира (не выпуская из рук скакалку) С	Эстафета со скакалкой
2	Занятие с элементами аэробики	Перестроение из одного круга в два	Ходьба с ритмичными хлопками вверх — под правой ногой, ходьба гимнастическим шагом с носка	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, бег мелким и широким шагом	Аэробика	На кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, стойка, соскок О	Прыжки через короткую скакалку между предметами П	—		«Перелет птиц» (1)
3	Традиционная структура занятия	Расчет на первый, второй, третий, четвертый и размыкание по расчету приставным шагом в правую и левую сторону	Ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба выпадами, ходьба спиной вперед на низких четвереньках	Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу	С гимнастическими палками	Ходьба по гимнастическому буму навстречу друг другу; на середине разойтись, уступая дорогу С	Прыжки через короткую скакалку наместе в парах З	Метание малого мяча в движущуюся цель (катящийся обруч) произвольным способом П	Подлезание под дугу в группировке h = 40-50 см О	«Кого назвали, тот и ловит мяч» (на внимание)
4	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, играх	Перестроение из одной шеренги в две; перестроение из двух шеренг в два круга	Ходьба на носках, по сигналу — на низких четвереньках, ходьба спиной вперед	Бег длинной змейкой, по сигналу — присесть, быстро встать и продолжать бег	—	Эстафета: бег по гимнастическому буму на носках, соскок на обозначенное место	«Сумей допрыгать» — бег до ориентира, прыгая через короткую скакалку	Отбивать волан бадминтонной ракеткой на месте, правой и левой рукой поочередно О	Эстафета «Достань флажок» — лазание по гимнастической стенке до флажка и спуск по наклонной лесенке	«Совушка» (1)

Март

Недели	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Традиционная структура занятия (с бадминтонной ракеткой)	Самостоятельно строиться в круг, в два круга	Ходьба приставным шагом вперед, назад, в полуприседе	Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присед)	С бадминтонными ракетками	Ходьба по гимнастическому буму, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая ракетку под ногой из одной руки в другую О	–	Отбить ракеткой (3-5 раз) волан, стоя на месте, правой и левой рукой П	Подлезание под дугу правым, левым боком за ракеткой П	"Удержи волан на ракетке"
2	Занятие с элементами аэробики	Перестроение из одной колонны в две, в движении	Ходьба скрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках	Бег на носках, по сигналу, прыжок вверх с поворотом кругом	Аэробика	Прыжки через бадминтонные ракетки (ноги в стороны и вместе) с продвижением вперед С	Элементы акробатики: выполнение стойки на лопатках «березка» О	Лазание по веревочной лестнице чередующим способом П	«Второй лишний» (1)	
3	Традиционная структура занятия	Перестроение из одной шеренги в две, три. Расчет на первый, второй, третий	Ходьба на высоких четвереньках, высоко поднимая колено, спиной вперед	Обычный бег, спиной вперед, змейкой, по сигналу — смена ведущего	С длинной веревкой	Ходьба по гимнастическому буму, высоко поднимая ногу вперед-вверх, выполняя хлопок под ногой, соскок на мягкое покрытие П	Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление О	Работа ракеткой, отбивая волан в движении до ориентира З	Подлезание под несколько предметов в группировке правым, левым боком С	«Поддай высоко и далеко волан» (элементы бадминтона)
4	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, играх	Размыкание и смыкание вправо, влево приставными шагами	Ходьба на носках, пятках; по сигналу — присесть и сгруппироваться	Бег на носках широким и коротким шагом	–	Эстафеты «Удержи волан на ракетке» (бег до ориентира) «Движение без волана, имитируя удары справа, слева» «Удары сверху через сетку» (работая в парах)				

Апрель

Недели	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Традиционная структура занятия «Мы туристы»	Перестроение из одной колонны в две	Ходьба по узкой дорожке с заданиями на руки. По музыкальному сигналу — остановка: лечь на пол	Обычный бег, чередуя с ходьбой спиной вперед. По сигналу — остановка	С рюкзаками	Ходьба по гимнастическому буму правым, левым боком, поднимая поочередно прямую ногу вперед-вверх, переключая рюкзак из одной руки в другую З	Прыжки в длину с разбега на мягкое покрытие, обратить внимание на толчок П	—	Из виса на шведской стенке, развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх О	«Элементы тенниса» (пронести и не уронить теннисный мяч на ракетке, до ориентира)
2	Занятие с элементами аэробики	Повороты направо, налево, прыжком на месте	Ходьба парами на носках, гимнастическим шагом, ходьба с поворотом кругом махом правой ноги	Бег в колонне змейкой, изменяя темп движения	Аэробика	Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить «ласточку», соскок на мягкое покрытие О	—	—	Из виса на шведской стенке поднять ноги и держать угол П	«Коршун и наседка» (1)
3	Традиционная структура занятия	Расчет на первый, второй, перестроение в две шеренги	Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление	Бег в колонне по одному, по сигналу — бег парами	Со скакалками	—	Прыжки в длину с разбега З	Работа с теннисной ракеткой на месте, отбивая шар правой и левой рукой О	Из виса на шведской стенке держать угол (зачет на время) С	«Догони свою пару» (1)
4	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, играх	Перестроение из одной шеренги в один, два круга	Ходьба с заданиями на движение рук (за голову, за спину, вверх, в стороны), с остановкой на сигнал	Бег с преодолением препятствий: скамейка — прыжки; бум — бег на носках		Эстафета «Прыжки по гимнастическому буму на двух ногах с продвижением вперед»		Эстафета «Отбивание мяча теннисной ракеткой в движении до ориентира, двумя руками» П	—	«Ловишка, бери ленту»

Май

Недели	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Традиционная структура занятия	Самостоятельное построение в круг	Ходьба приставным шагом назад, вперед, по сигналу — смена направления	Обычный бег в чередовании с бегом, высоко поднимая колени. По сигналу — найти	С гантелями	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить «ласточку» П	Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие h = 30-40 см О	Работа с теннисной ракеткой в парах, подача снизу З	—	«Перелет птиц» (1)
2	Традиционная структура занятия	Перестроение из шеренги в колонну по диагонали	Ходьба скрестным шагом, по сигналу — остановка, ходьба в глубоком приседе	Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали	С малыми мячами	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить «ласточку» З	Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие П	Работа с теннисной ракеткой в парах, удар сверху, отбивая об пол С	Лазание по канату в три приема О	«Докати обруч до флажка» (1)
3	Мониторинг									
4	Мониторинг									

Сентябрь**Занятие 1**

Задачи. Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.

I часть. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м — ходьба, 20 м — бег); бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. Перестроение в колонну по три.

2 часть ОРУ

И. п. — основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. 1—2—дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 — исходное положение; 3-4 — то же в другую сторону (6—8 раз).

И. п. — основная стойка, руки на пояс; 1-2 — приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3—4 — исходное положение (5—8 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (6-7 раз).

И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (или с непродолжительной паузой) (20 прыжков подряд). Повторить 3—4 раза.

ОВД

«Ловкие ребята». Играющие распределяются на тройки и встают треугольником (расстояние между детьми 1,5 м). Один ребенок в тройке бросает мяч вверх двумя руками, второй — должен подхватить его и снова бросить вверх, третий игрок ловит мяч и бросает его вверх, поймать мяч должен первый игрок и так далее.

«Пингвины». Играющие встают в круг. У каждого ребенка мешочек, который он зажимает между колен. На счет педагога «1-8» дети выполняют прыжки на двух ногах по кругу. По сигналу «Хоп!» дети прыгают в круг боком, возвращаются на свое место в кругу. Задание повторяется в другую сторону.

«Догони свою пару». Дети встают в две шеренги; расстояние между шеренгами 3-4 шага. По сигналу воспитателя выполняется бег на противоположную сторону площадки (дистанция 15-20 м). Игрок второй шеренги старается дотронуться (запятнать) до игрока первой, прежде тем тот пересечет условную линию. Воспитатель подсчитывает количество проигравших. При повторении игрового задания дети меняются ролями.

III часть. Игра малой подвижности «Вершки и корешки».

Сентябрь

Занятие 2

Задачи. Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.

I часть. Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.

2 часть ОРУ

1. И. п. — основная стойка, флажки в прямых руках внизу.] — флажки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 - исходное положение (6-8 раз)
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, 1—2 — поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. — основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1—2 присесть, вынести флажки вперед, руки прямые; 3—4 — исходное положение (6—7 раз).
4. И. п. — сидя на полу, ноги в стороны, флажки у груди. 1 — наклон вперед, флажки положить у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон вперед, взять флажки; 4 — исходное положение (6 раз).
5. И. п. — лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 — поднять согнутые в коленях ноги, коснуться палочками флажков колен; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

6.

И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение.

ОВД

1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега (5—6 раз подряд).
2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4м.
3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3-4 раза подряд). Повторить 2-3раза.

Воспитатель ставит две стойки, натягивает шнур, подвешивает на него предметы (колокольчики и др.) на высоту поднятой вверх руки ребенка. Дети становятся шеренгами, по сигналу воспитателя разбегаются и при подпрыгивании стараются достать до предмета. Упражнение выполняется небольшими подгруппами поочередно.

Дети встают в две шеренги по обе стороны от стоек со шнурами. В руках у детей одной группы мячи большого диаметра. По сигналу воспитателя дети перебрасывают мяч через шнур, а вторая группа ловит мячи после отскока от пола. Упражнения выполняются по сигналу воспитателя (способ — двумя руками из-за головы).

Лазанье под шнур выполняется также двумя шеренгами. Дети по очереди подходят к шнуру, приседают и стараются, не касаясь руками пола и не задев за шнур, пройти под ним (рис. 1). Повторить 3-4 раза.

Подвижная игра «Не оставайся на полу».

III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.

I часть. Ходьба в колонне по одному с четким поворотом науглах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе.

Перестроение
в триколонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом

И. п. — основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 2 — исходное положение (мяч в левой руке); 3—4 — то же левой рукой (5-6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — руки с мячом вперед; 2 — правую руку с мячом отвести в сторону; 3 — правую руку вперед, мяч переложить в левую руку; 4 — исходное положение. То же левой рукой (4-5 раз).

И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1—2 — присесть, руки вперед, мяч переложить в левую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

И. п. — стойка на коленях, мяч в правой руке; 1—8 — прокатить мяч вправо (влево) вокруг туловища, поворачиваясь и перебирая руками мяч (по 3—4 раза в каждую сторону).

И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2 — поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги. 3-4 — опустить ногу (браз).

И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте (20 прыжков). Повторить 3 раза. Небольшие паузы между сериями прыжков.

Основные виды движений

1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Повторить 2—3 раза.
2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2-3 раза).
3. Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Задание: при ходьбе по скамейке поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу — развести руки в стороны.

Подвижная игра «Удочка» III часть. Ходьба в колонне по одному.

Задачи. Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.

I часть. Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя.

Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.

II часть. Общеразвивающие упражнения спалками

1. И. п. — основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 — палку вверх, отставить прямую ногу назад на носок; 2 — исходное положение; 3—4 — то же левой ногой (6—8 раз).
2. И. п. — то же. 1 — руки вперед; 2 — выпад вправо, палку вправо; 3 — ногу приставить, палку вперед; 4 — исходное положение. То же влево (5 раз).
3. И. п. — основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1-3 — палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 — исходное положение (7 раз)
4. И. л. — лежа на спине, палка за головой. 1-2 — поднять ноги вперед-вверх; 3-4 — исходное положение (6-8 раз),
5. И. п. — стойка на коленях, палка внизу. 1 — палку вперед; 2 — поворот вправо; 3 — палку вперед; 4 — исходное положение. То же влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
6. И. п. — основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1 — прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе. Серия из 8 прыжков в чередовании с ходьбой на месте после каждой серии прыжков. Повторить 3—4 раза.

ОВД

1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами.
2. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше.
3. Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке).

Подвижная игра «Не попадись». На полу (земле) чертят круг (или выкладывают из шнура). Все играющие становятся за кругом на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится в круг в любом месте. Дети прыгают в круг и из круга. Водящий бежит в кругу, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся в кругу. Ребенок, до которого водящий дотронулся, отходит в сторону. Через 30-40 секунд игра останавливается. Выбирается другой водящий, и игра повторяется со всеми детьми.

III часть. Ходьба в колонне поодному.

«Быстро в колонну!» Дети строятся в колонны. Для каждой колонны назначается ведущий, который ведет ее к месту, обозначенному кубиком (кеглей) (у каждой колонны кубик своего цвета). Дети должны запомнить цвет кубика и свое место в колонне. На сигнал воспитателя играющие разбегаются по всему залу (площадке), стараясь не задевать и не наталкиваться друг на друга. Через 20—25 секунд подается сигнал, и каждый играющий должен занять свое место в колонне. Воспитатель отмечает команду-победителя.

«Мяч над головой». Играющие распределяются на тройки. Двое ребят перебрасывают мяч друг другу, а третий стоит между ними и старается коснуться мяча. Если ему это удастся, он меняется местами с игроком, который бросал мяч,

«Пройди — не задень». Играющие строятся в две колонны и «змейкой» выполняют ходьбу между кеглями на носках (8—10 кеглей; расстояние между кеглями 40 см). Побеждает команда, которая быстро и без потерь (не уронив кеглю) прошла обозначенную дистанцию.

«Пингвины». Играющие строятся в две колонны, у каждого в руках мешочек. Задание: выполнить прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, огибая набивные мячи (4—5 мячей; расстояние между мячами 1 м). Обходить предметы, возвращаясь в колонну, с внешней стороны. Воспитатель определяет команду-победителя.

«Пас на ходу». Играющие распределяются на пары и становятся на исходную линию. В руках у одного игрока каждой пары мяч большого диаметра. По сигналу воспитателя дети, бросая по ходу мяч друг другу, передвигаются на противоположную сторону зала (площадки) до обозначенной черты (дистанция 10 м).

«Стоп!» Все играющие идут в обход зала или по кругу. По сигналу воспитателя «Стоп!» все должны остановиться там, где их застала команда. Задание на внимание проводится как в ходьбе, так и в беге или в их чередовании.

Задачи. Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,

I часть. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи — 6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м). Главное — не задевать за предметы и сохранять необходимую дистанцию друг от друга.

II часть. ^ Общеразвивающие упражнения

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).
2. И. п. — основная стойка, руки за голову. I — поворот вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение; 3—4 — влево (6 раз).
3. И. п. — основная стойка, руки в стороны. 1 — присесть руки на пояс; 2 — исходное положение (6 раз).
4. И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. I — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).
5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитация езды на велосипеде (1—8 раз, пауза и повторить) (3-4 раза).
6. И. п. — стойка ноги вместе, руки на пояс. 1-8 — прыжки на правой ноге; 1-8 — прыжки на левой, пауза и повторить.

ОВД

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая. Страховка воспитателем обязательна (2-3 раза).
2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6-8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см). По одной стороне зала дети прыгают только на правой ноге, а по другой — на левой (3—4 раза).
3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. Дети располагаются двумя шеренгами или по кругу, у каждого ребенка мяч. В произвольном порядке дети выполняют броски мяча вверх, стараясь поймать мяч двумя руками, не прижимая его к груди (вариант — ловля мяча с хлопком в ладоши). Повторить 10-12 раз.

Подвижная игра «Перелет птиц»*. На одной стороне зала находятся дети — птицы. На другой стороне располагают различные пособия — гимнастические скамейки, кубы и т.д. — это деревья. По сигналу воспитателя «Птицы улетают!» дети, помахивая руками как крыльями, разбегаются по всему залу. По сигналу «Буря!» все птицы бегут к деревьям и стараются как можно быстрее занять какое-либо место. Когда воспитатель произносит «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу — «птицы продолжают свой полет». Страховка воспитателем обязательна.

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.

I часть. Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи).

II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем

1. И. п. — основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 — исходное положение; 3—4 — то же влево (6-8 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально, хват с боков. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).
3. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. 1 — выпад правой ногой вправо, обруч в прямой руке; 2 — исходное положение, быстро переложить обруч в левую руку; 3—4 — то же влево (4-6 раз).
4. И. п. — лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков. 1-2 — прогнуться, обруч вынести вперед-вверх, ноги приподнять; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).
5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, обруч на полу. 1 — повернуться к обручу правым боком; 2-8 — прыжки вокруг обруча. То же влево (4 раза).

Основные виды движений

1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик.
2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант).
3. Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении (4-5 м).

Воспитатель приглашает первую группу детей для прыжков после объяснения задания: ноги слегка согнуть в коленях, руки отвести назад и прыгнуть со скамейки на полусогнутые ноги. Поворот кругом, снова встать на скамейку, выполнить прыжок, и так несколько раз подряд. Затем приглашается вторая группа детей. Пока одна группа выполняет задание, вторая — располагается рядом сидя в шеренге, ноги скрестно (длительная статичная поза утомляет детей).

Ведение мяча в шеренгах с отбиванием его о пол на месте и продвижение вперед. При движении мяч вести впереди-сбоку. После того как первая шеренга пройдет треть дистанции, к выполнению упражнения приступает вторая шеренга.

Дети кладут мячи и так же, в шеренгах, выполняют ползание в прямом направлении способом на ладонях и ступнях (дистанция 4 м). Повторять не более 2 раз.

Подвижная игра «Не оставайся на полу».

III часть. Игра «Эхо».

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

I часть.

Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе).

Бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.

II часть. ОРУ на гимнастических скамейках

1. И. п. — сидя на скамейке верхом, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).
2. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, коснуться правой рукой (пальцами) пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).
3. И. п. — сидя верхом, руки за голову. 1 — поворот вправо, прямую руку в сторону; 2 — исходное положение; 3—4 — то же влево (6 раз).
4. И. п. — стоя лицом к скамейке, руки произвольно. 1 — поставить правую ногу на скамейку; 2 — поставить левую ногу на скамейку; 3 — шаг вниз правой ногой; 4 — шаг вниз-вперед левой ногой. Повернуться кругом и повторить упражнение с левой ноги (4—5 раз).
5. И. п. — лежа на полу перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват рук за края скамейки. 1—2 — поднять прямые ноги вверх-вперед; 3—4 — исходное положение (6—7 раз).
6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вдоль скамейки (на счет 1-8)

ОВД

1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант).
2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков).
3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.

После показа и объяснения дети становятся в две шеренги и по сигналу воспитателя первая группа выполняет ведение мяча в прямом направлении до обозначенной линии. При ведении мяча дети передвигаются на слегка согнутых ногах с легким наклоном туловища вперед. Рука, ведущая мяч, согнута в локте, а кисть с расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Удары по мячу выполняются несколько сбоку от себя, равномерно, в соответствии с передвижением. Затем дети берут мячи в руки и поворачиваются кругом. Вторая шеренга детей приступает к выполнению упражнения. В шеренгах дети располагаются на расстоянии 2—3 шагов друг от друга. Темп умеренный, у каждого индивидуальный. Повторить 3—4 раза.

Гимнастические скамейки ставятся параллельно одна другой, и дети двумя колоннами поточным способом выполняют ползание на животе с помощью хвата рук с боков (2-3 раза) (рис. 4).

Гимнастическую скамейку переворачивают и проводится упражнение в равновесии — ходьба по рейке гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой и свободно балансируя руками. Главное — удержаться на рейке, пройти до конца, голову и спину удерживать прямо. Страховка воспитателем обязательна.

Подвижная игра «Удочка».

III часть. Игра малой подвижности «Летает — нелетает».

Задачи. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на **равновесие** при ходьбе по повышенной опоре.

I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения, широким шагом, с энергичной работой рук, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег враспынную, используя все пространство зала.

II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом

1. И. п. — основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 — поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).
2. И. п. — сидя ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой, ! — поднять мяч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться мячом пола; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6-7 раз).
3. И. п. — стойка на коленях, мяч на полу перед собой. 1—4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), поворачиваясь и перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).
4. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках у груди. 1—3 наклон вперед-вниз; прокатить мяч от одной ноги к другой и обратно; зять мяч в руки, выпрямиться; 4 — исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу 1 — поднять мяч вверх; 2 — наклон туловища вправо (влево); 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).
6. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Прыжки с поворотом вокруг своей оси в правую и левую сторону.

Выполняется под счет воспитателя «1—8» (повторить 3-4 раза).

ОВД

1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м). Повторить 2 раза.
2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) по двум сторонам зала. Вначале дети выполняют прыжки по одной стороне зала, затем переходят к пособию м, расположенным на другой стороне; ходьба является необходимой паузой. Повторить 2 раза.
3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. Важно не только удерживать устойчивое равновесие, но и сохранять ритмичность и темп ходьбы.

Подвижная игра «Удочка».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

«Переноска мячей». Игроки строятся в две колонны и встают по четырем сторонам зала (площадки). В центре находится обруч большого диаметра (или корзина), в котором лежат малые мячи по количеству играющих. По команде воспитателя дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к обручу, берут один мяч, возвращаются и становятся в конец своей колонны. Вторые игроки начинают бег после того, как первые пересекут обозначенную линию. И так далее. Побеждает команда, быстро и без ошибок выполнившая задание.

«Пингвины». Играющие образуют круг. У каждого ребенка мешочек, который он зажимает между колен (рис. 5). По сигналу воспитателя дети начинают прыжки на двух ногах, продвигаясь по кругу. Через 30 секунд остановка, поворот в другую сторону и продолжение прыжков. Повторить 2—3 раза.

«Быстро возьми». Играющие образуют круг и выполняют ходьбу вокруг предметов (кубики, мячи, кегли); предметов на 2—3 меньше, чем игроков. Неожиданно педагог подает сигнал: «Быстро возьми!» Каждый игрок должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел взять предмет, считается проигравшим. Повторить 3-4 раза.

Подвижная игра «Совушка».

Задачи. Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.

I часть. Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением замедлением темпа движения.

II часть. Общеразвивающие упражнения

1. И. п. — стойка ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).
2. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).
3. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево (6 раз).
4. И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. 1 — 2 — поднять правую прямую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3 — 4 — исходное положение. То же левой ногой (6 — 8 раз).
5. И. п. — лежа на животе, руки прямые. 1 — 2 — приподняться и, прогнувшись, хлопнуть в ладоши перед собой (руки прямые); 3 — 4 — исходное положение (6 раз).
6. И. п. — стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь, с хлопком в ладоши над головой; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется на счет воспитателя «1—8». Повторить 3 раза.

ОВД

1. Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате.
2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы (3—4 раза).
3. Эстафета с мячом «Мяч водящему». Для проведения эстафеты играющие строятся в 3-4 колонны. Перед каждой колонной встает водящий с мячом большого диаметра. По сигналу воспитателя водящий бросает мяч первому ребенку в колонне, а тот возвращает мяч обратно и убегает в конец своей колонны. Как только впереди колонны снова окажется первый в колонне, он поднимает мяч над головой. Воспитатель отмечает команду-победителя.

Подвижная игра «Догони свою пару». Играющие становятся на одной стороне площадки: одна группа детей впереди, вторая — позади (расстояние между ними не менее трех шагов). По сигналу воспитателя первые быстро убегают на другую сторону площадки, вторые их ловят (осаливают). Перебежав на другую сторону площадки, дети меняются ролями. Игра повторяется 3-4 раза.

III часть. Игра «Угадай чей голосок?»* Водящий встает в центр зала и закрывает глаза. Дети образуют круг, не держась за руки, идут по кругу вправо и произносят:

Мы собрались в ровный круг.

Повернемся разом вдруг,

А как скажем; «Скок-скок-с кок»,

Угадай, чей голосок.

Водящий открывает глаза и пытается угадать, кто сказал эти слова.

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.

I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; супражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).

II часть ОРУ с короткой скакалкой

1. И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, вниз. 1 — правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой {6 раз}.
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение (5—6 раз).
3. И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на грудь. 1 — скакалка вверх, руки прямые; 2 — наклон вперед, коснуться носков ног; 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).
4. И. п. — стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. 1-3 — сесть справа на бедро, скакалка вперед; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
5. И. п. — лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой; 1—2 — прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).

Основные виды движений

1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.
2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.
3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы).

После выполнения гимнастических упражнений воспитатель предлагает детям разойтись по всему залу и расположиться таким образом, чтобы каждому было удобно прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед. Прыжки выполняются в произвольном темпе в индивидуальном порядке.

Для выполнения упражнений в ползании дети строятся в две шеренги перед гимнастическими скамейками и по очереди по сигналу воспитателя выполняют задание. Главное — смотреть вперед и при движении не уронить мешочек.

Далее дети перебрасывают мяч друг другу, стоя в двух шеренгах (способ — двумя руками из-за головы; ноги на ширине плеч). Ориентиром дистанции между детьми могут служить мешочки, положенные у ног.

III часть. Подвижная игра «Фигуры».

Ноябрь

Занятие 3

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.

I часть. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.

II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке внизу. 1 — руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 2 — исходное положение (6-8 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. 1 — кубик вверх; 2 — наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 — выпрямиться; 4 — наклониться, взять кубик, вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, кубик поставить у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — повернуться, взять кубик; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопами ног. 1-2 — стараясь не уронить кубик, поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. — основная стойка руки вдоль туловища, кубик на полу перед ногами. Прыжки вокруг кубика на правой и левой ноге попеременно, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.

ОВД

1. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1м).
2. Лазанье под дугу. Воспитатель ставит дуги в две линии (по 3-4 дуги).
3. Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8шт.)
Выполняется двумя колоннами.

Подвижная игра «Перелет птиц».

III часть. Игра малой подвижности «Летает — нелетает».

Задачи. Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.

I часть. Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй — бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег враспышную; построение в 3 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения

1. И. п. — основная стойка, руки согнуты к плечам. 1-4 — круговые движения руками вперед; 5-8 — то же назад (5—6 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты за головой, i — поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 2 — исходное положение (6-8 раз),
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук пола у правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).
4. И. л. — основная стойка, руки на пояс. 1 — правую ногу в сторону на носок, руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопок над головой; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).
5. И. п. — лежа на спине, ноги прямые вместе, руки за головой. I — поднять правую (левую) ногу вверх-вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — исходное положение (6-8 раз).
6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной (на счет «1—8»), повторить 3 раза.

Основные движения

1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали).
2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола.
3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше.
4. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.

Первая группа выполняет лазанье на гимнастическую стенку. Ногу ставить на рейку серединой стопы. Хват за рейку: все пальцы вместе, большой палец снизу. (Можно показать на примере гимнастической палки.)

Вторая группа в это время выполняет игровое упражнение «мяч о стенку». Дети свободно располагаются перед стеной, в руках у каждой мяч (малый или средний диаметр). В произвольном темпе дети бросают мяч о стенку одной рукой и ловят его после отскока о пол. По команде воспитателя группы меняются местами.

Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами. Главное — сохранять устойчивое равновесие и осанку (голову и спину держать прямо). Страховка воспитателем обязательна.

Для упражнений в прыжках воспитатель кладет два шнура вдоль зала (длина шнура 4-5 м) и предлагает выполнить прыжки через шнуры, продвигаясь вперед и прыгая попеременно то на правой, то на левой ноге. Выполняется двумя колоннами.

Подвижная игра «Фигуры».

III часть. Ходьба в колонне поодному.

Материал для повторения

Ноябрь

«Салки». Все играющие свободно бегают по площадке, водящий-салка старается кого-либо запятнать. Игрок, которого запятнали, становится салкой; если салка не может долго поймать кого-либо, то воспитатель назначает другого водящего. Если группа многочисленна, то можно назначить двух водящих.

«Пингвины». Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, используя энергичный взмах рук. Задание может выполняться по кругу, в прямом направлении и между предметами.

Игра «Перемена мест». Играющие располагаются в начерченных на полу (земле) кружках (или обручах) произвольно. У каждого из них свой «домик»-кружок, а у водящего «домика* нет. По сигналу воспитателя дети меняются местами («домиками»). Водящий в это время старается занять свободное место. Оставшийся без «домика» ребенок становится водящим, игра продолжается. Воспитатель останавливает игру, выдерживает некоторую паузу, и игра возобновляется.

«Канатоходец». Играющие становятся в две колонны, в руках у каждого мешочек с песком. Выполняется ходьба по узкой дорожке (ширина 30 см) с мешочком на голове. Руки свободно балансируют. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.

Эстафета с мячом (в шеренге, в колонне).

Подвижные игры «Мышеловка», «Хитрая лиса», «Фигуры», «Совушка».

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокром приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.

I часть. Общеразвивающие упражнения в парах

1. И. п. — основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1-2 — медленно поднять руки вверх; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, держась за руки. 1 — поднять руки вверх; 2 — наклон вправо, правая рука вниз, левая — вверх, выпрямиться; то же влево (6 раз).
3. И.п. -основная стойка, лицом друг к другу. 1—2— держась за руки, присесть, развести колени в стороны; 3—4 — исходное положение (6 раз).
4. И. п. — основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1—2 — поднять назад- вверх правую (левую) ногу; 3—4 — исходное положение — «ласточка».
5. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах: правая вперед, левая назад — попеременно, в чередовании с небольшой паузой. На счет воспитателя «1—8»; повторить 3 раза.

II часть. ^ Основные движения

1. Равновесие. Ходьба бокром приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3—4 мяча, расстояние между мячами три шага ребенка), руки свободно балансируют.

Выполняется двумя колоннами. Дети делают три шага, а на четвертый перешагивают мяч (повторить 3 раза).

2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи). Предметы ставятся по двум сторонам зала. Выполняется двумя колоннами. Главное — энергично отталкиваться от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги, стараясь не задевать предметы.
3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Дети свободно располагаются по всему залу и в произвольном темпе выполняют задание (по 10-12 бросков подряд), затем небольшая пауза и повторение упражнения. Главное — следить за полетом мяча, при ловле стараться не прижимать его к груди.

III часть. Подвижная игра «Хитрая лиса».

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.

I часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег в рассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 — правую ногу назад на носок, палка вверх, прогнуться; 2 — исходное положение; 3—4 — то же, отставляя левую ногу (6—8 раз).
2. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).
3. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — присесть, палка вперед; 2 — исходное положение (6—8 раз).
4. И. п. — стойка ноги врозь, палка вниз. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).
5. И. п. — основная стойка сбоку от палки, лежащей на полу. Прыжки вокруг палки (в обе стороны) (3—4 раза).

ОВД

1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м).
2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне*». Играющие строятся в 3—4 колонны. Перед каждой колонной лежит короткий шнур. Водящие с мячом в руках (большой диаметр) становятся напротив первых игроков в колоннах на небольшом расстоянии. По команде воспитателя водящие бросают мяч первым игрокам колонны, те ловят мяч, бросают его обратно и бегут в конец своей колонны. Второй игрок получает мяч от водящего, возвращает его обратно и тоже бежит в конец колонны и так далее. Когда первые игроки снова окажутся на своем месте в колоннах, воспитатель отметит команду-победителя. Эстафета повторяется 3-4 раза.
3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2—3 раза).

Подвижная игра «Салки с ленточкой».

Играющие становятся в круг. Каждый прикрепляет сзади к поясу ленточку (полоску из цветного материала). В центре круга находится водящий - ловишка. По сигналу воспитателя «Беги!» все дети разбегаются, а ловишка старается вытянуть у кого-либо ленточку. Лишившийся ленточки игрок отходит в сторону. По сигналу воспитателя «Раз, два, три — в круг скорей беги!» дети снова образуют круг. Ловишка показывает собранные им ленточки и возвращает их играющим. Игра возобновляется с новым водящим.

III часть. Игра малой подвижности «Эхо!».

Задачи. Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.

I часть. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.

II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом

1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке; 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3—4 — исходное положение (6 раз).
3. И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. 1 — прокатить мяч пол коленом и поймать левой рукой; 2 — прокатить мяч под коленом и поймать правой рукой (8 раз).
4. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Подбрасывать мяч вверх невысоко поочередно правой и левой рукой, ловить двумя руками (10 раз подряд).
5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Ударить мячом о пол у носков ног одной рукой, ловить двумя руками (10 раз).
6. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге вокруг своей оси в одну и другую сторону (по 3 раза).

Основные виды движений

1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.
2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2—3 раза).
3. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс (2—3 раза).

Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки».

Воспитатель выкладывает на полу круг из веревки (или чертит на земле) (ориентирами также могут быть мешочки с песком или кубики). Выбирается водящий — коршун. Он становится на середину круга. Остальные дети — воробышки, они стоят за кругом. Воробышки прыгают в круг и из круга. Коршун бежит в круг и не дает воробышкам долго там находиться. Воробышек, до которого водящий дотронулся, останавливается, поднимает руку, но из игры не выбывает. Воспитатель отмечает тех, кого коршун ни разу не поймал. Игра повторяется после небольшого перерыва.

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.

I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал воспитателя «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и дети выполняют поворот без остановки движения.

II часть. Общеразвивающие упражнения

1. И. п. — основная стойка. 1—2 — шаг вправо, руки в стороны; 3—4—исходное положение (6—8 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — наклон вправо, левую руку за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6 раз).
3. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки за голову; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).
4. И. п. — сидя ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх; 2 — опустить ногу, вернуться в исходное положение (6-8 раз).
5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять прямые ноги вверх; 2 — развести ноги в стороны; 3 — скрестить ноги — ноги в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (4—5 раз).
6. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на месте — правая

нога вперед, левая — назад попеременно на счет педагога «1—8», в чередовании с небольшим отдыхом. Повторить 3—4 раза.

Основные движения

1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.
2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.

Подвижная игра «Хитрая лиса».

III часть. Игра малой подвижности «Эхо».

Игра «Охотники и соколы!».

На одной стороне зала (площадки) находятся соколы. Посередине зала стоят два охотника. По сигналу педагога «Соколы, летите!» дети перебегают на другую сторону зала, а охотники стараются их поймать (запятнать), прежде чем те пересекут условную линию. При повторении игры выбираются другие водящие, но не из числа пойманных. Игра повторяется 3 раза.

«Лягушки и цапли».

Играющие идут по кругу. На сигнал педагога «Цапли!» прыгнуть в круг, принять стойку на одной ноге, подняв согнутую в колене ногу, руки в стороны или на пояс. Затем продолжение ходьбы, на сигнал «Лягушки!» прыгнуть на двух ногах в круг и присесть (руки на колени). Педагог подает сигналы в разной очередности.

«Передача мяча в шеренге».

Играющие строятся в 3-4 шеренги. В руках у первого игрока в каждой шеренге мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч друг другу в шеренге. Как только последний игрок в шеренге получит мяч, он поднимает его над головой и все играющие должны повернуться кругом и передавать мяч в обратном направлении, Первый в шеренге получает мяч, все дети снова поворачиваются и занимают первоначальное положение. Педагог объявляет команду-победителя. Игра повторяется.

Подвижные игры

«Совушка», «Хитрая лиса» и др.

Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бегврассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двухногах через препятствие.

I часть. Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бегврассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.

II часть. Общеразвивающие упражнения спалкой

1.

И. п. — основная стойка, палка внизу, хватом на ширине плеч. 1 — палка вверх; 2 — вниз; 3 — палка вверх, полуприсед; 4 — исходное положение (6-8 раз).

2.

И. п. — основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1 — шаг правой ногой вправо, палка вверх; 2—3 — два наклона вперед; 4 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).

3.

И. п. — основная стойка, локти согнуты, палка на грудь. 1 — палка вверх; 2 — присесть, палка вперед; 3 — встать, палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

4.

И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 — поворот туловища вправо; 2 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).

5.

И. п. — основная стойка, палка вертикально, одним концом на полу, хват обеими руками.] — мах правой ногой вперед, носок оттянут; 2 — приставить ногу; 3-4 — то же левой ногой (8 раз).

И. п. — основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1 — прыжком ноги врозь, палка вверх; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется насчет «1—8» (3—4 раза)

Основные виды движений

1.

Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно.

2.

Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук.

3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии (дистанция 10 м).

Упражнения на равновесие проводятся двумя колоннами. Главное — уверенно, сохраняя правильную осанку и без потери предмета, выполнить задание. Упражнение выполняется в среднем темпе.

Прыжки через небольшие препятствия на двух ногах без паузы (4-5 предметов; расстояние между предметами один шаг ребенка). Используя энергичное отталкивание, взмах рук, дети перепрыгивают через препятствия подряд без остановки (2 раза).

Ведение мяча с отбиванием о пол, с переходом на другую сторону зала (дистанция 10 м). Выполняется шеренгами (2 раза).

Подвижная игра «День и ночь». Играющие распределяются на две команды — «День» и «Ночь». Посередине зала (площадки) проводится черта (или кладется шнур). На расстоянии двух шагов от черты спиной друг к другу становятся команды. Воспитатель говорит: «Приготовились!», затем дает одной из команд сигнал к бегу, например, произносит: «День». Дети убегают за условную черту, а игроки второй команды быстро поворачиваются кругом и догоняют соперников, стараясь запятнать их, прежде чем те пересекут условную линию. Выигрывает команда, которая успеет запятнать большее количество игроков противоположной команды.

III часть. Ходьба в колонне поодному.

Январь

Занятие 2

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.

I часть. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.

II часть. Общеразвивающие упражнения кубиком

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 2 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — наклон, взять кубик в другую руку, выпрямиться. Повторить 4-5 раз,
3. И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, поставить кубик у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — поворот вправо, взять кубик; 4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).
4. И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик между ступнями ног. 1-2 — поднять ноги вверх (не уронив кубика); 3—4 — исходное положение (6 раз).
5. И. п. — основная стойка, кубик на полу у ног. Прыжки на правой ноге в правую сторону (на левой ноге в левую сторону) 3—4 раза.

Основные виды движений

1. Прыжки в длину с места (намот).
2. «Поймай мяч». Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу (расстояние между детьми 2 м), а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. Если ему это удастся, то дети меняются ролями (рис. 9).
3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м.

III часть. Подвижная игра «Совушка».

I часть. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.

Основные движения

1. Прыжки в длину с места (в соответствии с наличием пособий физической подготовленностью детей).
2. Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши (или с другими дополнительными заданиями — приседание, поворот кругом и т.д.).
3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.

Подвижная игра «Веселые воробышки».

Дети становятся в круг (или полукруг, если группа малочисленная), перед каждым ребенком у ног лежит один снежок. В центре водящий — кошка. Дети-воробышки прыгают в круг через снежок и обратно из круга. Кошка старается осалить их, прежде чем они прыгнут обратно. Через 2—2,5 секунды игра останавливается, подсчитывают количество проигравших. Игра повторяется с другим водящим.

Игра «Два Мороза».

Задачи. Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.

I часть. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения скакалкой

1. И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 — 2 — выпад правой ногой вперед, руки вперед; 3 — 4 — исходное положение. То же левой ногой (8 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка внизу. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вправо, скакалка вправо; 3 — скакалка прямо; 4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).
3. И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на коленях. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться скакалкой пола между ногами; 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).
4. И. п. — лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. 1 — 2 — прогнуться, скакалка вверх; 3 — 4 — исходное положение (5—6 раз).
5. И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 — отставить правую (левую) ногу назад на носок, скакалка вверх; 2 — исходное положение (6—8 раз).

ОВД

1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (2 раза).
2. Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.
3. Прыжки через короткую скакалку различными способами.

Подвижная игра «Паук и мухи». В одном углу зала обозначается кружком (или шнуром) паутина, где живет водящий-паук. Остальные дети — мухи. По сигналу воспитателя все мухи разбегаются по залу, «летают», жужжат. Паук находится в паутине.

По сигналу воспитателя «Паук!» мухи останавливаются в том месте, где их застала команда. Паук выходит и внимательно смотрит. Того, кто пошевелится, паук отводит в свою паутину. После двух повторений подсчитывают количество пойманных мух. Игра возобновляется с другим водящим.

III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.

Февраль

Занятие 1

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.

I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания для рук.

Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала.

II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем

1. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. 1—3 — обруч

вперед, назад, вперед, передать обруч в левую руку; 4 — опустить обруч. То же с передачей обруча в правую руку (6 раз).

2. И. п. — стоя в обруче, руки вдоль туловища. 1 — присесть, взять обруч обеими руками, хват сбоку; 2 — встать; 3 — присесть, положить обруч на пол; 4 — исходное положение (6-8 раз).
3. И. п. — основная стойка, обруч вертикально над головой, хватом сбоку. 1—2 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 3—4 — исходное положение. То же влево (6 раз).
4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 — поворот туловища влево; 2 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).
5. И. п. — лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, поднять обруч вперед-вверх; 3—4 — исходное положение (5-6 раз).
6. И. п. — стоя в обруче, руки на пояс. На счет «1—7» прыжки на двух ногах в обруче; на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повторить (3-4 раза).

Основные движения

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка).
2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.
3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы).

Подвижная игра «Ключи».

Играющие становятся в круги, начерченные в любом порядке (или выложенные из коротких шнуров) на расстоянии не менее 2 м один от другого. Выбирается водящий. Он подходит к одному из игроков и спрашивает: «Где ключи?» Тот отвечает: «Пойди к... (называет одного из детей), постучи!» В это время другие дети стараются поменяться местами. Водящий должен быстро занять свободный кружок во время перебежки. Если водящий долго не может занять кружок, он кричит: «Нашел ключи!» Тогда все играющие меняются местами, оставшийся без места становится водящим.

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Февраль

Занятие 2

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 лазанье в обруч (или поддугу).

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег в рассыпную.

2 часть. Общеразвивающие упражнения спалкой

1. И. п. — основная стойка, палка на грудь, хватом сверху. 1 — палка вверх; 2 — палка за голову, на плечи; 3 — палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).

3. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — присесть, палка вперед; 2 — исходное положение (6 раз).
4. И. п. — сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).
5. И. п. — лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, палка вверх-вперед; 3-4 — исходное положение (6 раз).
6. И. п. — основная стойка, палка на полу. Прыжки вокруг палки в обе стороны (2-3 раза).

Основные виды движений

1. Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.
Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант).
2. Лазанье пол дугу (шнур) прямо и боком.

Подвижная игра «Не оставайся на земле».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Задачи. Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.

I часть. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) — дветрети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.

II часть. Общеразвивающие упражнения

1. И. п. — основная стойка, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — исходное положение (6—8 раз).
2. И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью, согнуты в локтях. 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).
3. И. п. — сидя, руки в упоре сзади, колени согнуты. Поднять прямую правую (левую) ногу, носок оттянут (6-8 раз).
4. И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. 1—2 — поворот на живот; 3—4 — вернуться в исходное положение (3—4 раза в каждую сторону).
5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — поднимаясь на носки, руки за голову; 3 — опуститься на всю стопу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—8 раз).
6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — прыжком но-

ги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполняется на счет «1—8» (3 раза).

Основные виды движений

1. Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. Основное внимание уделяется хвату рук за рейку: большой палец вниз, остальные — сверху. Одна группа выполняет лазанье на гимнастическую стенку, другая — занимается с мячами (бросание мяча о стенку и ловля после отскока о пол; дети стоят на расстоянии 2 м от стенки). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.
2. Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо. В конце скамейки опустить руки и сойти, не прыгая (2 раза).
3. «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2—2,5 м от детей. Построение в шеренгу и выполнение метания (перед каждым ребенком на полу лежат 3 мешочка).

Подвижная игра «Не попадись» (с прыжками).

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Февраль

Занятие 4

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.

I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).

II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом

1. И. п. — основная стойка, мяч внизу. 1 — мяч на грудь, согнув локти; 2 — мяч вверх, поднимаясь на носки, руки прямые; 3 — мяч на грудь; 4 — исходное положение (6—7 раз).
 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться правого (левого носка); 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).
 3. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой в обеих руках. 1—4 — поворот туловища вправо (влево), перебирая мяч руками и прокатывая его вокруг туловища (3 раза в каждую сторону).
 4. И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1—2 — присед, мяч вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).
- И.п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1—2 — наклон вправо (влево) медленным движением; 3—4 — исходное положение.

Март

Занятие 1

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.

I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой — кубики; расстояние между предметами 40 см); главное — сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег врассыпную.

II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом

1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки вперед, положить мяч в левую руку; 2 — переложить мяч в правую руку за спиной; 3 — руки вперед; 4 — исходное положение, мяч в правой руке (6-8 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед; 2—3 — прокатить мяч вокруг левой ноги; 4 — выпрямиться, вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же вокруг правой ноги (6 раз).
3. И.п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—2 — наклониться вправо и прокатить мяч как можно дальше от себя; 3—4 — исходное положение. То же влево (3 раза в каждую сторону).
4. И. п. — лежа на спине, руки за голову, мяч в правой руке. 1 — поднять левую ногу вперед-вверх, коснуться мячом левого носка; 2 — исходное положение, мяч в левой руке. То же к правой ноге {8 раз).
5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах кругом с поворотом в правую и левую сторону попеременно (2—3 раза в каждую сторону).

Основные виды движений

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. Страховка воспитателем обязательна. Одна группа детей выполняет упражнение в равновесии, вторая — упражнения с малым мячом (бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками); дети находятся в поле зрения педагога. Через некоторое время дети меняются заданиями.
2. Прыжки. Выполняется шеренгами. На исходную линию выходит первая группа детей. Задание: передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м). Поворот кругом — и сделать 2—3 шага назад от линии финиша (2 раза).
3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». Играющие становятся в несколько шеренг. У игрока, стоящего первым в шеренге, мяч большого диаметра. По сигналу педагога игрок ударяет мячом о пол (землю), ловит его двумя руками, передает следующему игроку и так далее. Игрок, стоящий в шеренге последним, также ударяет мячом о пол и передает его направо. Когда мяч снова окажется у первого игрока, он поднимает его над головой и произносит: «Готово!» Определяется команда-победитель.

Подвижная игра «Ключи».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Март

Занятие 2

Задачи. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.

I часть. Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег враспынную.

II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками

1. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).
3. И. п. — основная стойка, флажки вниз. 1 — флажки в стороны; 2 — присесть, флажки вперед; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).
4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — наклон вперед, скрестить флажки; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).
5. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — мах флажками вперед; 2 — мах флажками назад; 3 — мах флажками вперед; 4 — исходное положение (6-7 раз).
6. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком в исходное положение. Насчет «1—8», затем небольшая пауза и повторить 2 раза.

Основные виды движений

1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.
2. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли).
3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»).

Подвижная игра «Затейники».

III часть. Ходьба в колонне поодному.

Март

Занятие 3

Задачи. Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.

I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьбана носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бегврассыпную.

II часть. Общеразвивающие упражнения спалкой

1. И. п. — основная стойка, скакалка внизу хватом сверху. 1 — выпад правой ногой вперед, палку вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (8 раз).
3. И. п. — сидя, ноги врозь, палка в согнутых руках. 1 — палка

вверх; 2 — наклон вперед, коснуться палкой носков ног; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (8 раз).

4. И. п. — лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. 1-2 — прогнуться, палка вперед-вверх; 3-4 — исходное положение (6-7 раз).
5. И. п. — лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1-2 — поднять вверх правую (левую) ногу, коснуться носка ноги; 3-4 — исходное положение (8 раз).
6. И. п. — основная стойка. 1 — прыжком ноги врозь, палка вверх; 2 — прыжком в исходное положение. На счет «! — 8»; повторить 3 раза.

Основные движения

1. Метание мешочков в горизонтальную цель.
2. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»),
3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс).

Подвижная игра «Волк во рву».

Посередине зала (площадки) проводят две параллельные черты (или кладут веревки) на расстоянии 80—90 см одна от другой — это ров. С одной стороны площадки за чертой находится дом коз. Выбирают водящего — волка. Все козы располагаются в доме (за чертой). Волк становится в ров. По сигналу педагога «Волк во рву» козы бегут на противоположную сторону зала, перепрыгивая через ров, а волк старается их поймать (коснуться рукой). Пойманных коз волк отводит в сторону- вновь подается сигнал. После двух перебежек

все пойманные козы возвращаются в свой дом, и выбирается новый водящий.

III часть. Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество коз.

Март

Занятие 4

Задачи. Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.

I часть. Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу педагога.

II часть. Общеразвивающие упражнения

1.

И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).

2.

И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1—2 — поворот туловища вправо, коснуться пятки левой ноги; 3—4 — исходное положение. То же с поворотом влево (по 3 раза).

3.

И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

И. п. — лежа на спине, руки прямые за головой. 1 — поднять правую (лев

Материал для повторения

Март

«Передача мяча в колонне». Дети строятся в 3—4 колонны; расстояние между играющими один шаг. У стоящего в колонне первым — мяч (большой диаметр). По сигналу педагога дети начинают передавать мяч назад двумя руками над головой (стойка ноги на ширине плеч). Последний в колонне игрок получает мяч, бежит в начало колонны и так же передает мяч. Задание выполняется до тех пор, пока первым в колонне не окажется игрок, стоявший первым перед началом игры. Побеждает команда, быстро и без потерь мяча справившаяся с заданием.

Подвижные игры: «Удочка» (с прыжками), «Горелки», «Совушка», «Лягушки в болоте».

На одной стороне зала (за чертой) находится водящий-журавль. В середине зала — болото (круг, выложенный из шнура). Вокруг сидят дети-лягушки и произносят:

Вот с насиженной гнилушки

В волу шлепнулись лягушки.

Ква-ке-ке. ква-ке-ке,

Будет дождик на реке.

С окончанием слов лягушки прыгают в болото. Журавль ловит лягушек, не успевших прыгнуть. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. Когда журавль поймает несколько лягушек, выбирают другого журавля, из числа тех, кто ни разу не был пойман. Игра возобновляется.

Игровые упражнения

«Салки — перебежки».

Дети строятся в две шеренги; расстояние между шеренгами 1,5—2 м. По сигналу воспитателя лети первой шеренги от исходной черты начинают бег в ускоренном темпе, а ребята второй шеренги стараются их догнать и осалить, прежде чем те пересекут линию финиша. Подсчитывают количество проигравших (осаленных).

«Пас ногой».

Играющие встают в круги по 3—4 человека. В центре каждого круга водящий, перед ним лежит мяч большого диаметра. Водящий прокатывает игрокам мяч ногой (пас ногой); каждый ребенок, получив мяч, на несколько секунд задерживает его, принимая ногой, и снова посылает водящему.

«Ловкие зайчата».

Педагог кладет на пол два шнура (длина 3 м) параллельно, расстояние между шнурами 2 м. На расстоянии 1 м от шнуров лежит обруч, в котором находится мяч. Задание: встать боком к шнуру и на двух ногах перепрыгивать через него справа и слева, и так до конца шнура, затем подойти к обручу, встать в него и поднять мяч над головой. Выполняется двумя колоннами, победитель определяется в каждой паре. Повторить 2—3 раза.

«Мяч о стенку».

Дети становятся в 3—4 колонны перед стенкой (щитом). У игрока, стоящего первым в колонне, мяч малого диаметра. Игрок бросает мяч о стенку, затем ухолит в конец своей колонны. Второй игрок должен поймать мяч после отскока о пол и бросить его о стенку. И так далее. Побеждает команда, быстро и без потерь мяча выполнившая зада

Апрель

Занятие 1

Задачи. Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.

I часть. Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количествдетей); бег; переходна ходьбу. Воспитатель говорит: «Быстро возьми!» Каждый ребенок должен быстро взять кубик. Тот, кто остался без кубика, считается проигравшим. Повторить 3—4 раза.

II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом

1. И. п. — мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — согнуть руки в локтях и передать мяч за головой в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой рукой (6 раз).
2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 — выпрямиться, руки в стороны, мяч в левой руке; 4 — исходное положение (6 раз).
3. Стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—2 — прокатить мяч вправо, наклонив туловище вправо; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).
4. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки прямые, передать мяч в левую руку; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—8 раз).
5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на счет «1—8» (по 2 прыжка на одной ноге и 2 — на другой); после серии прыжков пауза и повторение упражнения.

Основные виды движений

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.
2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.
3. Переброска мячей в шеренгах.

Упражнение на равновесие выполняется двумя колоннами. Задание: пройти по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной, сохраняя равновесие, ритмичность в ходьбе, хорошую

осанку (голову и спину держать прямо).

Вдоль зала кладут два шнура (длина 4—5 м, расстояние между шнурами 2—3 м). Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его то справа, то слева попеременно, и так до конца дистанции (2 раза).

Ребята становятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 3 м. У ребят одной шеренги малые мячи. По сигналу воспитателя дети бросают мячи в середину свободного пространства между шеренгами энергичным движением и с определенным замахом от плеча (одной рукой). Вторая шеренга ловит мячи после отскока о пол двумя руками (по 10-12 раз).

Подвижная игра «Хитрая лиса».

3 часть. Ходьба в колонне по одному

Апрель

Занятие 2

Задачи. Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу :

I часть. Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.

II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.

1.

И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. 1 — мах обручем вперед; 2 — мах обручем назад; 3 — мах обручем вперед с передачей обруча в левую руку. То же левой рукой (6 раз).

2.

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз хватом с боков. 1 — обруч вверх, руки прямые; 2 — наклон туловища вправо (влево),

обруч вправо; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

3.

И. п. — основная стойка, обруч в обеих руках вниз. 1-2 — приседая, колени развести, обруч вперед; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).

4.

И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться обручем пола между носками ног; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

5.

И. п. — основная стойка в обруче. На счет «1 —7» прыжки на двух ногах в обруче, на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повторение прыжков (2-3 раза).

ОВД

1.

Прыжки в длину с разбега.

2.

Броски мяча друг другу в парах.

3.

Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика».

Прыжки в длину с разбега (3-4 шага), энергично отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе полусогнутые ноги. Упражнение выполняется поточным способом небольшими группами.

Одна группа выполняет прыжки в длину с разбега, вторая группа разбивается на пары и занимается переброской мяча. Способ передачи мяча произвольный. По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.

Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом

направлении «Кто быстрее до кубика». По сигналу педагога первая шеренга ползет от линии старта (черта, шнур) до кубиков. (На финишной черте находятся кубики по количеству играющих.) Достигнув финиша, ребенок берет кубик и поднимает его над головой.

Подвижная игра «Мышеловка».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Апрель

Занятие 3

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.

I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег враспынную.

II часть. Общеразвивающие упражнения

1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, руки за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, к правой (левой) ноге; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение (5 раз).
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение.
4. И. п. — основная стойка, руки на пояс, 1—2 — присед, колени

развести в стороны, удерживая равновесие; 3—4 — исходное положение (5 раз).

5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжком ноги врозь, руки в стороны; прыжком в исходное положение. Выполняется на счет «1-8». Повторить 3-4 раза, с небольшой паузой между сериями прыжков.

Основные виды движений

1. Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит».
2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.
3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.
4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).

Подвижная игра «Затейники».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Апрель

Занятие 4

Задачи. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.

I часть. Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3—4 команды (по 5—6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу. Педагог отмечает команду, которая быстро и правильно справилась с заданием. Игра повторяется 2—3 раза.

II часть. ОРУ на гимнастических скамейках

1. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5—6 раз).
2. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), коснуться пальцами пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).
3. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — поворот, руки за голову; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).
4. И. п. — стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 — шаг на скамейку правой ногой; 2 — шаг на скамейку левой ногой; 3 — шаг со скамейки правой ногой; 4 — шаг со скамейки левой ногой. Поворот кругом и повторение задания (3-4 раза).
5. И. п. — стоя правым боком к скамейке, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки на счет «1—8»; поворот кругом и повторить прыжки (3-4 раза).

Основные виды движений

1. Бросание мяча в шеренгах.
2. Прыжки в длину с разбега.
3. Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см). Главное - пройти, сохраняя равновесие, не уронив предмет.

Построение в две шеренги (расстояние между детьми 3 м).

В руках у одной группы играющих мячи (малый или средний диаметр). Задание: бросить мяч в середину свободного пространства

между шеренгами одной рукой от плеча. Вторая группа ловит мяч после отскока двумя руками. Дети попеременно по сигналу педагога перебрасывают мяч друг другу (10-12 раз). При проведении упражнений в прыжках дети делятся на две группы: одна группа прыгает, вторая — играет с мячом (игра с элементами футбола). Затем дети меняются заданиями.

Подвижная игра «Салки с ленточкой».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Май

Занятие 1

Задачи. Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.

I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя пере строение в пары по ходу движения (без остановки); бег в рассыпную.

II часть. Общеразвивающие упражнения обручем

1. И. п. — основная стойка, обруч вниз, хват руками с боков. 1 — обруч вверх; 2 — обруч вперед; 3 — обруч вверх; 4 — исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. — стойка, ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (браз).
3. И. п. — основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1—2 — присед, обруч вперед; 3—4 — исходное положение (6 раз).
4. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—

2 —наклон к правой (левой) ноге, потянуться; 3-4 — исходное положение(6-8 раз).

5.

И. л. — основная стойка, обруч вниз. 1 — правую ногу назад на носок, обруч вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

6. И. п. — стоя в обруче. Прыжки на двух ногах на счет «1-7», на счет «8» прыжок из обруча. После серии прыжков пауза и повторение прыжков.

Основные движения

1.

Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая.

2.

Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).

3.

Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.

Одна группа выполняет броски мяча о стену (расстояние до стенки 2 м) одной рукой и ловлю мяча после отскока с дополнительным заданием (хлопнуть в ладоши, присесть, повернуться кругом и т.д.).

Вторая группа выполняет упражнение на равновесие. Главное — соблюдать ритмичность движения, сохранять устойчивое равновесие, удерживая мешочек на голове (руки произвольно). Выполняется колонной по одному. Страховка воспитателем обязательна. По сигналу педагога дети меняются заданиями.

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед выполняются шеренгами (дистанция 5 м). Повторить 2-3 раза.

Подвижная игра «Совушка».

III часть. Игра малой подвижности «Великаны игномы».

Май

Занятие 2

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.

I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бегврассыпную.

II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)

1.

И. п. — основная стойка, мяч на грудь, руки согнуты в локтях. 1 — мяч в верх; 2 — мяч за голову; 3 — мяч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

2.

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение (8 раз).

3.

И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1-2 — присесть, мяч вперед; 3—4 — исходное положение (6 раз).

4.

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч на грудь, руки согнуты. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вниз, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—7 раз).

5.

И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу перед ребенком. 1—4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), перебирая его руками (3 раза в каждую сторону).

6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо, затем влево.

Основные виды движений

1. Прыжки в длину с места.
2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м).
3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3—4 раза).

Прыжки в длину с места выполняются небольшими группами. Главное — энергично отталкиваться и приземляться на обе ноги.

Ведение мяча по прямой, отбивая его одной рукой (баскетбольный вариант) до обозначенной линии, затем взять мяч в руки и повернуться кругом. Повторение упражнения от линии финиша (3—4 раза).

Упражнение в лазаньи в обруч выполняется парами. Один ребенок держит обруч вертикально, а другой — несколько раз подряд пролезает в обруч прямо и боком. По сигналу педагога дети меняются местами.

Подвижная игра «Горелки».

III часть. Игра малой подвижности «Летает — нелетает».

Май **Занятие 3**
Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.

I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.

II часть. Общеразвивающие упражнения

1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки за голову, правую ногу назад на носок; 1 — исходное положение; 3—4 — то же левой ногой (браз).
2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — присед, руки за голову; 3 — подняться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).
3. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — поднять правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).
4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).
5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной. На счет «1—8». Повторить 3—4 раза; после каждой серии прыжков небольшая пауза.

ОВД

Метание мешочков на дальность.

Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.

3. Познание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза).

Метание мешочков на дальность выполняется поочередно двумя

шеренгами. Ориентирами могут служить предметы (кегли, кубики, флажки), поставленные на определенном расстоянии от исходной линии (на разном удалении от детей). Педагог отмечает самых ловких и умелых ребят.

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке выполняет-

ся двумя колоннами в среднем и быстром темпе (скамейки стоят параллельно, расстояние между скамейками 1,5 м).

Подвижная игра «Воробьи и кошка».

На полу (на земле) чертится круг (или выкладывается из веревки), диаметр 4 м. Один ребенок — кошка, он находится в середине круга. Остальные дети — воробьи, становятся за чертой круга. По сигналу педагога воробьи начинают прыгать в круг и из круга (на двух ногах). Кошка неожиданно «просыпается» и старается поймать (осалить) воробьев. Тот, кто не успел прыгнуть из круга, считается пойманным; он делает шаг назад из круга. Когда кошка поймает 2-3 воробьев, выбирается другой водящий из числа непоиманных. Игра повторяется.

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Май

Занятие 4

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.

I часть. Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!»

«Лягушки!» «Мышки!»

Ходьба и бег в рассыпную.

II часть. Общеразвивающие упражнения с палками

1. И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом на ширине плеч. 1 — палка вверх; 2 — палка вниз; 3 — полуприсед, палка вверх; 4 — исходное положение (5 раз).
2. И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 — шаг правой ногой вправо, палка вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п. — основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1 — палка вверх; 2 — присесть, палка вперед; 3 — встать, палка вверх; 4 — исходное положение (8 раз).
 4. И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — исходное положение (8 раз).
 5. И. п. — основная стойка, палка вертикально одним концом на полу, хват обеими руками. 1 — мах правой ногой вправо, носок оттянут; 2 — исходное положение. То же левой ногой (8 раз).
 6. И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху на ширине плеч. Прыжком ноги врозь, палка вверх; прыжком ноги вместе, палка вниз. Выполняется на счет «1-8». Повторить 3-4 раза.
- ОВД**

1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз. Хват за рейку двумя руками: все пальцы вместе сверху, большой палец вниз; ноги ставить на рейку серединой стопы. Задание выполняется небольшими группами.
2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс). Выполняется двумя колоннами. Страховка воспитателем обязательна.
3. Прыжки на двух ногах между кеглями (5—6 шт.; расстояние между кеглями 40 см), поставленными в две линии (руки произвольно).

Подвижная игра «Охотники и утки».

III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».

Материал для повторения

Май

«Кто быстрее». Играющие строятся в три колонны, расстояние между детьми в колонне один шаг. В руках у игрока, стоящего первым в колонне, мяч большого диаметра. По сигналу педагога дети начинают передавать мяч друг другу двумя руками снизу между ног, наклоняясь вниз-вперед, не сходя с места. Как только мяч получит последний в колонне игрок, он обегает свою колонну и встает впереди. Побеждает команда, игроки которой быстро и без потерь мяча справились с заданием.

«Пас ногой». Играющие распределяются на пары и передают мяч одной ногой друг другу (расстояние между детьми 2 м).

«Кто выше прыгнет». Девочки выполняют игровое упражнение со скакалкой — по два прыжка через короткую скакалку, третий прыжок как можно выше. Мальчики выполняют прыжки (по выборудетей).

Подвижная игра «Не оставайся на земле».

Непосредственная образовательная деятельность с детьми 4-5 лет на улице.

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ НА УЛИЦЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-8 ЛЕТ

Л.И. Пензулаевой «Физическая культура на улице»

СЕНТЯБРЬ

Занятие 1,2 – МОНИТОРИНГ

Занятие 3

Программное содержание.

Упражнять в проползании под гимнастической скамейкой, в ходьбе и беге по гимнастической скамейке с различным положением рук.

Подготовка пособий.

3 гимнастические скамейки поставить по одной стороне площадки.

I часть.

Ходьба. Ходьба на пятках и носках. Медленный бег 3 мин 20 с (300 м), во время которого 2—3 раза по команде воспитателя дети разбегаются и бегают враспынную, а затем быстро находят свое место. Ходьба, 3—4 глубоких выдоха. Перестроение в 4 колонны захождением четверками.

II часть. Общеразвивающие упражнения.

1) И. п.: о. с. 1 — руки вперед; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. (6—8 раз).

2) И. п.: руки перед грудью. 1—2 — два рывка согнутыми руками назад; 3—4 — два рывка прямыми руками назад (5—6 раз).

3) И. п.: о. с. 1 — руки вверх, прогнуться; 2 — наклон, достать руками носки (6—8 раз).

4) И. п.: руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1 — наклон вправо, правая рука скользит вдоль туловища вниз, левая — вверх; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (6—8 раз).

5) И. п.: о. с. 1 — присесть, руки вперед, спина прямая; 2 — и. п. (8—10 раз).

б) И. п.: руки на поясе. 1 — прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе (12—16 раз). Перестроение в колонну поодному.

Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. Перестроение в 3 колонны у гимнастических скамеек.

2) Колонны стоят на расстоянии 3 м от скамеек. Дети друг за другом ползут на четвереньках по траве, проползают под скамейкой, поворачиваются и вновь проползают под ней, затем бегут в конец своей колонны (3—4 раза). Перестроение в колонну поодному.

3) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м).

4) Ходьба потоком по гимнастическим скамейкам широким шагом, держа руки в стороны, на поясе, и бег по скамейкам (3—4 раза).

5) Медленный бег 3 мин 20 с (300 м). Ходьба.

Игровое упражнение «Наперегонки». Игра повторяется 2—3 раза.

III часть. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 4

Программное содержание.

Упражнять в подбрасывании и ловле мяча двумя руками несколько раз подряд, в ходьбе и беге по скамейке широким шагом с различным положением рук.

Подготовка пособий.

Мячи на всех детей, 4 гимнастические скамейки.

I часть.

Ходьба. Ходьба с четкими поворотами на углах. Медленный бег 3 мин 20 с (300 м), во время которого дети по одной стороне площадки пробегают приставным шагом. Ходьба. Перестроение в 4 колонны захождением четверками, перестроение в колонну по одному и вновь перестроение в 4 колонны.

II часть.

Общеразвивающие упражнения (см. занятие 1).

Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. По ходу дети берут мячи и образуют круг.

2) Подбрасывание мяча и ловля двумя руками (4—5 раз подряд).

Воспитатель обращает внимание на мягкую ловлю мяча (3—4 мин).

Отбивание мячей правой и левой рукой. Ходьба. По ходу дети складывают мячи.

3) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м).

4) Ходьба по гимнастическим скамейкам потоком, держа руки в стороны и за головой (2 круга). Бег по скамейкам (2—3 круга). Спрыгивая со скамьи, дети мягко приземляются на обенюги.

5) Медленный бег 3 мин 20 с (300 м). Ходьба.

Игра «Кролики». Поперек площадки ставятся 2—3 гимнастические скамейки — это забор. Он отгораживает загон, в котором находятся кролики (дети). На одном конце скамеек сидит сторож. Как только кролики увидят, что сторож заснул, они тихо проползают под забором и

бегают по поляне (остальной части площадки). Сторож просыпается и ловит кроликов, которые убегают в загон, перепрыгивая через забор. Проигравшими считаются пойманные, и неправильно выполнявшие упражнения. Игра повторяется 3—4 раза.

III часть. Медленный бег 3 мин 20 с (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ. ОКТАБРЬ

Занятие 1

Программное содержание.

Учить прыжкам в длину с места с мячом, зажатым между ступнями ног. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча двумя руками несколько раз подряд.

Подготовка пособий.

Мячи на всех детей.

I часть.

Ходьба с четкими поворотами на углах. Медленный бег 3 мин 20 с (300 м), во время которого дети бегут по кругу, образуют два круга, потом снова бегут в колонне по одному. Ходьба, 3—4 глубоких выдоха. Перестроение в 4 колонны.

II часть.

Общеразвивающие упражнения (см. занятие 1).

Основные движения.

- 1) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200) м. Ходьба. По ходу дети берут мячи и встают по одной стороне площадки.
- 2) Подпрыгивание на месте с мячом, зажатым между ступнями. Проверив, не выскальзывает ли мяч, дети прыгают до середины площадки, берут мяч в руки и возвращаются (4—5 раз).
- 3) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. По ходу дети берут мячи и образуют круг.
- 4) Дети по 5—6 раз подряд подбрасывают и мягко ловят мячи пальцами (3—5 мин). Отбивание мячей правой и левой рукой. Ходьба. По ходу дети складывают мячи.
- 5) Медленный бег 3 мин 20 с (300 м). Ходьба.

Игровое упражнение «Волк во рву»

III часть. Медленный бег 3 мин 20 с (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 2

Программное содержание.

Учить лазить по гимнастической лестнице чередующимся шагом, перелезая с пролета на пролет. Упражнять в прыжках в длину с мячом, зажатым между ступнями ног.

Подготовка пособий.

Мячи на всех детей.

I часть.

Ходьба. Ходьба на носках и пятках. Медленный бег 3 мин 20 с (300 м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем широким шагом. Ходьба, 3—4 глубоких выдоха. Перестроение в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 1).

Основные движения.

- 1) Бег со средней скоростью 2 мин 20 с (200 м). Ходьба. Перестроение в 3 колонны у гимнастической стенки.
 - 2) Лазанье друг за другом по гимнастической стенке до верхней перекладины. Коснувшись ее рукой, дети переходят на соседний пролет и спускаются вниз чередующимся шагом (4—5 раз). Следующий начинает упражнение тогда, когда предыдущий переходит на соседний пролет.
 - 3) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. Дети берут мячи, и встают у черты друг от друга на вытянутые руки.
 - 4) Прыжки в длину с мячом, зажатым между ступнями, до середины площадки и обратно (5—6 раз). Обращается внимание на согласованное движение рук и ног.
 - 5) Медленный бег 3 мин 20 с (300 м). Ходьба.
- Игра-эстафета «Мяч водящему».** Играющие стоят в 3—4 колоннах у черты. Впереди на расстоянии 2—2,5 м проводится еще черта, у которой стоит водящий от каждой колонны. В руках у водящих мячи. По сигналу воспитателя они бросают мяч детям, стоящим в колоннах первыми; те,

поймав мяч, возвращают его водящим и бегут в конец съевой колонны. Следующие игроки подходят к черте и ловят мячи от водящих. Если ребенок не поймал мяч, водящий поднимает его и бросает до тех пор, пока мяч не будет пойман. Побеждает колонна, в которой дети лучше выполняли упражнение. Игра повторяется 2—4 раза, каждый раз с новым водящим.

III часть. Медленный бег 3 мин 20 с (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 3

Программное содержание.

Учить бегать по скамейке широким шагом прямо и боком. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.

Подготовка пособий. 4 гимнастические скамейки поставить по сторонам площадки.

I часть. Ходьба. Ходьба на носках и пятках. Медленный бег 3 мин 20 с (300 м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем широким шагом. Ходьба. 3—4 глубоких выдоха. Перестроение в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения.

- 1) И. п.: о. с. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх — посмотреть вверх; 3) — руки в стороны; 4 — и. п. (8 — 10 раз в темпе).
- 2) И. п.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1—2 — рывки согнутыми руками назад; 3—4 — рывки прямыми руками назад (7—8 раз).
- 3) И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклон вправо, правая рука скользит вдоль туловища вверх, левая — вниз; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (8 раз).
- 4) И. п.: то же. 1 — присесть, руки вперед, смотреть вперед, спина прямая; 2 — встать (10—12 раз).
- 5) И. п.: одна нога впереди, другая сзади, руки на поясе. На каждый счет прыжком менять положение ног (15—20 раз).

Основные движения.

- 1) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба.
- 2) Дети потоком бегут по гимнастическим скамейкам широким шагом: сначала прямо, затем боком (2—3 круга).

3) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. По ходу дети перестраиваются в 3 колонны у гимнастической стенки.

4) Лазанье друг за другом чередующимся шагом до верхней перекладины. Коснувшись ее, дети переходят на соседний пролет и спускаются вниз (4—5 раз).

5) Медленный бег 3 мин 20 с (300 м). Ходьба.

Игра-эстафета «Отмерялки». Дети делятся на 4—5 команд. Команды в колоннах стоят у одной черты. Дети, стоящие первыми, по сигналу воспитателя прыгают с места в длину. По их пяткам проводится черта, от нее прыгает следующий и т. д. Побеждает команда, последний игрок которой оказался дальше других.

III часть. Медленный бег 3 мин 20 с (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 4

Программное содержание.

Упражнять в мягкой аовле мяча при перебрасывании снизу, в беге широким шагом по гимнастической скамейке прямо и боком.

Подготовка пособий. Мячи на полгруппы детей, 4 гимнастические скамейки.

I часть. Ходьба. Ходьба на пятках и носках. Медленный бег 3 мин 20 с (300 м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, забрасывая голень, затем высоко поднимая колени. Ходьба, 3—4 глубоких выдоха. Перестроение в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 3).

Основные движения.

- 1) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Перестроение в две колонны захождением парами. Одна колонна берет мячи.
- 2) Перебрасывание мяча в парах на расстоянии 2—2,5 м и ловля его пальцами рук (4—5 мин). Перестроение в одну колонну. По ходу дети кладут мячи.
- 3) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба.
- 4) Ходьба по скамейкам широким шагом (1 круг), потом бег по ним прямо и боком (2—3 круга).
- 5) Медленный бег 3 мин 20 с (300 м). Ходьба.

Игра «Пчелы и медведжата». На расстоянии 10—15 м от гимнастической стенки ставят в линию скамейки. За ними дети — это медведи. Вторая половина детей влезает на гимнастическую стенку — это пчелы. По команде: «Пчелы, за медом!» — дети слезают со стенки и бегают по площадке. Тем временем медведи перелезают через скамейки и на четвереньках приближаются к летающим пчелам. Воспитатель говорит: «Медведи идут!» Пчелы с жужжанием улетают в улей (на стенку). Медведи возвращаются обратно. После 2—3 повторений дети меняются ролями.

III часть. Медленный бег 3 мин 20 с (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ. НОЯБРЬ

Занятие 1

Программное содержание.

Упражнять в пролезании без задержки между рейками гимнастической стенки, в попадании ногой в место отталкивания при прыжках в длину с разбега.

Подготовка пособий.

Маленький мяч.

I часть. Ходьба с четкими поворотами на углах. Медленный бег 3 мин 20 с (300 м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем приставным шагом. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения

Основные движения.

- 1) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. Перестроение в 3—4 колонны у гимнастической стенки
- 2) Пролезание друг за другом в третий или четвертый пролет гимнастической стенки (6—7 раз). Затем дети оббегают стенку и встают в конец своей колонны
- 3) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба.

4) Прыжки в длину с разбега потоком. Воспитатель следит, чтобы дети точно попадали ногой в место отталкивания и мягко приземлялись (5—6 раз).

5) Медленный бег 3 мин 20 с (300 м). Ходьба.

Игра «Стой — беги!»

III часть. Медленный бег 3 мин 20 с (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 2

Программное содержание.

Учить приседать и вставать с мешочком на голове без помощи рук.

Упражнять в пролезании без задержки между рейками гимнастической стенки.

Подготовка пособий.

Мешочки на всех детей, 2 длинных шнура.

I часть. Ходьба, перестроение в пары. Медленный бег парами (не держась за руки) 3 мин 20 с (300 м). Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения.

- 1) И. п.: руки к плечам, пальцы в кулак. 1 — руки вверх, пальцы разжать; 2 — и. п. (бодро 8—10 раз).
- 2) И. п.: о. с. 1—2 — вращение прямых рук вперед, пальцы в кулак; 5—8 — вращение назад (4—5 раз).
- 3) И. п.: руки на поясе. 1 — руки вверх, прогнуться, посмотреть вверх; 2 — наклон вперед, коснуться руками носков (8—10 раз).
- 4) И. п.: руки на поясе, ноги врозь. 1 — наклон вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (8—10 раз в темпе).
- 5) И. п.: руки в стороны. 1 — правую ногу вперед, хлопок под ногой; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой (6—8 раз).
- 6) И. п.: руки на поясе, правая нога впереди, левая — сзади. Прыжком менять положение ног (8—10 раз).

Основные движения.

- 1) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки и выстраиваются в круг.
- 2) Приседание с мешочком на голове (12—15 раз). Держать спину прямо, вставать без помощи рук.

- 3) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. Перестроение в 3—4 колонны у гимнастической стенки.
- 4) Пролезание друг за другом между рейками гимнастической стенки, не задерживаясь. Затем дети оббегают стенку и встают в конец своей колонны (6—7 раз).
- 5) Медленный бег 3 мин 20 с (300 м). Ходьба.

Игра «Волк во рву»

III часть. Медленный бег 3 мин 20 с (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 3

Программное содержание.

Упражнять в лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом до самого верха, в прыжках в высоту с разбега со сгибанием ног при переходе через шнур.

Подготовка пособий.

Ленты на полгруппы детей, шнур.

I часть. Ходьба. Медленный бег 3 мин 20 с (300 м), во время которого дети по команде воспитателя 3—4 раза меняют направление на противоположное. Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 2). Основные движения.

- 1) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. Перестроение в 4 колонны у гимнастической стенки.
- 2) Лазанье чередующимся шагом по гимнастической стенке. Дети влезают друг за другом до самого верха и спускаются вниз, не пропуская реек (5—6 раз). Перестроение в колонну поодному.
- 3) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба.
- 4) Прыжки в высоту с разбега со сгибанием ног при переходе через шнур и мягким приземлением. Упражнение выполняется потоком (4—5 раз).
- 5) Медленный бег 3 мин 20 с (300 м). Ходьба.

Игра «Пятнашки с лентами». Д

ети делятся на две группы. Одной группе на руку повязывают ленты — они ловишки. По сигналу воспитателя дети разбегаются. Ловишки стараются догнать и дотронуться рукой до детей другой группы.

Осаленные замирают, расставив руки в стороны, ждут, когда товарищи их выручат. Когда все дети будут пойманы, игра заканчивается. Ленты переходят к другой группе детей, и игра продолжается. Выигрывает группа, сумевшая быстрее запятнать всех детей из другой группы. Игра повторяется 2—3 раза.

III часть. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 4

Программное содержание.

Учить приседать и вставать с мешочком на голове на гимнастической скамейке. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.

Подготовка пособий.

2 палки и шнур. 4 скамейки поставить в ряд.

I часть. Ходьба. Медленный бег 3 мин 20 с (300 м), во время которого дети пробегают сначала по двум сторонам площадки, высоко поднимая колени, затем забрасывая голень (15—20 с). Ходьба. Перестроение в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения.

- 1) И. п.: руки к плечам, пальцы в кулак. 1 — руки вверх, пальцы разжать; 2 — и. п. (8—10 разбодро).
- 2) И. п.: правая рука вверх, левая — вниз. На каждый счет менять положение рук (10—12 раз).
- 3) И. п.: о. с. 1 — руки вверх, прогнуться; 2 — наклон вперед, коснуться руками носков (8—10 раз).
- 4) И. п.: ноги на ширине плеч, руки за голову, локти в стороны. 1 — наклон влево; 2 — наклон: вправо (6—8 раз).
- 5) И. п.: руки в стороны. 1 — правую махом вперед, хлопок под ногой; 2 — левую; 3—4 — то же другой ногой (6—8 раз).
- 6) И. п.: руки на поясе. Подскоки на двух ногах (15—20 раз).

Основные движения.

- 1) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки и встают на скамейки.
- 2) Приседание. Дети кладут мешочки на голову и по команде воспитателя все вместе приседают на два счета, держа руки вперед, а спину — прямо, и встают (15—17 раз сперерывом).

- 3) Бег со средней скоростью 1 мин 20 с (200 м). Ходьба. Перестроение в 4 колонны перед гимнастической стенкой.
- 4) Лазанье чередующимся шагом по гимнастической стенке. Дети влезают друг за другом до самого верха и спускаются вниз (4—5 раз).
Перестроение в колонну поодному.
- 5) Медленный бег 3 мин (300 м). Ходьба.

Игра «2МОРОЗА»

III часть. Медленный бег 3 мин (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ.

ДЕКАБРЬ

Занятие 1

Программное содержание.

Упражнять в прыжках в высоту на двух ногах боком через веревку, в замахе и метании снежка на дальность из-за спины через плечо.

Подготовка пособий.

Заготовить по 10—12 снежков на каждого ребенка и сложить кучками по одной стороне площадки. Длинный шнур или резинка, один конец которого привязать на высоте 20 см.

I часть. Ходьба на носках и пятках. Медленный бег 3 мин (300 м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем прыгают на одной ноге. Ходьба.
Перестроение в круг.

II часть. Общеразвивающие упражнения

Основные движения.

- 1) Медленный бег 3 мин (300 м). Ходьба.
- 2) Прыжки в высоту. Вдоль площадки натягивается шнур на высоте 20 см. Дети встают боком вдоль шнура и перепрыгивают его на двух ногах челноком, мягко приземляясь (20—30 раз).
- 3) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Ходьба.
- 4) Метание снежков на дальность. Дети должны самостоятельно принимать исходное положение, правильно выполнять замах и бросок, перебрасывать снежок через всю площадку правой и левой рукой.
- 5) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Ходьба.

Игра «Ловишки парами»

III часть. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 2

Программное содержание.

Учить попадать снежком в движущуюся цель. Упражнять в ходьбе и приседании на скамейке с мешочком на голове.

Подготовка пособий.

Мешочки на всех детей. Санки с длинной веревкой. Заготовить по 8—10 снежков на каждого ребенка, разложить их кучками по одной стороне площадки. Поставить в ряд 4 гимнастические скамейки.

I часть. Ходьба. Ходьба на носках и внешней стороне ступни. Медленный бег 3 мин 40 с (350 м), во время которого дети сначала прыгают на одной ноге по одной стороне площадки, затем бегут приставным шагом. Ходьба. Перестроение в круг.

II часть. Общеразвивающие упражнения

Основные движения.

- 1) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Ходьба. Дети подходят к снежкам и выстраиваются в одну шеренгу.
- 2) Метание в движущуюся цель. На расстоянии 3 м от шеренги воспитатель (или кто-то из детей) медленно провозит санки на длинной веревке, а дети бросают в них снежки (4—5 раз каждой рукой). Затем санки провозят в обратную сторону, но немного быстрее.
- 3) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки.
- 4) Ходьба с мешочками на голове по скамейкам. На каждой скамейке нужно один раз присесть, не уронив мешочек (2—3 раза).
- 5) Медленный бег 3 мин 40 с (350 м). Ходьба.

Игра-эстафета «Кто быстрее до ориентира».

III часть. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 3

Программное содержание.

Учить проползать на четвереньках под дугами или в прорезанные в снежных валах туннели.

I часть. Ходьба. Ходьба на пятках и носках. Медленный бег 3 мин 40 с (350 м), во время которого по команде воспитателя дети несколько раз меняют направление на противоположное, бегают, высоко поднимая колени. Ходьба. Перестроение в круг.

I ч а с т ь. Общеразвивающие упражнения

Основные движения.

1) Медленный бег по площадке 3 мин 40 с (350 м). По команде воспитателя дети чередуют виды бега: медленный, со средней скоростью, быстрый. В процессе бега ведущие меняются. Ходьба. Дети берут по ходу скакалки и образуют большой круг.

2) Дети друг за другом проползают на четвереньках под дугами или в прорезанных в снежных валах туннелях, затем бегут до обручей, положенных на расстоянии 10—15 м от туннелей, пролезают в них, перелезают через снежный вал или бревно и вновь возвращаются к туннелям (2—3 круга).

Игра «Перебежки со снежками».

На двух коротких противоположных сторонах площадки линиями, проведенными на расстоянии 1—1,5 м от краев, обозначаются два города. Половина детей находится в одном из них. Параллельно двум другим сторонам площадки проводятся две линии на расстоянии 6—7 м друг от друга. Вдоль этих линий (по обеим сторонам) на равном расстоянии друг от друга стоит другая половина детей. Они лепят по 6—7 снежков (если погода не позволяет, то используют мешочки с песком). Дети первой группы по одному начинают перебегать из одного города в другой. Дети, стоящие сбоку, стараются попасть снежком (мешочком) в перебегающего. Целиться в голову запрещается. После 2—3 перебежек из города в город дети меняются местами. Выигрывает команда, сумевшая попасть в большее число перебегающих.

III часть. Медленный бег 3 мин 40 с (350 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 4

Программное содержание.

Упражнять в ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки, в ползании на четвереньках под дугами или в туннелях, прорезанных в снежных валах.

Подготовка пособий.

2 палки, шнур, Зобруча.

4 гимнастические скамейки поставить широкой частью вниз по сторонам площадки, на расстоянии 1 м от краев.

I часть. Ходьба. Ходьба с четкими поворотами на углах. Медленный бег 3 мин 40 с (350 м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, потом приставным шагом, затем прыгают на одной ноге. Ходьба. Перестроение в круг.

II часть. Общеразвивающие упражнения.

1) И. п.: руки в стороны, ладони вперед. 1 — скрестить руки на груди, хлопнуть ладонями по лопаткам — выдох; 2 — и. п. (10—12 раз в быстром темпе).

2) И. п.: о. с. 1 — правая рука в сторону; 2 — то же левая; 3 — правая рука вверх; 4 — то же левая; 5 — правая рука в сторону; 6 — то же левая; 7 — правая рука вниз; 8 — то же левая (3—4 раза).

3) И. п.: ноги на ширине плеч, ладони соединены. 1 — руки вверх, прогнуться — вдох; 2 — наклон вперед, руки между ног — выдох (8—10 раз).

4) И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклон вправо, левая рука за голову; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (8 раз).

5) И. п.: ноги вместе, руки за голову. 1 — присесть, прогибая спину и разводя локти в стороны; 2 — и. п. (10—12 раз).

6) И. п.: руки на поясе. 4 подскока на правой, 4 — на левой и 4 — на двух ногах (4 раза).

Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). По команде воспитателя дети чередуют виды бега: медленный, со средней скоростью, быстрый (15—30 с).

2) Дети друг за другом проходят по узким рейкам гимнастических скамеек (4—5 кругов). Первые 1—2 круга дети держат руки в стороны, потом на поясе.

3) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Ходьба.

4) Ползание. Дети потоком проползают на четвереньках под дугами (в снежных туннелях), бегут до бревна и проходят по нему. Пролезают в один из обручей и вновь возвращаются к дугам (2—3 круга).

Игра «Мороз красный нос»

Шчасть. Медленный бег 3 мин 40 с (350 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ.

ЯНВАРЬ

Занятие 1,2.- ПОСТРОЕНО НА ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ

Занятие 3

Программное содержание.

Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.

Ход занятия.

1. Взять лыжи из стойки, скрепить их, вынести на участок детского сада. Построение с лыжами в шеренгу возле детского сада. Во время построения воспитатель проверяет соответствие лыж росту детей, наличие рукавиц, состояние лыжных креплений. Дети берут лыжи и идут к месту занятий.
2. Упражнения на лыжах: попеременное приподнимание то правой, то левой ноги с лыжей, сохраняя ее в горизонтальном положении. Эти упражнения помогают почувствовать отягощение ноги лыжей. Напомнить детям о посадке лыжника (лыжи стоят параллельно, ноги слегка согнуты так, чтобы колено согнутой ноги находилось над носком ботинка, туловище немного наклонено вперед, руки свободно опущены).
3. Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (100 м). Воспитатель вместе с детьми проходит по извилистой лыжне (15 м).
4. Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.

Занятие 3

Программное содержание.

Закреплять навык спусков с пологих склонов при длине ската 8—10 м, скользящего шага, поворотов на лыжах.

Ход занятия.

1. Дети берут лыжи и несут к месту занятий.
2. Упражнения на лыжах: «пружинка», подпрыгивания на лыжах, полные приседания.
3. Ходьба по учебной лыжне (100 м).
4. Передвигаться скользящим шагом, размахивая руками с флажками. Воспитатель обращает внимание на длительность скольжения на одной ноге, на равномерность движения. Ходьба вокруг двух деревьев («восьмерка»).
5. Спуститься со склона, делая пружинистые приседания.
6. Занятие заканчивается спокойной ходьбой по аллею парка.

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ.

ФЕВРАЛЬ

Занятие 1

Программное содержание. Закреплять навыки скользящего шага, спуска со склона, подъемов, торможения.

Ход занятия.

1. Дети строятся, берут лыжи и строем в колонне переходят к месту занятий.
2. Упражнения на лыжах: приседания с пружинистыми покачиваниями на всей стопе, с ритмичными взмахами рук вдоль туловища.
3. Передвижение в колонне по одному скользящим шагом по учебной лыжне (100 м), согласовывая движения рук и ног. Проходя отрезок 10 м, преодолеть его за возможно меньшее число шагов. Обратить внимание детей на то, что при передвижении скользящим шагом ноги должны быть все время согнуты в коленях. В момент толчка нога выпрямляется.
4. Спуск в высокой стойке при длине склона 12—15 м. Во время спуска воспитатель проводит с детьми игру «Подними». Дети поднимают шишки, ветки, лежащие справа и слева от лыжни и друг от друга на расстоянии 1 м. Победителем считается тот, кто соберет больше предметов.
5. Спуск с торможением «упором». Воспитатель сначала показывает это движение. Затем дети выполняют его. Занятие заканчивается спокойной ходьбой на лыжах.

Занятие 2

Программное содержание. Учить детей ходьбе на лыжах с палками. Показать, как разъединить лыжи и палки и положить их на снег.

Ход занятия.

1. Воспитатель объясняет детям, что теперь они будут заниматься на лыжах с палками, что с палками можно

передвигаться значительно быстрее. Они помогают отталкиваться.

2. Показать детям, как складывать и разъединять лыжные палки. Предложить последовательно выполнить все эти приемы. Показать, как скрепляются лыжные палки с лыжами. Выход на учебную лыжню. Палки держать горизонтально за середину кольцами назад. Для безопасности детям необходимо передвигаться по лыжне (100 м) на расстоянии 4—5 шагов друг от друга. Ритмичные махи руками с палками. Ходьба по извилистой лыжне скользящим шагом — 50 м.
3. Очистить лыжи и костюмы от снега. Скрепить лыжи. Отнести их в стойку.

Занятие 3

Программное содержание. Учить попеременному двухшажному ходу спалками.

Ход занятия.

1. Игра без лыж «Сделать пять шагов с закрытыми глазами, повернуться и вернуться к своим лыжам».
2. Упражнения на лыжах: приседания, немного приподнять лыжу и двигать ею то вправо, то влево, то вверх, то вниз.
3. Затем воспитатель предлагает детям пройти на лыжах без палок и после этого говорит, что они уже научились отталкиваться и скользить на лыжах не теряя равновесия, но, для того чтобы двигаться на лыжах быстрее, скользить более длинными шагами, применяются лыжные палки.
4. Объяснить и показать детям, как брать в руки лыжные палки (продеть руку снизу в ремешок крепления и обхватив палку сверху). Показать, как ставить палки на снег с небольшим наклоном вперед, объяснить, что нужно постепенно увеличивать силу давления на палки. При прохождении учебной лыжни с палками, воспитатель следит за правильностью перекрестной работы рук и ног.
5. Игра на лыжах (без палок) «Чем дальше, тем лучше». На разбеге ребенок делает 5—6 шагов, с силой отталкиваясь на

последнем шаге. Затем скользит на двух лыжах до полной остановки. Выигрывает тот, кто дольше и дальше скользит. Игра проводится на проложенной лыжне. Задание можно усложнить: после разбега во время скольжения присесть, а после полной остановки выпрямиться.

Занятие заканчивается спокойной ходьбой на лыжах по участку детского сада.

Занятие 4

Программное содержание.

Продолжать обучение попеременному двухшажному ходу испуску.

Ход занятия.

1. Упражнения на лыжах: поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей, поворот переступанием «веер» и «солнышко». На учебной лыжне пройти 100 м, сохраняя правильную посадку лыжника, отрабатывая правильную постановку палок на снег (около носка ботинка) с небольшим наклоном вперед. Воспитатель должен следить, чтобы дети при ходьбе на лыжах дышали через нос.
2. Детям дается задание пройти лыжню в 10 м наименьшее количество шагов.
3. Спуск с пологого склона без палок. Спуститься в воротца поворотом вниз, свободный спуск 2—3 раза.
4. Занятие заканчивается спокойной ходьбой на лыжах попеременным двухшажным ходом с палками.

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ.

МАРТ

Занятие 1

Программное содержание.

Учить ходить попеременным двухшажным ходом с палками, преодолевать препятствия на пути (канаву, бревно).

Ход занятия.

1. Пробежка без лыж (10 м). Упражнения на лыжах: «пружинка», подпрыгивание на двух лыжах, боковые шаги переступанием (5 шагов влево и 5 шагов вправо).
2. Передвижение попеременным двухшажным ходом по снежной равнине (100 м). Обратить особое внимание на согласованность движений рук и ног, на более сильное отталкивание палками.
3. Передвижение по трое. Остальные дети наблюдают за передвижением детей, анализируют правильность их действий, оценивают, делают замечания и т.п.
4. Учить преодолевать небольшие канавки. Показать способы преодоления препятствий перешагиванием и ступающим шагом с опорой на палки.
5. Свободное скольжение по снежной целине 10—15 минут. Снять лыжи. Очистить лыжи и костюмы от снега.

Занятие 2

Программное содержание.

Совершенствовать навык передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Упражнять детей, в спуске и подъеме на пологий склон при длине ската 18 м.

Ход занятия.

1. Занятие начинается игрой без лыж «След в след». Воспитатель идет по снежной целине. Дети строем идут за ним, стараясь попасть в след воспитателя.
2. Упражнения на лыжах: «пружинка», поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжами, переступание и прыжки на лыжах.
3. Ходьба по учебной лыжне попеременным двухшажным шагом (100 м). Обратить особое внимание на выполнение толчка за счет полного распрямления толчковой ноги, на перенос тяжести тела с одной ноги на другую. Воспитатель показывает детям в медленном темпе, немного утрируя, перенос веса тела с одной ноги на другую.

4. Спуски со склона вдвоем, держась за руки. Сначала воспитатель показывает этот спуск с одним ребенком, хорошо владеющим навыком передвижения на лыжах. После этого воспитатель объясняет, что при этом спуске следующая пара спускается только тогда, когда первая пара закончит спуск.
5. Игра «Спускаемся вместе». Группа 4—5 детей стоит на склоне, взявшись за руки. По сигналу воспитателя все вместе начинают спуск.
6. Занятие заканчивается ходьбой по учебной лыжне спокойным скользящим шагом с постепенным замедлением темпа.

Занятие 3

Программное содержание.

Упражнять в мигании снежков в движущуюся цель, в ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки.

Подготовка пособий.

По противоположным сторонам площадки поставить по 2 скамейки широкой частью вниз. Заготовить по 10 снежков на каждого ребенка и разложить кучками у скамеек с внутренней стороны.

I часть.

Ходьба. Ходьба, высоко поднимая колени. Медленный бег 3 мин 40 с (350 м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем приставным шагом. Ходьба. Перестроение в круг.

П ч а с т ь.

Общеразвивающие упражнения

Основные движения.

- 1) Бег со средней скоростью 3 мин 40 с (350 м). Ходьба. Перестроение в две колонны.
- 2) Метание. Дети встают вдоль скамеек лицом к центру. Между шеренгами детей расстояние 6—8 м. Посередине один из детей бегом провозит санки на длинной веревке. Дети стараются попасть в них снежками сначала правой, затем левой рукой.
- 3) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м).

4) Ходьба по узким рейкам гимнастических скамеек широким шагом с различным положением рук: в стороны, на пояс (2 круга).

5) Медленный бег 3 мин 40 с (350 м). Ходьба.

Игра «Ловишки»

III часть. Медленный бег 3 мин 40 с (350 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 4

Программное содержание.

Продолжать учить прыгать через короткую скакалку; Упражнять в метании в движущуюся цель.

Подготовка пособий.

Скакалки, шнур, 4 мяча. Заготовить снежки и разложить их кучками по разным сторонам площадки. Поставить параллельно 4 скамейки широкой частью вниз.

I часть.

Ходьба с четкими поворотами. Медленный бег 3 мин 40 с (350 м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне приставным шагом, затем прыгают на одной ноге. Ходьба. Перестроение в круг.

II часть.

Общеразвивающие упражнения Основные движения.

- 1) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Ходьба. Перестроение по ходу в две колонны.
- 2) Метание. Дети стоят в двух шеренгах лицом друг к другу на расстоянии 6—8 м. Воспитатель прокатывает между шеренгами обруч (или большой мяч), в который дети стараются попасть снежком.
- 3) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Ходьба. По ходу дети берут скакалки и образуют широкий круг.
- 4) Прыжки через скакалки (3—5 раз подряд). Воспитатель обращает внимание на ритмичное вращение скакалки кистью сначала вперед (2—3 мин), затем назад (2 мин).
- 5) Медленный бег 3 мин 40 с (350 м). Ходьба.

Игра-эстафета

III часть. Медленный бег 3 мин 40 с (350 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ.

АПРЕЛЬ

Занятие 1

Программное содержание.

Упражнять в лазанье по гимнастической стенке разноименным способом, в прыжках через короткую скакалку.

Подготовка пособий.

Скакалки на всех детей. Заготовить по 10—12 снежков (или мешочков).

I часть. Ходьба.

Ходьба с постановкой ноги с носка, с четким движением рук под счет воспитателя.

Медленный бег 3 мин 40 с (350 м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем прыгают на одной ноге. Ходьба.

Перестроение в круг.

II часть. Общеразвивающие упражнения

Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Ходьба по площадке с постановкой ноги с носка и с четкими поворотами на углах. По ходу дети берут скакалки.

2) Прыжки через скакалку. Дети вращают ее вперед и назад (4—5 мин). Ходьба.

3) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Ходьба. Перестроение в 3 колонны у гимнастической стенки.

4) Лазанье. Дети влезают друг за другом до верха стенки разноименным способом, переставляя одновременно правую ногу и левую руку, затем левую ногу и правую руку (3—4 раза).

Игра «Перебежки со снежками»

III часть. Медленный бег 3 мин 40 с (350 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 2

Программное содержание. Упражнять в слитном выполнении замаха и броска при метании в вертикальную цель, в ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком.

Подготовка пособий. Палки на всех детей. Обручи.

4 гимнастические скамейки поставить широкой частью вниз по сторонам площадки, 4 мишени и по 10 снежков на каждого ребенка (если снег липкий, то снежки дети лепят в процессе занятия).

I часть.

Ходьба с носка с четкими поворотами на углах.

Медленный бег 3 мин 40 с (350 м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем прыгают с ноги на ногу.

Ходьба. Па ходу дети берут палки и перестраиваются в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения

Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Ходьба с носка. Дети перестраиваются в 4 колонны и встают у черты, на расстоянии 3 м от мишеней.

2) Метание. Воспитатель показывает бросок в цель, обращая внимание детей на быстрый переход от замаха к броску. Дети имитируют движение (4—5 раз каждой рукой), затем бросают снежки в цель (5 раз каждой рукой).

3) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м).

4) Ходьба по узким рейкам гимнастических скамеек прямо а боком с различным положением рук: в стороны, за голову, вверх. По рейке дети идут энергичным шагом, ставя ногу с носка (4 круга).

5) Медленный бег 3 мин 40 с (250 м). Ходьба.

Игра «Снайпер».

III часть. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 3

Программное содержание.

Упражнять в прыжках через короткую скакалку со сменой ног, в быстром переходе от замаха к броску в вертикальную цель.

Подготовка пособий. Палки и скакалки на всех детей, 4 мишени, по 10 снежков на каждого ребенка.

I часть. Ходьба с четкими поворотами на углах. Медленный бег по площадке 3 мин 40 с (350 м), во время которого дети бегут змейкой, приставным шагом, прыгают с ноги на ногу. Ходьба. По ходу дети берут гимнастические палки и перестраиваются в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (см. занятие 41). Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Ходьба с носка.

Перестроившись в 4 колонны, дети подходят к мишеням и встают на расстоянии 3 м от них.

2) Метание. Воспитатель показывает бросок в цель, обращая внимание на быстрый переход от замаха к броску. Дети имитируют бросок (3—4 раза каждой рукой), затем по очереди бросают снежки в цель.

3) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Ходьба. По ходу дети берут скакалки и перестраиваются в круг.

4) Прыжки через скакалку со сменой ног (2 прыжка на правой, 2 — на левой). Вращение осуществляется кистями рук (3—4 мин). Дети складывают скакалки.

5) Медленный бег 3 мин 40 с (350 м). Ходьба.

Игра-эстафета «Пройди под шнуром»

III часть. Медленный бег 3 мин 40 с (350 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 4

Программное содержание. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке по диагонали разноименным способом, в прыжках со скакалкой с продвижением вперед.

Подготовка пособий. Гимнастические палки, скакалки, 3 шнура, мяч, заготовить по 8—10 снежков на каждого.

I часть.

Ходьба с носка с четкими поворотами на углах.

Медленный бег 3 мин 40 с (350 м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем приставным шагом, потом прыгают с ноги на ногу.

Ходьба. По ходу дети берут палки.

II часть. Общеразвивающие упражнения

Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Для бега набирается трасса с горочкой, валами и другими препятствиями. Ходьба. По ходу дети берут скакалки и перестраиваются в круг.

2) Прыжки через скакалку (4—5 раз подряд). Затем, прыгая, дети перемещаются с одной стороны площадки на другую (5 мин).

3) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м) за пределами площадки через горки, валы, скамейки. Ходьба. Перестроение в 2 колонны у гимнастической стенки.

4) Лазанье. Дети один за другим влезают до верха гимнастической стенки, продвигаясь по диагонали на соседний пролет и спускаются вниз, затем бегут к обручу, лежащему на расстоянии 10—15 м сзади колонн, пролезают в него и встают в конец своей колонны (2—3 раза).

5) Медленный бег 3 мин 40 с (350 м). Ходьба.

Игра «Попади в мяч». Чертятся три линии (или прокладываются шнурами). Одна в центре, две на расстоянии 3 м и параллельно ей. У крайних линий стоят дети лицом друг к другу — это две команды. В центре кладут большой мяч. По команде воспитателя дети бросают снежки в мяч, стараясь откатить его за линию к другой команде. Через 1,5—2 мин перестрелка прекращается. Команда, сумевшая откатить мяч на противоположную сторону, получает очко. Так повторяется 4—5 раз. Выигрывает команда, набравшая большее число очков.

III часть. Медленный бег 3 мин 40 с (350 м) по пересеченной местности (по горкам, через скамейки и валы). Ходьба. Дыхательные упражнения.

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ.

МАЙ

Занятие 1

Программное содержание. Упражнять в ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, в скольжении по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь ни руках.

Подготовка пособий. Мячи на всех детей. 4 скакалки. 4 гимнастические скамейки поставить широкой частью вниз по краям площадки.

I часть. Ходьба с четкими поворотами науглах.

Медленный бег 3 мин 40 с (350 м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем забрасывая назад голень, потом прыгая с ноги на ногу.

Ходьба. По ходу дети берут мячи и перестраиваются в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения.

1) И. п.: мяч внизу. 1 — мяч вверх, правую ногу на носок назад; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой (6—8раз).

2) И. п.: мяч у груди. 1 — мяч впереди; 2 — и. п. (8раз).

3) И. п.: мяч сверху, ноги на ширине плеч. 1 — наклон вперед, коснуться мячом земли; 2 — и. п. (8 раз).

4) И. п.: ноги на ширине плеч, мяч впереди. 1 — поворот туловища вправо; 2—и. п.; 3—4 то же в другую сторону (6раз).

5) И. п.: мяч внизу. 1 — присесть, мяч вперед; 2 — и. п. (8—10 раз подряд).

6) И. п.: мяч внизу. Отбивание мяча о землю по 4 раза правой и левой рукой (3—4раза).

Основные движения.

1) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м) через горки, валы, скамейки. Ходьба.

2) Ползание. Дети друг за другом скользят по скамейкам на животе, подтягиваясь на руках (3 круга). Воспитатель следит, чтобы дети прогибали спину и энергично работали руками.

3) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м). Ходьба. Дети вместе с воспитателем переворачивают скамейки широкой частью вниз, затем берут мешочки.

4) Ходьба по рейкам гимнастических скамеек с мешочком на голове. Дети идут широким шагом, сохраняя правильную осанку (4—5кругов).

5) Медленный бег 3 мин-40 с (350 м). Ходьба.

Игра-эстафета «Со скакалкой»

III часть. Медленный бег 3 мин 40 с (350 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 2

Программное содержание. Учить попадать в вертикальную цель на расстоянии 3 м. Упражнять в ходьбе прямо и боком по узкой рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове.

Подготовка пособий. Мячи на всех детей (диаметром 15 см), 4 мишени, по 10 снежков на каждого ребенка, мешочки. 4 гимнастические скамейки поставить широкой частью вниз по краям площадки.

I часть. Ходьба с четкими поворотами науглах.

Медленный бег 3 мин 40 с (350 м), во время которого, дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем забрасывая голень назад, потом прыгая с ноги на ногу.

Ходьба. По ходу дети берут мячи и перестраиваются в 4 колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения

Основные движения.

1) Бег со средней скоростью по пересеченной местности 1 мин 40 с (250 м). Ходьба. По ходу дети перестраиваются в 4 колонны и выстраиваются у черты на расстоянии 3 м от мишени.

2) Метание снежков в цель. Воспитатель обращает внимание детей на то, что точность попадания зависит во многом от движения кистью в конце броска. Дети бросают по очереди. Воспитатель исправляет ошибки.

3) Бег со средней скоростью по пересеченной местности 1 мин 40 с (250 м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки.

4) Ходьба широким шагом по узким рейкам гимнастических скамеек с мешочком на голове (2—3 круга). Ходьба боком (2—3 круга).

5) Медленный бег 3 мин 40 с (350 м). Ходьба.

Игра «Космонавты».

III часть. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 3.4 -МОНИТОРИНГ

11 . Вариативность проведения диагностики

- Модифицированная методика оценки физического развития физической подготовленности дошкольников Н. Лесковой, Л.Г.Ноткиной
- Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Радуга»
- «Развивающая педагогика оздоровления» В.Т.Кудявцев, Б.Б.Егоров

Месяц	Цель
Сентябрь (первичное обследование)	Определить уровень развития двигательных способностей детей, выявить уровень интереса к физическим упражнениям
Май (итоговое обследование)	Выявить уровень усвоения детьми программного материала по физическому воспитанию

12. Мониторинг. Требования к уровню подготовки воспитанников

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы предполагает *мониторинг промежуточных результатов* освоения программы и *оценку итоговых результатов* ее освоения.

Мониторинг, за физическим развитием, проводится по разработанным листам оценки, соответствующим возрастной группе, которую посещает ребенок. Так, если работа в группе ведется в соответствии с задачами развития к концу пятого года жизни (средняя группа), мониторинг должен проводиться по листам оценки «к концу пятого года жизни».

Если тот или иной показатель сформирован у ребенка и соответственно наблюдается в его деятельности, правильно выполняются все основные элементы движения, педагог ставит уровень «**высокий**» (**3 балла**). Если тот или иной показатель находится в состоянии становления, проявляется неустойчиво, ребенок справляется с большинством элементов техники, допуская незначительные ошибки, ставится оценка «**средний**» (**2 балла**). Эти оценки отражают состояние нормы развития и освоения программы. Если тот или иной показатель не проявляется в деятельности ребенка

(ни в совместной со взрослым, ни в самостоятельной деятельности), возможно создание специальных ситуаций, провоцирующих его проявление (воспитатель может предложить соответствующее задание, попросить ребенка что-либо сделать и т.д.). Если же указанный показатель не проявляется ни в одной из ситуаций или при выполнении упражнения ребенком допускаются значительные ошибки, ставится оценка **«низкий уровень» (1 балл)**.

Результаты мониторинга к концу каждого психологического возраста интерпретируются следующим образом.

Преобладание оценок **«высокий уровень»** свидетельствует об успешном освоении детьми требований основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Если по каким-то направлениям преобладают оценки **«средний уровень»**, следует усилить индивидуальную педагогическую работу с ребенком по данным направлениям с учетом выявленных проблем в текущем и следующем учебном году, а также взаимодействие с семьей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Если по каким-то направлениям присутствуют оценки **«низкий уровень»**, процесс мониторинга переходит на второй уровень, предполагает: проведение комплексного психологического диагностического обследования. Оно должно проводиться инструктором по физической культуре и педагогом-психологом. По результатам оценки составляются индивидуальные программы и рекомендации по педагогической и психологической коррекции развития ребенка.

Периодичность мониторинга устанавливается образовательным учреждением и должна обеспечивать возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводить к переутомлению воспитанников и не нарушать ход образовательного процесса.

Содержание мониторинга тесно связано с образовательной программой обучения и воспитания детей.

Общим количеством голосов был принят следующий мониторинг для оценки физического развития физической подготовленности дошкольников для детей 4-7 лет.

1. Ходьба методика обследования

средний возраст.

1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы.
2. Свободное движение руками от плеча.
3. Шаг ритмичный, но еще не стабильный и тяжеловатый.
4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры и без них.

старший возраст.

1. Хорошая осанка.
2. Свободное движение рук от плеча со сгибанием в локтях.
3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный.
4. Выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стоп.
5. Активное сгибание и разгибание ног в коленных суставах (амплитуда большая)
6. Умение соблюдать различные направления, менять их.

2. Бег на скорость (10 метров)

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	<	3,2	>
	Д	<	3,4	>
5	М	<	3,1	>
	Д	<	3,2	>
6	М	<	2,9	>
	Д	<	3,1	>
7	М	<	2,8	>
	Д	<	2,9	>

методика обследования.

средний возраст.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки согнуты в локтях
3. выраженный вынос бедра маховой ноги.
4. ритмичный бег.

старший возраст.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед –внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховойноги.
4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением всуставах.
5. Прямолинейность, ритмичностьбега.

Предварительная работа:

*До проведения проверки движений инструктор размечает беговую дорожку; до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 метров. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок, натянутая лента и.т.д.) Инструктор знакомит детей с командами («На старт», «Внимание», «Марш»), правилами выполнения задания: **начинать бег строго по сигналу, возвращаются к линии старта только по краю беговой дорожки.** Целесообразно организовывать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес, мобилизующий силы детей.*

Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

3. Челночный бег (3*10 м) сек.

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	<	12,7	>
	Д	<	12,4	>
5	М	<	11,3	>
	Д	<	11,6	>
6	М	<	11,2	>
	Д	<	11,3	>
7	М	<	9,7	>
	Д	<	10,1	>

методика обследования.

старший возраст.

1. Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах.
2. Перед сменой направления шаги становятся более частыми и короткими, колени согнуты, чтобы сохранить равновесие.
3. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на повороте.

Предварительная работа:

*До проведения проверки движений инструктор размечает беговую дорожку (3*10 м) до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 метров. В начале и в конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок, конус, модульи.т.д.)*

Инструктор знакомит детей с командами («На старт», «Внимание», «Марш»), правилами выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, возвращаются к линии старта только по краю беговой дорожки. Целесообразно организовывать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес, мобилизующий силы детей.

Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

4. Прыжки в длину с места(см)

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	70,0 и >	58,0-69,5	57,0 и <
	Д	70,0 и >	60,0-69,0	59,0 и <
5	М	92,0 и >	77,1-91,6	76,0 и <
	Д	87,0 и >	76,2-86,5	75,0 и <
6	М	101,0 и >	86,3-100,0	85,0 и <
	Д	100,0 и >	88,0-99,6	87,0 и <
7	М	113,0 и >	100,0-112,7	99,0 и <
	Д	114,0 и >	98,0-113,4	97,0 и <

методика обследования.

средний возраст.

1. Исходное положение: ноги стоят параллельно на ширине ступни; полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отведены назад;
2. Толчок: двумя ногами одновременно; мах руками вперед-вверх.
3. Полет: руки вперед – вверх; туловище и ноги выпрямлены.
4. Приземление: одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко, положение рук свободное.

старший возраст.

1. Исходное положение: ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; руки свободно отодвинуты назад.
2. Толчок: двумя ногами одновременно (верх – вперед); выпрямление ног; резкий мах руками вперед-вверх.
3. Полет: туловище согнуто, голова вперед; вынос полусогнутых ног вперед; движение рук вперед-вверх.
4. Приземление: одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; руки движутся свободно вперед- в стороны; сохранение равновесия при приземлении.

5. Бросок набивного мяча (1 кг.) из – за головы, стоя(см.)

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	>	160,0	<
	Д	>	145,5	<
5	М	>	168,0	<
	Д	>	150,0	<
6	М	>	210,0	<
	Д	>	170,0	<
7	М	>	240,0	<
	Д	>	209,0	<

методика обследования.

1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки подняты вверх и согнуты так, чтобы предмет находился за головой;
2. податься всем туловищем вперед;
3. туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях;
4. Туловище и ноги выпрямляются, подняться на носки, руки выпрямить вперед – вверх и сделать бросок.

6. Гибкость

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	>	1,1	<
	Д	>	1,8	<
5	М	>	3,8	<
	Д	>	6,8	<
6	М	>	3,9	<
	Д	>	7,6	<
7	М	>	5,1	<
	Д	>	7,9	<

Методика обследования.

1. Исходное положение: стоя на гимнастической скамейке, ноги, на ширине ступни, руки опущены вниз.
2. Наклон вперед - вниз, опустить руки ниже уровня скамейки, ноги не сгибать, зафиксировать результат.

Возраст	Здоровье
Младший дошкольн ый возраст (3-4года)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знает ли ребёнок части тела человека (на картинке и усебя.)? 2. С желанием ли ребёнок идёт на утреннюю гимнастику, физкультурное занятие, выполняет гимнастику послесна? 3. Умеет ли ребёнок вести себя за столом? 4. Правильно ли держит ложку и вилку, пользуется ими? 5. Выбери предметы личной гигиены и покажи, как ими пользоваться. 6. Убирает ли ребёнок игрушки, умеет складывать свои вещи в шкафчик? 7. Самостоятельно ли ребёнок моет руки перед едой? <p><u>Низкий уровень</u> Представления детей о здоровье и здоровом образе жизни поверхностны. Дети понимают, что вести здоровый образ жизни необходимо, но не осознают почему. Действия, направленные на укрепление и сохранение здоровья выполняют механически, подражательно, могут присоединиться к "неправильному" поведению других детей.</p> <p><u>Средний уровень</u> Представления детей о здоровье и здоровом образе жизни существенны и дифференцированы (безошибочно могут выделить причины, угрожающие здоровью и факторы его формирующие). Дети полностью осознают необходимость ведения здорового образа жизни для сохранения и укрепления личного здоровья, однако их действия в данном направлении не всегда происходят по собственной инициативе.</p> <p><u>Высокий уровень.</u> У детей уже сформирован широкий круг представлений о здоровье и здоровом образе жизни, о факторах, формирующих здоровье. Дети с удовольствием и по собственной инициативе выполняют действия, направленные на сохранение и укрепление здоровья. Мотивом бережного отношения к личному здоровью выступает понимание ценности здоровья, стремление к его сохранению и укреплению.</p>
Средний дошкольн ый возраст (4-5лет)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ребёнок владеет знаниями о строении человеческого организма и значении для человека. <ul style="list-style-type: none"> • Выявление умений и навыков у детей правил личной гигиены. • соблюдает ли последовательность при умывании. • пользуется только индивидуальным полотенцем. • следит за внешним видом • правильно пользуется ложкой вилкой ножом, салфеткой. • тщательно пережевывает пищу с закрытым ртом.

	<ul style="list-style-type: none"> ● аккуратно ест (не крошит хлеб, не проливает пищу). ● сохраняет правильную осанку за столом (сидит прямо, не кладёт руки на стол) ● полощет рот после еды. ● стремится к самостоятельности в сфере самообслуживания. <p>3. Выявление знаний о безопасности поведения в окружающей среде.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Как ты думаешь, для чего придумали правила безопасности на кухне, с бытовыми приборами, дома? А ты соблюдаешь эти правила? ● Можно ли подходить близко к плите, особенно если на ней варится суп или кипит чайник? Почему? ● Если ты встречаешься с собакой или кошкой на улице, как ты будешь себя вести? ● Как ты думаешь, улица – это удобное место для игр? Объясни почему? ● Представь, мы спускаемся по лестнице, идём на прогулку. Вдруг один ребёнок толкает впереди идущего. Что может произойти? ● Подумай и скажи, что может случиться. Если человек будет вести оживлённую беседу во время еды, когда пережёвывает пищу? <p>4. Выявление знаний у детей о ценностях здорового образа жизни.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Кого мы называем здоровым? ● Ты заботишься о своём здоровье? Расскажи, пожалуйста, как ты это делаешь? ● Какие советы ты мне дашь, чтобы не заболеть? ● Знаешь ли ты, что такое микробы? А как от них защититься? ● Как ты думаешь, опасно ли быть неряхой и грязнулей? Что может случиться с таким ребёнком? ● Кого в вашей семье можно назвать здоровым? Почему ты так считаешь?
<p>Старший дошкольный возраст (5-6 лет)</p>	<p>1. Ребёнок владеет знаниями о строении человеческого организма и значении для человека.</p> <p>2. Выявление умений и навыков у детей правил личной гигиены.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● соблюдает ли последовательность при умывании. ● пользуется только индивидуальным полотенцем. ● насухо вытирает лицо и руки. ● пользуется носовым платком. ● самостоятельно одевается и раздевается, аккуратно складывает одежду

- следит за внешним видом
- правильно пользуется ложкой вилок ножом, салфеткой.
- тщательно пережевывает пищу с закрытым ртом.
- аккуратно ест (не крошит хлеб, не проливает пищу).
- сохраняет правильную осанку за столом (сидит прямо, не кладёт руки на стол)
- полощет рот после еды.
- стремится к самостоятельности в сфере самообслуживания.

3. Выявление знаний о безопасности поведения в окружающей среде.

- Как ты думаешь, для чего придумали правила безопасности на кухне, с бытовыми приборами, дома? А ты соблюдаешь эти правила?
- Можно ли подходить близко к плите, особенно если на ней варится суп или кипит чайник? Почему?
- Если ты встречаешься с собакой или кошкой на улице, как ты будешь себя вести?
- Как ты думаешь, улица – это удобное место для игр? Объясни почему?
- Представь, мы спускаемся по лестнице, идём на прогулку. Вдруг один ребёнок толкает впереди идущего. Что может произойти?
- Подумай и скажи, что может случиться. Если человек будет вести оживлённую беседу вовремя еды, когда пережевывает пищу?

4. Выявление знаний у детей о ценностях здорового образа жизни.

- Кого мы называем здоровым?
- Ты заботишься о своём здоровье? Расскажи, пожалуйста, как ты это делаешь?
- Какие советы ты мне дашь, чтобы не заболеть?
- Знаешь ли ты, что такое микробы? А как от них защититься?
- Как ты думаешь, опасно ли быть неряхой и грязнулей? Что может случиться с таким ребёнком?
- Кого в вашей семье можно назвать здоровым? Почему ты так считаешь?

<p>Старший дошкольный возраст (6-8 лет)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ребёнок владеет знаниями о строении человеческого организма и значении для человека. 2. Выявление умений и навыков у детей правил личной гигиены. <ul style="list-style-type: none"> • соблюдает ли последовательность при умывании. • пользуется только индивидуальным полотенцем. • насухо вытирает лицо и руки. • пользуется носовым платком. • самостоятельно одевается и раздевается, аккуратно складывает одежду • следит за внешним видом • правильно пользуется ложкой вилкой ножом, салфеткой. • тщательно пережевывает пищу с закрытым ртом. • аккуратно ест (не крошит хлеб, не проливает пищу). • сохраняет правильную осанку за столом (сидит прямо, не кладёт руки на стол) • полощет рот после еды. • стремится к самостоятельности в сфере самообслуживания. 3. Выявление знаний о безопасности поведения в окружающей среде. <ul style="list-style-type: none"> • Как ты думаешь, для чего придумали правила безопасности на кухне, с бытовыми приборами, дома? А ты соблюдаешь эти правила? • Можно ли подходить близко к плите, особенно если на ней варится суп или кипит чайник? Почему? • Если ты встречаешься с собакой или кошкой на улице, как ты будешь себя вести? • Как ты думаешь, улица – это удобное место для игр? Объясни почему? • Представь, мы спускаемся по лестнице, идём на прогулку. Вдруг один ребёнок толкает впереди идущего. Что может произойти? • Подумай и скажи, что может случиться. Если человек будет вести оживлённую беседу вовремя еды, когда пережевывает пищу? 4. Выявление знаний у детей о ценностях здорового образа жизни. <ul style="list-style-type: none"> • Кого мы называем здоровым? • Ты заботаешься о своём здоровье? Расскажи, пожалуйста, как ты это делаешь? • Какие советы ты мне дашь, чтобы не заболеть?
---	--

- Знаешь ли ты, что такое микробы? А как от них защититься?
- Как ты думаешь, опасно ли быть неряхой и грязнулей? Что может случиться с таким ребёнком?
- Кого в вашей семье можно назвать здоровым? Почему ты так считаешь?

13. Предметно – развивающая среда по физическому развитию.

Оборудование для коррекции плоскостопия

Наименование	Количество на группу (норма)	фактическое количество
Коврик массажный	5	5
Коврик мягкий со следами	1	1
Доска с ребристой поверхностью	2	5
Дорожка змейка(канат)	2	1
Шнуры короткие плетенные (нестандартное оборудование)	10	10
Коврик «Ёжик» (нестандартное оборудование)	-	6
Палочки для захвата пальцами стоп (нестандартное оборудование)	10	8
Мячимассажные	20	40

Оборудование для основных видов движения

Тип материала	Наименование	Количество на группу (норма)	фактическое количество
Для ползания и лазания	Дуга большая	5	-
	Дуга малая	5	1
	Канат сузлами	1	1
	Канат гладкий	2	1
	Лестница деревянная с зацепами	1	1
	Лабиринт игровой (6 секций)	1	1
	Лестница веревочная	2	1
	Стенка гимнастическая деревянная	1	2
	Лестница складная	2	2
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)	2	2
	кольцеброс (набор)	2	3
	мешочек с грузом малый	5	10
	мишень навесная	2	1
	мяч средний	10	15
	мяч утяжеленный (набивной) масса 0,5кг, 1,0кг	по 10	По 5
	мяч для мини-баскетбола	5	3
	Комплект для детских спортивных игр (сумка)	1	-
	сетка для натягивания	1	1
Корзина	2	3	

	Баскетбольный щит	2	2
Для прыжков	Батутдетский	2	2
	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы	2	2
		2	- 2
		2	2
	диссплоский	10	3
	дорожка –мат	1	15
	конус сотверстиями	10	3
	Мат сразметками	1	-
	скакалкакороткая	5	30
	Мат гимнастический складной	1	15
Козелгимнастический	1	-	
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансиры разного типа	2	-
	Доска гладкая с зацепами	2	1
	Доска с ребристой поверхностью	2	5
	Дорожка змейка(канат)	2	1
	Коврикмассажный	5	5
	Модуль«бревно»	2	2
	Модульмягкий (комплект иб-8 сегментов)	3	2

	Скамейка гимнастическая		
	Куб деревянный малый		
	Дорожка-балансир (лестница веревочная напольная)		

Оборудование для общеразвивающих упражнений

Наименование	Количество на группу (норма)	фактическое количество
Тренажеры простейшего типа: детские эспандеры, диск "Здоровье", гантели, гири	10 10 10 10	10
Кольцо плоское	10	20
Кольцо мягкое	10	
Лента короткая	20	10
Массажеры разные: "Колибри", мяч-массажер, "Кольцо"	по 5	20
Мяч малый	10	20
Мяч утяжеленный (набивной)	10	5

Обручмалый	10	20
Палка гимнастическая короткая	10	20
Роликгимнастический	10	5
Платочки	10	30
Погремушки	20	26
Спектр –«Парашют»	1	1
Шнуры короткие плетенные (нестандартное оборудование)	10	10
Кубики	20	40

Оборудование для подвижных и спортивных игр

Наименование	Количество на группу (норма)	фактическое количество
маски для подвижных игр	20	10
кегли(набор)	2	2
ленты скольцами	10	20
мячи	5	5
обручибольшие	10	10
наборбадминтон	2	3
скакалка –удочка	1	1
бубен	1	2
мячи –прыгунки	4	4
мячбаскетбольный	2	2

ключки	10	10
лыжи	10 пар	11 пар
шайбы	5	8

Оборудование ТСО (технических средств обучения)

Наименование	Количество на группу	фактическое количество
музыкальный центр	1	1
магнитофон	1	1
аудиотека (аудио и CD записи с детскими песнями из звуками)	10	12

Оборудование по безопасности

Наименование	фактическое количество
Огнетушитель	1
Маска «Алина – 200 АВК»	25
Аптечка	1

14. Учебно – методическое обеспечение

№	Наименование
1	Э. Степаненкова «Методика физического воспитания», 2005 г
2	Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду. –М.: ТЦ Сфера,2008.
3	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт. Сост. Е.И. Подольская –Волгоград 2010.
4	Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду. – М.,2003.
5	Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет / авт. Сост. Е.И. Подольская– Волгоград2010.
6	Горькова Л.Г., Губанова Н.Ф. Праздники и развлечения в детском саду. –М.: ВАКО,2007.
7	Тарасова Т.А. Контроль физкультурного состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.,2005.
8	Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно- досуговые мероприятия/ авт. сост. О.Ф. Горбатенко. Т.А. Кардаильская, Г.П. Попова – Волгоград: Учитель 2008.
9	Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет / авт. сост. Е.И. Подольская. – Волгоград:Учитель 2010.
10	Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения / авт. сост. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова; под ред. Р.А. Ереминой. – Волгоград: Учитель,2009.
11	Физическое развитие детей 5-7 лет: планирование, занятия с элементами игры, физкультурныедосуги / авт. сост. Т.Г. Анисимова, Е.Б. Савинова. – Волгоград: Учитель,2009.
12	Занимательная физкультура для детей 4-7 лет: планирование, конспекты занятий / авт. сост.В.В. Гаврилова. - Волгоград.2009.

