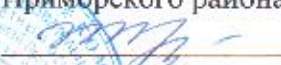


**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 31 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по художественно-эстетическому развитию детей
Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 31
Приморского района Санкт-Петербурга
протокол № 1 от 30.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий ГБДОУ детского сада № 31
Приморского района Санкт-Петербурга
 Н. Г. Храмсева
Приказ № 62-р от 31.08.2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ГБДОУ детского сада № 31
Приморского района Санкт-Петербурга
на 2022-2023 учебный год**

**Программу составил инструктор
по физической культуре: Шихалеев А.С.**

Содержание рабочей программы:

Наименование раздела		
1. Целевой раздел		
1.1. Пояснительная записка.....		
Принципы и подходы к формированию рабочей программы.....		
Целевые ориентиры рабочей программы.....		
1.4. Планируемый результат.....		
Интеграция образовательных областей.....		
1.6. Формы работы с детьми.....		
2. Содержательный раздел		
Содержание психолого-педагогической работы.....		
Характеристика особенностей психофизиологического развития по возрастам.....		
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.....		
2.4 Перспективное планирование по физической культуре		
3. Организационный раздел		
3.1. Специально организованная образовательная деятельность по образовательной области «Физическое развитие»//Физическая культура		
Учебно-методическое	обеспечение	рабочей
программы.....		

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 31 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию детей Приморского района Санкт-Петербурга (далее – программа) разработана в соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации» (ФЗ от 29.12.2012 № 273), Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года), на основе Примерной основной образовательной программы дошкольного образования (Одобрена решением федерального учебно- методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15), и иными нормативно-правовыми актами в сфере образования.

Программа обеспечивает: единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей от 2 до 7 лет, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста; строиться с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать (сужать и расширять), в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы.

Физическая культура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно - важных систем и функций организма. У ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются физические качества, вырабатываются гигиенические навыки, привычки и представления, формируются черты характера.

К физической культуре ребенок приобщается постоянно, она пронизывает все виды его деятельности и отдых.

Основным средством физической культуры являются физические упражнения, которые представляют собой специально подобранные движения и различные виды двигательной деятельности, организованные взрослым. Систематическое выполнение упражнений содействует всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу; улучшает координацию движений, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Интенсивная двигательная активность детей влечет за собой усиление сердечной деятельности, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процесса возбуждения и торможения в коре головного мозга. Через движение ребенок познает окружающий мир, у него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания.

Важно, чтобы полученные детьми двигательные умения и навыки во время разных видов занятий по физической культуре широко использовались в повседневной жизни.

Создание условий для полноценной двигательной деятельности детей в детском саду и семье способствует формированию основных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию физических качеств и способностей, воспитанию интереса к разным занятиям по физической культуре.

Важно на протяжении всего дошкольного детства поддерживать и развивать природную потребность ребенка в разных играх и движениях, не подавляя при этом его инициативы. Двигательная деятельность оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка, если она соответствует его возрастным и индивидуальным особенностям.

Программа содержит определенный подбор игр и физических упражнений для детей от 2 лет до 7 лет, который может быть реализован в разных формах и видах двигательной деятельности в детском саду.

Цель программы: Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Принципы построения программы по ФГОС ДО:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого,

раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Настоящая рабочая программа описывает обучение по физической культуре детей дошкольного возраста 2-7 лет, состоит из 5 разделов, рассчитана на 5 лет обучения:

1 год – вторая группа раннего возраста с 2 до 3 лет;

2 год – младшая группа с 3 до 4 лет;

3 год – средняя группа с 4 до 5 лет;

4 год – старшая группа с 5 до 6 лет;

5 год – подготовительная к школе группа с 6 до 7 лет.

Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Рабочая программа по инструктора физической культуре:

— направлена на охрану и укрепление здоровья детей, их разностороннее развитие (физическое, социально-личностное, познавательно-речевое, художественно-эстетическое);

— предполагает взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития детей, создания равных условий их образования независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности;

— соответствует принципу развивающего образования;

— сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;

— отвечает критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному минимуму);

— обеспечивает единство воспитательных, развивающих, обучающих и оздоровительных целей и задач процесса образования дошкольников, при реализации которых формируются знания, умения и навыки, имеющие отношение к развитию детей дошкольного возраста;

— обеспечивает преемственность с основными общеобразовательными программами

дошкольного образования, исключая дублирование программных областей знаний и реализующую единую линию общего развития детей на этапах дошкольного детства;

— строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;

— основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

— предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного учреждения;

— предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Учет ведущей (игровой) деятельности конкретного возраста – реализация Программы осуществляется через ведущую деятельность детей – игру, которая занимает значительную часть их жизни и имеет огромное значение для их психического развития. Игра вызывает у детей сильные эмоции, чувство удовольствия, радости, что позволяет быстрее освоить сложные двигательные умения и навыки. Она обеспечивает необходимую заинтересованность детей, эмоционально окрашивает занятие.

Принцип осознанности и активности – осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи; осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает свои варианты выполнения упражнения. Каждое движение в физическом воспитании имеет свой «словесный портрет», который ребенок проговаривает, осмысливает и только потом выполняет.

Принцип систематичности – обеспечивает регулярность, планомерность, непрерывность процесса обучения детей физической культуре.

Принцип непрерывности – обеспечивается последовательностью и преемственностью между занятиями; развивает морфофункциональные свойства организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Данный принцип выражает закономерности построения обучения и воспитания как целостного процесса.

Принцип последовательности – планирование и проведение занятий по физической культуре во всех возрастных группах осуществляется в четкой последовательности, преемственности и взаимосвязи. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению последующего, более сложного материала. Вновь разучиваемое упражнение базируется на временных связях, закрепленных разучиванием предшествующего упражнения. Т.е., обучение осуществляется в строгой последовательности.

Принцип повторения – в результате многократных повторений упражнений образуются двигательные навыки. В содержание занятий включается изучение нового движения и повторение в различных вариантах (изменение способа выполнения, условий

выполнения, использование творческих заданий) изученных ранее движений, что позволяет добиться развивающего эффекта.

Принцип наглядности - систематизированный наглядный дидактический материал способствует дополнению, уточнению, коррекции образа двигательного действия, чем существенно облегчает выполнение заданий, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, вызывает интерес и творческую активность детей.

Принцип доступности и индивидуализации – распределение программного материала по физическому воспитанию осуществляется с учетом возрастных функциональных и индивидуальных двигательных способностей детей, выявленных в результате диагностики физической подготовленности и основывается на связи каждого предыдущего занятия с последующим. Задачи по обучению детей двигательным умениям и навыкам решаются в комплексе на основе личностно-ориентированного подхода к каждому ребенку.

Принцип постепенного наращивания физической нагрузки (прогрессирования) – выражается в поступательном характере, что гарантирует развивающий эффект процесса физического воспитания. Каждое упражнение в процессе изучения выполняется в постепенно усложняющихся условиях.

Принцип разнообразия физкультурных упражнений - во избежание образования стереотипа, не поддающегося перестройке при изменении ситуации, предусмотрена вариативность выполнения упражнений, которая не только вносит разнообразие в занятия, но и повышает интерес детей. Разнообразие упражнений достигается не только за счет творческого потенциала педагога, но и за счет развития творческих способностей детей. Детям предлагаются творческие задания на создание и выполнение новых упражнений на решение проблемных ситуаций.

Принцип единства с семьей - особое внимание уделяется совместной работе семьи и ДОУ по приобщению детей к физической культуре. В систему занятий включены домашние задания на развитие координации и равновесия, силы и ловкости, создание новых необычных упражнений, рассчитанные на психологическую поддержку ребенка родителями.

Все принципы осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют потребность в здоровом образе жизни, интерес к физической культуре и спорту.

1. 3. Планируемые результаты освоения рабочей программы (целевые ориентиры)

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

В Программе целевые ориентиры даются для детей раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту):

- у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание пр.); с интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

И для старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования):

- имеет начальные представления о здоровом образе жизни; воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Планируемые результаты

Вторая группа раннего возраста:

- Укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и двигательного опыта детей;
- Овладение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Младшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Средняя группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;

- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Старшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Подготовительная к школе группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Интеграция образовательных областей

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

Формы работы с детьми по физической культуре

Воспитательно-образовательный процесс условно подразделен на:

- совместную деятельность взрослого и детей, в рамках которой рассматривается образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов;
- самостоятельную деятельность;
- взаимодействие с семьей.

Образовательный процесс должен основываться на адекватных возрасту формах работы с детьми. Выбор формы зависит от контингента и возраста воспитанников, опыта и творческого подхода педагога.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Создание условий для физического развития

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития. Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Физкультурно-оздоровительная работа

В дошкольной организации необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала следует осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий нужно осуществлять дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности.

По решению администрации, медицинского персонала дошкольного учреждения и родителей необходимо проводить специальные закаливающие процедуры (например, сауна с контрастным обливанием и прочее).

Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки.

В помещении следует обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая

продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования.

Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования.

Воспитывать у детей интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Ежедневно следует проводить с желающими детьми утреннюю гимнастику.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, рекомендуется проводить физкультминутку длительностью 1-3 минуты.

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБЕННОСТЕЙ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ПО ВОЗРАСТАМ

Третий год жизни (вторая группа раннего возраста)

За год до 2-3 лет ребенок вырастает на 7-8 см. Его вес увеличивается на 2 кг., изменяется комплекция, удлиняются ноги, происходит окостенение скелета, совершенствуется ходьба: по сигналу взрослого может изменить направление и ритм ходьбы, увеличивается длина шага, но остаются не согласованными движения рук и ног. Ребенок может кататься в это время на 3 – х колесном велосипеде, подпрыгивать на двух ногах, уверенно ползать, подлезать, бросать мяч вперед и вниз, держа его двумя руками над головой и перед грудью. Совершенствуется мелкая моторика, ребенок может самостоятельно раздеваться, одеваться, завязывать ботинки. В этот период совершенствуется строение внутренних органов. Ребенок становится более устойчивым к заболеваниям.

Четвертый год жизни (младшая группа)

Младший возраст — важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами

Психологи обращают внимание на «*кризис трех лет*», когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием.

Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому инструктора по физической культуре — поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я — молодец!).

В совместной деятельности инструктор помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

Пятый год жизни (средняя группа)

Физические возможности детей: движения более уверенные и разнообразные. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. В средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми. Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, следует широко использовать приемы индивидуального подхода, исходя из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей.

Шестой год жизни (старшая группа)

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5—6 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически.

Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее),

закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа)

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с *изменением статуса дошкольников в детском саду* — в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы — помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 6-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 6-7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Инструктору следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику,

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый

образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к

физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ВО ВТОРОЙ ГРУППЕ РАННЕГО ВОЗРАСТА

СЕНТЯБРЬ

№ 1, № 2 Задачи: учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие (учить ходить по ограниченной поверхности)

1 часть – ходьба за преподавателем

2 часть

а) ОРУ

1. И.П. – стоя. Поднять руки в стороны и опустить – «Птички машут крыльями» - 4-6 раз

2. И.П. – стоя. Присед, постучать пальцами по коленям – «птички клюют зернышки», выпрямиться – 4-6 раз

3. бег – «Птички летают, крыльями машут», ходьба

Б) Основные движения:

- ходьба по дорожке шириной 30-35 см - 3-4 раза

В) игра «Бегите ко мне»

3 часть. Спокойная ходьба

№ 3, № 4 Задачи: ходьба и бег, меняя направление по сигналу, развивать умение ползать.

1 часть чередование ходьбы и бега

2 часть

а) ОРУ (с игрушкой)

1. И.П. – сидя. Поднять игрушку вверх, опустить (2-3 раза одной и другой рукой)

2. И.П. – стоя. Присед, положить игрушку на пол, встать, присед взять игрушку (4-6 раз)

3. И.П. – лежа на животе, руки с игрушкой у подбородка. Руки вверх, показать игрушку и спрятать ее у груди (4-6 раз)

4. Свободно поплясать с игрушкой на месте.

б) основные движения:

- ползание на четвереньках 4-6 м (повторять 2-3 раза)

в) Игра «Догони меня»

3 часть Спокойная ходьба

№ 5, № 6 Задачи: развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега

1 часть Чередование ходьбы и бега между стульями. По сигналу ребята садятся на стулья

2 часть

А) ОРУ (со стульями)

1. И.П. – сидя на стуле, руки на коленях. Руки через стороны вверх, опустить на колени (4-6 раз)

2. И.П. – сидя на стуле, хватом за стул сбоку. Поднять правую руку в сторону, вернуться в И.П., поднять левую руку в сторону и вернуться в И.П. (3-4 раза)

3. И.П. – стоя за стулом, держаться за спинку. Присед и вернуться в И.П. (4-6 раз)

4. Подскоки на месте 15-20 сек

Б) Основные движения:

- ходьба по доске (дл. 3 м, ширина 20-25 см)

- взойти на ящик и сойти с него (высота 20 см)

В) игра «В гости к куклам»

3 часть Спокойная ходьба

№ 7, № 8 Задачи: Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку, броски

1 часть. Чередование ходьбы и бега

2 часть

А) ОРУ

1. И.П. - сед. руки внизу. Руки вперед, показать их, спрятать за спину (4-6 раз)

2. И.П. – стойка ноги врозь. Присед коснуться пальцами пола, встать (4-6 раз)

3. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх, опустить (4-5 раз)

4. Подскоки на месте (15-20 сек)

Б) Основные движения:

- ползание на четвереньках

- подлезание под веревку (высота 4-45 см)

В) Игра «Беги ко мне»

3 часть. Спокойная ходьба

ОКТАБРЬ

№ 1 Задачи: учить лазить по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия

1 часть Чередование ходьбы и бега

2 часть

А) ОРУ

1. И.П. – основная стойка. Поднять руки вверх, потянуться, присесть, вернуться в И.П.,

2. И.П. – сед., руки сзади. Подтянуть колени к груди, обхватить руками, вернуться в И.П. (4-6 раз)

3. И.П. – лежа на животе, руки под подбородком. Потянуть руки вверх, руки в стороны «как маленькие звездочки», вернуться в И.П. (3-4 раза)

4. И.П. – подскоки на месте

Б) Основные движения:

- лазанье по гимнастической стенке любым способом (4\3-5 раз)

В) игра «догони мяч»

3 часть Спокойная ходьба

№ 2 Задачи: учить катать мяч, сохранять равновесие, ходьба по ограниченной поверхности

1 часть Чередование ходьбы и бега

2 часть

А) ОРУ (с платочком)

1. И.П. - сед, платочек в правой руке. Поднять платочек над головой, опустить (3-4 раза каждой рукой)

2. И.П. – стойка, платочек взять обеими руками за углы. Присесть, поднять платочек

вверх, вернуться в И.П. (4-6 раз)

3. И.П. – лежа на животе, платочек в сторону, левая рука внизу. Поднять платочек вверх и опустить (3-4 раза каждой рукой)

4. подскоки на месте

Б) основные движения:

- ходьба по доске с последующим ползанием на четвереньках до предмета

- сидя ноги врозь. Перекатывание мяча друг другу

В) игра «Беги ко мне»

3 часть спокойная ходьба

№ 3 Задачи: ознакомить с прыжком вперед на двух ногах, броски мешочков в цель

1 часть чередование бега и ходьбы

2 часть

А) ОРУ (с мешочком)

1. И.П. - сед, мешочек в обеих руках на коленях. Поднять руки вверх, вернуться в ИП. (4-6 раз)

2. И.П. - стойка, мешочек в руках, внизу. Присед, положить мешочек на пол, встать, присед, взять мешочек, вернуться в ИП (4-6 раз)

3. ИП – сед ноги врозь, мешочек между ног, руки в упоре сзади. Соединить ноги вместе и вернуться в ИП, (4-6 раз)

4. Прыжки на месте на двух ногах

Б) Основные движения:

- броски мешочков в цель

- прыжки через веревку на двух ногах

В) игра «Догони меня»

3 часть спокойная ходьба

№ 4 Задачи: учить ходить по гимнастической скамейке, бросками мяча двумя руками из-за головы

1 часть Чередование бега и ходьбы

2 часть

А) ОРУ (с кубиками)

1. И.П. - стойка ноги врозь, кубики в стороны. Через стороны кубики вверх, ударить кубиками друг о друга, вернуться в ИП (4-6 раз)

2. И.П. – лежа на животе, кубики у плеч. Кубики вперед, кубики в сторону, кубики вперед, вернуться в ИП (4-6 раз)

3. ИП – стойка, кубики внизу. Присед, коснуться кубиками пола, встать в ИП. (4-6 раз)

4. Подскоки на двух ногах (15-20 сек)

Б) Основные движения:

- ползание на четвереньках между линиями

- ходьба по гимнастической скамейке

- броски мяча из-за головы двумя руками

В) игра «Догони меня»

3 часть спокойная ходьба

№ 5 Задачи: учить прыгать в длину с места, закрепить умение бросков мяча из-за головы.

1 часть Чередование бега и ходьбы

2 часть

А) ОРУ (с кеглями)

1. И.П. - стойка, кегли внизу. Кегли вперед, спрятать их за спину (6-8 раз)

2. И.П. – лежа на спине, кегли внизу. Поднять ноги и кегли вперед, вернуться в ИП (4-6 раз)

3. ИП – сед ноги врозь, кегли впереди. Поднять кегли вверх – подтянуться в стороны, вниз и вернуться в ИП. (4-6 раз)

4. ИП – стойка, кегли внизу. Присед, пожить кегли на пол, встать, присед, взять кегли, вернуться в ИП (4-6 раз)

Б) Основные движения:

- ползание на четвереньках между линиями
- ходьба по гимнастической скамейке
- броски мяча из-за головы двумя руками

5. Подскоки на двух ногах на месте

Б) Основные движения

- броски мяча из-за головы двумя руками
- прыжки в длину с места через веревку

В) игра «Догони меня»

3 часть спокойная ходьба

№ 6 Задачи: учить ходить парами, бросать мяч от груди, катание мяча

1 часть. Ходьба и бег с погремушкой

2 часть

а) ОРУ (с погремушкой)

1. И.П. - стойка, погремушка внизу. Присед, постучать погремушкой о пол, вернуться в ИП (4-6 раз)

2. И.П. – лежа на спине, погремушка внизу. Руки вверх, коснуться пола, вернуться в ИП (4-6 раз)

3. ИП – сед ноги врозь, погремушка между ног на полу. Соединить ноги, развести ноги (4-6 раз)

4. Прыжки с погремушкой на месте

Б) Основные движения:

- броски мяча от груди
- перекатывание мяча друг другу, из исходного положения сед ноги врозь

В) игра «Через ручеек»

3 часть спокойная ходьба парами

№ 7 Задачи: учить ходить по наклонной доске, метание вдаль от груди

1 часть ходьба и бег с ленточкой в руке

2 часть

а) ОРУ (с ленточкой)

1. И.П. - стойка, ленточка внизу. Взмах ленточкой вперед, вернуться в ИП. То же другой рукой (4-6 раз)

2. И.П. – сед, ленту держать обеими руками за концы. Наклон вперед, пожить ленту к ступням ног, сесть, наклон вперед, взять ленту, сесть (3-4 раза)

3. ИП – лежа на спине, ленту держать руками за концы. Поднять руки и ноги вперед коснуться лентой ступней, вернуться в ИП (4-6 раз)

4. Прыжки с лентой на месте

Б) Основные движения:

- броски мяча от груди
- ходьба по наклонной доске вверх и вниз

В) игра «Солнышко и дождик»

3 часть спокойная ходьба

№ 8 Задачи: учить броскам и ловле мяча, ходьба по наклонной доске

1 часть чередование ходьбы и бега со сменой темпа.

2 часть

а) ОРУ (с обручем)

1. ИП – сед, обруч на коленях. Поднять обруч вверх, посмотреть на него, опустить (4-6 раз)

2. ИП – стоя в обруче, обруч на полу. Присед, вернуться в ИП (4-6 раз)

3. ИП – лежа на животе, обруч в руках перед грудью, на полу. Руки вперед, обруч на полу, вернуться в ИП (3-4 раза)
4. Прыжки в обруч и обратно
- Б) Основные движения:
 - броски и ловля мяча
 - ходьба по наклонной доске вверх и вниз
- В) игра «Солнышко и дождик»
- 3 спокойная ходьба парами за инструктором

НОЯБРЬ

№ 1 Задачи: Упражнять в прыжке в длину с места, в броске мяча правой и левой рукой, в переступании через препятствия.

1 часть Ходьба чередуется с бегом.

2 часть

а) ОРУ

1. И.П. - стоя. Поднять руки в стороны и опустить – «Птички машут крыльями» (4-6 раз)
2. И.П. – стоя. Присед, постучать пальцами по коленям – «птички клюют зернышки» , выпрямиться (4-6 раз)
3. Бег – «Птички летают, крыльями машут», ходьба

Б) Основные движения:

- метание мяча (мешочков) левой, правой руками (5-6 раз)
- прыжки в длину с места через веревочку
- перешагивание через препятствие (кубики, мячи, кегли)

В) игра «Догони меня»

3 часть спокойная ходьба

№ 2 Задачи: учит детей ходить в кругу, взявшись за руки. Упражнять в ползании на четвереньках, в катании мяча.

1 часть. Чередование ходьбы и бега

2 часть

а) ОРУ

1. И.П. - стоя. Поднять руки в стороны и опустить – «Птички машут крыльями» (4-6 раз)
2. И.П. – стоя. Присед, постучать пальцами по коленям – «птички клюют зернышки» , выпрямиться (4-6 раз)
3. Бег – «Птички летают, крыльями машут», ходьба

Б) Основные движения:

- катание мяча друг другу из сходного положения - сед ноги врозь
- перепрыгивание через препятствия
- ползание по дорожке

В) игра «Догони меня»

3 часть спокойная ходьба

№ 3 Задачи: ходьба по наклонной доске, броски мяча левой, правой рукой

1 часть Чередование бега и ходьбы

2 часть

А) ОРУ (с игрушкой)

1. И.П. - сед. Поднять игрушку вверх, опустить (2-3 раза одной и другой рукой)
2. И.П. – стоя. Присед, положить игрушку на пол, встать, присед взять игрушку (4-6 раз)
3. ИП – лежа на животе, руки с игрушкой у подбородка. Руки вверх, показать игрушку и спрятать ее у груди (4-6 раз)
4. Свободно поплясать с игрушкой на месте

Б) Основные движения:

- метание левой и правой рукой мяча поочередно 5-6 раз

- ходьба по наклонной доске вверх и вниз

В) игра «Догони мяч»

3 часть спокойная ходьба парами

№ 4 Задачи: ходьба по наклонной доске, броски мяча левой, правой рукой

1 часть Ходьба и бег

2 часть

А) ОРУ (с игрушкой)

1. И.П. - сед. Поднять игрушку вверх, опустить (2-3 раза одной и другой рукой)

2. И.П. – стоя. Присед, положить игрушку на пол, встать, присед взять игрушку (4-6 раз)

3. ИП – лежа на животе, руки с игрушкой у подбородка. Руки вверх, показать игрушку и спрятать ее у груди (4-6 раз)

4. Свободно поплясать с игрушкой на месте

Б) Основные движения:

- ползание на четвереньках до рейки

- подлезание под рейку

- прыжки в длину с места через рейку

В) игра «Догони мяч»

3 часть спокойная ходьба парами

№ 5 Задачи: Броски мяча в горизонтальную цель, прыжки в длину с места, ходьба по кругу, взявшись за руки

1 часть Ходьба по кругу, взявшись за руки

2 часть

А) ОРУ (со стульями)

1. И.П. – сидя на стуле, руки на коленях. Руки через стороны вверх, опустить на колени (4-6 раз)

2. И.П. – сидя на стуле, хватом за стул сбоку. Поднять правую руку в сторону, вернуться в И.П., поднять левую руку в сторону и вернуться в И.П. (3-4 раза)

3. И.П. – стоя за стулом, держаться за спинку. Присед и вернуться в И.П. (4-6 раз)

4. Подскоки на месте 15-20 сек

Б) Основные движения:

- метание в ящик (обруч) правой и левой рукой 4-6 раз

- прыжки в длину с места на двух ногах через веревку (6-8 раз)

В) игра «Солнышко и дождик»

3 часть Спокойная ходьба

№ 6 Задачи: Ходьба по гимнастической скамейке, катание мяча под дугу

1 часть Бег и ходьба с заданием

2 часть

А) ОРУ (со стульями)

1. И.П. – сидя на стуле, руки на коленях. Руки через стороны вверх, опустить на колени (4-6 раз)

2. И.П. – сидя на стуле, хватом за стул сбоку. Поднять правую руку в сторону, вернуться в И.П., поднять левую руку в сторону и вернуться в И.П. (3-4 раза)

3. И.П. – стоя за стулом, держаться за спинку. Присед и вернуться в И.П. (4-6 раз)

4. Подскоки на месте 15-20 сек

Б) Основные движения:

- ходьба по гимнастической скамейке

- катание мяча в дуги

В) игра «Солнышко и дождик»

3 часть Спокойная ходьба

№ 7 Задачи: прыжок с места в длину, ходьба по наклонной доске вверх и вниз.

1 часть ходьба по заданию

2 часть

а) ОРУ

1. ИП – сед, руки внизу. Руки вперед, показать их, спрятать за спину (4-6 раз)

2. ИП – стойка ноги врозь. Присед, коснуться пальцами пола, встать (4-6 раз)

3. ИП – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх, опустить 4-5 раз

4. подскоки на месте (15-20 сек)

б) Основные движения:

- ходьба по наклонной доске вверх и вниз

- прыжки в длину с мест, через одну и две веревки

в) игра «Воробышки и автомобиль»

3 часть спокойная ходьба

№ 8 Задачи: прыжки в длину с места, ползание на четвереньках, подлезание.

1 часть Чередование ходьбы и бега

2 часть

а) ОРУ

1. ИП – сед, руки внизу. Руки вперед, показать их, спрятать за спину (4-6 раз)

2. ИП – стойка ноги врозь. присед, коснуться пальцами пола, встать (4-6 раз)

3. ИП – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх, опустить 4-5 раз

4. подскоки на месте (15-20 сек)

б) Основные движения:

- ползание на четвереньках и подлезание под дугу

- прыжки в длину с места через одну или две веревки (расстояние 15-20 см)

в) игра «Воробышки и автомобиль»

3 часть спокойная ходьба

ДЕКАБРЬ

№ 1 Задачи: броски двумя руками, ползание на четвереньках по гимнастической скамейке

1 часть ходьба и бег за инструктором

2 часть

а) ОРУ

1. ИП – основная стойка. Поднять руки вверх, подтянуться, присесть вернуться в ИП

2. И.П – сед, руки сзади. Подтянуть колени к груди, обхватить руками, вернуться в ИП (4-6 раз)

3. ИП – лежа на животе, руки под подбородком. подтянуть руки вверх, руки в стороны «как маленькие звездочки», вернуться в ИП (3-4 раза)

4. ИП – подскоки на месте

б) Основные движения

- броски мяча правой и левой рукой, поочередно 4-6 раз

- ползание на четвереньках по гимнастической скамейке

в) игра «Поезд»

3 часть спокойная ходьба друг за другом

№ 2 Задачи: ходьба по наклонной доске вверх и вниз, броски и ловля мяча.

1 часть Чередование ходьбы и бега

2 часть

А) ОРУ (с платочком)

1. И.П, - сед, платочек в правой руке. Поднять платочек над головой, опустить (3-4 раза каждой рукой)

2. И.П. – стойка, платочек взять обеими руками за углы. Присесть, поднять платочек вверх, вернуться в И.П. (4-6 раз)

3. И.П. – лежа на животе, платочек в сторону, левая рука внизу. Поднять платочек вверх и

опустить (3-4 раза каждой рукой)

4. подскоки на месте

Б) основные движения:

- ходьба по наклонной доске вверх и вниз

- броски и ловля мяча двумя руками. Мяч бросает инструктор

В) игра «Поезд»

3 часть ходьба на носках

№ 3 Задачи: броски вдаль, ходьба по гимнастической скамейке

1 часть, ходьба, бег

2 часть

А) ОРУ (с мешочком)

1. И.П. - сед, мешочек в обеих руках на коленях. Поднять руки вверх, вернуться в ИП. (4-6 раз)

2. И.П. - стойка, мешочек в руках, внизу. Присед, положить мешочек на пол, встать, присед, взять мешочек, вернуться в ИП (4-6 раз)

3. ИП – сед ноги врозь, мешочек между ног, руки в упоре сзади. Соединить ноги вместе и вернуться в ИП, (4-6 раз)

4. Прыжки на месте на двух ногах

Б) Основные движения:

- броски мешочков вдаль

- ходьба по гимнастической скамейке

В) игра «Самолет»

3 часть ходьба

№ 4 Задачи: лазанье по гимнастической стенке, ходьба по гимнастической скамейке, прыжок в длину с места

1 часть чередование бега и ходьбы

2 часть

А) ОРУ (с кубиками)

1. И.П. - стойка ноги врозь, кубики в стороны. Через стороны кубики вверх, ударить кубиками друг о друга, вернуться в ИП (4-6 раз)

2. И.П. – лежа на животе, кубики у плеч. Кубики вперед, кубики в сторону, кубики вперед, вернуться в ИП (4-6 раз)

3. ИП – стойка, кубики внизу. Присед, коснуться кубиками пола, встать в ИП. (4-6 раз)

4. Подскоки на двух ногах (15-20 сек)

Б) Основные движения:

- ходьба по гимнастической скамейке

- прыжки в длину с места через две веревки (расстояние 15-20 см)

- лазанье по гимнастической стенке любым способом

В) игра «Самолеты»

3 часть ходьба с остановками по сигналу

№ 5 Задачи: ходьба в колонну по одному. Метание в цель. Прыжок в длину с места

1 часть Ходьба и бег в колонну по одному

2 часть

А) ОРУ (с кеглями)

1. И.П. - стойка, кегли внизу. Кегли вперед, спрятать их за спину (6-8 раз)

2. И.П. – лежа на спине, кегли внизу. Поднять ноги и кегли вперед, вернуться в ИП (4-6 раз)

3. ИП – сед ноги врозь, кегли впереди. Поднять кегли вверх – подтянуться в стороны, вниз и вернуться в ИП. (4-6 раз)

4. ИП – стойка, кегли внизу. Присед, положить кегли на пол, встать, присед, взять кегли, вернуться в ИП (4-6 раз)

5. Подскоки на двух ногах на месте

Б) Основные движения:

- ползание на четвереньках между линиями
- ходьба по гимнастической скамейке
- броски мяча из-за головы двумя руками

5. Подскоки на двух ногах на месте

Б) Основные движения

- метание мешочков в обруч, левой и правой рукой поочередно
- прыжки с места поочередно

В) игра «Пузырь»

3 часть ходьба в колонне по одному

№ 6 Задачи: закреплять умение подлезать под веревку. Бросок мяча из-за головы.

1 часть Ходьба, бег в колонну по одному

2 часть

а) ОРУ (с погремушкой)

1. И.П. - стойка, погремушка внизу. Присед, постучать погремушкой о пол, вернуться в ИП (4-6 раз)

2. И.П. – лежа на спине, погремушка внизу. Руки вверх, коснуться пола, вернуться в ИП (4-6 раз)

3. ИП – сед ноги врозь, погремушка между ног на полу. Соединить ноги, развести ноги (4-6 раз)

4. Прыжки с погремушкой на месте

Б) Основные движения:

- броски мяча вдаль из-за головы двумя руками
- ползание на четвереньках и подлезание под рейку
- перекатывание мяча друг другу, из исходного положения сед ноги врозь

В) игра «Пузырь»

3 часть ходьба в колонне

№ 7 Задачи: прыжки в длину с места, ходьба по наклонной доске

1 часть ходьба и бег

2 часть

а) ОРУ (с ленточкой)

1. И.П. - стойка, ленточка внизу. Взмах ленточкой вперед, вернуться в ИП. То же другой рукой (4-6 раз)

2. И.П. – сед, ленту держать обеими руками за концы. Наклон вперед, положить ленту к ступням ног, сесть, наклон вперед, взять ленту, сесть (3-4 раза)

3. ИП – лежа на спине, ленту держать руками за концы. Поднять руки и ноги вперед коснуться лентой ступней, вернуться в ИП (4-6 раз)

4. Прыжки с лентой на месте

Б) Основные движения:

- ходьба по наклонной доске вверх и вниз
- прыжки в длину с места на двух ногах

В) игра «Птички в гнездышках»

3 часть ходьба

№ 8 Задачи: ползание по гимнастической скамейке, метание вдаль правой и левой руками

1 часть чередование ходьбы и бега в колонне по одному

2 часть

а) ОРУ (с обручем)

1. ИП – сед, обруч на коленях. Поднять обруч вверх, посмотреть на него, опустить (4-6 раз)

2. ИП – стоя в обруче, обруч на полу. Присед, вернуться в ИП (4-6 раз)

3. ИП – лежа на животе, обруч в руках перед грудью, на полу. Руки вперед, обруч на полу, вернуться в ИП (3-4 раза)
 4. Прыжки в обруч и обратно
- Б) Основные движения:
- метание мешочков вдаль, левой и правой руками (4-6 раз)
 - ползание на четвереньках по гимнастической скамейке
- В) игра «Птички в гнездышках»
- 3 часть ходьба

ЯНВАРЬ

№ 1 Задачи: учить лазить по гимнастической стенке, развить чувство равновесия.

1 часть чередование бега и ходьбы

2 часть

а) ОРУ

1. ИП – основная стойка. Поднять руки вверх, подтянуться, присесть, вернуться в ИП
2. ИП – сед, руки сзади. Подтянуть колени к груди, обхватить руками, вернуться в ИП (4-6 раз)
3. ИП – лежа на животе, руки под подбородком. потянуть руки вверх, руки в стороны «как маленькие звездочки», вернуться в ИП (3-4 раза)
4. ИП – подскоки на месте

б) Основные движения:

- лазанье по гимнастической стенке любым способом (3-5 раз)

в) игра «Догони мяч»

3 часть спокойная ходьба

№ 2 Задачи: учить катать мяч, сохранять равновесие, ходьба по ограниченной поверхности

1 часть чередование ходьбы и бега

2 часть

А) ОРУ (с платочком)

1. И.П., - сед, платочек в правой руке. Поднять платочек над головой, опустить (3-4 раза каждой рукой)
2. И.П. – стойка, платочек взять обеими руками за углы. Присесть, поднять платочек вверх, вернуться в И.П. (4-6 раз)
3. И.П. – лежа на животе, платочек в сторону, левая рука внизу. Поднять платочек вверх и опустить (3-4 раза каждой рукой)
4. подскоки на месте

Б) основные движения:

- лазанье по гимнастической стенке любым способом (3-5 раз)

В) игра «Догони поезд»

3 часть спокойная ходьба

№ 3 Задачи: ознакомить с прыжком вперед на двух ногах, броски мешочков в цель

1 часть чередование ходьбы и бега

2 часть

А) ОРУ (с мешочком)

1. И.П. - сед, мешочек в обеих руках на коленях. Поднять руки вверх, вернуться в ИП. (4-6 раз)
2. И.П., - стойка, мешочек в руках, внизу. Присед, положить мешочек на пол, встать, присед, взять мешочек, вернуться в ИП (4-6 раз)
3. ИП – сед ноги врозь, мешочек между ног, руки в упоре сзади. Соединить ноги вместе и вернуться в ИП, (4-6 раз)
4. Прыжки на месте на двух ногах

Б) Основные движения:

- броски мешочков вдаль
- прыжки через веревку на двух ногах

В) игра «Догони меня»

3 часть спокойная ходьба

№ 4 Задачи: учить ходить по гимнастической скамейке, броскам мяча двумя руками из-за головы

1 часть чередование ходьбы и бега

2 часть

А) ОРУ (с кубиками)

1. И.П. - стойка ноги врозь, кубики в стороны. Через стороны кубики вверх, ударить кубиками друг о друга, вернуться в ИП (4-6 раз)

2. И.П. – лежа на животе, кубики у плеч. Кубики вперед, кубики в сторону, кубики вперед, вернуться в ИП (4-6 раз)

3. ИП – стойка, кубики внизу. Присед, коснуться кубиками пола, встать в ИП. (4-6 раз)

4. Подскоки на двух ногах (15-20 сек)

Б) Основные движения:

- ползание на четвереньках между линиями
- ходьба по гимнастической скамейке
- броски мяча из-за головы двумя руками

В) игра «Птички»

3 часть спокойная ходьба

№ 5 Задачи: учить прыгать в длину с места, закрепить метание бросков мяча из-за головы

1 часть чередование ходьбы и бега

2 часть

А) ОРУ (с кеглями)

1. И.П. - стойка, кегли внизу. Кегли вперед, спрятать их за спину (6-8 раз)

2. И.П. – лежа на спине, кегли внизу. Поднять ноги и кегли вперед, вернуться в ИП (4-6 раз)

3. ИП – сед ноги врозь, кегли впереди. Поднять кегли вверх – подтянуться в стороны, вниз и вернуться в ИП. (4-6 раз)

4. ИП – стойка, кегли внизу. Присед, положить кегли на пол, встать, присед, взять кегли, вернуться в ИП (4-6 раз)

5. Подскоки на двух ногах на месте

Б) Основные движения:

- ползание на четвереньках между линиями
- ходьба по гимнастической скамейке
- броски мяча из-за головы двумя руками

5. Подскоки на двух ногах на месте

Б) Основные движения

- броски мяча из-за головы
- прыжки в длину с места через веревку

В) игра «По кочкам»

3 часть спокойная ходьба

№ 6 Задачи: учить ходить парами, бросать мяч от груди, катание мяча

1 часть ходьба и бег с погремушкой

2 часть

а) ОРУ (с погремушкой)

1. И.П. - стойка, погремушка внизу. Присед, постучать погремушкой о пол, вернуться в ИП (4-6 раз)

2. И.П. – лежа на спине, погремушка внизу. Руки вверх, коснуться пола, вернуться в ИП (4-6 раз)

3. ИП – сед ноги врозь, погремушка между ног на полу. Соединить ноги, развести ноги (4-6 раз)

4. Прыжки с погремушкой на месте

Б) Основные движения:

- броски мяча вдаль из-за головы двумя руками

- ползание на четвереньках и подлезание под рейку

- перекатывание мяча друг другу, из исходного положения сед ноги врозь

В) игра «Через ручеек»

3 часть спокойная ходьба парами

№ 7 Задачи: учить ходить по наклонной доске, метание в даль от груди

1 часть ходьба и бег с ленточкой

2 часть

а) ОРУ (с ленточкой)

1. И.П. - стойка, ленточка внизу. Взмах ленточкой вперед, вернуться в ИП. То же другой рукой (4-6 раз)

2. И.П. – сед, ленту держать обеими руками за концы. Наклон вперед, положить ленту к ступням ног, сесть, наклон вперед, взять ленту, сесть (3-4 раза)

3. ИП – лежа на спине, ленту держать руками за концы. Поднять руки и ноги вперед коснуться лентой ступней, вернуться в ИП (4-6 раз)

4. Прыжки с лентой в руках на месте

Б) Основные движения:

- броски мяча от груди

- ходьба по наклонной доске вверх и вниз

В) игра «Ловишка»

3 часть спокойная ходьба

№ 8 Задачи: учить броскам и ловле мяча, ходьба по наклонной доске

1 часть чередование ходьбы и бега со сменной темпа

2 часть

а) ОРУ (с обручем)

1. ИП – сед, обруч на коленях. Поднять обруч вверх, посмотреть на него, опустить (4-6 раз)

2. ИП – стоя в обруче, обруч на полу. Присед, вернуться в ИП (4-6 раз)

3. ИП – лежа на животе, обруч в руках перед грудью, на полу. Руки вперед, обруч на полу, вернуться в ИП (3-4 раза)

4. Прыжки в обруч и обратно

Б) Основные движения:

- броски и ловля мяча

ходьба по наклонной доске вверх и вниз

В) игра «Санки»

3 часть спокойная ходьба парами за инструктором

ФЕВРАЛЬ

№ 1 Задачи: упражнять в прыжке в длину с места, в броске мяча правой и левой рукой, переступании через препятствие

1 часть – ходьба, чередуя с бегом

2 часть

а) ОРУ

1. И.П. – стоя. Поднять руки в стороны и опустить – «Птички машут крыльями» - 4-6 раз

2. И.П. – стоя. Присед, постучать пальцами по коленям – «птички клюют зернышки», выпрямиться – 4-6 раз

3. бег – «Птички летают, крыльями машут», ходьба

Б) Основные движения:

- метание мяча (мешочков) левой и правой руками (5-6 раз)

В) игра «Догони мышонка» и «Поймай мышонка»

3 часть. Спокойная ходьба

№ 2 Задачи: учить ходить детей по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ползании на четвереньках, в катании мяча.

1 часть чередование ходьбы и бега

2 часть

а) ОРУ

1. И.П. – стоя. Поднять руки в стороны и опустить – «Птички машут крыльями» - 4-6 раз

2. И.П. – стоя. Присед, постучать пальцами по коленям – «птички клюют зернышки», выпрямиться – 4-6 раз

3. бег – «Птички летают, крыльями машут», ходьба

Б) Основные движения:

- катание мяча друг другу из исходного положения – сед, ноги врозь

- перепрыгивание через препятствия

- ползание по дорожке

В) игра «Догони меня»

3 часть. Спокойная ходьба

№ 3 Задачи: ходьба по наклонной доске, броски мяча левой, правой руками

1 часть чередование ходьбы и бега

2 часть

А) ОРУ (с игрушкой)

1. И.П. - сед. Поднять игрушку вверх, опустить (2-3 раза одной и другой рукой)

2. И.П. – стоя. Присед, положить игрушку на пол, встать, присед взять игрушку (4-6 раз)

3. ИП – лежа на животе, руки с игрушкой у подбородка. Руки вверх, показать игрушку и спрятать ее у груди (4-6 раз)

4. Свободно поплясать с игрушкой на месте

Б) Основные движения:

- метание левой и правой рукой мяча поочередно 5-6 раз

- ходьба по наклонной доске вверх и вниз

В) игра «Догони мяч»

3 часть спокойная ходьба парами

№ 4 Задачи: учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места, подлезание.

1 часть ходьба, бег

2 часть

А) ОРУ (с игрушкой)

1. И.П. - сед. Поднять игрушку вверх, опустить (2-3 раза одной и другой рукой)

2. И.П. – стоя. Присед, положить игрушку на пол, встать, присед взять игрушку (4-6 раз)

3. ИП – лежа на животе, руки с игрушкой у подбородка. Руки вверх, показать игрушку и спрятать ее у груди (4-6 раз)

4. Свободно поплясать с игрушкой на месте

Б) Основные движения:

- подлезание на четвереньках под рейку

- подлезание на четвереньках до рейки

- прыжок в длину с места через веревку

В) игра «Догони мяч»

3 часть спокойная ходьба парами

№ 5 Задачи: броски мяча в горизонтальную цель, прыжки в длину с места, ходьба по кругу, взявшись за руки

1 часть ходьба и бег по кругу, взявшись за руки

2 часть

А) ОРУ (со стульями)

1. И.П. – сидя на стуле, руки на коленях. Руки через стороны вверх, опустить на колени (4-6 раз)

2. И.П. – сидя на стуле, хватом за стул сбоку. Поднять правую руку в сторону, вернуться в И.П., поднять левую руку в сторону и вернуться в И.П. (3-4 раза)

3. И.П. – стоя за стулом, держаться за спинку. Присед и вернуться в И.П. (4-6 раз)

4. Подскоки на месте 15-20 сек

Б) Основные движения:

- метание в ящик (обруч) правой и левой руками 4-6 раз

- прыжки в длину с места на двух ногах через веревку 6-8 раз

В) игра «Солнышко и дождик»

3 часть Спокойная ходьба

№ 6 Задачи: ходьба по гимнастической скамейке, катание мяча под дугу

1 часть бег и ходьба с заданием

2 часть

А) ОРУ (со стульями)

1. И.П. – сидя на стуле, руки на коленях. Руки через стороны вверх, опустить на колени (4-6 раз)

2. И.П. – сидя на стуле, хватом за стул сбоку. Поднять правую руку в сторону, вернуться в И.П., поднять левую руку в сторону и вернуться в И.П. (3-4 раза)

3. И.П. – стоя за стулом, держаться за спинку. Присед и вернуться в И.П. (4-6 раз)

4. Подскоки на месте 15-20 сек

Б) Основные движения:

- ходьба по гимнастической скамейке

- катание мяча в дуги

В) игра «Солнышко и дождик»

3 часть Спокойная ходьба

№ 7 Задачи: прыжок в длину с места, ходьба по наклонной доске вверх и вниз

1 часть ходьба и бег по заданию преподавателя

2 часть

А) ОРУ

1. И.П. - сед. руки внизу. Руки вперед, показать их, спрятать за спину (4-6 раз)

2. И.П. – стойка ноги врозь. Присед коснуться пальцами пола, встать (4-6 раз)

3. И.П., - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх, опустить (4-5 раз)

4. Подскоки на месте (15-20 сек)

Б) Основные движения:

- ходьба по наклонной доске вверх и вниз

- прыжки в длину с места, через одну или две веревки

В) Игра «Воробышки и автомобиль»

3 часть. Спокойная ходьба

№ 8 Задачи: прыжки в длину с места, ползание на четвереньках, подлезание

1 часть чередование ходьбы и бега

2 часть

А) ОРУ

1. И.П. - сед. руки внизу. Руки вперед, показать их, спрятать за спину (4-6 раз)

2. И.П. – стойка ноги врозь. Присед коснуться пальцами пола, встать (4-6 раз)

3. И.П., - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх, опустить (4-5 раз)

4. Подскоки на месте (15-20 сек)

Б) Основные движения:

- ползание на четвереньках и подлезание под дугу
- прыжки в длину с места через одну или две веревки (расстояние 15-20 см)

В) Игра «Воробышки и автомобиль»

3 часть. Спокойная ходьба

МАРТ

№ 1 Задачи: броски двумя руками, ползание на четвереньках по гимнастической скамейке

1 часть ходьба и бег за инструктором

2 часть

а) ОРУ

1. ИП – основная стойка. Поднять руки вверх, подтянуться, присесть, вернуться в ИП
2. ИП – сед, руки сзади. Подтянуть колени к груди, обхватить руками, вернуться в ИП (4-6 раз)
3. ИП – лежа на животе, руки под подбородком. потянуть руки вверх, руки в стороны «как маленькие звездочки», вернуться в ИП (3-4 раза)
4. ИП – подскоки на месте

б) Основные движения:

- броски мяча правой и левой руками поочередно 4-6 раз
- ползание на четвереньках по гимнастической скамейке

в) игра «Поезд»

3 часть спокойная ходьба друг за другом

№ 2 Задачи: ходьба по наклонной доске вверх и вниз, броски и ловля мяча

1 часть чередование ходьбы и бега

2 часть

А) ОРУ (с платочком)

1. И.П., - сед, платочек в правой руке. Поднять платочек над головой, опустить (3-4 раза каждой рукой)
2. И.П. – стойка, платочек взять обеими руками за углы. Присесть, поднять платочек вверх, вернуться в И.П. (4-6 раз)
3. И.П. – лежа на животе, платочек в сторону, левая рука внизу. Поднять платочек вверх и опустить (3-4 раза каждой рукой)
4. подскоки на месте

Б) основные движения:

- ходьба по наклонной доске вверх и вниз
- броски и ловля мяча двумя руками. Мяч бросает инструктор

В) игра «Поезд»

3 часть ходьба на носках

№ 3 Задачи: броски вдаль, ходьба по гимнастической скамейке

1 часть ходьба, бег

2 часть

А) ОРУ (с мешочком)

1. И.П. - сед, мешочек в обеих руках на коленях. Поднять руки вверх, вернуться в ИП. (4-6 раз)
2. И.П., - стойка, мешочек в руках, внизу. Присед, положить мешочек на пол, встать, присед, взять мешочек, вернуться в ИП (4-6 раз)
3. ИП – сед ноги врозь, мешочек между ног, руки в упоре сзади. Соединить ноги вместе и вернуться в ИП, (4-6 раз)
4. Прыжки на месте на двух ногах

Б) Основные движения:

- броски мешочков вдаль

- ходьба по гимнастической скамейке

В) игра «Самолет»

3 часть спокойная ходьба

№ 4 Задачи: лазанье по гимнастической стенке, ходьба по гимнастической скамейке, прыжок в длину с места

1 часть чередование ходьбы и бега

2 часть

А) ОРУ (с кубиками)

1. И.П. - стойка ноги врозь, кубики в стороны. Через стороны кубики вверх, ударить кубиками друг о друга, вернуться в ИП (4-6 раз)

2. И.П. – лежа на животе, кубики у плеч. Кубики вперед, кубики в сторону, кубики вперед, вернуться в ИП (4-6 раз)

3. ИП – стойка, кубики внизу. Присед, коснуться кубиками пола, встать в ИП. (4-6 раз)

4. Подскоки на двух ногах (15-20 сек)

Б) Основные движения:

- ползание на четвереньках между линиями

- ходьба по гимнастической скамейке

- броски мяча из-за головы двумя руками

В) игра «Самолет»

3 часть ходьба с остановками по сигналу

№ 5 Задачи: ходьба в колонну по одному. Метание в цель. Прыжок в длину с места

1 часть ходьба и бег в колонну по одному

2 часть

А) ОРУ (с кеглями)

1. И.П. - стойка, кегли внизу. Кегли вперед, спрятать их за спину (6-8 раз)

2. И.П. – лежа на спине, кегли внизу. Поднять ноги и кегли вперед, вернуться в ИП (4-6 раз)

3. ИП – сед ноги врозь, кегли впереди. Поднять кегли вверх – подтянуться в стороны, вниз и вернуться в ИП. (4-6 раз)

4. ИП – стойка, кегли внизу. Присед, положить кегли на пол, встать, присед, взять кегли, вернуться в ИП (4-6 раз)

5. Подскоки на двух ногах на месте

Б) Основные движения:

- ползание на четвереньках между линиями

- ходьба по гимнастической скамейке

- броски мяча из-за головы двумя руками

5. Подскоки на двух ногах на месте

Б) Основные движения

- метание мешочков в обруч, левой и правой рукой поочередно

- прыжки с места поочередно

В) игра «Пузырь»

3 часть ходьба в колонне по одному

№ 6 занятие

Задачи: закреплять умения подлезать под веревку. Бросок мяча из-за головы

1 часть ходьба, бег в колонну по одному

2 часть

а) ОРУ (с погремушкой)

1. И.П. - стойка, погремушка внизу. Присед, постучать погремушкой о пол, вернуться в ИП (4-6 раз)

2. И.П. – лежа на спине, погремушка внизу. Руки вверх, коснуться пола, вернуться в ИП (4-6 раз)

3. ИП – сед ноги врозь, погремушка между ног на полу. Соединить ноги, развести ноги (4-6 раз)
4. Прыжки с погремушкой на месте
- Б) Основные движения:
 - броски мяча вдаль из-за головы двумя руками
 - ползание на четвереньках и подлезание под рейку
- В) игра «Пузырь»
- 3 часть ходьба в колонне

№ 7 Задачи: прыжки в длину с места, ходьба по наклонной доске

1 часть ходьба и бег

2 часть

а) ОРУ (с ленточкой)

1. ИП. - стойка, ленточка внизу. Взмах ленточкой вперед, вернуться в ИП. То же другой рукой (4-6 раз)
2. ИП. – сед, ленту держать обеими руками за концы. Наклон вперед, положить ленту к ступням ног, сесть, наклон вперед, взять ленту, сесть (3-4 раза)
3. ИП – лежа на спине, ленту держать руками за концы. Поднять руки и ноги вперед коснуться лентой ступней, вернуться в ИП (4-6 раз)
4. Прыжки с лентой в руках на месте
- Б) Основные движения:
 - ходьба по наклонной доске вверх и вниз
 - прыжки в длину с места на двух ногах
- В) игра «Птички в гнздышках»
- 3 часть спокойная ходьба

№ 8 Задачи: ползание по гимнастической скамейке, метание вдаль правой и левой руками

1 часть чередование ходьбы и бега в колонне по одному

2 часть

а) ОРУ (с обручем)

1. ИП – сед, обруч на коленях. Поднять обруч вверх, посмотреть на него, опустить (4-6 раз)
2. ИП – стоя в обруче, обруч на полу. Присед, вернуться в ИП (4-6 раз)
3. ИП – лежа на животе, обруч в руках перед грудью, на полу. Руки вперед, обруч на полу, вернуться в ИП (3-4 раза)
4. Прыжки в обруч и обратно
- Б) Основные движения:
 - метание мешочков вдаль, левой и правой руками (4-6 раз)
 - ползание на четвереньках по гимнастической скамейке
- ходьба по наклонной доске вверх и вниз
- В) игра «Птички в гнздышках»
- 3 часть спокойная ходьба

АПРЕЛЬ

№ 1 Задачи: ходьба по гимнастической скамейке, броски и ловля мяча

1 часть ходьба и бег друг за другом

2 часть

а) ОРУ

1. ИП – ноги врозь, руки перед грудью. Круговые движения руками (5-6 раз)
2. ИП – лежа на животе, руки под подбородком. Руки выпрямить вперед, затем вернуться в ИП (4-6 раз)
3. ИП – сед, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленном суставе, подтянуть к туловищу и вернуться в ИП (4-5 раз)
4. Прыжки на месте, как «мячики»

- б) Основные движения:
- ходьба по гимнастической скамейке
- бросок мяча инструктору и ловля

в) игра «Пузырь»

3 часть спокойная ходьба

№ 2 Задачи: совершенствование метания вдаль одной рукой, подлезание и ползание под дугу

1 часть ходьба и бег змейкой между предметами

2 часть

А) ОРУ (со стульями)

1. И.П. – сидя на стуле, руки на коленях. Руки через стороны вверх, опустить на колени (4-6 раз)

2. И.П. – сидя на стуле, хватом за стул сбоку. Поднять правую руку в сторону, вернуться в И.П., поднять левую руку в сторону и вернуться в И.П. (3-4 раза)

3. И.П. – стоя за стулом, держаться за спинку. Присед и вернуться в И.П. (4-6 раз)

4. Подскоки на месте 15-20 сек

Б) Основные движения:

- броски мешочков с песком вдаль, поочередно обеими руками (5-7 раз)

- ползание на четвереньках подлезание под дугу

В) игра «Пузырь»

3 часть Спокойная ходьба

№ 3 Задачи: метание вдаль одной рукой, ходьба по гимнастической скамейке

1 часть ходьба и бег с платочком в правой руке

2 часть

А) ОРУ (с платочком)

1. И.П. - сед, платочек в правой руке. Поднять платочек над головой, опустить (3-4 раза каждой рукой)

2. И.П. – стойка, платочек взять обеими руками за углы. Присесть, поднять платочек вверх, вернуться в И.П. (4-6 раз)

3. И.П. – лежа на животе, платочек в сторону, левая рука внизу. Поднять платочек вверх и опустить (3-4 раза каждой рукой)

4. подскоки на месте

Б) основные движения:

- ходьба по гимнастической скамейке

- броски мешочков вперед, поочередно левой и правой руками (5-6 раз)

В) игра «солнышко и дождик»

3 часть спокойная ходьба

№ 4 Задачи: прыжок в длину с места, бросок из-за головы, катание мяча

1 часть ходьба и бег в колонну по одному

2 часть

а) ОРУ

1. ИП – стойка ноги врозь. Руки вверх, наклон влево, наклон вправо, вернуться в ИП (4-6 раз)

2. ИП – лежа на животе, ладони под подбородком. Руки вперед, руки в стороны, руки назад, вернуться в ИП (3-4 раза)

3. ИП – лежа на спине, руки внизу. Подтянуть ноги и руки, подвигать ими вверх и вниз, вернуться в ИП (3-4 раза)

4. Прыжки на месте на двух ногах

б) Основные движения:

- броски мяча из-за головы двумя руками

- катания мяча в парах из исходного положения – сед, ноги врозь

- прыжки в длину с места через две веревочки

в) игра «Солнышко и дождик»

3 часть спокойная ходьба

№ 5 Задачи: броски мяча, ходьба по гимнастической скамейке

1 часть ходьба и бег с заданием

2 часть

а) ОРУ с мячом

1. ИП – сед, ноги врозь, мяч в двух руках внизу. Мяч вперед, мяч в правую сторону, мяч в левую сторону, затем вернуться в ИП (3-4 раза)

2. ИП – стойка, мяч в руках низу. Присед, мячом коснуться пола, вернуться в ИП (4-6 раз)

3. ИП. – лежа на спине, мяч к груди. Согнуть ноги в коленном суставе и коснуться коленями мяча, вернуться в ИП 4-6 раз

4. Подскоки вокруг мяча

б) Основные движения:

- броски мяча двумя руками в корзину

- ходьба по гимнастической скамейке, в конце соскок со скамейки

в) игра «Мой веселый звонкий мяч»

3 часть спокойная ходьба

№ 6 Задачи: катание мяча, ползание по гимнастической скамейке

1 часть ходьба и бег с обручем

2 часть

а) ОРУ (с обручем)

1. ИП – стойка ноги врозь, обруч лежит на полу. Присед, поднять обруч, обруч вверх, посмотреть на него, вернуться в ИП (4-6 раз)

2. ИП – лежа на спине, обруч в обеих руках впереди. Поднять правую ногу, коснуться ей обруча, опустить. То же с левой (4-6 раз)

3. ИП – сед ноги врозь, обруч вперед. Наклон вперед, обруч вверх и им коснуться пола, затем вернуться в ИП (4-6 раз)

4. Прыжки на двух ногах, вокруг обруча

Б) Основные движения:

- ползание на четвереньках по гимнастической скамейке

- катание мяча друг другу из исходного положения – сед, ноги врозь

ходьба по наклонной доске вверх и вниз

В) игра «Мой веселый звонкий мяч»

3 часть спокойная ходьба

№ 7 Задачи: метание одной рукой, прыжок в длину с места

1 часть бег и ходьба с заданием

2 часть

А) ОРУ (с мешочком)

1. И.П. - стойка, мешочек в правой руке. Руки в стороны, руки вверх, руки в тороны, вернуть в ИП (4-6 раз)

2. И.П., - стойка, мешочек в руках, внизу в обеих руках. . Присед, положить мешочек на пол, встать, присед, взять мешочек, вернуться в ИП (4-6 раз)

3. ИП – сед ноги врозь, мешочек между ног, руки в упоре сзади. Соединить ноги вместе и вернуться в ИП, (4-6 раз)

4. Прыжки на двух ногах через мешочек

Б) Основные движения:

- броски мешочков вдаль

- прыжки в длину с места через две веревочки

В) игра «Воробышки и автомобиль»

3 часть спокойная ходьба

№ 8 Задачи: ходьба по гимнастической скамейке, метание мяча.

1 часть чередование ходьбы и бега

2 часть

а) ОРУ (с мячом)

1. ИП – сед, ноги врозь, мяч вверху. Наклон вперед, коснуться мячом пола, вернуться в ИП (4-5 раз)

2. ИП – лежа на животе, мяч вверху. Поднять мяч от пола, вернуться в ИП (4-6 раз)

3. ИП – стока, мяч внизу. присед, мячом коснуться пола, вернуться в ИП (4-6 раз)

4. Прыжки на двух ногах.

б) Основные движения:

- броски мяча в корзину двумя руками

- ходьба по гимнастической скамейке в конце спрыгнуть

в) игра «Воробышки и автомобиль»

3 часть спокойная ходьба

МАЙ

№ 1 Задачи: ходьба по гимнастической скамейке, броски и ловля мяча

2 часть

а) ОРУ

1. ИП – ноги врозь, руки перед грудью. Круговые движения руками (5-6 раз)

2. ИП – лежа на животе, руки под подбородком. Руки выпрямить вперед, затем вернуться в ИП (4-6 раз)

3. ИП – сед, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленном суставе, подтянуть к туловищу и вернуться в ИП (4-5 раз)

4. Прыжки на месте как «мячики»

б) Основные движения:

- ходьба по гимнастической скамейке

- бросок мяча инструктору и ловля

в) игра «Пузырь»

3 часть спокойная ходьба

№ 2 Задачи: совершенствование метания вдаль одной рукой, подлезание и ползание под дугу

1 часть ходьба и бег змейкой между предметами

2 часть

А) ОРУ (со стульями)

1. И.П. – сидя на стуле, руки на коленях. Поднять руки в стороны-вверх, потянуться и опустить руки на колени (4-5 раз)

2. И.П. – стойка ноги врозь за спинкой стула. Поднять руки вверх, наклон, вперед через спинку, коснуться руками сиденья, вернуться в И.П. (3-4 раза)

3. И.П. – стойка ноги врозь за спинкой стула, хватом вверх. Присед и вернуться в ИП (5-6 раз).

4. Прыжки на двух ногах вокруг стула

Б) Основные движения:

- броски мешочков с песком вдаль, поочередно обеими руками (5-7 раз)

- ползание на четвереньках подлезание под дугу

В) игра «Пузырь»

3 часть Спокойная ходьба

№ 3 Задачи: метание вдаль одной рукой, ходьба по гимнастической скамейке

1 часть ходьба и бег с платочком в правой руке

2 часть

А) ОРУ (с платочком)

1. И.П. - стойка ноги врозь, платочек вперед. наклон влево, вправо, затем вернуться в ИП (3-4 раза)
 2. И.П. – стойка, платочек в правой руке. Присед, платочек вперед, опустить (3- 4 раза)
 3. И.П. – лежа на спине, платочек на груди. Поднять руки и ноги вперед опустить (3-4 раза)
 4. Прыжки на месте на двух ногах
- Б) Основные движения:
- ходьба по гимнастической скамейке
 - броски мешочков вперед, поочередно левой и правой руками (5-6 раз)
- В) игра «Солнышко и дождик»
- 3 часть спокойная ходьба

№ 4 Задачи: Прыжок в длину с места, бросок из-за головы, катание мяча.

1 часть ходьба и бег в колонну по одному

2 часть

а) ОРУ

1. ИП – стойка ноги врозь. Руки вверх, наклон влево, наклон вправо, вернуться в ИП (4-6 раз)
2. ИП – лежа на животе, ладони под подбородком. Руки вперед, руки в стороны, руки назад, вернуться в ИП – 3-4 раза
- 4 Прыжки на месте на двух ногах

б) Основные движения:

- броски мяча из-за головы двумя руками
 - катание мяча в парах из исходного положения – сед ноги врозь
- 0 прыжки в длину с места через веревочки

в) игра «солнышки»

3 часть спокойная ходьба

№ 5 Задачи: броски мяча, ходьба по гимнастической скамейке

1 часть ходьба и бег с заданием

2 часть

а) ОРУ (с мячом)

1. ИП – сед, ноги врозь, мяч в двух руках внизу. Мяч вперед, мяч в правую сторону, мяч в левую сторону, вернуться в ИП (3-4 раза)
2. ИП – стойка мяч в двух руках внизу. Присед, мячом коснуться пола, вернуться в ИП (4-6 раз)
3. ИП – лежа на спине, мяч к груди. Согнуть ноги в коленном суставе и коснуться коленями мяча, вернуться в ИП (4-6 раз).
4. Подскоки вокруг мяча

б) Основные движения:

- броски мяча в корзину двумя руками
- ходьба по гимнастической скамейке

в) игра «Мой веселый звонкий мяч»

3 часть спокойная ходьба

№ 6 Задачи: катание мяча, ползание по гимнастической скамейке

1 часть ходьба и бег с обручем

2 часть

а) ОРУ (с обручем)

1. ИП – стойка ноги врозь, обруч лежит на полу. Присед, поднять обруч, обруч вверх, посмотреть на него, вернуться в ИП (4-6 раз)
2. ИП – лежа на спине, обруч в обеих руках впереди. Поднять правую ногу, коснуться ей обруча, опустить. То же с левой (4-6 раз)
3. ИП – сед ноги врозь, обруч вперед. Наклон вперед, обруч вверх и им коснуться пола,

затем вернуться в ИП (4-6 раз)

4. Прыжки на двух ногах, вокруг обруча

Б) Основные движения:

- ползание на четвереньках по гимнастической скамейке

- катание мяча друг другу из исходного положения – сед, ноги врозь

ходьба по наклонной доске вверх и вниз

В) игра «Мой веселый звонкий мяч»

3 часть спокойная ходьба

№ 7 Задачи: метание одной рукой, прыжок в длину с места

1 часть бег и ходьба с заданием

2 часть

А) ОРУ (с мешочком)

1. И.П. - стойка, мешочек в правой руке. Руки в стороны, руки вверх, руки в стороны, вернуть в ИП (4-6 раз)

2. И.П. - стойка, мешочек в руках, внизу в обеих руках. . Присед, положить мешочек на пол, встать, присед, взять мешочек, вернуться в ИП (4-6 раз)

3. ИП – сед ноги врозь, мешочек между ног, руки в упоре сзади. Соединить ноги вместе и вернуться в ИП, (4-6 раз)

4. Прыжки на двух ногах через мешочек

Б) Основные движения:

- броски мешочков вдаль

- прыжки в длину с места через две веревочки

В) игра «Воробышки и автомобиль»

3 часть спокойная ходьба

№ 8 Задачи: чередование ходьбы и бега

2 часть

а) ОРУ (с мячом)

1. ИП – сед, ноги врозь, мяч вверху. Наклон вперед, коснуться мячом пола, вернуться в ИП (4-5 раз)

2. ИП – лежа на животе, мяч вверху. Поднять мяч от пола, вернуться в ИП (4-6 раз)

3. ИП – стойка, мяч внизу. присед, мячом коснуться пола, вернуться в ИП (4-6 раз)

4. Прыжки на двух ногах.

б) Основные движения:

- броски мяча в корзину двумя руками

- ходьба по гимнастической скамейке в конце спрыгнуть

в) игра «Воробышки и автомобиль»

3 часть спокойная ходьба

Перспективное планирование по физической культуре в младшей группе

СЕНТЯБРЬ

№ 1.

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

Пособия. Игрушки: кукла, мишка, два шнура.

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

Проводится игра «Пойдем в гости». Инструктор 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 инструктор приглашает детей второй подгруппы пойти в гости. Игра проводится 2 раза.

И ч а с т ь . Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). Из шнуров (или реек) вдоль зала физинструктор выкладывает две дорожки длиной 2,5—3 м. Расстояние между дорожками не менее 3 м.

«Дождик кончился, выглянуло солнышко, но кругом лужи. Пойдем по дорожке, чтобы не замочить ноги, вот так». (Показывает.) Затем подводит одну подгруппу детей к дорожке, выстраивает их друг за другом и предлагает пойти за ней. Инструктор идет лицом к детям и держит в руках игрушку (куклу или мишку), побуждая их смотреть на нее, т. е. не опускать голову. Дети проходят по первой дорожке, так же идут по второй и садятся на места. Затем приглашаются дети второй подгруппы пройти по дорожкам.

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

ИИ ч а с т ь . Ходьба стайкой за инструктором в обход зала, в руках у педагога мишка.

№ 2.

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

Пособия. Игрушки: кукла, мишка, большой мяч.

И ч а с т ь . Ходьба и бег всей группой (стайкой) за инструктором. Дети входят в зал без построения. Инструктор обращает внимание детей на мишку, сидящего в конце зала на стуле, и приглашает пойти к нему в гости. Дети идут к мишке, разговаривают с ним, затем идут к кукле Наташе, сидящей на другом конце зала. 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 инструктора.

И ч а с т ь . **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

1. «Покажи ладошки». *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 инструктор берет игрушки куклу и мишку и сажает на стулья, стоящие в противоположных сторонах зала.

Основной вид движений

Прыжки на двух ногах на месте (2—3 раза). Инструктор берет большой мяч и показывает детям, как он хорошо прыгает (отбивая его одной рукой о пол), затем приглашает всех детей подойти к ней и попрыгать, как мячики. Дети прыгают, а педагог приговаривает: «Прыг-скок, прыг-скок».

Этим задается ритм подпрыгиваний. «Покажем мишке, как мы умеем прыгать». Дети идут к мишке и прыгают около него. Затем переходят в другой конец зала и прыгают около куклы. Инструктор следит, чтобы дети не бежали, а переходили от одной игрушки к другой.

Подвижная игра «Догони мяч». Инструктор катит мяч вдоль зала и предлагает детям догнать его. Затем инструктор переходит на другую сторону и снова прокатывает мяч, дети догоняют. Игра повторяется 2—3 раза. Вариант игры: можно приготовить мячи по количеству детей. инструктор кладет мячи в корзину и предлагает каждому догнать мяч, взять его и принести.

В данной игре, как и в предыдущей, воспитывается умение действовать по сигналу инструктора, бегать в прямом направлении.

III часть. Ходьба стайкой за инструктором, в руках у него большой мяч.

№ 3.

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

Пособия. Мячи по количеству детей в одной подгруппе, два шнура.

I часть. Ходьба и бег в колонне небольшими подгруппами. Дети входят в зал стайкой и садятся на стулья, стоящие по двум сторонам зала. Упражнение проводится с подгруппами в форме игры «Пойдем гулять». Воспитатель подходит к одной подгруппе детей и предлагает одному из них встать за ним. Ребенок встает, за ним становится следующий и т. д. Когда все построены в колонну по одному, детям предлагают пойти гулять. Воспитатель сам ведет колонну (пройдя некоторое расстояние, поворачивается к ним лицом). После ходьбы дети бегут друг за другом в колонне и возвращаются на свои места. Упражнение повторяется с другой подгруппой.

II часть. Общеразвивающие упражнения (без предметов).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, руки опущены вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть перед собой, вернуться в исходное положение (5 раз).
2. *И. п.:* то же, руки на поясе. Присесть, коснуться ладонями пола, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. *И. п.:* сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклониться, коснуться пальцами рук носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение (4 раза).
4. *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (2 раза).

Основной вид движений

Катание мячей друг другу (расстояние 1 м). Инструктор раскладывает две рейки (или два шнура) на расстоянии 1 м. К одной рейке приглашается первая подгруппа детей. инструктор помогает им сесть так, чтобы не мешать друг другу. Вторая подгруппа встает напротив первой. В целях удобства и экономии времени на организацию детей на занятии можно использовать различные ориентиры: цветные квадраты, линии на линолеуме или мелкие предметы (кружки, треугольники и т. д.), которые быстро раскладывают. Инструктор помогает детям занять места так, чтобы каждый ребенок имел себе пару. У всех в положении сидя ноги врозь. Инструктор раздает мячи одной подгруппе, а рейки или другие предметы, служащие ориентиром, убирает. С кем-либо из детей инструктор показывает, как выполнять упражнение: «Я делаю руки совочком и сильно отталкиваю мяч вперед Леночке, а она покатит его мне». По сигналу

«покатили» дети катят мяч друг другу. Упражнение повторяется 6—8 раз. Затем инструктор собирает мячи в корзину.

Подвижная игра «Догони мяч».

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

№ 4.

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

Пособия. Две стойки, шнур, по две погремушки на каждого ребенка.

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

После выполнения общеразвивающих упражнений дети кладут погремушки на стулья и садятся на места в противоположной стороне зала.

Основной вид движений

Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. Инструктор ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 50 см. Пособие располагают вдоль зала так, чтобы все дети одновременно участвовали в упражнении. Если условия не позволяют использовать фронтальный способ выполнения, то упражнения выполняются подгруппами. С одной стороны от стоек на расстоянии 2—2,5 м кладется шнур или рейка, с другой — ориентиром могут служить стулья, на которые кладут погремушки.

Упражнение проводится в форме игры «Доползи до погремушки». Вначале инструктор предлагает одному ребенку, потом предлагает всем подойти к обозначенному месту, встать на четвереньки и ползти, как жучки (по команде), до стульев. Упражнение повторяется 3 раза.

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.

Если вначале дети недостаточно ориентируются в пространстве, можно разрешить садиться на любой стул. Потом вводится правило — занимать только свой домик.

Ш часть. Ходьба в колонне по одному за инструктором, 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.

Пособия. По два кубика на каждого ребенка, два шнура, две стойки.

I 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. Инструктор обращает внимание детей на круг: «Посмотрите, дети, какой у нас ровный и большой круг. Сейчас будем ходить вокруг кубиков, не задевая их». Инструктор 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.

Построение вокруг кубиков.

II часть. 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 (5 раз).
2. *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).
3. *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. б). То же, в другую сторону (по 3 раза в каждую сторону).
4. *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. Инструктор выкладывает две дорожки на расстоянии 2—3 м друг от друга и в конце каждой дорожки, чтобы дети во время ходьбы смотрели вперед, ставит стойку с изображением зайца или медведя (можно поставить стул с игрушкой). Вначале инструктор показывает упражнение и объясняет: «Идти надо прямо, голову не опускать, смотреть вперед на мишку». Дети встают друг за другом перед дорожкой и так же друг за другом идут по ней, затем колонной малыши подходят ко второй дорожке и бегут по ней. Упражнение повторяется.
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». Дети изображают цыплят, а инструктор — наседку. На одной стороне зала или площадки огорожено место (веревка или шнур натягивается между деревьями или стойками на высоте 50 см) — это дом, где живут наседка и цыплята. Первой выходит из дома наседка, она идет искать корм. Затем зовет цыплят: «ко-ко-ко». По этому сигналу цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют по площадке, клюют зернышки. Инструктор говорит: «Большая птица!» Все цыплята бегут домой. Игра повторяется 3—4 раза.

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

№ 2.

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

Пособия. 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, 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 инструктора.

II часть. Общеразвивающие упражнения (без предметов).

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. Инструктор 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 инструктор. Все постепенно замедляют шаг и останавливаются. Инструктор вновь дает гудок, и движение поезда возобновляется.

Педагог во время игры регулирует темп и продолжительность движения детей. Вначале он сам ведет колонну детей, а затем ставит впереди более активного ребенка. Когда дети хорошо освоят игру, т. е. движение в колонне друг за другом, можно ввести усложнение — после остановки поезда малыши идут гулять: собирают цветы, ягоды, грибы, шишки (если игра проводится зимой, то дети ловят снежинки, делают снежки, бросают их и т.д.). Услышав гудок, все бегут в условленное место (к стене) и строятся в колонну. Вначале дети могут строиться в любом порядке, а к концу года следует приучать запоминать свое место в колонне — находить свой вагон.

III часть. Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит».

№ 3

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

Пособия. Мячи, плоские обручи (диаметр 30—35 см) по количеству детей.

I часть. 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.

II часть. 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 (5 раз).
2. *И. п.:* ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. *И. п.:* ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч в согнутых руках, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).
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—3 раза).
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 (2 раза).

Основные виды движений

1. Катание мячей друг другу (стоя на коленях) на расстоянии 1,5 м. После выполнения общеразвивающих упражнений дети одной подгруппы кладут мячи в корзину. Пока дети выполняют задание, воспитатель раскладывает плоские обручи в две линии на расстоянии 1,5 м друг от друга, которые служат ориентиром при впрокатывании мячей. Инструктор в паре с ребенком показывает упражнение и объясняет, как правильно прокатывать мяч. По сигналу «покатили» дети катят мячи. Инструктор напоминает, что отталкивать мяч надо сильнее, прямо в руки товарищу. Катать мяч друг другу можно, стоя в обруче на коленях/сидя на корточках и т. д. Упражнение выполняется 6—8 раз. Дети убирают пособия с помощью инструктора и выстраиваются в одну шеренгу около стульев, вдоль стены.
2. Ползание на четвереньках в прямом направлении. Инструктор 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».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

№ 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.

Пособия. Стулья по количеству детей, два шнура, две стойки.

I часть. 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 часть. Общеразвивающие упражнения (на стульях).

1. *И. п.:* сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки опущены. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).
 2. *И. п.:* сидя на стуле, ноги прямые врозь, руки на поясе. Наклониться, дотронуться до носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).
 3. *И. п.:* стоя за спинкой стула, ноги на ширине ступни, руки лежат на спинке стула. Присесть, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).
 4. *И. п.:* стоя около стула, ноги слегка расставлены, руки опущены. Прыжки на двух ногах вокруг стула, в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).
- Дети берут стулья, ставят их вдоль одной стены и садятся.

Основные виды движений

1. Подлезание под шнур (высота 50—40 см) на четвереньках.
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 ирис 10 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.

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге (ходьба и бег чередуются), учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках.

Пособия. По две ленточки на каждого ребенка, два шнура, две стойки.

I часть. Ходьба и бег в колонне по одному. Дети строятся в шеренгу, воспитатель объясняет задание. Когда они пройдут половину круга, воспитатель дает сигнал и дети бегут. Сигналом может служить изменение ритма ударов в бубен или изменение в музыкальном сопровождении. Можно просто сказать детям — «побежали». Сигнал должен быть один. Дети пробегают полный круг (примерно 20—25 с) и снова идут. Упражнение повторяется дважды. Воспитатель предлагает детям взять со стульчиков по две ленточки (которые разложены до занятия) и построиться в круг.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с ленточками).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить (4—5 раз).
2. *И. п.:* то же, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. *И. п.:* стоя на коленях, ленточки в обеих руках внизу. Поднять ленточки вверх, покачать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).
4. *И. п.:* ноги слегка расставлены, ленточки в опущенных руках. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (2 раза).

Инструктор обходит детей с коробкой, и каждый ребенок кладет свои ленточки. Затем дети садятся на места.

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.

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 1,5—2 м). Дети выстраиваются в шеренгу, инструктор 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 или на скамейках, расположенных вдоль стены комнаты или по одной стороне площадки. На противоположной стороне протянута веревка на высоте 40—50 см — это кладовая. Сбоку от играющих сидит кошка — инструктор. Кошка засыпает, и мыши бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они нагибаются, чтобы не задеть веревку. Там они присаживаются и как будто грызут сухари. Кошка просыпается, мяукает и бежит за мышами. Они убегают в норки (кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их). Игра возобновляется. После неоднократного проведения игры роль кошки исполняет ребенок.

Во второй половине года, когда дети усвоят правила, можно ввести усложнение: кошка ловит мышей, пойманные пропускают одну игру (остаются сидеть на стульчиках в доме кошки), при последующем повторении снова играют.

Ш часть. Игра «Где спрятался мышонок?» Игра проводится по типу игры «Найди цыпленка»

№ 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.

Пособия. Мячи и плоские обручи (диаметр 30 см) по количеству детей в группе.

1 часть. 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 инструктор помогает детям построиться в виде буквы П.

II часть. 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.

Инструктор показывает упражнение, а затем объясняет: «Надо встать перед обручем, ноги слегка расставить, согнуть колени и прыгнуть в обруч мягко на носки». Упражнение выполняется всей группой одновременно (фронтально). Прыжки в обруч и из обруча повторяются 6—8 раз. Еще раз упражнение повторяют те дети, которые недостаточно хорошо справляются с заданием. Затем все дети по указанию воспитателя кладут обручи на место и садятся на стулья.

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. Инструктор 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.

III часть. Ходьба в колонне по одному.

№ 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.

Пособия. По две погремушки на каждого ребенка, большой мяч.

I часть. 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.

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

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

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

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

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—5 раз).

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 0,5 м). Инструктор показывает упражнение в паре с ребенком. Затем предлагает встать первой, подгруппе (пять детей) и поочередно бросает им мяч. Ребенок ловит и бросает обратно.

2. Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) в прямом направлении. Инструктор 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». Дети сидят на стульях, на скамейках или траве. Инструктор предлагает построиться в колонну по одному и пойти гулять.

«По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке шагают наши ножки:

Раз, два, раз, два. По камешкам, по камешкам...

В яму — бух!»

Дети идут, на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед, на слова «в яму - бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы»,— говорит инструктор и дети поднимаются. Игра повторяется. Для того чтобы продлить тот или иной вид движения детей, инструктор может повторять каждую строчку стихотворения большее число раз. Вначале инструктор сам ведет колонну. Потом отходит в сторону и следит за тем, как дети согласуют свои движения с ритмом стиха.

III часть. Игра малой подвижности.

№ 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. По два кубика на каждого, 4—6 дуг (высота 50 см), два шнура или рейки.

I часть. Ходьба колонной по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному.

Инструктор 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.

II 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 (5 раз).
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 (5 раз).
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—5 раз).
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. Инструктор 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».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

ДЕКАБРЬ

№ 1

Программное содержание. Ходить и бегать враспынную, используя всю площадь зала, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги.

Пособия. Доска (ширина 15 см), 6 плоских обручей (диаметр 30 см), 2 стойки и шнур.

I часть. Ходьба и бег враспынную. Дети идут друг за другом, через некоторое время воспитатель подает команду к ходьбе враспынную: «Погуляйте, кто где хочет», затем так же подается команда к бегу враспынную. Упражнения в ходьбе и беге повторяются.

Дети останавливаются по сигналу воспитателя в разных местах зала.

II часть. Общеразвивающие упражнения (без предметов).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение (6 раз).
2. *И. п.:* то же, руки на поясе. Присесть, руками коснуться пола, встать, вернуться в исходное положение (4 раза).
3. *И. п.:* стоя на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выполнить два-три покачивания, остановиться. Повторить упражнение 3—4 раза.
4. *И. п.:* сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть к животу (5 раз).
5. *И. п.:* ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой (2 раза).

Основные виды движений

1. Ходьба по доске (ширина 15 см). С одной стороны зала инструктор 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. Инструктор 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 инструктор 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. Инструктор 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».

III часть. Игра малой подвижности.

№ 2.

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

Пособия. Кольца (от кольцеброса) по количеству детей, две-три скамейки, мячи по числу детей в подгруппе, резиновые дорожки.

I часть. 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.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с кольцами).

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 зайка». 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».

III часть. Игра малой подвижности.

№ 3.

Программное содержание. Ходить и бегать врассыпную, катать мячи друг другу, выдерживая направление, подлезать под дугу.

Пособия. Мячи по количеству детей, рейки или шнуры для ориентира.

I часть. Ходьба и бег врассыпную. Дети строятся в шеренгу, инструктор объясняет задание. Все идут в колонне по одному примерно четверть зала, затем по команде инструктора «Пойдем гулять» ходят между мячами по всему залу (мячи заранее разложены). Ходьба и бег врассыпную между мячами проводятся дважды.

Построение для общеразвивающих упражнений врассыпную около мячей.

II часть. 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) 4 раза.

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

Инструктор 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).

Инструктор расставляет дуги, дети выстраиваются в две шеренги напротив друг друга так, чтобы каждый ребенок имел пару. Инструктор 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 инструктор предлагает положить мяч и ставит дуги в две линии (это более удобный вариант, перестроение детей займет больше времени).

2. Подлезание под дугу (высота 50 см). Дети встают в две колонны и друг за другом подлезают под дуги на четвереньках 2 раза.

Подвижная игра «Воробышки и кот». Дети стоят вдоль стен комнаты на больших кубках (высота 15—20 см) или скамейках. Это воробышки на крыше или в гнездышках. В стороне сидит кошка, роль которой исполняет ребенок. «Воробышки полетели»,— говорит воспитатель. Дети спрыгивают со скамейки, отводят руки в стороны — воробышки машут крыльями — и бегают враспынную по всей комнате. Кошка просыпается, произносит «мяу- мяу» и бежит за воробышками. Они должны быстро улететь в гнездышки, заняв свои места. Пойманных воробышков кошка отводит к себе в дом (дети пропускают одно повторение игры). Игра повторяется 3—4 раза.

III часть. Ходьба колонной по одному.

№ 4.

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

Пособия. По два кубика на каждого ребенка, две стойки и шнур, доска (ширина 15 см).

I часть. 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 (5 раз).

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 (4 раза).

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

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—5 раз).

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

Дети кладут кубики в указанное инструктором 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 инструктор, 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 инструктор. 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.

Программное содержание. Ознакомить детей с построением и ходьбой парами, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, упражнять в прыжках, продвигаясь вперед.

Пособия. Платочки по количеству детей, доска (ширина 10 см), несколько дуг для игры.

I часть. 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 часть. Общеразвивающие упражнения (с платочками).

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 по доске (ширина 10 см), руки на поясе.

2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 1,5—2 м).

Инструктор 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, инструктор 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». На одной стороне площадки ставятся дуги(или обручи). На противоположной стороне ставится стул — дом сторожа, на стуле сидит инструктор. Между домом и клетками кроликов — луг. 4—5 детей становятся в кружки. «Кролики сидят в клетках»,— говорит инструктор, малыши присаживаются на корточки. Сторож подходит к клеткам и выпускает кроликов: «Погуляйте, поешьте травки». Кролики пролезают в обруч (под дугу), бегают, прыгают. «Бегите в клетки»,— говорит сторож. Кролики убегают, каждый возвращается в свою клетку, снова пролезая в обруч (дугу). Затем сторож вновь выпускает кроликов, и игра повторяется.

III часть. Ходьба в колонне по одному.

№ 2.

Программное содержание. Ходить и бегать врассыпную, при спрыгивании, продолжать учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги, прокатывать мяч вокруг предмета.

Пособия. По два флажка на каждого ребенка, две скамейки (высота 15 см), мячи и стулья по количеству детей в подгруппе.

I часть. 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 часть. 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).

4. *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). Инструктор 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».

III часть. Игра малой подвижности.

№ 3.

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

Пособия. Мячи по количеству детей в подгруппе, четыре дуги, шнур для игры.

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

II 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 (5 раз).
2. *И. п.:* ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть и кончиками пальцев постучать по коленям, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).
3. *И. п.:* ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться, коснуться пальцами рук пола (по возможности), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).
4. *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки с⁵³ 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). Инструктор 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 инструктор собирает их в корзину и ставит по две дуги для каждой шеренги.

2. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Инструктор 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. Инструктор 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.

III часть. Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит».

№ 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.

Пособия. Мячи по количеству детей, две доски (ширина 10 см), две стойки, шнур.

I часть. Ходьба и бег с остановкой на сигнал инструктора. Инструктор строит детей в шеренгу, проверяет осанку и равнение, затем объясняет задание. После этого дети идут в колонне по одному, на сигнал инструктора «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).

II 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 (5 раз).
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—5 раз).
3. *И.п.* сидя ноги врозь, мяч у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (между пяток), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз)
4. *И.п.:* ногислегкарасставлены,мячнаполу,рукинапоясе.Прыжживокругмячавчередованиисходьбойнаместе(2 раза).

Инструктор 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. Инструктор ставит две стойки и на высоте 40 см натягивает шнур. Стойки располагаются вдоль зала на таком расстоянии, чтобы упражнение выполняли одновременно все дети. Вначале кто-либо из детей показывает упражнение, а затем все дети подходят к шнуру, им предлагают сложиться в комочек и, не задев шнура, проползти, не касаясь руками пола, встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой. Упражнение повторяется 3—4 раза.
2. Ходьба по доске, руки на поясе. Дети встают в колонну по одному за ведущим и поочередно проходят (держа руки на поясе по доске, положенной на пол. Инструктор следит, чтобы они шли, не опуская головы, держали руки на поясе (рис. 20). 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. Игра малой подвижности.

ФЕВРАЛЬ

№ 1.

Програмное содержание. Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, учить ходить переменными шагами, через шнуры, упражнять 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. Инструктор предлагает малышам взять погремушки 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 (5 раз).
2. *И. п.:* то же, погремушки в обеих руках у плеч. Присесть, погребеть погремушками перед собой, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).
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 (5 раз).
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. Инструктор 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».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

№ 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.

I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег врассыпную. 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 врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

II 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).

Инструктор 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).

Инструктор приглашает подгруппу детей подойти к скамейке: «Вы будете воробышки, они прыгают в свои гнездышки. Вставайте на скамейку, согните колени и прыгайте». Дети выполняют упражнение (рис. 2 1), 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. Инструктор 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». В разных концах зала устраивается 3—4 гнезда из обручей большого диаметра или строительного материала. Дети-птички размещаются в гнездах. По сигналу воспитателя они вылетают из гнезд — перешагивают через препятствие и разбегаются по всей площадке. Инструктор кормит птиц то на одной, то на другой стороне площадки: дети присаживаются на корточки, постукивая кончиками пальцев по коленям,— клюют зерна. Затем вновь бегают и по сигналу «птички, в гнезда» дети убегают в гнезда, перешагивая через препятствия. Все птицы занимают свои гнезда. Игра повторяется 4—5 раз. При повторении игры можно предложить детям выпрыгнуть из круга на двух ногах. При проведении данной игры важно, чтобы педагог, не сокращая время для бега, умело чередовал двигательную активность и отдых детей.

Ш часть. Игра «Угадай, кто кричит».

№ 3.

Программное содержание. Упражнять в ходьбе переменным шагом (через шнуры), беге врассыпную, бросать мяч через шнур, подлезать под шнур, не касаясь руками пола.

Пособия. Мячи на каждого ребенка, 5—6 шнуров (косичек), две стойки и шнур.

И часть. 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.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с мячом).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить его (6 раз).
2. *И. п.:* то же, мяч в обеих руках у груди. Присесть и прокатить мяч от ладонки к ладонке, встать (4 раза).
3. *И. п.:* сидя ноги врозь, мяч у груди. Поднять мяч вверх, наклониться и дотронуться мячом пола между ног (подальше 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.

Инструктор 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».

Ш часть. Ходьба в колонне по одному.

№ 4.

Программное содержание. Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания, и беге враспынную, пролезать в обруч, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске.

Пособия. Четыре обруча (диаметр 50 см), две доски (ширина 20 см), флажки по количеству детей.

I часть. Ходьба в колонне по одному, выполняя задания по сигналу воспитателя, бег враспынную. Дети идут в колонне по одному, на сигнал «зайки» прыгают, на сигнал «лягушки» присаживаются. Затем следует бег враспынную и снова ходьба в колонне, затем вновь идут и бегут. Дети останавливаются в разных местах зала.

II часть. Общеразвивающие упражнения (без предметов).

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 (6 раз).

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

Основные виды движений.

1. Пролезание в обруч, не касаясь руками пола.

2. Ходьба по доске.

Инструктор 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.

Пособия. По два кубика на каждого, два шнура, два флажка на подставке.

I часть. 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 часть. 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—6 раз).

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.

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 2 м). Инструктор параллельно друг другу кладет два шнура (длина м) и на расстоянии 2 м от шнуров ставит флажки на подставке. Инструктор показывает упражнения и объясняет: «Я иду по шнуру и приставляю пятку одной ноги к носку другой. Иду прямо и смотрю вперед». Дети выполняют упражнение, затем прыгают на двух ногах до флажка. Задания проводятся поточно двумя колоннами. Упражнения повторяются.

2. Подвижная игра «Кролики».

Шчасть. Игра «Найди кролика».

№ 2.

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

Пособия. 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 » бегут врассыпную.

С помощью воспитателя дети строятся в три колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с султанчиками).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, султанчики в обеих руках внизу. Поднять султанчики через стороны вверх, помахать ими, вернуться в исходное положение (5 раз).
2. *И. п.:* то же, султанчики в обеих руках у груди. Присесть, постучать палочками о пол, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).
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 (4 раза).
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.

Инструктор показывает упражнения и объясняет: «Я иду по шнуру и приставляю пятку одной ноги к носку другой. Иду прямо и смотрю вперед». Дети выполняют упражнение, затем прыгают на двух ногах до флажка. Задания проводятся поточно двумя колоннами. Упражнения повторяются.

Инструктор 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.

№ 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).

Пособия. 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—6 раз).
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—5 раз).
3. *И. п.:* сидя ноги врозь, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, вернуться в исходное положение (5 раз).
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.

Инструктор 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. Инструктор 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. Упражнение повторяется.

Подвижная игра «Поймай комара».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

№ 4.

Программное содержание. Упражнять 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).

Пособия. По два флажка на каждого ребенка, 6—8 брусков.

I часть. Ходьба парами, бег врассыпную. Построение в шеренгу, объяснение задания. Дети перестраиваются в пары с помощью воспитателя и идут парами примерно один круг, затем педагог дает сигнал к ходьбе врассыпную и бегу врассыпную.

II часть. 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.

Инструктор 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».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

АПРЕЛЬ

№ 1.

Программное содержание. 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.

Пособия. Две (или три) скамейки, два шнура, по два кубика на каждого ребенка.

I часть. 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 инструктор ставит скамейки и на них кладет по два кубика. После ходьбы и бега инструктор выводит детей к скамейкам и помогает им построиться около них.

Ребенок показывает, как надо занять исходное положение, а инструктор 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.

II часть. 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 (2 раза).

Дети кладут кубики в указанное место и садятся на стульчики.

Основные виды движений

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

Инструктор 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?»

№ 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. Инструктор 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 (с обручем).

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 15 см).
2. Бросание мяча о пол двумя руками. Инструктор 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. Игра малой подвижности.

№ 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 инструктором строятся в круг.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с мячом).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках у груди. Поднять мяч вверх, опустить (6 раз).
2. *И. п.:* то же. Присесть и покатать мяч от ладони к ладони. Встать, выпрямиться в исходное положение (5 раз).
3. *И. п.:* сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч вокруг себя влево-вправо (3 раза).
4. *И. п.:* лежа на спине, мяч в обеих руках у груди. Поочередное сгибание и разгибание ног — жучки (4 раза).
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 (2 раза).

Основные виды движений.

1. Бросание мяча вверх и ловля его руками. Инструктор 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 в коробку.
2. Ползание по доске. Инструктор 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.

№ 4.

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

Пособия. Две пирамидки, две лесенки, две доски, два флажка на подставке.

I часть. 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 часть. Общеразвивающие упражнения (без предметов).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, опустить (5 раз).
2. *И. п.:* то же, руки за спиной. Присесть, коснуться пальцами носков ног. Встать, вернуться в исходное положение (5 раз).
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 (4 раза).
5. *И. п.:* ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

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.

2. 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.

Пособия. Кольца (от колецброса) по количеству детей, две скамейки, 6—8 шнуров.

I часть. Ходьба и бег по кругу. Построение в шеренгу, проверка осанки. Инструктор 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 часть. Общеразвивающие упражнения (с кольцами).

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).

Дети вешают кольца на стойку и садятся на стулья по двум сторонам зала.

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».

III часть. Игра «Где спрятался мышонок: Игра проводится по типу игры «Найди цыпленка».

№ 2.

Программное содержание. Выявить умение ходить и бегать враспынную, приземляться на носочки в прыжках в длину с места, в подбрасывании мяча вверх.

Пособия. По две погремушки на каждого ребенка, два шнура, мячи.

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

II часть. Общеразвивающие упражнения (с погремушками).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, погремушки в обеих руках внизу. Поднять одну погремушку, погорметь, опустить; поднять вторую погремушку, погорметь, вернуться в исходное положение (4 раза).
2. *И. п.:* то же. Присесть, вынести погремушки вперед, погорметь, 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.

Инструктор 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».

III часть. Игра малой подвижности.

№ 3.

Программное содержание. 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.

Пособия. 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 (5 раз).
2. *И. п.:* ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, покатавать мяч от ноги к ноге, вернуться в исходное положение (4 раза).
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 (2 раза).

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. Инструктор 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.

№ 4.

Программное содержание. Выявить умение в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную, умение влезать 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—6 раз).
2. *И. п.:* сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. *И. п.:* стоя на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза).
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—4 раза).
5. *И. п.:* ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

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.

Перспективное планирование по физической культуре в средней группе

Сентябрь - октябрь - ноябрь

Сентябрь

№ 1

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

1 часть. Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Подается сигнал воспитателя к ходьбе (под удары в бубен или музыкальное сопровождение) колонной по одному за ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Для того чтобы ходьба колонной по одному не переходила в ходьбу по кругу, целесообразно по углам зала (площадки) поставить ориентиры - кубики, кегли, набивные мячи. Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в три колонны. Воспитатель назначает ведущих и предлагает каждой колонне поочередно пройти за ведущим к обозначенному месту (ориентиры - кубики, кегли или другие предметы). Воспитатель проверяет расстояние между детьми.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. Исходное положение (далее И. п.) - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (по 3 раза).
3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).
5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза).

Основные виды движений

1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки 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). Дети становятся в две шеренги одна напротив другой (расстояние между шеренгами не менее 3 м). Перед каждой шеренгой воспитатель кладет дорожки из шнуров и объясняет задание - в ходьбе по дорожке не спешить, голову и спину держать прямо, по окончании ходьбы пройти в свою шеренгу. После того как дети выполняют упражнение 2 раза, они приступают к бегу по дорожке.

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

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

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

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

№ 2*

Основные виды движений

1. Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). Выполняется двумя колоннами поточным способом друг за другом. После того как все дети пройдут между двумя линиями, подается сигнал к бегу, и так в чередовании 3-4 раза.

2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4 м. Повторить 2 раза.

Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему. Предлагаются лишь некоторые изменения в основных движениях. По своему усмотрению педагог может вносить дополнения в различные части занятия, в том числе и свои варианты подвижных игр.

№ 3

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.

I часть. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную. Построение в 3-4 круга.

2 часть. Игровые упражнения.

«Не пропусти мяч». Дети образуют 3-4 круга (круги чертят на земле или выкладывают из шнуров). В центре каждого круга находится один водящий с мячом (большой диаметр) в руках (на расстоянии от играющих примерно 2 м). Исходное положение для всех играющих стойка ноги врозь. По сигналу воспитателя каждый водящий прокатывает мяч одному из играющих, тот наклоняется и двумя руками, сложив их «совочком», откатывает мяч обратно. Затем водящий прокатывает мяч следующему игроку и т. д. Через некоторое время назначаются другие водящие. Воспитатель следит за действиями детей и соблюдением правил - не заступать за обозначенную черту, точно направлять мяч партнеру.

«Не задень». Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, кегли, набивные мячи), поставленными в один ряд (40-50 см один от другого). Дистанция 3-4 м. Игровое задание выполняется двумя колоннами (2 раза).

Подвижная игра «Автомобили». Каждый играющий получает руль (картонный или фанерный). По сигналу воспитателя (поднят зеленый флажок) дети разбегаются врассыпную так, чтобы не мешать друг другу. На другой сигнал (поднят красный флажок) автомобили останавливаются. Игра повторяется.

3 часть. Игра «Найдем воробышка».

№ 4

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

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

2 часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.

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

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

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

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

5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (на счет 1-8), повторить 3 раза.

Основные виды движений

1. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. Выполняется серией прыжков по 3-4 подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3-4 раза).

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

Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур вдоль зала с таким расчетом, чтобы все ребята одновременно выполняли задание. Дети располагаются по обе стороны от шнура; выполняют прыжки по очереди по команде воспитателя. Педагог предварительно объясняет задание: «Надо подойти к шнуру, взмахнуть руками, энергично оттолкнувшись, подпрыгнуть и достать рукой до ленточки (шарика, колокольчика).

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

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

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

№ 5

Основные виды движений

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

2. Прокатывание мячей друг другу (изменить способ выполнения и исходное положение ног). По 10-15 раз каждой группой.

3. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м) выполняется двумя шеренгами до обозначенного места (ориентир - кубик, мяч).

№ 6*

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, на носках по сигналу воспитателя; бег между кеглями, поставленными в одну линию на расстоянии 0,5 м одна от другой, бег в рассыпную.

2 часть. Игровые упражнения.

«Прокати обруч». Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3 м одна от другой. В руках у каждого ребенка одной шеренги обруч. Воспитатель показывает упражнение в паре с ребенком и объясняет: «Обруч надо поставить ободом на землю, левую руку положить сверху обода, а ладонью правой руки оттолкнуть обруч так, чтобы он плавно покатился к товарищу» (рис. 1). По команде воспитателя: «Покатили!» - дети прокатывают обручи друг другу. Можно предложить

ребятам разбиться на пары и прокатывать обруч друг другу. Инструктор оказывает помощь, если это необходимо.

«Вдоль дорожки». Инструктор выкладывает из шнуров две дорожки (ширина 25 см) и на расстоянии 1 м от них ставит по кубику. Дети выполняют прыжки на двух ногах по дорожке, обходят кубик и становятся в свою колонну. Задание выполняется поточным способом двумя колоннами.

Подвижная игра «Найди себе пару».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

№ 7

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 Общеразвивающие упражнения с 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 (5-6 раз).
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 (5-6 раз).
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 (5-6 раз).
6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой (по 3 раза).

Основные виды движений

1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. Каждая группа прокатывает мяч 10-12 раз.
2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см).

После выполнения общеразвивающих упражнений дети кладут мячи в указанное инструктором место (большая корзина, короб). У детей второй группы мячи остаются в руках. Инструктор выкладывает два шнура в виде дорожки - они служат ориентиром для построения детей.

Инструктор в паре с ребенком или двое наиболее подготовленных детей показывают упражнение. По сигналу: «Покатили!» - ребята, в руках у которых находятся мячи, прокатывают их на противоположную сторону. Основное внимание педагог уделяет энергичному отталкиванию мяча и соблюдению направления.

Педагог предлагает детям положить мячи в корзину и перестроиться в одну шеренгу. Вдоль зала ставятся две стойки и натягивается шнур. Лазанье под шнур выполняется одной или двумя шеренгами. Вначале педагог показывает упражнение (на примере одного или двух детей) и объясняет: «Надо подойти поближе, присесть и пройти под шнуром, не касаясь руками пола и не задевая за шнур. Подняться, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой»

Подвижная игра «Огуречик, огуречик ...». На одной стороне зала инструктор (ловишка), на другой стороне - дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Инструктор говорит:

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

Дети убегают за условную черту, а педагог их догоняет. Инструктор 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.

№ 8*

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 «в комочек» 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 3-4 м.

№ 9

Задачи. Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая **точность приземления**.

1 часть. Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки; бег враспынную; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются в чередовании.

2 часть. Игровые упражнения.

«Мяч через сетку». Между двумя стойками (деревьями) натягивается сетка (шнур) на высоте поднятой вверх руки ребенка (среднего роста в группе). Дети располагаются по обеим сторонам от сетки на расстоянии 1,5-2 м. В руках у каждого ребенка одной группы мяч большого диаметра. По команде воспитателя дети перебрасывают мячи через сетку двумя руками из-за головы. Вторая группа детей старается поймать мячи после отскока от земли.

«Кто быстрее добежит до кубика», «Подбрось - поймай». Одна группа детей, у которой остаются мячи, занимается самостоятельно (броски мяча вверх и ловля двумя руками).

Вторая группа выполняет прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (дистанция 3 м). По команде воспитателя дети меняются заданиями.

Подвижная игра «Воробышки и кот».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

№ 10

Задачи. Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» - остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Построение в три колонны.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с малыми обручами.

1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Поднять обруч вперед, вверх, опустить вперед, вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка на коленях, обруч в обеих руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
3. И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Поднять обруч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног, поднять обруч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. - сидя, ноги, согнутые в коленях, в обруче, руки в упоре сзади. Развести ноги в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться ободом обруча колен; выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки свободно вдоль туловища, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча (используя взмах рук в чередовании с ходьбой по 3 раза в каждую сторону).

Основные виды движений.

1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке (8-10 раз).
 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу (3-4 раза).
- После выполнения общеразвивающих упражнений воспитатель предлагает детям повесить обручи на стойку и построиться в шеренгу. Натягивает поперек зала 2-3 шнура (резинки с крючками) на высоте 50 см от уровня пола. Дети 2-3 шеренгами подлезают под шнур, стараясь не задевать за него и не касаться руками пола. Сначала воспитатель показывает и объясняет, как надо выполнять упражнение. После каждого подлезания по шнур дети выпрямляются и хлопают в ладоши над головой.

Ходьба по доске выполняется поточным способом двумя колоннами. Главное - сохранять устойчивое расстояние и правильную осанку: голову и спину при ходьбе держать прямо.

Подвижная игра «У медведя во бору». На одной стороне зала (площадки) проводится черта - это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположном конце зала обозначается линией «дом» детей. Воспитатель назначает одного из играющих медведем (можно выбрать считалкой), остальные играющие - дети, они находятся дома.

Инструктор говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке леса, собирают грибы - имитируют соответствующие движениями произносят:

«У медведя во бору
Грибы, ягоды беру,
А медведь сидит
И на нас рычит».

Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного ребенка он отводит к себе «в бор». Игра возобновляется. После того как медведь поймает 2-3 детей, назначается или выбирается другой медведь. Игра повторяется.

3 часть. Игра малой подвижности «Где постучали?». Дети стоят по кругу (или сидят). Водящий выходит на середину и закрывает глаза. Инструктор бесшумно обходит круг позади детей, останавливается возле кого-нибудь из ребят, стучит палочкой и кладет ее в руки ребенка, отходит в сторону и говорит: «Пора!» Стоящий в кругу должен отгадать, где постучали, и подойти к тому, у кого спрятана палочка. Отгадав, он становится на место ребенка, у которого была палочка, тот становится водящим. Если ребенок не отгадает, то он вновь водит. Если и второй раз

он ошибется, то выбирают нового водящего. В этой игре дети должны соблюдать тишину, иначе водящему трудно будет отгадать.

№ 11

Основные виды упражнений

1. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики (3-4 кубика или 3 набивных мяча), руки на поясе (или свободно балансируют). Повторить 2-3 раза.
2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. Дуги расположены на расстоянии 1 м одна от другой. Повторить 2-3 раза.
3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) до обозначенного места (кубик, мяч). Повторить 2-3 раза.

№ 12

Задачи. Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, огибая предметы по углам площадки; бег с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 50-60 см); ходьба и бег враспынную.

2 часть. Игровые упражнения.

«Перебрось - поймай». Дети перебрасывают мячи друг другу, стоя в шеренгах одна напротив другой на расстоянии 1,5 м (способ-двумя руками снизу). По 10-12 раз.

«Успей поймать». Построение в 3-4 круга, в центре каждого водящий. По сигналу воспитателя дети перебрасывают мяч друг другу так, чтобы водящий не смог его коснуться. Если водящему удастся коснуться мяча, то он меняется местами с тем, от кого мяч был послан.

«Вдоль дорожки». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по дорожке (ширина 20 см). Дистанция 3 м.

Подвижная игра «Огуречик, огуречик ... ».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Октябрь

№ 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 про водятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге (расстояние между шнурами 60 см). По одной стороне зала воспитатель раскладывает шнуры для перешагивания, а по другой для перепрыгивания, в соответствии с длиной шага в ходьбе и беге. Упражнения в ходьбе и беге повторяются 2-3 раза.

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

1. И. п. - стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение (5-7 раз).
3. И. п. - стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение (по 3 раза).

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

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

Основные виды движений.

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

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

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

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

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

Кот мышей сторожит,

Притворился, будто спит

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

Воспитатель приговаривает:

Тише, мыши, не шумите

И кота не разбудите.

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

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

№ 2*

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза).

2. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны. Дистанция 4 м. Повторить 2 раза.

№ 3

Задачи. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 15-20 см): главное - не наступать на линии; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.

2 часть. Игровые упражнения.

«Мяч через шнур (сетку)». На середине площадки между двумя стойками или деревьями натягивают шнур на высоте поднятой вверх руки ребенка (среднего по росту в группе). Дети шеренгами располагаются по двум сторонам от шнура. В руках у ребят одной шеренги мячи большого диаметра. Воспитатель предлагает детям первой шеренги встать у обозначенной линии (на расстоянии 2 м от шнура). По сигналу педагога: «Бросили!», ребята перебрасывают мячи через шнур, а дети второй шеренги ловят мячи после отскока от земли. Воспитатель дает ту же команду для ребят второй шеренги и те перебрасывают мячи, и так несколько раз подряд.

«Кто быстрее доберется до кегли». На одной стороне площадки воспитатель обозначает линию старта - кладет шнур. На расстоянии 3 м от линии старта ставит два предмета (в полуметре друг от друга, на одной линии). Дети двумя колоннами, в парах выполняют прыжки на двух ногах - «Кто быстрее добежит до кубика!». Педагог отмечает победителя в каждой паре.

3 часть. Подвижная игра «Найди свой цвет!».

№ 4

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

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

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

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

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

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

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

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

Основные виды движений.

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

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

Инструктор предлагает детям построиться в две шеренги. Перед каждой шеренгой вдоль зала лежат 6-8 плоских обручей вплотную один к другому. Перестроение в колонну по два. Дети выполняют прыжки на двух ногах из обруча в обруч, затем возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель убирает обручи и перед каждой шеренгой кладет по одному шнуру (расстояние между шеренгами 2 м). Дети одной шеренги получают мячи и по сигналу воспитателя прокатывают их детям второй шеренги (способ - стойка на коленях).

Подвижная игра «Автомобили».

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

№ 5*

Основные виды движений.

1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на расстоянии 0,25 м один от другого) выполняются поточным способом (3-4 раза).
2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики или набивные мячи), поставленными в один ряд на расстоянии 1 м один от другого. Прокатывание мяча, подталкивая его двумя руками, сложенными «совочком». Задание выполняется в среднем темпе 2 раза. После прокатывания дети поднимают мяч над головой.

№ 6

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.

1 часть. Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети выполняют следующие задания в ходьбе: руки в стороны, на пояс; хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом.

2 часть. Игровые упражнения.

«Подбрось - поймай». Дети в построении врассыпную выполняют броски мяча вверх и ловят двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди и не ронять на пол.

«Кто быстрее» (эстафета). Дети распределяются на две команды и строятся в две колонны. Перед каждой командой обозначена линия старта, на расстоянии 3 м от линии ставят два предмета (кубик или кегля). Первый ребенок в каждой колонне бежит с мячом в руках до предмета, затем огибает его и возвращается в свою колонну, передавая мяч следующему игроку. Воспитатель объявляет команду-победителя. Повторить 2-3 раза.

Подвижная игра «Ловишки». Дети находятся на одной стороне зала за условной чертой. Им дают задание: добежать до следующей условной черты (на другую сторону зала) так, чтобы водящий, который находится в центре зала, не успел кого-либо осалить. После слов педагога: «Раз, два, три - беги!» - дети перебегают на другую сторону. Тот, до кого дотронулся ловишка, считается пойманным и отходит в сторону. После двух перебежек подсчитываются пойманные и выбирается другой водящий.

3 часть. Ходьба в колонне по одному. Впереди идет самый ловкий ловишка.

№ 7

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

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

2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.

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

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

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

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

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

4. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вокруг себя в правую и левую сторону, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).

Основные виды движений.

Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза).

2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза). Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 50 см от уровня пола. Дети располагаются шеренгой, в руках у каждого ребенка мяч. Дается задание: подойти к шнуру, присесть и сгруппировать в «комочек», а затем пройти под шнуром, не касаясь пола, с мячом в руках 3 раза подряд. Затем по сигналу воспитателя дети занимают исходное положение (ноги на ширине плеч), наклоняются, энергичным движением прокатывают мяч вперед и бегут за ним.

Подвижная игра «У медведя во бору».

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

№ 8*

Основные виды движений.

1. Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3-4 раза).

2. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза).

3. Подбрасывание мяча двумя руками (мячи лежат в 2-3 обручах большого диаметра). Дети подходят к обручам, берут мячи и по сигналу воспитателя упражняются в бросании вверх и ловле мяча двумя руками.

№ 9

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.

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

2 часть. Игровые упражнения.

«Прокати - не уроню». Дети строятся в две шеренги одна напротив другой на расстоянии 2 м. В руках у детей одной шеренги обручи. По сигналу воспитателя (после показа и объяснения) играющие прокатывают обручи на противоположную сторону. Дети второй шеренги подхватывают их, не давая упасть. Затем вторая группа детей выполняет задание, и так несколько раз подряд.

«Вдоль дорожки». Воспитатель чертит или выкладывает из шнуров две дорожки (ширина 20 см) и предлагает детям попрыгать по дорожке на двух ногах. Упражнение выполняется двумя колоннами (3-4 раза).

Подвижная игра «Цветные автомобили».

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

№ 10

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

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

2 часть. Общеразвивающие упражнения с кеглей.

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

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю у левой ноги. Выпрямиться, руки на пояс. Наклон вперед, взять кеглю левой рукой, выпрямиться. То же выполнить к правой ноге (по 3 раза к каждой ноге).
3. И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке, левая на пояс (рис. 4). Поворот вправо (влево), взять кеглю (по 3 раза в каждую сторону).
4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю поставить на пол, встать, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять кеглю. Вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. - стоя около кегли, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны (2-3 раза в каждую сторону).

Основные виды движений.

1. Подлезания под дугу (высота 50 см), касаясь руками (3-4 раза).
 2. Равновесие-ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (3-4 раза).
 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5 штук), положенными в две линии (3-4 раза).
- Упражнения в равновесии, подлезании, прыжках выполняются поточным способом. Сначала воспитатель показывает упражнения на примере двух детей. Двумя колоннами лазанье под дугу, не касаясь руками пола (подряд 3-5 дуг на расстоянии 0,5 м одна от другой); ходьба по доске, перешагивая через кубики, руки в стороны; прыжки на двух ногах между набивными мячами.

Подвижная игра «Кот и мыши».

3 часть. Игра «Угадай, кто позвал?».

№ 11*

Основные виды движений.

1. Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх, опустить (3-4 раза).
2. Прокатить мяч по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке (2-3 раза).

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

№ 12

Задачи. Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе - «как лошадки»; бег врассыпную; ходьба и бег проводятся в чередовании.

2 часть. Игровые упражнения.

«Подбрось - поймай». Воспитатель предлагает каждому ребенку взять мяч (среднего диаметра) и разойтись по всей площадке. Дети выполняют упражнение в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками каждый в своем темпе (3-5 подбрасываний, затем пауза и повторение, и так несколько раз).

«Мяч в корзину». Дети становятся в три круга на расстоянии 2 м от центра корзины. Задание: забросить мяч в корзину одной рукой снизу. Команда, забросившая больше мячей, считается победителем. Упражнение повторяется 4-5 раз.

«Кто скорее по дорожке». Из шнуров или веревок выкладывают две дорожки (ширина 25 см). Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по дорожке,

стараясь не задеть за шнур. Побеждает команда, в которой большее число ребят быстро и правильно выполнили задание.

Подвижная игра «Лошадки». Дети распределяются на две равные группы: одни ребята изображают лошадок, другие - конюхов. У каждого конюха вожжи-скакалка. По сигналу воспитателя «конюхи» запрягают «лошадок» (надевают им вожжи-скакалки). По следующему указанию педагога дети передвигаются сначала шагом, поднимая высоко ноги в коленях, затем переходят на бег (в разном направлении) так, чтобы не мешать друг другу. Через некоторое время «лошадки» останавливаются, их распрягают и выпускают на луг, «конюхи» также отдыхают. По сигналу воспитателя дети меняются ролями и снова выполняют упражнения в ходьбе и беге. Игра повторяется несколько раз с разными игровыми сюжетами (лошадки едут за сеном, за дровами и т. д.).

Ноябрь

№ 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 около кубиков.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.

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

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

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

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

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

Основные виды движений.

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

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

Подвижная игра «Салки».

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

№ 2*

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (3-4 раза). Страховка воспитателем обязательна. 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). Общая дистанция 3 м (3-4 раза).

3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см) по 5-6 раз подряд в произвольном темпе.

№ 3

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными в один ряд, «Пробеги - не задень».

2 часть. Игровые упражнения.

«Не попадись». На площадке чертится круг (или выкладывается из шнура, веревки). В центре круга двое водящих. Играющие прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящих. Игрок, который не успел прыгнуть из круга и был осален, временно выходит из игры. При повторении игры все играющие вновь в нее вступают. Выбираются другие водящие, но не из числа ранее пойманных игроков.

«Поймай мяч». Дети становятся в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой. В руках у каждого ребенка одной шеренги мяч среднего диаметра. Исходное положение ног - на ширине плеч. По команде воспитателя дети двумя руками из-за головы бросают мяч о пол между шеренгами. Дети второй шеренги ловят мячи после отскока о пол (землю). Так ребята перебрасывают мячи друг другу несколько раз подряд.

Подвижная игра «Кролики».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

№ 3

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

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

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

Основные виды движений.

1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров), повторить 2-3 раза.
 2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях), 10-12 раз.
- Дети перестраиваются в две шеренги, первая шеренга встает на исходную линию. По команде воспитателя дети первой шеренги выполняют прыжки на двух ногах через линии (шнуры), расположенные на расстоянии 30 см одна от другой. Затем то же задание выполняют дети второй шеренги. Далее инструктор предлагает детям первой шеренги взять по одному мячу (средний

диаметр). Ребята становятся в две шеренги одна напротив другой на расстоянии 2-2,5 м. Ориентиром могут служить те же шнуры. Исходное положение для обеих шеренг - стойка на коленях. По команде дети одной шеренги прокатывают мячи на противоположную сторону. Ребята второй шеренги возвращают мячи обратно. После того как все шеренги получают мячи, подается команда к выполнению упражнения. Главное в задании - энергично отталкивать мяч двумя руками и выдерживать направление движения.

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

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

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

№ 4

Основные виды движений.

1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи, кегли). Дистанция 3 м. Выполняется двумя колоннами поточным способом 2-3 раза. (Внимание - энергичному отталкиванию от пола и взмаху рук.)
2. Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу.

№ 5

Задачи. Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.

1 часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег врассыпную.

2 часть. Игровые упражнения.

«Не попадись» - прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего (повторение игрового задания).

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

По команде инструктора: «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 по одному.

№ 6

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках (рис. 5).

1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.

2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.

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

Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть, мяч вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).

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

5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах в обе стороны (3-4 раза), с небольшой паузой между серией прыжков.

Основные виды движений.

1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз). Дети располагаются произвольно по всему залу.

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.

После показа и объяснения дети самостоятельно выполняют упражнение в бросках мяча в произвольном темпе. Основное внимание воспитатель уделяет правильному исходному положению - ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, мяч в правой или в левой руке. Бросать мяч о пол следует одной рукой, а ловить двумя руками, стараясь не прижимать его к себе.

Подвижная игра «Лиса и куры». На одной стороне зала находится «курятник» (можно использовать гимнастическую скамейку). В «курятнике» на «насесте» сидят «куры». На противоположной стороне зала «нора» лисы. Все свободное место - это двор.

Один из играющих назначается лисой, остальные дети - куры. По сигналу воспитателя «куры» прыгают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают. «Лиса» старается поймать «кур». Не успевшую спастись «курицу» она уводит в свою нору. Игра возобновляется. Когда «лиса» поймает 2-3 «кур», выбирается другая «лиса».

3 **часть.** Ходьба в колонне по одному.

№ 7

Основные виды движений.

1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока (10-12 раз).

2. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни - «как медвежата». Дистанция 3 м (повторить 2 раза).

3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. Дистанция 3 м.

№ 8

Задачи. Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (6-8 кубиков) на расстоянии 0,5 м один от другого, ходьба и бег в рассыпную.

2 часть. Игровые упражнения.

«Не задень». Предметы поставлены в шахматном порядке, дети колонной по одному (или двумя колоннами) прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, стараясь не задеть за предмет (2-3 раза).

«Передай мяч». Дети строятся в 3-4 круга. В каждом круге выбирают ведущего. У него большой мяч. По сигналу воспитателя он передает мяч товарищу, стоящему рядом, тот - следующему и так далее. Как только мяч возвращается к ведущему, он передает его влево (в

другую сторону). Получив мяч второй раз, ведущий поднимает его над головой. Выигрывает команда, быстро и без потери мяча справившаяся с заданием.

«Догони пару». Дети стоят в двух шеренгах на расстоянии 1 м одна от другой. По команде воспитателя: «Раз, два, три - беги!» - дети первой шеренги убегают, а каждый ребенок второй шеренги догоняет свою пару (ребенка, стоявшего напротив него), прежде чем тот пере сечет линию финиша (расстояние 10-12 м).

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

№ 9

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.

1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3 раза).

2 часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки вверх, скрестить, опустить, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону с флажком в сторону, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной. Поднять флажки в стороны; наклониться вперед и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

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

5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки вниз. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (3 раза).

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе (рис. 6), подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2-3 раза).

2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо). В конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Страховка со стороны воспитателя обязательна.

Подвижная игра «Цветные автомобили».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

№ 10

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше; в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз. Положение рук может быть различным - на пояс, в стороны, за голову. Повторить 2 раза.

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

3. Прыжки на двух ногах до кубика (или кегли) на расстояние 3 м (2 раза).

№ 11

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу воспитателя изменить направление движения (вправо или влево); ходьба и бег врассыпную.

2 часть. Игровые упражнения.

«Пингвины». В руках у каждого ребенка мешочек. Воспитатель предлагает детям зажать мешочки между колен и прыжками продвигаться вперед до кубика (дистанция 3 м). Выполнение задания шеренгами или по кругу.

«Кто дальше бросит». В руках каждого играющего мешочек. Воспитатель распределяет детей на 3 шеренги. Каждая шеренга по его команде выходит на исходную линию, и дети метают мешочки как можно дальше (3-4 раза).

Подвижная игра «Самолеты».

3 часть. Игра малой подвижности по выбору детей.

Декабрь - январь – февраль

Декабрь

№ 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. Общеразвивающие упражнения с платочком.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. Платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, взмахнуть платочком, вернуться в исходное положение. Переложить платочек в левую руку, то же повторить влево (по 3 раза в каждую сторону).
3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках вниз, хват сверху за концы. Присесть, платочек вперед, встать, опустить платочек, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, помахать платочком вправо-влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
5. И. п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя на счет 1-8, повторить 3 раза.

Основные виды движений.

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

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

Инструктор кладет два шнура вдоль зала и после показа и объяснения предлагает детям встать в две колонны и приступить к выполнению задания. Напоминает, что голову и спину надо держать прямо, не спеша пройти до конца шнура, а затем занять место в конце своей колонны.

Упражнение в прыжках через бруски проводится после того, как все дети пройдут по шнуру.

Главное - это энергичное отталкивание от пола и приземление на полусогнутые ноги.

Подвижная игра «Лиса И куры».

3 часть. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка». Воспитатель заранее прячет в каком-либо месте игрушечного цыпленка и предлагает поискать его. Тот, кто заметит, где находится игрушка, подходит к воспитателю и тихо ему об этом говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, воспитатель разрешает подойти к игрушке и принести ее.

№ 2

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга) (2 раза).
2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого (2 раза).
3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м. Повторить 2 раза.

№ 3

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.

1 часть. Ходьба в колонне по одному между сооружениями из снега (снежная баба, горка) за воспитателем (2-3 раза).

2 часть. Игровые упражнения.

«Веселые снежинки». Играющие разбегаются по всей площадке. На сигнал: «Ветер подул, закружил снежинки!» - дети кружатся в разные стороны на месте (вправо и влево), на сигнал: «Ветер утих!» - останавливаются. Упражнение повторяется 3-4 раза.

«Кто быстрее до снеговика». Дети встают вокруг снеговика на расстоянии 2-3 м. У каждого ребенка в руках два снежка. По команде воспитателя дети бегут к снеговика и кладут снежки около него, возвращаются на исходную линию.

«Кто дальше бросит». Дети снова идут к снеговика и берут свои снежки, становятся в две шеренги и по очереди бросают снежки вдаль - «Кто дальше бросит» (можно поставить ориентир).

3 часть. Ходьба «змейкой» между снежками, положенными в одну линию (воспитатель вместе с детьми раскладывают снежки).

№ 4

Задачи. Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.

1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу.

Инструктор предлагает детям рассчитать на белочек и зайчиков, запомнить, кто как б/У назван. Затем сделать шаг вперед (или прыгнуть вперед) каждой «белочке» и взяться за руку с рядом стоящим справа «зайчиком». После того как дети встанут в пары, подается команда к ходьбе в обход зала: «На прогулку». Затем подается команда к бегу врассыпную, к построению в колонну по одному и перестроению в три колонны. Проходя мимо короба, каждый ребенок берет мяч (диаметр 10-12 см).

2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклон вперед, коснуться мячом пола у левой ноги. Выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к правой ноге (по 3 раза в каждую сторону).
3. И. п. - сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот и поймать его; вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. - сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатить мяч вправо и влево вокруг туловища, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).
5. И. п. - лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках. Прогнуться, вынести мяч вперед-вверх, руки прямые; вернуться в исходное положение (4-5 раз).

б. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (на счет 1-8, повторить 3-4 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку (6-8 раз).
2. Прокатывание мяча между предметами (3 раза).

Инструктор ставит две гимнастические скамейки (в стык) и предлагает детям первой группы выполнить задание (после показа и объяснения). Дети становятся на скамейку, занимают исходное положение - ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, руки отведены назад. Педагог напоминает: «Главное - это приземление на полусогнутые ноги». После нескольких прыжков подряд упражнение выполняет вторая группа, а первая наблюдает (сидя на полу в шеренге, ноги скрестно).

После выполнения прыжков воспитатель ставит предметы (кубики, кегли) в виде «воротников» для каждой пары. Дети строятся в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой. В руках детей одной группы мячи. По команде воспитателя: «Покатили!» - каждый ребенок прокатывает мяч между предметами своему партнеру напротив, а тот возвращает прокатыванием мяч обратно, и так несколько раз подряд. Исходное положение может быть различным: стойка на коленях, сидя, ноги врозь, стоя, ноги на ширине плеч.

Подвижная игра «У медведя во бору».

3 часть. Игра малой подвижности

№ 5

Основные виды движений.

- Прыжки со скамейки (высота 25 см).
2. Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч).
 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).

№ 6

Задачи. Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.

1 часть. Предложить детям разложить лыжи на снегу - справа одну, слева другую; закрепить ноги в лыжные крепления. Воспитатель проверяет подгонку лыжных креплений и по мере необходимости помогает детям.

2 часть. Игровые упражнения (проводятся по подгруппам, если группа многочисленна).

«Пружинка» - поочередное поднятие ног и полуприседания. «Разгладим снег» - отставить ногу с лыжей в сторону. Ходьба на лыжах ступающим шагом (30 м), затем ребята снимают лыжи и передают их детям другой подгруппы.

Во время упражнений одной подгруппы дети второй подгруппы лепят снежки, снежную бабу или катают друг друга на санках - в пределах видимости воспитателя.

3 часть. Игра «Веселые снежинки».

Занятия на лыжах проводятся только при определенных условиях: при наличии пособий и соответствующей уровню физической подготовленности детей.

№ 7

Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками (рис. 7). Подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног (рис. 8). Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
4. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь). Выполняется на счет 1-8; повторить 3 раза.

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу) (по 8-10 раз).
2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).

Инструктор обозначает шнурами или рейками расстояние между шеренгами (1,5-2 м). Дети одной шеренги берут из короба мячи (большого диаметра) и распределяются таким образом, чтобы каждый ребенок знал свою пару. После показа и объяснения дети по команде воспитателя приступают к выполнению упражнения. Главное - бросать мяч в руки товарищу как можно точнее, а при ловле не прижимать мяч к туловищу или груди. По окончании упражнений мячи возвращают на место.

Ползание по гимнастической скамейке выполняется на ладонях и коленях поточным способом двумя колоннами.

Подвижная игра «Зайцы и волк». Одного из играющих выбирают водящим - это волк. Остальные дети изображают зайцев. На одной стороне зала «зайцы» устраивают себе «домики» (кружки из шнуров или обручи большого диаметра). В начале «зайцы» находятся в своих «домиках», «волк» - на другом конце зала («в овраге»).

Инструктор произносит:
 Зайки скачут, скок, скок, скок,
 На зеленый на лужок.
 Травку щиплют, кушают,
 Осторожно слушают
 Не идет ли волк.

«Зайцы» выпрыгивают на двух ногах из «домиков» и разбегаются по всему залу (площадке), прыгают на двух ногах, присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идет ли волк. Когда инструктор произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за «зайцами», стараясь их поймать (коснуться). «Зайцы» убегают каждый в свой «домик». Пойманных «зайцев» «волк» отводит в свой «овраг». Игра возобновляется. После того как будут пойманы 2-3 «зайца», выбирают другого «волка».

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

№ 8

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч).
2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьи». Дистанция 3-4 м. Повторить 2 раза.

3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4-5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи, (мячи поставлены на расстоянии 2-3 шагов ребенка). Выполняется двумя колоннами поточным способом.

№ 9

Задачи. Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.

1 часть. Ходьба на лыжах скользящим шагом (первая подгруппа детей). До синего флажка скользящим шагом, до красного - ступающим шагом на дистанцию 10 м. Вторая подгруппа детей в это время катается на санках. По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.

2 часть. Игровые упражнения.

«Кто дальше?». Играющие лепят снежки и становятся в шеренгу на исходную позицию. Снежки кладут около ног. По сигналу воспитателя: «Бросили!» - бросают снежки как можно дальше, отмечают тех, чей снежок упал к обозначенному месту (ориентиры-цветные предметы). После того как все снежки использованы, воспитатель отмечает самого успешного ребенка (или несколько ребят).

«Снежная карусель». Взявшись за руки, дети образуют круг. Ходьба в круге, по сигналу воспитателя ускоряют шаг и переходят на легкий бег (темп умеренный). Пробежав круг или полтора круга, дети переходят на ходьбу. Воспитатель говорит: «Ветер изменился», все поворачиваются и повторяют бег в другую сторону. «Ветер затих», - говорит педагог, и дети переходят на ходьбу, а затем останавливаются.

3 часть. Ходьба в колонне по одному между зимними постройками.

№ 10

Задачи. Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубики вниз. Поднять кубики через стороны вверх, постучать ими над головой 2 раза, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках вниз.

Присесть, кубики вынести вперед. Встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. - стойка на коленях, кубики у плеч. Поворот вправо (влево), положить кубики у носков ног. Поворот вправо (влево), взять кубики, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. - ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков (3-4 раза).

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки (2-3 раза).

2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз (2-3 раза).

Дети строятся в две колонны поточным способом один за другим, выполняют ползание на четвереньках вверх, а затем вниз (если имеются специальные приспособления. Хват рук с боков выполняется так: большой палец сверху доски, а остальные снизу. Доска крючками крепится к двум сторонам, кубик - в прорези или за вторую рейку гимнастической стенки).

Далее дети переходят ко второму заданию - ходьбе по гимнастической скамейке (повышенная опора), руки за головой, на середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться и пройти дальше, сойти, не прыгая.

Подвижная игра «Птички и кошка». Инструктор выкладывает круг из веревки или шнура. Дети становятся по кругу с внешней стороны. Одного ребенка назначают водящим - «кошкой», которая находится в центре круга; остальные дети - «птички». «Кошка» засыпает (закрывает глаза), а «птички» прыгают в круг, «летают». По сигналу инструктора «кошка» просыпается, произносит: «Мяу!». И начинает ловить «птичек», а они улетают за пределы круга. Пойманных «птичек» «кошка» оставляет около себя. Игра повторяется с другим водящим.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

№ 11

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Выполняется двумя колоннами в среднем темпе (2-3 раза).
2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше (2-3 раза).
3. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м. Повторить 3 раза.

№ 12

Задачи. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.

1 часть. Ходьба и легкий бег между снежными постройками.

2 часть. Игровые упражнения.

«Петушки ходят». Поочередно поднимать правую, левую ногу с лыжей, руки в стороны. По сигналу воспитателя ходьба по лыжне (дистанция 30 м) ступающим и скользящим шагом (попеременно). Спуск с небольшого склона: низко присесть, руки вытянуть вперед, в стороны.

«По снежному валу». Ходьба в колонне по одному по снежному валу в среднем темпе (2-3 раза).

«Снайперы». На верхний край снежного вала воспитатель ставит несколько цветных кубиков. Дети строятся в шеренгу и по команде: «Бросили!» - стараются снежком сбить кубик.

3 часть. Ходьба между санками, поставленными в одну линию.

Январь

№ 1

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе между предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. Обруч вперед, руки прямые; обруч вверх; обруч вперед; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Обруч вверх; наклон вперед, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз):
 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. Поворот вправо (влево), руки прямые, вернуться в исходное положение (6 раз).
 4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах - «воротничок», хватом рук с боков. Обруч вверх, посмотреть на обруч, вернуться в исходное положение (4- 5 раз).
 5. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно.
- Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 3 раза в чередовании с небольшой паузой.

Основные виды движений.

1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3-4 раза. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м.
2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза). Два каната положены по двум сторонам зала параллельно друг другу.

Упражнения выполняются поточным способом в колонне по одному: ходьба по канату (в среднем темпе), затем переход к другому канату и выполнение прыжков вдоль каната на двух ногах.

Подвижная игра «Кролики».

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

№ 2

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой.
2. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук (2-3 раза).
3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.

№ 3

Задачи. Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.

1 часть. Показать правильную позу лыжника; обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах.

2 часть. Игровые упражнения.

«Снежинки-пушинки». Играющие выполняют ходьбу и бег по кругу (в центре круга снеговик, елка), по сигналу воспитателя меняют направление движения. Через некоторое время воспитатель говорит: «Снежинки-пушинки устали кружиться, присели отдохнуть». Дети останавливаются и приседают. Игровое задание повторяется после небольшой паузы.

«Кто дальше». Дети лепят снежки и кладут у ног (построение в шеренгу). По команде воспитателя дети бросают снежки. Побеждает тот, кто дальше бросит.

3 часть. Ходьба «змейкой» между предметами за воспитателем.

№ 4

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 (2-3 раза). Ходьба в колонне по одному. Воспитатель называет ребенка (стоящего недалеко от ведущего) по имени, тот встает впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время подается команда к смене ведущего, педагог называет имя другого ребенка (можно сменить 2-3 ведущих). Подается команда к ходьбе и бегу враспынную.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Подбросить мяч вверх (не высоко), поймать двумя руками (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Бросить мяч об пол, поймать его двумя руками (4-5 раз).
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
4. И. п. - сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч кругом (вокруг туловища) с поворотом вправо (влево) поочередно, перебирая руками (6 раз).
5. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться ног мячом. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча, в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).

Основные виды движений.

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

Вдоль зала ставят две гимнастические скамейки (встык) и кладут перед ними резиновые дорожки или мат. Воспитатель приглашает 2-3 ребят и предлагает им показать упражнение. Основное внимание уделяется исходному положению - встать, ноги слегка расставлены, руки отведены назад. По команде: «Прыгнули!» - дети прыгают со скамейки, вынося руки вперед и приземляясь на полусогнутые ноги. Приглашается первая, затем вторая группа детей (если группа малочисленна, то все дети упражняются одновременно).

После упражнений в прыжках воспитатель убирает скамейки, обозначает исходные позиции (шнуром или веревкой) для двух шеренг и предлагает одной группе детей мячи из короба. Дети становятся в две шеренги на расстояние 2 м одна от другой. По команде воспитателя: «Бросили!» - дети перебрасывают мяч друг другу двумя руками снизу. Повторить 10-12 раз.

Подвижная игра «Найди себе пару».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

№ 5

1. Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. Повторить 3-4 раза.
2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Расстояние 3 м, повторить несколько раз.
3. Равновесие-ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 0,4 м один от другого. Дистанция 3 м, повторить 2 раза.

№ 6

Задачи. Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.

1 часть. Небольшая пробежка без лыж-дистанция 10-12 м. Упражнения на лыжах: «пружинка» - поднимать и опускать поочередно правую, левую ногу с лыжей; «веер» - повороты вправо и влево вокруг пяток лыж. Ходьба по лыжне скользящим шагом на расстояние 30 м. Инструктор обращает внимание на правильную позу лыжника и перекрестную работу рук при ходьбе на лыжах. Упражнение в ходьбе на лыжах проводится по подгруппам.

2 часть. Игровые упражнения.

«Снежная карусель» - ходьба и бег вокруг снежной бабы (елки), выполнение заданий по команде воспитателя.

«Прыжки к елке». После небольшого отдыха дети приступают к следующему заданию: встают вокруг елки, и воспитатель предлагает попрыгать на двух ногах, как зайки, до елки, затем повернуться кругом и шагом вернуться на исходную позицию (2-3 раза).

3 часть. Катание друг друга на санках (по очереди, по сигналу воспитателя меняясь местами).

№ 7

Задачи. Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.

1 часть. Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную. Воспитатель ставит вдоль одной стороны зала в один ряд несколько кубиков (или кегли) на расстоянии двух шагов ребенка. Вдоль другой стороны зала кладет несколько шнуров на расстоянии 30 см один от другого. Подается команда к ходьбе колонной по одному, «змейкой» между кубиками, перешагивая через шнуры. Ходьба и бег врассыпную.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка хватом за середину вниз. Косичку вынести вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Присесть, косичку вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
3. И. п. - лежа на спине, косичка в прямых руках за головой. Поднять прямую ногу, коснуться носка правой (левой) ноги, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх; наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, косичка на полу перед ногами. Прыжки через косичку на двух ногах. Перепрыгнуть, повернуться крутом и перепрыгнуть еще раз - несколько раз подряд. Можно встать боком к косичке и попрыгать вправо и влево через косичку в чередовании с небольшой паузой.

Основные виды движений.

1. Отбивание мяча о пол (1-12 раз).
 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2-3 раза).
- Дети разбирают мячи из короба и располагаются по всему залу. Выполнение упражнений с мячом - броски об пол одной рукой и ловля мяча двумя руками, каждый в своем темпе.

Инструктор ставит две скамейки параллельно друг другу. Дети становятся в две шеренги напротив скамеек. После объяснения задания дети выполняют ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи».

Подвижная игра «Лошадки».

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

№ 8

1. Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м (8-10 раз).
2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» на расстояние 3 м (2 раза). Встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой.
3. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м; повторить 2 раза.

№ 9

Задачи. Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.

1 часть. Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу воспитателя прыжками на двух ногах приближаются к ней. Затем поворачиваются кругом и шагом возвращаются на исходную позицию.

2 часть. Игровые упражнения.

«Кто дальше бросит?» Играющие заранее лепят снежки и кладут их у ног. По указанию воспитателя первая шеренга становится на исходную линию, дети выполняют броски на дальность. Вторая группа детей занимает место на исходной линии.

«Перепрыгни - не задень». Играющие перепрыгивают через снежные кирпичики (высота не более 6-10 см, расстояние между кирпичиками 40-50 см).

3 часть. Катание друг друга на санках. Воспитатель следит, чтобы дети в парах примерно были равными по своим физическим возможностям.

№ 10

Задачи. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.

1 часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. По сигналу воспитателя впереди колонны встает названный им ребенок и ведет колонну (2-3 смены ведущего). Далее подается сигнал к бегу врассыпную.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз. Обруч вверх, вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч двумя руками - хват с боков, поднять до пояса. Присесть, положить обруч на пол, подняться, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вперед, руки прямые. Поворот вправо (влево), обруч отвести вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. - сидя на полу, ноги в обруче согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Поднять ноги, развести в стороны, опустить на пол. Поставить ноги в обруч, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. - ноги на ширине ступни, руки вниз. Прыжки в обруч и из обруча несколько раз подряд; пауза и повторение прыжков.

Основные виды движений.

1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд.

2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.

Инструктор ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 50 см от уровня пола. Сначала упражнение в лазанье под шнур выполняет первая группа.

Инструктор объясняет: надо подойти правым боком, присесть и, не касаясь руками пола, пройти под шнуром, затем подойти левым боком, и так несколько раз подряд. Далее следующая группа выполняет упражнение в лазанье под шнур. (Если группа малочисленна, то все дети выполняют задание одновременно.)

После серии лазанья под шнур обязательно упражнение на выпрямление: потянуться, руки вверх и хлопнуть в ладоши над головой.

Инструктор убирает стойки и шнур и ставит две гимнастические скамейки (встык). Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны свободно балансируют (или руки на поясе). В конце скамейки взять мешочек в руки и сделать шаг вперед-вниз. Темп упражнения умеренный, страховка воспитателем обязательна. Задание выполняется колонной по одному.

Подвижная игра «Автомобили».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

№ 11

Основные виды движений.

1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком (несколько раз подряд).
2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше (2 раза).
3. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0,5 м одна от другой (2 раза).

№ 12

Повторить № 11.

Февраль

№ 1

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег в рассыпную. Построение в три колонны.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх, подняться на носки, хлопнуть в ладоши над головой. Опуститься на всю ступню, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. - сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить, вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
4. И. п. - лежа на животе, ноги прямые, руки, согнутые в локтях, перед собой. Вынести руки вперед, ноги приподнять от пола, прогнуться - «рыбка». Вернуться в исходное положение (4-5 раз).
5. И. п. - стойка ноги вместе, руки произвольно вдоль туловища.

Прыжки на двух ногах (ноги врозь - ноги вместе) под счет воспитателя 1-8 или удары в бубен (музыкальное сопровождение). Повторить 3-4 раза.

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) и вернуться в свою колонну (2-3 раза).
2. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза).

Инструктор ставит две гимнастические скамейки и на примере двух ребят показывает и объясняет упражнение: «Надо пройти по скамейке, сохраняя равновесие, голову и спину держать прямо, на середине выполнить поворот кругом и пройти дальше». Дети выполняют упражнение одной колонной - так воспитателю легче осуществлять страховку. Темп умеренный. Повторить 2 раза.

Далее воспитатель раскладывает в две линии бруски, и дети двумя колоннами выполняют прыжки через препятствие (2-3 раза).

Подвижная игра «Котята и щенята».

3 часть. Игра малой подвижности.

№ 2

Основные виды движений.

1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (2-3 раза).
2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м).
Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук (2-3 раза).
3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м).
Исходное положение для всех - стойка ноги врозь, мяч внизу (броски двумя руками снизу).
Задание выполняется по сигналу воспитателя: «Бросили!» Следующая команда дается педагогом после того, как все дети поймают мячи или подберут упавшие (10-12 раз).

№ 3

Задачи. Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.

1 часть. Инструктор предлагает детям встать около санок (санки стоят по кругу). Вначале выполняется ходьба вокруг санок в обе стороны, затем пауза и прыжки на двух ногах (на расстояние 3-4 м). По сигналу воспитателя остановка, поворот кругом и повторение упражнения в прыжках (на расстояние не более 3 м).

2 часть. Игровые упражнения.

«Змейкой» между санками». В один ряд ставят 6-8 санок. Дети становятся в колонну по одному и за ведущим передвигаются «змейкой» между санками. Темп умеренный (2 раза).

«Добрось до кегли». На расстоянии 2-3 м от исходной линии ставят несколько кеглей. Дети лепят по 2-3 снежка, становятся шеренгой на обозначенную линию и кладут снежки у ног. По сигналу воспитателя метают снежки, стараясь сбить кегли.

3 часть. Поочередное катание друг друга на санках.

№ 4

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу.

2 часть. Общеразвивающие упражнения на стульях.

1. И. п. - сидя на стуле, руки за голову. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз).
2. И. п. - сидя на стуле, ноги расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево); выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п. - сидя на стуле, ноги вместе, руки в упоре с боков стула.
Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, опустить; вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И. п. - сидя на стуле, ноги расставлены, руки за голову. Руки в стороны, наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носка правой (левой) ноги. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4 раза).

5. И. п. - стоя за стулом, держаться за его спинку обеими руками хватом сверху. Присесть, медленным движением развести колени в стороны; встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

6. И. п. - стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки вокруг стула на двух ногах, в обе стороны под счет воспитателя. После серии прыжков небольшая пауза и повторение прыжков.

Основные виды движений.

Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах, 3-4 раза. 2. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли), 3-4 раза. Воспитатель кладет по двум сторонам зала обручи в одну линию на расстоянии 0,5 м один от другого. Дети двумя колоннами выполняют прыжки из обруча в обруч. Инструктор убирает обручи и ставит кубики (кегли) в две линии (по 4-5 штук). Дети берут из короба по одному мячу (большой диаметр) и прокатывают его между предметами. Выполнив упражнение, выпрямиться, поднять мяч над головой и пройти в конец своей колонны (2-3 раза).

Подвижная игра «У медведя во бору».

3 часть. Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.

№ 5

Основные виды движений.

1. Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2-3 раза.

2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах.

Способ - стойка на коленях (10-12 раз).

3. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.

№ 6

Задачи. Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.

1 часть. Игровое упражнение «Метелица». Дети строятся в колонну по одному. Инструктор -«Метелица» становится впереди колонны. Все берутся за руки и, не разрывая цепочки, в умеренном темпе передвигаются за воспитателем. «Метелица» ведет детей между игровыми постройками на участке, различными предметами. Через некоторое время все останавливаются и отдыхают; упражнение повторяется.

2 часть. Игровые упражнения.

«Покружись». Инструктор предлагает детям образовать пары (по желанию). По сигналу педагога: «Покружись!» - пары кружатся сначала в одну сторону, затем в другую (2-3 раза).

«Кто дальше бросит». Бросание снежков на дальность (до елки).

3 часть. Катание друг друга на санках.

№ 7

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег в рассыпную. Ходьба и бег в чередовании.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.

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

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3

раза в каждую сторону). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Мяч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, мяч вверх; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).

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

5. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз).

2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.

Дети перестраиваются в колонну по одному, затем в две шеренги. У одной группы ребят остаются мячи, остальные дети кладут мячи на место. Расстояние между шеренгами 1,5 м (обозначается рейками или шнурами). По сигналу: «Бросили!» - дети перебрасывают мяч своим партнерам (способ - двумя руками снизу). Инструктор уделяет основное внимание тому, чтобы дети бросали мяч точно в руки партнерам. Дети при ловле мяча не должны заранее выставлять руки, а выносить их вперед в момент ловли.

Вдоль зала ставят две гимнастические скамейки, на расстоянии 2 м от них ставят по кубику. Дети выполняют ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни, затем выполняют прыжки на двух ногах до кубика (2-3 раза).

Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».

На одной стороне зала размещают скамейки, на них сидят «воробышки». На другой стороне обозначают место для гаража. «Воробышки вылетают из гнезда», - говорит воспитатель, и дети «воробышки» прыгают со скамеек (высота 20 см), бегают в разных направлениях, подняв руки в стороны - «летают». Раздается гудок, и появляется «автомобиль» (ребенок, в руках у которого руль). «Воробышки» быстро улетают в свои «гнезда». «Автомобиль» возвращается в гараж. Игра повторяется.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

№ 8

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в вертикальную цель - щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ - от плеча) (5-6 раз).

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

3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке (кубики, кегли) (2-3 раза).

№ 9

Задачи. Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.

1 часть. Дети расходятся по площадке и лепят по 3-4 снежка. По команде воспитателя ребята занимают место в двух шеренгах - одна за другой на расстоянии двух шагов.

2 часть. Игровые упражнения.

«Кто дальше бросит снежок». Игроки первой шеренги по сигналу воспитателя: «Бросили!» - бросают снежки как можно дальше (можно использовать ориентиры). Воспитатель и дети второй шеренги отмечают, кто дальше бросил. Затем дети второй шеренги выполняют метание.

«Найдем снегурочку!» Инструктор наряжает куклу Снегурочкой и прячет ее на участке. Говорит детям, что к ним пришла Снегурочка, но ее надо найти. Дети вместе с воспитателем ищут Снегурочку; найдя, водят хоровод вокруг снеговика.

3 часть. Катание на санках с горки. Ходьба в колонне по одному между постройками на участке.

№ 10

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.

1 часть. Ходьба в колонне по одному. Воспитатель подает команду ведущему идти через середину зала к стойке, затем в противоположную сторону к двери, потом к окну. Вся колонна передвигается за ведущим (наиболее подготовленный ребенок). Ходьба и бег в рассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка вниз хватом шире плеч. Палку вверх, потянуться; опустить палку, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку на грудь. Присесть, палку вынести вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4-5 раз).
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка на груди, в согнутых руках. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка в согнутых руках на груди. Наклон вперед, коснуться палкой ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
5. И. п. - стойка ноги вместе, палка вниз. Прыжком ноги врозь, палку вперед; прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счет 1-8. Повторить 2-3 раза.

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).
2. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову). Предметы разложены на расстоянии двух шагов ребенка (5-6 шт.) в две линии. Повторить 2-3 раза. Инструктор обращает внимание детей на поддержание правильной осанки при выполнении упражнения: голову и спину держать прямо.

Педагог ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой (или две встык), а далее кладет набивные мячи также в две линии. Сначала дети выполняют упражнение в ползании, а затем в равновесии.

Подвижная игра «Перелет птиц». Дети-«птицы» собираются на одной стороне площадки. На другой стороне расположены гимнастические скамейки-«деревья». По сигналу: «Полетели!» - птицы разлетаются по всему залу, расправляя крылья (руки в стороны) и помахивая ими. По сигналу: «Буря!» - «птицы» занимают места на гимнастических скамейках как можно быстрее. Воспитатель говорит: «Буря прошла», «птицы» спокойно «спускаются с деревьев» и продолжают «летать». Игра повторяется 3-4 раза.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

№ 11

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «помедвежьим». Выполняется двумя колоннами поточным способом. Повторить 2-3 раза.
2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Повторить 2-3 раза.
3. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2 м). Повторить 2-3 раза.

№ 12

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

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

2 часть. Игровые упражнения.

«Точно В цель». На снежный вал ставят кубики или кегли. Дети становятся в шеренгу и располагаются на расстоянии 2,5 м от цели. По сигналу воспитателя ребята метают снежки (по 2-3 снежка) 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 их вверх. 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.

Катание на санках друг друга. По команде воспитателя дети меняются местами.

3 часть. Игра «Найдем зайку».

Для повторения вне физкультурных занятий на участке и в помещении воспитатель использует игровые упражнения и подвижные игры, которые проводились ранее.

Март - апрель – май

Март

№ 1

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; 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 враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, за голову, в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, коснуться пятки левой (правой) ноги; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. - сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - лежа на животе, руки прямые. Прогнуться, руки вперед, прогнуться, ноги слегка приподнять; вернуться в исходное положение (4-5 раз). 6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, пауза; повторить еще 2 раза.

Основные виды движений.

1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза.

2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Повторить 2-3 раза. Сначала дети выполняют упражнение в равновесии - ходьба на носках между предметами, а затем прыжки на двух ногах через шнур. Упражнения проводятся поточным способом.

Подвижная игра «Перелет птиц».

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

№ 2

Основные виды движений.

Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (3-4 раза).

Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.

№ 3

Задачи. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.

I часть. Игровое упражнение «Ловишки». Играющие располагаются на одной стороне площадки, выбирается водящий - ловишка. По сигналу воспитателя дети пере бегают с одной стороны площадки на другую (за обозначенную линию), а ловишка пытается коснуться кого-либо рукой. Тот, до которого дотронулся ловишка, считается «заморожен ным». Подсчитывается количество пойманных, игра повторяется с другим водящим (можно сменить в ходе игры 2-3 водящих).

2 часть. Игровые упражнения.

«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 ЩНИЮ. 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. Инструктор 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.

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

№ 4

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.

1 часть. Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» - ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз хватом рук с боков. Вынести обруч вперед, вверх, опустить вперед, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч и поднять его до пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
3. И. п. - ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. руки в стороны, убрать обруч за спину и переложить в левую руку; руки в стороны, опустить обруч вниз (5-6 раз).
4. И. п. - СИДЯ, НОГИ врозь, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вверх, наклон вперед, коснуться пола ободом обруча; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз).
5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни перед обручем, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места (1 0-12 раз).
2. Перебрасывание мячей через шнур (8-10 раз).

Инструктор предлагает детям для прыжков в длину с места перестроиться в две шеренги и кладет на пол шнур. Раскатывается резиновая дорожка (или мат). Основное внимание уделяется правильному исходному положению - ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки отведены назад. Во время прыжка руки выносятся вперед, приземление на ВСЮ стопу; ноги полусогнуты. Первая шеренга выполняет прыжки в длину с места несколько раз подряд, затем упражнение выполняет вторая группа (если группа малочисленна, то все дети одновременно выполняют задание).

Инструктор ставит две стойки и натягивает шнур на высоте поднятой вверх руки ребенка (среднего роста в группе). Дети располагаются по двум сторонам от шнура на расстоянии 2 м (можно обозначить). В руках у одной группы детей мячи среднего диаметра. По команде: «Бросили!» - дети перебрасывают мячи через шнур (способ - двумя руками из-за головы). Дети второй группы ловят мячи после отскока об пол. Так попеременно производится перебрасывание мяча и ловля его.

Подвижная игра «Бездомный заяц». Из числа играющих выбирается «охотник», остальные дети - «зайцы», ОНИ находятся в «норках» (кружках). Количество «норок» на одну меньше числа «зайцев». «Охотник» старается поймать «зайца», оставшегося без домика. Тот убегает. Он может спастись в любой «норке» - забежать в кружок. Теперь уже другой заяц остается без «норки», И его ловит «охотник». Если «охотник» поймает (коснется) «зайца», то они меняются ролями. Если «охотник» долго никого не может поймать, на эту роль выбирают другого ребенка.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

№ 5

Основные виды движений.

- Прыжки в длину с места (4-5 раз).
2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол (5-6 раз).
3. Прокатывание мяча друг другу (исходное положение - сидя, ноги врозь). Расстояние 2 м (по 8-10 раз).

№ 6

Задачи. Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети перепрыгивают через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого. По команде воспитателя изменяют направление движения (за ведушим). Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.

2 часть. 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».

3 часть. «Угадай кто кричит?».

№ 7

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприседе, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, посмотреть на мяч, опустить, вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон вперед, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).

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

Присесть, уронить мяч, поймать; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

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

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

Дети с мячами в руках перестраиваются в две колонны.

Основные виды движений.

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

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

Инструктор ставит вдоль зала в две линии кубики или набивные мячи (5 штук) на расстоянии 40 см один от другого. Дети двумя колоннами прокатывают мячи между предметами «змейкой», подталкивая двумя руками (руки «совочком»). После выполнения упражнения воспитатель предлагает ребятам выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться. Дети кладут мячи в короб. Инструктор ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой. Поточным способом двумя колоннами дети выполняют ползание на животе.

Подвижная игра «Самолеты».

3 часть. Игра малой подвижности.

№ 8

Основные виды движений.

Прокатывание мячей между предметами.

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони».

3. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.

№ 9

Задачи. Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).

1 часть. Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе (до 1 минуты). Воспитатель следит, чтобы дети во время бега держали руки в полусогнутом состоянии, не опережали и не отставали друг от друга. Переход на ходьбу. Ходьба между 4-5 предметами, стоящими на расстоянии 30 см друг от друга.

2 часть. Игровые упражнения.

«На одной ножке вдоль дорожки». Воспитатель выкладывает из кубиков или шнуров дорожку (ширина 30 см) и предлагает детям попрыгать на одной ноге до конца дорожки и шагом вернуться в свою колонну. При повторении - прыгать на другой ноге.

«Брось через веревочку». На середине площадки между деревьями или стойками натягивают шнур. Одна группа детей с мячами в руках становится на исходную линию, по сигналу воспитателя каждый ребенок перебрасывает мяч через веревку, бежит за ним. Вторая группа выходит на исходную линию, дети первой группы передают им мячи. Упражнение повторяется 2-3 раза.

Подвижная игра «Самолеты».

3 часть. Игра малой подвижности.

№ 10

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

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

2 часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Руки в стороны; наклон вперед, помахать флажками из стороны в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п. - стойка на коленях, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки в стороны, правую (левую) ногу в сторону на носок; вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах перед флажками (2 раза).

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» (2 раза).
2. Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол.
3. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки, затем кладет на пол две доски и на расстоянии 1 м от них - 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 0,5 м).

Дети строятся в две колонны и после показа и объяснения поточным способом выполняют последовательно упражнение в ползании по скамейке, затем в равновесии - ходьба боком приставным шагом, руки за голову и прыжки на двух ногах через шнуры (без паузы). Повторить 2-3 раза.

Подвижная игра «Охотник И зайцы».

3 часть. Игра малой подвижности «Найдем зайку».

№ 11

Основные виды движений.

1. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз (2 раза). Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс (2 раза). 3. Прыжки на двух ногах через шнуры (2 раза). Дети выполняют упражнения (после показа и объяснения) последовательно одно за другим, воспитатель осуществляет страховку у гимнастической стенки.

№ 12

Задачи. Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба широким шагом, в медленном темпе. Затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом, и так **последовательно повторить.**

2 часть. 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 в рассыпную по всей площадке в руках у каждого ребенка мяч. Бросание мяча о землю, вверх и ловля его двумя руками.

Апрель

№ 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. Общеразвивающие упражнения.

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

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

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

4. И. п. - стойка на коленях, руки за головой. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).

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

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

Основные виды движений.

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

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

Инструктор кладет на пол две доски параллельно друг другу. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске с мешочком на голове, руки свободно балансируют. Главное при ходьбе - голову и спину держать прямо, не уронить мешочек.

После упражнений в равновесии инструктор кладет по двум сторонам зала бруски и дети двумя колоннами выполняют прыжки через препятствия, используя энергичный взмах рук. Педагог напоминает детям, что возвращаться в свою колонну следует в обход с внешней стороны пособий.

Подвижная игра «Пробеги тихо».

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

№ 2

Основные виды движений.

Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза); страховка воспитателем обязательна.

Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого; повторить 2-3 раза.

Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).

№ 3

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, на сигнал воспитателя дети перестраиваются в колонну и по ходу движения каждый ребенок находит свое место в ней.

2 часть. Игровые упражнения.

«Прокати И поймай». Дети строятся парами и прокатывают обручи друг другу (дистанция 2-2,5 м).

«Сбей булаву (кегля)». На площадке, на расстоянии 2 м от исходной черты, устанавливают 5-6 булав. Дети бросают мешочки, стараясь сбить булавы.

Катание на трехколесном велосипеде по прямой ДО условной черты, по кругу. По команде воспитателя ребята передают велосипеды другой группе детей.

Подвижная игра «У медведя во бору».

3 часть. Игра малой подвижности.

№ 4

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.

1 часть. Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с кеглей.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. поднять руки, переложить кеглю в левую руку; опустить руки (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю на пол (между носками ног), выпрямиться; наклон вперед, взять кеглю в левую руку, выпрямиться (6 раз).

3. И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке. Поворот вправо (влево), коснуться кеглей пятки левой ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку. То же в левую сторону (по 3 раза в каждую сторону).
4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю вынести вперед и обхватить обеими руками. Поднять, вернуться в исходное положение (4-6 раз).
5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Кегля на полу перед ногами. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны. Повторить 2-3 раза.

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места (5-6 раз).
2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раз).

Дети строятся в две шеренги, инструктор кладет шнур (ориентир исходная линия) и раскатывает резиновую дорожку. После показа и объяснения дети первой шеренги выполняют прыжки в длину с места. Основное внимание уделяется правильному исходному положению рук и ног, приземлению на полусогнутые ноги. Сделав несколько прыжков подряд, дети первой шеренги отходят на 2-3 м и садятся в положение ноги скрестно. Вторая группа детей при ступает к выполнению задания. Потом они идут отдыхать, а первая шеренга детей повторяет задание в прыжках. Таким образом, каждая группа выполняет несколько серий прыжков. (Если группа малочисленна, то все дети упражняются в прыжках одновременно.) Педагог отмечает тех ребят, у кого прыжок получился дальше всех (можно поставить несколько предметов в качестве ориентиров).

Инструктор ставит несколько корзин или кладет обручи большого диаметра, предлагает каждому ребенку взять 2-3 мешочка, подойти на обозначенное место и способом от плеча по сигналу: «Бросили!» - метать мешочки в цель. Затем дети идут и подбирают мешочки. Упражнение повторяется.

Подвижная игра «Совушка». Выбирается водящий-«совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу воспитатель: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим.

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

№ 5

Основные виды движений.

- Прыжки в длину с места «Кто дальше прыгнет».
2. Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча.
 3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками (построение в произвольном порядке по всему залу).

№ 6

Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотом в обратную сторону в движении по сигналу воспитателя; ходьба и бег в рассыпную.

2 часть. Игровые упражнения.

«По дорожке» (ширина дорожки 20 см); «Не задень» - лазанье под дугу (высота 50 см); «Перепрыгни - не задень» - прыжки на двух ногах через бруски.

Все упражнения проводятся поточным способом двумя колоннами. Каждый ребенок, выполнив упражнение, переходит к другому заданию, а затем к следующему. Воспитатель предварительно объясняет последовательность упражнений и дает команду к началу выполнения.

Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».

3 часть. Игра малой подвижности «Найдем воробышка».

№ 7

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. Общеразвивающие упражнения с мячом.

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

2. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди.

Присесть, уронить мяч и поймать его двумя руками; поднять мяч, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. - сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, при скатывании мяча успеть поймать его, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые; мяч за головой. Поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. и. п. - сидя на пятках, мяч в согнутых руках. Прокатить мяч вокруг туловища, перебирая его руками в обе стороны (по 2-3 раза в каждую сторону).

6. и. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах кругом, в обе стороны.

Основные виды движений.

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

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

Дети берут по три мешочка и становятся на исходную линию. Воспитатель показывает и объясняет: «Надо взять мешочек в правую руку, отставить правую ногу назад, замахнуться и бросить мешочек как можно дальше». Упражнение проводится шеренгами (группами).

Инструктор ставит две гимнастические скамейки параллельно друг другу. Упражнение в ползании с опорой на ладони и колени проводится поточным способом двумя колоннами. По окончании упражнения дети потягиваются и хлопают в ладоши над головой.

Подвижная игра «Совушка».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

№ 8

Основные виды движений.

1. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность.

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи».

3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.

№ 9

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени. Ходьба и бег в рассыпную.

2 часть. Игровые упражнения.

«Успей поймать». Дети перестраиваются в две шеренги и перебрасывают мяч друг другу одной рукой, ловят мяч после отскока о землю двумя руками (8-10 раз).

«Подбрось - поймай». Дети располагаются по всей площадке и упражняются с мячом: броски вверх и ловля его двумя руками.

Подвижная игра «Догони пару». Дети становятся в две шеренги на расстоянии 3-4 шагов одна от другой. По команде воспитателя: «Беги!» - первая шеренга детей убегает, а вторая догоняет (каждый догоняет свою пару - ребенка, стоявшего напротив, стараясь осалить до пересечения линии финиша).

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

№ 10

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.

2 часть. Обще развивающие упражнения с косичкой.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Поднять косичку на грудь; вверх, на грудь, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз. Косичку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Косичку вверх, согнуть правую (левую) ногу в колене и коснуться ее косичкой, опустить ногу, косичку вверх; вернуться в исходное положение (5 раз).
4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на грудь. Косичку вверх, наклон вперед, коснуться косичкой носка правой (левой) ноги; поднять косичку, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).
5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, боком к косичке, лежащей на полу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вдоль косички, огибая ее. Небольшая пауза, повторение задания.

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2-3 раза).
 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 плоских обручей; можно вложить круги из косичек: к одному концу пришита пуговица, к другому петелька) (2-3 раза).
- На одной стороне зала лежат на полу две доски (встык); на другой стороне зала лежат в шахматном порядке обручи на расстоянии 0,5 м один от другого. Дети в колонне по одному выполняют упражнение в равновесии, а затем задание в прыжках на двух ногах.

Подвижная игра «Птички и кошка».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

№ 11

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза) (рис. 12).

2. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.

№ 12

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.

1 часть. Ходьба в колонне по одному: ходьба «змейкой» между 5-6 предметами (кубиками), поставленными в один ряд; ходьба врассыпную, высоко поднимая колени - «петушки»; бег врассыпную.

2 часть. Игровые упражнения

«Пробеги - задень». Из шнуров выкладывается дорожка (ширина 20 см). Колонной по одному дети выполняют ходьбу на носках по дорожке и бег по дорожке (2-3 раза).

«Накинь кольцо». Дети по очереди набрасывают кольцо (от серсо) на различные фигурки, например, на зайца с поднятой лапой, на белку, держащую шишку и т. д.

«Мяч через сетку». Между деревьями натягивается шнур или сетка. Дети встают по обе стороны от сетки (шнура) на расстоянии двух метров. Ребята перебрасывают мяч через сетку друг другу, разделившись на пары.

Подвижная игра «Догони пару».

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

Май

№ 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 врассыпную. Перестроение в три колонны.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

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 (4-5 раз).

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 (4-5 раз).

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 (5-6 раз).

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

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

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

Основные виды движений.

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

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

Сначала дети двумя колоннами выполняют упражнения в равновесии (главное - спину и голову держать прямо, сохраняя устойчивость при ходьбе, стараясь не оступиться) (2-3 раза).

Инструктор раскладывает 5-6 шнуров на расстоянии 40 см один от другого. Дети шеренгами прыгают на двух ногах через шнуры (2-3 раза).

Подвижная игра «Котята И щенята».

3 часть. Игра малой подвижности.

№ 2

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (сойти, не прыгая). Положение рук может быть разным - на пояс, в стороны, за голову.
2. Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50 см.
3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками (набивными мячами) «змейкой». Выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться.

№ 3

Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег врассыпную.

2 часть. Игровые упражнения.

«Достань до мяча». На ветку дерева подвешивают мяч в сетке. Дети по очереди в колонне по одному делают небольшой разбег и подпрыгивают вверх, стараясь ударить по мячу или коснуться его.

«Перепрыгни ручеек». Воспитатель делает из косичек дорожки («ручейки») разной ширины - от 30 до 70 см. Дети становятся в две колонны. И выполняют прыжки на двух ногах через «ручейки».

«Пробеги - не задень». В один ряд ставят 6-8 кеглей, расстояние между ними 30 см. Дети пробегают между кеглями, стараясь не задеть и не уронить их.

Подвижная игра «Совушка».

3 часть. Игра малой подвижности.

№ 4

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. Общеразвивающие упражнения с 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 (5 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, переложить кубик в левую руку, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).
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 (5 раз).
5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Кубик

на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны (3-4 раза).

Основные виды движений.

Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см) (6-8 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу (8-10 раз).

Инструктор вместе с детьми выкладывает шнуры. Упражнение в прыжках в длину с места выполняется шеренгами поочередно. Основное внимание уделяется правильному исходному положению и приземлению на полусогнутые ноги.

Дети перестраиваются в две шеренги. У одной шеренги мячи (среднего диаметра). Инструктор напоминает, что бросать мяч способом двумя руками снизу следует как можно точнее партнеру в руки, а тот ловит мяч, не прижимая к груди (руки заранее не выставляя).

Подвижная игра «Котята и щенята».

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

№ 5

Основные виды движений.

1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.
2. Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Дистанция между детьми 2 м.
3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).

№ 6

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя: «Зайки» - остановиться и попрыгать на двух ногах, затем продолжить ходьбу; на сигнал: «Петушки!» - остановиться, помахать руками вверх-вниз и произнести: «Ку-ка-ре-ку!» (не обязательно стройным хором). Повторить задания 2 раза. Ходьба и бег врассыпную.

2 часть. Игровые упражнения.

«Попади В корзину». Воспитатель ставит 2-3 корзины. Дети становятся вокруг корзины на расстоянии 2 м. У детей по 2-3 мешочка лежат (у ног). Дети метают мешочки, стараясь попасть в корзину (сначала девочки, а потом мальчики).

«Подбрось - поймай». Дети располагаются свободно по всей площадке и упражняются с мячом.

Подвижная игра «Удочка». Дети стоят по кругу, воспитатель - в центре круга, держит веревку, на конце которой привязан мешочек. Педагог вращает веревку по кругу у самой земли, дети перепрыгивают через мешочек на двух ногах по мере его приближения.

3 часть. Игра малой подвижности.

№ 7

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 поясе (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. Общеразвивающие упражнения с палкой.

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

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палку вниз. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).
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 (5-6 раз).
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 (3 раза).

Основные виды движений.

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».

№ 8

Основные виды движений.

1. Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м.
2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»).
3. Прыжки через короткую скакалку.

№ 9

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары; ходьба парами, бег врассыпную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами.

2 часть. Игровые упражнения.

«Не урони». Отбивание мяча о пол (землю) одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.

«Не задень». Прыжки на двух ногах между предметами «змейкой». «Бегом по дорожке». Бег по дорожке между шнурами (косичками, палочками).

Подвижная игра «Пробеги тихо».

3 часть. Игра малой подвижности «Кто ушел?».

№ 10

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. Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Поднимаясь на носки, мяч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз).
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 (5-6 раз).
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 (6 раз).
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 (4-5 раз).

Основные виды движений.

1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза).
2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) (2-3 раза). Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом.

Страховка детей педагогами при выполнении упражнений в равновесии обязательна.

Подвижная игра «У медведя во бору».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

№ 11

Основные виды движений.

1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее (2 раза).
2. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой (2 раза).

№ 12

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя. Ходьба по кругу, остановка и поворот кругом, продолжение ходьбы. При повторении упражнения выполнение заданий в движении.

2 часть. Игровые упражнения.

«Подбрось - поймай». Дети располагаются по всей площадке и упражняются с мячом.

«Кто быстрее по дорожке». Прыжки по дорожке (выложенной из шнуров или веревок) на двух ногах; на правой и левой ноге попеременно. Дистанция 3 м (2-3 раза).

Подвижная игра «Самолеты».

3 часть. Игра «Угадай, кто позвал».

Перспективное планирование по физической культуре в старшей группе

I КВАРТАЛ

Сентябрь

№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 (8 раз).
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—8 раз).
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).
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 —8 раз).
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. Выполняются в среднем темпе под счет инструктора

Основные виды движений

1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (3—4 раза).
2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (расстояние 4 м) - 2—3 раза.
3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2,5 м), двумя руками снизу (10—12 раз).

При выполнении упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы (кубики) требуется определенная координация движений. Поэтому воспитатель обращает внимание детей не только на сохранение устойчивого равновесия и правильную осанку, но и на ритмичность ходьбы. Упражнение в равновесии выполняется поточно двумя колоннами в среднем темпе, дети идут с небольшим интервалом друг от друга, стараясь не задевать за предметы, спрыгнув со скамейки, обходят ее с внешней стороны и становятся в конец своей колонны.

Затем инструктор с помощью детей убирает скамейки и обозначает линию старта и финиша для прыжков. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед дети выполняют поточно двумя колоннами до обозначенного места (флажок, кубик, кегля), обходят предмет и шагом возвращаются в конец своей колонны. Инструктор обращает внимание на энергичное отталкивание и взмах рук.

По окончании упражнения в прыжках инструктор предлагает одной колонне детей взять мячи и построиться около обозначенной линии в одну шеренгу, вторая подгруппа детей выстраивается напротив первой. По сигналу воспитателя дети первой шеренги перебрасывают мячи своим партнерам. Инструктор напоминает, чтобы мячи бросали в руки своим товарищам, а те не готовили заранее руки, т. е. не выставляли вперед.

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»

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу инструктора: «Хлоп!» — дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают - мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, читаются пойманными. Они тоже становятся в круг (и размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей будет поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется.

В конце игры инструктор отмечает наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке.

3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?». Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной.

Инструктор дает кому-либо мяч (диаметр 6—8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!»— и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить. Игра повторяется 2—3 раза.

№ 2*

Основные виды движений

1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой.
2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) между предметами, положенными на расстоянии 40 см один от другого («змей кой»).
3. Перебрасывание мячей в шеренгах после удара мячом о пол (по сигналу воспитателя дети ударяют мячом о пол, затем ловят двумя руками и перебрасывают партнеру).

№ 3**

Программное содержание. Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках.

Пособия. Мешочки по количеству детей, 3 кубика, 2—3 обруча, 2 шнура, ленточки для игры.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне по одному (в чередовании).

Игровое упражнение «Быстро в колонну». Дети выстраиваются в три колонны (можно поставить ориентиры — кубики, кегли, но разного цвета) и по сигналу воспитателя разбегаются в разные стороны (можно использовать бубен), на следующий сигнал (через 25—30 с) — три удара в бубен — каждый должен найти свое место в колонне (звене). Выигрывает та колонна, дети которой быстро нашли свое место. Игра повторяется 2 раза.

2 часть. Игровые упражнения.

«Пингвины». Играющие образуют круг. У каждого в руках по одному мешочку. По сигналу инструктора дети зажимают мешочек между колен и прыгают на двух ногах по кругу (дистанция между детьми должна быть не менее 0,5 м, чтобы они не мешали друг другу). Вначале выполняются прыжки в одну сторону, затем остановка, поворот, и задание повторяется (рис. 1).

«Не промахнись». Дети выстраиваются в два-три круга, у каждого в руках по мешочку. В центре круга на расстоянии 2,5 м от детей - обруч. По сигналу воспитателя дети бросают мешочек обруч, стараясь попасть в него. Воспитатель отмечает тех, кто попал, затем дети бегут за мешочками (можно иметь два-три мешочка). Упражнение повторяется 3—4 раза.

«По мостику». Из шнуров или реек выкладывается дорожка (ширина 15 см). Инструктор предлагает детям пройти по ней на носках, руки на поясе, с сохранением устойчивого равновесия и правильной осанкой (2—3 раза).

Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками). Дети строятся в круг; у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три — лови!» — дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три — в круг скорей беги!» — все строятся в круг. Инструктор предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, т. е. проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки Детям, и игра повторяется, с новым водящим.

3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?» (см. с. 15).

№ 4

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. По сигналу воспитателя дети перестраиваются в колонну по одному и идут по залу за ведущим. Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными В ОДИН Яд (расстояние 40 см). При ходьбе на носках воспитатель обращает внимание детей на то, чтобы ноги были прямые, шаги короткие, туловище выпрямлено и подтянуто, пятки не касались пола, руки удобно поставлены на поясе. В ходьбе и беге между предметами главное — ловко, не касаясь и не задевая предметов, пройти и пробежать между ними. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании. Бег не менее 40—50 с. Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя.

II часть. Общеразвивающие упражнения 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).

Основные виды движений.

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).

Инструктор предлагает детям перестроиться в две шеренги. Одна подгруппа остается с мячами в руках. Ребята свободно располагаются в определенном месте и после показа и объяснения выполняют с ними упражнения. Для второй подгруппы воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур с подвешенными на него ленточками (или другими предметами колокольчиками, шариками и т. д.). По сигналу воспитателя дети выполняют прыжки, стараясь достать до предмета. Основное внимание обращается на энергичное отталкивание от пола и взмах рук в правильном сочетании с касанием предмета. После того как дети выполняют определенное количество прыжков, подается команда воспитателя к смене мест. Дети меняются местами и по сигналу приступают к заданиям.

Бег в среднем темпе в колонне по одному до 1,5 мин.

Подвижная игра «Сделай фигуру». По сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу (площадке). На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры ему понравились (оказались наиболее удачными). Игра повторяется 2—3 раза (можно назначить, выбрать водящего, который будет определять, чья фигура лучше).

3 часть. Игра «Найди и промолчи». Воспитатель заранее прячет какой-либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к воспитателю и тихонько говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самый внимательный. Ходьба в колонне по одному.

№ 5 *

Основные виды движений.

1. Прыжки в высоту с места («достань до предмета») выполняются фронтальным способом (4—5 раз).

2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15—20 раз).

3. Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой и бегом (2—3 раза).

№ 6 **

Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.

Пособия. 3—4 мяча, 5—6 кеглей.

1 часть. Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение заданий. Ходьба в колонне по одному, по определенному сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Следующий сигнал подается к ходьбе в рассыпную, затем к бегу в рассыпную (в чередовании). Воспитатель дает указания, чтобы при беге в рассыпную за границы площадки не забегать, выполнять задание только в ее пределах.

2 часть. Игровые упражнения.

«Передай мяч». Играющие распределяются на три-четыре команды и выстраиваются в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20—25 см). По сигналу воспитателя начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) стоящим сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передает мяч. Побеждает та команда, дети которой быстро выполнили упражнение и ни разу не уронили мяч. Упражнение проводится 2 раза.

«Не задень». Параллельно в два ряда ставятся кегли на расстоянии 40 см одна от другой (5—6 шт.). Играющие выстраиваются в две шеренги, воспитатель объясняет задание, и его выполняют по два игрока из каждой команды. Затем дети перестраиваются в две колонны и поточно друг за другом, стараясь не задеть за кегли, пробегают «змейкой». Как только игроки всей колонны пробегут, стоящий первым поднимает руку вверх. Повторяется 2—3 раза.

Подвижная игра «Мы, веселые ребята». дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором произносят:

«Мы, веселые ребята,
Любим бегать и скакать,
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три — лови!»

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечет черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается второй ловишка. Игра повторяется 3—4 раза.

3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи» (см. с. 18).

№ 7

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.

При ходьбе воспитатель обращает особое внимание детей на то, чтобы согнутая в колене нога поднималась вперед-вверх, носок при этом был оттянут, шаги несколько короче, чем при обычной ходьбе. При беге руки согнуты в локтях и туловище наклонено чуть вперед. Воспитатель следит за внешними признаками утомления и при их наступлении предлагает отдельным детям перейти на ходьбу.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

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).
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—6 раз).

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 (6 раз).

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—4 раза).

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях (2—3 раза).

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—12 раз).

Инструктор ставит две скамейки параллельно одна другой и в метре от них вдоль зала кладет два каната. Дети перестраиваются в две колонны и поточно выполняют вначале ползание, а затем упражнение в равновесии. По сигналу инструктора дети перестраиваются в колонну по одному, проходя мимо короба, берут по одному мячу (большого диаметра) и приступают к бросанию мяча.

В зависимости от количества пособий упражнения в основных видах движений можно провести организационно, разделив детей на две колонны: одна самостоятельно выполняет броски мяча, вторая — ползание и равновесие. По сигналу воспитателя дети меняются местами.

Подвижная игра «Удочка». Играющие стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, воспитатель делает паузу, во время которой подсчитывается количество задевших за мешочек и даются необходимые указания по выполнению прыжков.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

№ 8*

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч), стоя в двух шеренгах на расстоянии 2,5 м.

2. Ползание по скамейке, опираясь на предплечья и колени.

3. Равновесие ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.

№ 9**

Программное содержание. Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми».

Пособия. Мячи (диаметр 6—8 см), кубики по количеству детей, 6—8 кеглей.

1 часть. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе, затем на пятках, руки за голову; бег в среднем темпе за воспитателем (до 2 мин); ходьба.

2 часть. Игровые упражнения.

«Не попадись». На земле (полу) чертится (обозначается шнуром) круг. В центре круга 2—3 водящих. По сигналу дети начинают прыгать на двух ногах в круг и из него по мере приближения водящих.

Если водящий коснулся кого-либо из играющих, тот считается проигравшим, но из игры не выбывает. Через 30—40 с игра останавливается, подсчитывается количество проигравших, выбирается новый водящий из числа тех, кто ни разу не был пойман, и игра повторяется.

«Мяч о стенку». Играющие выстраиваются перед стенкой (это может быть щит из фанеры, досок) на расстоянии 3 м, в руках у каждого по одному малому мячу. По сигналу воспитателя дети бросают мяч о стену и ловят его двумя руками после отскока от земли (8—10 раз).

Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.

Подвижная игра «Быстро возьми». дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки и т. д.), которых должно быть на один или два меньше. На следующий сигнал: «Быстро возьми!» — каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2—3 раза.

3 часть. Ходьба в колонне по одному между предметами (6—8 шт.), положенными в одну линию.

№ 10

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 колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу в медленном темпе. При таком виде ходьбы им приходится выполнять более широкие шаги и ставить ноги перекатом с пятки на носок. На следующий сигнал дети идут обычно, затем на частые удары в бубен (или музыкальное сопровождение) выполняют мелкий, семенящий шаг.

Ходьба в различном темпе проводится в чередовании и непродолжительно; ходьба в колонне по одному и врассыпную — в среднем темпе до 30—40 с. Переход на ходьбу и перестроение в колонну по три, размыкание на вытянутые руки для проведения упражнений общеразвивающего характера.

2 часть. Общеразвивающие упражнения 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 (6 раз).
2. И. п.: основная стойка, палка сверху, руки прямые. 1— присесть, палку вперед; 2— вернуться в исходное положение (6—7 раз).
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).
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—6 раз).

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).

Основные виды движений.

1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке (5—6 раз).

2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове (2—3 раза).

3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины» (расстояние 3 м) — 2—3 раза.

Посредине зала ставятся дуги и на расстоянии 1,5—2 м кладется несколько брусков (пособия располагаются параллельно друг другу). Дети выстраиваются в две шеренги перед пособиями; воспитатель на примере двух детей показывает и объясняет упражнения, а затем по его сигналу подходит первая пара (по одному ребенку из каждой шеренги) и приступает к заданию и т. д.

При пролезании основное внимание обращается на то, чтобы дети умели хорошо группироваться, наклоняя голову как можно ближе к коленям. После выполнения пролезания каждый берет по одному мешочку, кладет его на голову, руки ставит на пояс и, перешагивая через бруски, старается пройти, чтобы сохранить правильную осанку (голову и спину держать прямо) и не уронить мешочка.

Затем дети перестраиваются в две колонны. По сигналу воспитателя они с мешочком, зажатым между колен, прыгают до обозначенного места (кубик, флажок), берут мешочек в руки и бегут, чтобы передать следующему игроку своей команды. Побеждает та команда «пингвинов», которая быстро и правильно справилась с заданием.

Подвижная игра «Мы, веселые ребята».

Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).

№ 11*

Основные виды движения.

1. Пролезание в обруч прямо и боком (в чередовании) в группировке (5—6 раз).

2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза).

3. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние 4 м) — 2—3 раза.

№ 12**

Программное содержание. Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках.

Пособия. Мячи (диаметр 20 см), 8—10 кеглей.

1 часть. Ходьба в колонне по одному и в рассыпную, бег в умеренном темпе до 1 мин (в чередовании).

2 часть. Игровые упражнения.

«Поймай мяч». Играющие распределяются на тройки. Двое встают на расстоянии 2—2,5 м друг от друга и перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться или поймать его. Если водящий дотронется до мяча или поймает его, то меняется местами с проигравшим и игра продолжается. Игра прекращается по сигналу

Инструктор предлагает распределиться детям так, чтобы по росту и своим двигательным возможностям они были примерно равны.

«Будь ловким». Инструктор ставит в две линии кегли на расстоянии 40 см одна от другой. Играющие выстраиваются в две колонны и по сигналу воспитателя начинают (по одному) прыгать

на двух ногах между кеглями. Достигнув линии финиша, ребенок возвращается в свою колонну шагом. Задание выполняет следующий игрок, оказавшийся вновь первым, поднимает руку над головой (2—3 раза).

«Найди свой цвет». В разных концах площадки воспитатель ставит в небольшие кружки кегли разного цвета. Играющие плотно располагаются вокруг них. На первый условный сигнал все разбегаются по площадке в рассыпную. На другой сигнал: «Найди свой цвет!» — каждый должен не только найти свой цвет, но и не уронить кеглю. Побеждают игроки команды, построившие правильный круг, не задевшие за предмет и не перепутавшие место расположения своего круга.

3 часть. Ходьба в колонне по одному и между кеглями, не задевая за них (расстояние между предметами 50 см).

Октябрь

№ 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. Общеразвивающие упражнения.

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—8 раз).

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 2-3 раза.

Основные виды движений

1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шт.) 2—3 раза.

3. Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах на расстоянии 3м.

Инструктор ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой, на расстоянии 1,5—2 м от них кладет 4—5 шнуров. Дети выстраиваются в две колонны и поточно выполняют сначала ходьбу по гимнастической скамейке, затем прыжки.

Пособия убираются, и ребята выстраиваются в две шеренги. Одна подгруппа детей заранее берет мячи.

Инструктор поясняет, что при передаче (переброске) мяча локти следует опустить вниз, затем, описав мячом небольшую дугу (от себя, вниз, на грудь) и разгибая руки вперед, активным движением кисти послать мяч, одновременно разгибая ноги (предварительно полусогнутые). Мяч надо послать так, чтобы он оказался на уровне груди партнера. Тем, кто ловит мяч, надо поймать его кистями рук и при этом не прижимать к себе.

После показа и объяснения дети распределяются на пары и начинают переброску (передачу) мяча друг другу. Упражнение проводится в среднем темпе.

Подвижная игра «Перелет птиц». На одном конце зала находятся дети — они птицы. На другом конце зала — пособия, на которые можно «залететь» (гимнастические скамейки, кубы и т.д.) - это деревья. По сигналу: «Птицы улетают!» --- дети, махая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на следующий сигнал: «Буря!» — бегут к возвышениям и прячутся там. Когда произнесено: «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу («птицы продолжают свой полет»). Во время игры инструктор в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске.

3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»

№ 2*

Основные виды движений.

1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии трех (приставных) шагов ребенка (2—3 раза).
2. Прыжки на двух ногах через шнуры (5—6 шт.) правым и левым боком. Расстояние между шнурами 35—40 см (2—3 раза).
3. Передача мяча двумя руками от груди из исходного положения — ноги на ширине плеч (8—10 раз)

№ 3**

Программное содержание. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках.

Пособия. Большой шнур (веревка), мячи (диаметр 20 см) по количеству детей, 6—8 кеглей.

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с высоким подниманием колен; бег в рассыпную; ходьба между кеглями, поставленными в один ряд; бег до 1,5 мин в умеренном темпе, переход на ходьбу.

2 часть. Игровые упражнения.

Дети разделяются на две группы (мальчики и девочки), каждый берет по одному мячу. Воспитатель дает задание вначале девочкам: отбивать мяч правой и левой рукой на месте, выполнять ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой; при этом ладонь согнута в виде чашечки, пальцы удобно разведены. Ведение начинается мягким движением кисти.

После объяснения девочки выполняют упражнения самостоятельно, а инструктор занимается с группой мальчиков. Мальчики распределяются на пары на расстоянии 2—3 м и отбивают мяч друг другу правой и левой ногой. Мяч при передаче не должен посыпаться с большой силой и тем более попадать выше уровня голени. Затем они располагаются у исходной

черты и по сигналу воспитателя начинают передвигаться, отбивая мяч правой и левой ногой, но не отпуская его далеко от себя. Достигнув финишной черты, поворачиваются кругом и таким же образом возвращаются на исходную линию (2—3 раза).

Подвижная игра «Не попадись». Играющие располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре — двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и выпрыгивают по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. Через 40—50 с игра останавливается, подсчитываются проигравшие, и игра повторяется с новыми водящими.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

№ 4

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. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу; бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70—80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании.

2 часть. Общеразвивающие упражнения 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—7 раз).
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—6 раз).
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 (6 раз).
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 (6 раз).
7. И. п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе.
1—8 — прыжки вокруг мяча на двух ногах (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз).
2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз).
3. Переползание через препятствия (гимнастическая скамейка).
дети выстраиваются перед гимнастическими скамейками на расстоянии одного шага. Воспитатель с помощью одного-двух детей показывает выполнение прыжков: встать на скамейку, ноги слегка расставить, руки отвести назад, спрыгнуть, приземляясь на полусогнутые ноги, руки вынести вперед, затем выпрямиться.

Инструктор предлагает первой шеренге детей встать на гимнастическую скамейку и по его сигналу выполнить прыжок, повернуться кругом и снова встать на скамейку. Упражнение выполняется три-четыре раза подряд; при этом воспитатель дает указания, отмечает наиболее типичные ошибки, например приземление на прямые или чуть согнутые ноги и т. д. Приглашается вторая шеренга детей. Возможен вариант, при котором после показа и объяснения упражнения предлагается выполнять его обеим шеренгам детей, но поочередно. Это поможет увидеть недочеты и осуществить страховку.

После прыжков ставятся гимнастические скамейки для переползания, которое выполняется двумя-тремя колоннами от исходной черты (на расстоянии 3 м от скамеек обозначается линия старта).

Для перебрасывания мячей дети строятся двумя шеренгами на расстоянии 3 м одна от другой. В руках у детей одной из шеренг по одному мячу. Исходное положение: ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой, ноги слегка согнуты в коленях. По сигналу дети первой шеренги перебрасывают мячи своим партнерам; те ловят их, не прижимая к груди, и опять возвращают.

Подвижная игра «Не оставайся на полу». Выбирается ловишка, который вместе с детьми бегает по всему залу (площадке). Как только инструктор 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. с 15).

№ 5*

Основные виды движений.

1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз).
2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 3 м) — 8—10 раз.
3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия (2 раза).

№ 6**

Программное содержание. Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей.

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя ходьба на носках, руки на поясе, на другой сигнал бег до 1,5 мин, затем ходьба обычная, на пятках и снова бег до 30 с.

2 часть. Игровые упражнения.

«Проведи мяч» (баскетбольный вариант). Все играющие получают по одному мячу большого диаметра. Воспитатель показывает, как следует провести мяч: передвигаться надо на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, а кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя.

Инструктор объясняет детям, что отбивать мяч (вести его) надо несколько сбоку от себя, равномерно, согласованно с передвижением вперед.

Вначале предлагается детям попробовать ведение мяча на месте, а затем, продвигаясь вперед на расстояние 5—6 м; причем с таким расчетом, чтобы они не мешали друг другу. Можно разделить на две Подгруппы: одна выполняет ведение на месте, вторая — с продвижением вперед, затем они меняются местами. «Не попадись».

«Мяч водящему». Играющие распределяются на две-три команды и выстраиваются в круг, в центре каждого находится водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочередно игрокам мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!». При проведении данного игрового упражнения возможно деление на большее количество команд при повторении на следующих занятиях или на прогулке.

Подвижная игра «Ловишки».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

№ 7

Программное содержание. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; 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 по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе (на редкие удары в бубен) и в быстром (на частые удары в бубен), в чередовании. Бег врассыпную 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. Общеразвивающие упражнения 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—8 раз).
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).
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 (6 раз).
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—3 раза.
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—6 раз).

Основные виды движений.

1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4—5 раз).
2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола (3—4 раза).
3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, голову и спину держать прямо, носок оттянуть, за предметы не задевать (3—4 раза).

Инструктор ставит три корзины или кладет три обруча; дети, разделившись на три группы, образуют круг на расстоянии 2 м от цели. Инструктор показывает и объясняет выполнение упражнения. По сигналу педагога дети метают мячи (мешочки) в цель правой, а затем левой рукой несколько раз. Упражнение выполняется всей подгруппой одновременно или поочередно: пока

первая подгруппа, выполнив метание, собирает мешочки и возвращается на исходную позицию, воспитатель подает сигнал для второй подгруппы и т. д.

В две линии, параллельно одна другой, инструктор ставит по две дуги, напротив каждой кладет набивные мячи (также в две линии 5—6 шт.) на расстоянии 40 см. дети выстраиваются в две шеренги, а после показа и объяснения перестраиваются в две колонны и выполняют упражнения в подлезании и равновесии поточным способом.

Основное внимание уделяется тому, чтобы при подлезании дети хорошо группировались и не задевали за верхний край обода, при выполнении упражнения на равновесие выполняли ходьбу переменным шагом, т. е. правой и левой ногой, сохраняя равновесие и удерживая правильную осанку.

Подвижная игра «Удочка»

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

№ 8*

Основные виды движений.

1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (4—5 раз).
2. Ползание на четвереньках между предметами (кегли, набивные мячи, кубики, поставленные на расстоянии 1,5 м один от другого) «змейкой» (2—3 раза).
3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. На середине присесть, встать и пройти дальше (2—3 раза).

№ 9**

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками.

Пособия. Несколько мячей (диаметр 20—25 см), 5—6 коротких шнуров, 6—8 брусков, ракетки и воланы для игры в бадминтон.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры, положенные на расстоянии одного шага ребенка (5—6 шт.); бег (по другой стороне площадки поставлены бруски — высота 10 см) с перешагиванием через предметы (расстояние между предметами 70—80 см); ходьба обычная, переход на непрерывный бег до 2 мин в медленном темпе.

2 часть. Игровые упражнения.

«Пас друг другу». Воспитатель предлагает мальчикам образовать пары, взять по одному мячу, и, передавая его друг другу, выполнять упражнение (пас правой и левой ногой попеременно, расстояние между детьми 3 м).

«Отбей волан». Девочки занимаются под руководством воспитателя. Они также распределяются на пары. В руках у каждой по ракетке, у другой еще и волан. Воспитатель показывает, как надо подбросить волан, ударить по нему ракеткой, направляя в сторону товарища. Тот должен отбить волан ракеткой на партнера. Главное — чтобы волан падал на землю как можно реже. Затем воспитатель подает команду, и дети меняются ролями.

Эстафета «Будь ловким». Играющие выстраиваются в две колонны у исходной черты. Первые игроки, прыгая на двух ногах между предметами (кегли, кубики), достигают линии финиша, затем возвращаются в конец своей колонны. Следующий игрок начинает прыгать после того, как каждый предыдущий пересечет линию старта (расстояние 5 м). Повторить 2—3 раза.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

№ 10

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.. Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1— поднять обруч вперед; 2— вверх, вертикально; 3— вперед; 4— вернуться в исходное положение, (5—6 раз).
2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1— поворот туловищ вправо, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение То же влево (6 раз).
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—6 раз).
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—7 раз).
6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1 м один от другого (2—3 раза).
2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет (кубик или набивной мяч) и сойти не спрыгивая (2—3 раза).
3. Прыжки на двух ногах мягко препятствие (высота 20 см), прыжки с трех шагов на препятствие (5—6 раз).

Вначале выполняются упражнения в пролезании подряд через три обруча, затем дети переходят к выполнению упражнения в равновесии (поточно двумя колоннами после показа и объяснения). После этого пособия убираются; воспитатель кладет два мата (один на другой) и предлагает выполнить прыжок на препятствие (с места), используя взмах рук, затем прыжок с трех шагов разбега. Выполняется двумя колоннами поточно.

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. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.

Пастух. Гуси, гуси!

Гуси (останавливаются и отвечают хором). Га, га, га!

Пастух. Есть хотите?

Гуси. да, да, да!

Пастух. Так летите!

Гуси. Нам нельзя:

Серый волк под горой

Не пускает нас домой.
Пастух. Так летите, как хотите,
Только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья (расставив в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (запятнать). Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбираются новые волк и пастух. Игра повторяется 2—3 раза.

3 часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает». 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.

№ 11***

Основные виды движений.

1. Переползание на четвереньках с преодолением препятствий (2—3 раза).
2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше (2—3 раза).
3. Прыжки на препятствие (Высота 20 см) — 2—3 раза.

№ 12

Программное содержание. Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники».

Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, 3 мешочка, 15—20 мелких предметов, 15—20 кружков.

1 часть. Ходьба «змейкой» в колонне по одному между предметами, бег в медленном темпе до 1,5 мин, ходьба враспынную, бег «змейкой» между предметами (в чередовании).

2 часть. Игровые упражнения.

«Посадка картофеля». Дети выстраиваются в три-четыре колонны перед линией старта. У детей, стоящих в колоннах первыми, в руках по одному мешочку с 5—6 мелкими предметами — картофелинами. Напротив колонн, в 10—12 м от стартовой линии, чертят кружки по количеству картофелин, т. е. 5-6 штук (можно положить кружки из фанеры, картона).

По сигналу первые игроки бегут к своим кружкам и раскладывают картофелины по одной в каждый кружок, затем возвращаются обратно с пустыми мешками и передают их следующим игрокам своей колонны. Те бегут к кружкам, собирают картофелины в мешки, возвращаются и передают их дальше. Таким образом, одни сажают картошку, другие собирают ее. Выигрывает команда, игроки которой быстро и без потерь выполняют задание. Игра начинается по условному сигналу воспитателя; далее игроки приступают к бегу, после того как получают в руки полный или пустой мешочек (3—4 раза).

«Попади в корзину» (баскетбольный вариант). Играющие (с мячами) располагаются полукругом вокруг корзины, и воспитатель показывает, как надо бросать мяч: ноги слегка расставлены и согнуты, мяч в обеих руках у груди — это исходное положение; описав небольшую дугу вниз на себя и выпрямляя руки вверх, — бросить мяч с одновременным разгибанием ног. Пальцы при этом мягким толчком направляют мяч в корзину.

После показа и объяснения дети поочередно, в колонне по одному (6—8 детей), выполняют броски с места в корзину. Вторая подгруппа детей в это время выполняет другое

задание — «Проведи мяч» (ведение мяча одной рукой на расстояние 4—5 м). По сигналу воспитателя игроки меняются местами и приступают к выполнению очередного задания.

Подвижная игра «Ловишки-перебежки.».

3 часть. Игра малой подвижности «Затейники». Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят:

«Ровным кругом друг за другом
Мы идем за шагом шаг.
Стой на месте! дружно вместе
Сделаем вот так...»

дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3—4 раза).

Ноябрь

№ 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. Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. 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—7 раз).
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 (6 раз).
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—6 раз).
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—6 раз).
6. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч и поймать (2—3 раза).
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—5 раз).

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—3 раза).
3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии 3 м). Повторить 8—10 раз.

Все три упражнения выполняются отдельно. Вначале — достаточно сложное упражнение в равновесии, требующее точности, собранности и внимания. Дети выполняют данное задание в умеренном темпе двумя колоннами. Затем скамейки убирают, воспитатель ставит в два ряда кегли.

После словесного пояснения дети перестраиваются в две колонны и по сигналу воспитателя приступают к выполнению упражнения.

После того как прыжковое упражнение будет выполнено 2—3 раза, кегли убираются и, перестроившись в две шеренги, дети перебрасывают мячи друг другу (разобравшись предварительно на пары).

Подвижная игра «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.

Потом снова дается сигнал и бежит следующая группа детей и т. д. В конце игры воспитатель отмечает ту колонну, дети которой быстрее справились с заданием, т. е. ловко забрались и позвонили в колокольчик. При лазанье по гимнастической стенке обращается внимание на то, чтобы дети не пропускали реек и не спрыгивали, а сходили с последней рейки гимнастической стенки.

При проведении данной игры воспитатель осуществляет страховку детей.

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

№ 2*

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, переключая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной (2—3 раза).
2. Прыжки по прямой (расстояние 6 м) — два прыжка на правой ноге, затем два на левой (попеременно) и т. д. до конца дистанции, возвращаться в свою колонну шагом (2 раза).
3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 м (10—12 раз).

№ 3**

Программное содержание. Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.

Пособия. Малые мячи (диаметр 6—8 см) на полгруппы, несколько мячей большого диаметра, 10—12 кеглей, бруски.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться; бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег в рассыпную.

2 часть. Игровые упражнения.

«Мяч о стенку». Одна подгруппа детей выстраивается в шеренгу перед стеной (заборчик, стенка веранды и т. д.) и одновременно бросает мяч о стенку и ловит его после отскока (расстояние от стенки 3 м).

«Поймай мяч». другая подгруппа делится на тройки. двое встают на расстоянии 2 м, а третий — между ними. Игроки перебрасывают мяч друг другу, а третий старается коснуться или поймать его. Если это ему удастся, он меняется местами с проигравшим. По сигналу воспитателя дети заканчивают упражнения и меняются местами.

«Не задень». Воспитатель ставит в два ряда кегли на расстоянии 30 см одна от другой. дети выстраиваются в две колонны и по сигналу выполняют ходьбу на носках между кеглями, стараясь не задеть и не уронить их, Побеждает колонна, наиболее ловко выполнившая задание (2—3 раза). После ходьбы можно предложить легкий бег между кеглями.

Подвижная игра «Мышеловка».

3 часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

№ 4

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, по сигналу воспитателя изменить направление движения (к окну, к двери, к флажку или кегле и т. д.). Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба и бег чередуются.

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—5 раз).

2. И. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1—2— присесть, обруч вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение (5—6 раз).

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—7 раз).

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).

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—5 раз).

Основные виды движений.

1. Прыжки с продвижением вперед — поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге (расстояние 4 м) — 2—3 раза.

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) — 2—3 раза.

3. Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом (расстояние 5 м) — 2—3 раза.

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».

№ 5*

Основные виды движений.

1. Прыжки на правой и левой ноге (попеременно) до обозначенного места (расстояние 4 м) — 2—3 раза.
2. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении (расстояние 6 м) — 1—2 раза.
3. Отбивание мяча (диаметр 6—8 см) о пол, продвигаясь вперед шагом (2—3 раза).

№ 6**

Программное содержание. Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.

Пособия. Ленточки для игры, 3 мяча (диаметр 20—25 см), 4 шнура, 2 кубика.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя бег с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

2 часть. Игровые упражнения.

«Мяч водящему». Играющие строятся в три-четыре колонны. На расстоянии 2—2,5 м от первых игроков становятся водящие с мячом в руках. Инструктор проводит черту (кладет шнур) для игроков всех колонн и для водящих. По сигналу воспитателя водящие бросают мячи первым игрокам колонн, а те возвращают их водящим и перебегают в конец своей колонны (вся колонна друг за другом постепенно передвигается к исходной линии). Когда первым в колонне снова окажется игрок, начавший игру, он поднимает вверх руку команда победила. Игра повторяется.

«По мостику». Из шнуров выкладывается дорожка (ширина 15 см), посередине ставится кубик. Инструктор предлагает пройти «по мостику» на носочках, руки за головой, на середине перешагнуть через препятствие и пройти дальше (2—3 раза).

Подвижная игра «Ловишки». (с ленточками).

3 часть. Игра малой подвижности «Затейники»

№ 7

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 врассыпную.

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—7 раз).
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—8 раз).
3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. 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—8 раз).
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—7 раз).
6. И. п.: лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой. 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—4 раза.

Основные виды движений.

1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед (расстояние 5 м) — 2—3 раза.
2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, не касаясь верхнего обода (2—4 раза).
3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой (2—3 раза).

Вначале выполняется упражнение в отбивании мяча и пролезании через обруч (дугу) с мячом в руках. Инструктор показывает и объясняет упражнения: отбивая мяч одной рукой, пройти шагом до черты; затем взять мяч в руки (руки согнуты в локтях перед грудью), подойти к обручу и пролезть, не задевая за верхний край обода, повторить пролезание и шагом вернуться в конец своей колонны. Упражнения выполняются поточным способом двумя колоннами.

После того как дети закончат выполнять упражнения с мячом и в пролезании, они приступают ко второму заданию: ходьбе по гимнастической скамейке на носках. Воспитатель ставит в конце скамейки (на 0,5 м от самого края) кубик, который следует перешагнуть обычным шагом, затем сойти со скамейки не спрыгивая. Выполняется поточным способом двумя-тремя колоннами.

Подвижная игра «Удочка»

3 часть. Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя.

№ 8*

Основные виды движений.

1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м (2—3 раза).
2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени (2 раза).
3. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами (расстояние 3 м) — 2—3 раза.

№ 9**

Программное содержание. Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.

Пособия. Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, шнур.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба в рассыпную.

2 часть. Игровые упражнения.

«Перебрось и поймай». дети выстраиваются в две шеренги на расстоянии 3 м. Между шеренгами на равном расстоянии от каждой проводится «коридор» шириной в 0,5 м. По сигналу игроки команды, имеющей мячи, бросают мяч в «коридор» правой рукой, а игроки второй шеренги ловят его двумя руками после отскока. В данном упражнении развиваются глазомер и ловкость, а также координация движений.

«Перепрыгни - не задень». Дети выстраиваются в две-три колонны. Играющие перепрыгивают (продвигаясь вперед) через шнур (длина 4 м) на двух ногах без пауз, стоя боком, то справа, то слева, в конце своей колонны возвращаются шагом.

«Ловишки парами». дети выстраиваются в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой. По сигналу воспитателя: «Беги!» — дети первой шеренги убегают, а дети второй догоняют каждый свою пару и стараются осалить прежде, чем первые пересекут обозначенную линию финиша (расстояние 12 м). Инструктор подсчитывает количество проигравших, и игра повторяется. После двух перебежек дети меняются местами.

3 часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».

№ 10

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, в рассыпную (по сигналу воспитателя) с выполнением «фигуры»; бег в рассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.

2 часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках.

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—7 раз).
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 (6 раз).
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—6 раз).
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—5 раз).
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—6 раз).
6. И. п.: стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1—8 — прыжки вокруг скамейки, затем пауза и снова прыжки 2—3 раза.

Основные виды движений.

1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура (5—6 раз).
2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета (расстояние 5 м) - 2—3 раза.
3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.

Инструктор 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?».

№ 11*

Основные виды движений

1. Подлезание под шнур прямо и боком (2—3 раза).
2. Прыжки на правой и левой ноге (поочередно на каждой) между предметами (кубики, кегли) — 2—3 раза.
3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.

Если на предыдущем занятии для более прочного усвоения все упражнения выполнялись раздельно, в медленном темпе, то на повторном можно соединить несколько видов (или все) упражнений в зависимости от усвоения детьми.

№ 12**

Программное содержание. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.

Пособия. Малые мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 5—6 кубиков, 5—6 брусков.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в один ряд (на одной стороне площадки), и бег с преодолением препятствий (через бруски, высота 15 см); ходьба и бег в чередовании.

2 часть. Игровые упражнения.

«Кто быстрее». Дети строятся в три-четыре колонны у исходной черты, на расстоянии 5 м стоят кегли (по количеству команд), затем проводится еще одна черта (линия финиша). У каждого играющего по одному малому мячу. По сигналу стоящие первыми выполняют прыжки на двух ногах до предмета; затем, отбивая мяч в ходьбе, идут до второй финишной черты, поворачиваются кругом и становятся лицом к играющим. Прыжки начинает выполнять второй игрок и т. д. Выигрывает колонна, дети которой быстро и правильно выполнили задание (2 раза)

«Мяч о стенку». Одна подгруппа играющих встает на расстоянии 3 м от стенки (заборчика) и выполняет броски о стену и ловлю двумя или одной рукой после отскока от земли. Каждый выполняет задание в произвольном темпе. Вторая подгруппа детей выполняет отбивание мяча в ходьбе или на месте правой или левой рукой.

Подвижная игра «Ловишки-перебежки». Дети стоят за чертой на одной стороне площадки. На второй стороне площадки также проведена черта. Сбоку стоит ловишка. На слова воспитателя: «Раз, два, три — беги!» — дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит (осаливает рукой), прежде чем они успеют пересечь черту. Проводится подсчет пойманных, и перебежка повторяется. После двух-трех перебежек выбирается другой ловишка из числа наиболее ловких и быстрых ребят, которые не были пойманы.

3 часть. Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим.

II КВАРТАЛ

ДЕКАБРЬ

№ 1

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 с палкой.

1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — опустить за голову; 3 -- палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
2. И. п.: ноги врозь, палка внизу. 1 — поднять палку вверх; 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—6 раз).
5. И. п.: сидя ноги врозь, палка за головой. 1 — палка вверх; 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. 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—3 раза).
2. Прыжки — перепрыгивание на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см) — 2—3 раза.
3. перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах (способ — стоя на коленях) 10—15 раз.

Инструктор ставит пособия, после показа и объяснения дети двумя колоннами выполняют упражнение в равновесии в среднем темпе. При выполнении данного задания обязательна страховка.

После того как дети пройдут по доске два-три раза, пособия убираются и воспитатель в две линии раскладывает бруски. Дети также двумя колоннами поточно выполняют упражнения в прыжках. Основное внимание уделяется перепрыгиванию без остановки и мягкому приземлению на полусогнутые ноги.

Для выполнения третьего упражнения дети перестраиваются в две Шеренги, в руках у одной подгруппы мячи. По указанию они приступают к их перебрасыванию.

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. Воспитатель отмечает 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. Отмечаются «фигуры», выполненные четко, быстро и интересно.

№ 2*

Основные виды движений.

1. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза). Выполняются в среднем темпе, обязательна страховка.
2. Прыжки — перепрыгивание через шнур, положенный вдоль зала, справа и слева от него, продвигаясь вперед на расстояние 4 м (2—3 раза).
3. Перебрасывание мяча (диаметр 20—25 см), стоя на коленях, двумя руками из-за головы (10 -12 раз).

№ 3**

Программное содержание. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.

Пособия. 8—10 кеглей.

1 часть. Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег врассыпную.

2 часть. Игровые упражнения.

«Кто дальше бросит». Дети распределяются по всей площадке и лепят по несколько снежков (4—5 шт.). По сигналу на исходную позицию выходит первая группа детей, дается задание: бросить снежки до кеглей, стоящих на расстоянии 3—4 м, вторая линия — 5—6 м и третья — 8—10 м.

Отмечается самый ловкий из играющих, подходит вторая подгруппа ребят, задание повторяется.

«Не задень». Инструктор вместе с детьми, предварительно объяснив задание, выкладывает в одну линию (в чередовании) горку снежков (из 3—4 шт.), затем ставит кеглю, опять снежки и т. д. на расстоянии 50 см одну от другой (5 горок и 5 кеглей). Играющие распределяются на две команды, дается задание: быстро пройти, не задев предметы. Сначала выполняет одна команда, затем вторая, и подсчитывается количество задетых предметов. Игра повторяется 2—3 раза.

Подвижная игра «Мороз-Красный нос». На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, играющие располагаются в одном из них. Водящий — «Мороз-Красный нос» становится посередине площадки лицом к играющим и произносит:

«Я — Мороз-Красный нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?»

Играющие хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз».

После произнесения слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их и старается коснуться рукой — «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись, и до окончания перебежки стоят не двигаясь.

Инструктор вместе с «Морозом» подсчитывает количество «замороженных». После каждой перебежки выбирают нового «Мороза». В конце игры сравнивают, какой водящий — «Мороз» — заморозил больше играющих.

3 часть. Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом».

№ 4

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. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ведущий по сигналу воспитателя ведет колонну и, приближаясь к ребенку, идущему в колонне последним, образует круг, предлагая детям взяться за руки. Взявшись за руки, дети находятся на таком расстоянии друг от друга, чтобы круг не растягивался и не сужался, т. е. его форма выдерживалась при ходьбе. Подается сигнал к остановке, повороту в другую сторону, и ходьба продолжается; затем дети переходят на 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).
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).
4. И. п.: стоя на коленях, флажки у груди. 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение (8 раз).
5. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1—2 — присесть, флажки вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).
6. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1—8 (3 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки — подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на расстояние 5 м (2—3 раза).
2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши (10—12 раз).
3. Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них (2—3 раза).

Дети делятся на две подгруппы и строятся у исходной черты шеренгами. По сигналу воспитателя первая подгруппа детей выполняет прыжки: два на правой, два на левой и т. д. Каждый прыгает в собственном темпе, главное — не быстрота, а точность выполнения упражнения, координация движений. Можно предложить счет 1—2 (про себя), чтобы легче выполнять задание. Дети прыгают до обозначенной линии, делают два шага вперед, поворачиваются кругом и наблюдают, как упражнение в прыжках выполняет следующая подгруппа детей. Затем воспитатель предлагает повторить упражнение в прыжках первой подгруппе детей, а вторая в это время отдыхает.

Инструктор ставит кегли на расстоянии 1 м одну от другой, и первая подгруппа детей выполняет ползание между кеглями, стараясь не задеть их. Детям второй подгруппы предлагается упражнение с мячом: подбросить и поймать его после хлопка в ладоши. Бросание мяча вверх и его

ловлю дети выполняют в произвольном темпе, расположившись врассыпную. По сигналу воспитателя дети меняются местами.

Подвижная игра «Не оставайся на полу»

3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».

№ 5*

Основные виды движений.

1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге (три прыжка на одной и три на другой) до обозначенного места (кубика, кегли) на расстояние 5 м (2—3 раза).
2. Ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч (2 раза).
3. Прокатывание набивного мяча (вес 1 кг) в прямом направлении (2 раза).

Занятие 6**

Программное содержание. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос».

1 часть. Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель (умеренный, до 1,5 мин).

2 часть. Игровые упражнения.

«Метко в цель». Играющие метают снежки в вертикальную цель (щит, забор) с расстояния 3 м правой и левой рукой способом от плеча.

«Кто быстрее до снеговика». Играющие располагаются вокруг снеговика на равном от него расстоянии — 3—4 м, у каждого перед ногами положен снежок. По сигналу дети прыгают на двух ногах до снеговика; затем поворачиваются кругом и прыгают в обратном направлении до снежка, берут его в руки и поднимают над головой. Игровое упражнение повторяется 2—3 раза. Отмечаются те дети, которые быстро и правильно выполнили упражнение.

«Пройдем по мосточку». Ходьба по снежному валу в медленном темпе, балансируя руками, в колонне по одному. В конце мостика надо сойти не спрыгивая. Воспитатель осуществляет страховку.

Подвижная игра «Мороз-Красный нос»

3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».

№ 7

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. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение. Перестроение в колонну по одному; 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 (6 раз).
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.

Первое упражнение проводится в шеренгах, у одной группы детей в руках мячи. Воспитатель напоминает, что надо следить за полетом мяча, как во время переброски, так и при его ловле, т. е. осуществлять зрительный контроль. Прежде чем дети приступят к перебрасыванию, необходимо проверить исходное положение — ноги на ширине плеч. Упражнение выполняется по команде воспитателя.

Упражнение в ползании и равновесии проводится двумя колоннами поточным способом после краткого объяснения. В начале дети выполняют ползание (желательно по двум скамейкам), основное внимание уделяется правильному хвату с боков скамейки и энергичному подтягиванию. После того как все выполнит упражнение в ползании, переходят к равновесию — ходьбе с мешочком на голове, спина прямая.

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 — не летает».

№ 8*

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу с расстояния 3 м (двумя руками снизу, с хлопком перед ловлей) — 10—12 раз.
2. Ползание с мешочком на спине на четвереньках, с опорой на ладони и колени (2—3 раза).
3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза).

Основное внимание обращается на сохранение правильной осанки и удержание предмета на голове.

№ 9**

Программное содержание. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.

Пособия. 10—12 кеглей.

1 часть. Одна подгруппа детей занимается с инструктором, отрабатывая скользящий шаг в сочетании с энергичной работой рук (дистанция до 50 м).

Вторая подгруппа в это время лепит снежки и выкладывает их горками вдоль обозначенной воспитателем линии (шнуром, веревкой и т. д.) с таким расчетом, чтобы на каждого пришлось по 3—4 снежка. После того как первая подгруппа закончит ходьбу на лыжах, по сигналу воспитателя дети меняются: первая лепит снежки и выкладывает на другой линии, а вторая надевает лыжи и выполняет задание.

2 часть. Игровые упражнения.

«Метко в цель». Играющие выстраиваются шеренгой, на расстоянии 4 м от них воспитатель ставит цветные кегли. По сигналу дети метают снежки, стараясь их сбить. Затем подходит вторая подгруппа детей и также выполняет броски по цели.

«Смелые воробышки». Дети строятся в круг, перед каждым лежит по два снежка. В центре находится кошка. Дети изображают воробышков и по сигналу воспитателя впрыгивают через снежки в круг и выпрыгивают обратно по мере приближения кошки. Воробей, до которого коснулась кошка, получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через некоторое время воспитатель останавливает игру, подсчитывает количество проигравших, и выбирается новый водящий. По окончании игрового упражнения отмечается самая ловкая кошка и смелые, ловкие воробышки, не попавшие к ней в лапы.

3 часть. Ходьба между кеглями, поставленными на расстоянии 50 см одна от другой. Дети идут между кеглями в быстром темпе, стараясь их не задевать и не нарушать цепочку.

№ 10

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; 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. Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Основное внимание обращается на соблюдение дистанции друг от друга и форму круга. Это может быть обеспечено равномерностью и ритмичностью ходьбы и бега. Ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с 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 (6 раз).

4. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед, руки прямые; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

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.
3. Прыжки на Правой и левой ноге между кеглями (расстояние между кеглями 40 см) — 2—3 раза.
4. Бросание мяча о стену.

Лазанье дети выполняют по два-три человека (по количеству пролетов). Воспитатель обращает внимание детей на работу рук и ног при разноименном способе — движения начинают правая рука и левая нога и т. д.

Вторая подгруппа бросает мяч о стену (расстояние до стенки 3 м) и ловит его после отскока от пола. Упражнение дети выполняют самостоятельно, каждый в своем темпе и ритме. По сигналу дети меняются местами. Затем выполняются упражнения в равновесии и прыжках двумя колоннами поточным способом.

При выполнении упражнений в равновесии на повышенной опоре обязательна страховка, поэтому инструктор находится рядом с детьми и в случае потери равновесия осуществляет поддержку.

Подвижная игра «Хитрая лиса». Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу 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, инструктор 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.

№ 11*

Основные виды движений.

1. Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек (2—3 раза).
2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза).
3. Прыжки между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (2—3 раза).

№ 12**

Программное содержание. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.

Пособия. Лыжи на полгруппы, несколько клюшек и шайб.

1 часть. Ходьба в быстром темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку.

2 часть. Игровые упражнения

Одна подгруппа детей под руководством воспитателя выполняет ходьбу на лыжах. Предлагается пройти по лыжне, обходя лыжные палки (6—8 шт.), поставленные на расстоянии 3 м одна от другой, стараясь не задеть их, соразмеряя длину лыж до препятствия. Ходьба по лыжне до 80—100 м.

«Забей шайбу». Вторая подгруппа детей (после показа и объяснения) выполняет игровое упражнение с шайбой и клюшкой. Из снега делаются ворота (заранее) шириной 1,5 м и глубиной 0,5 м, и с расстояния 2 м играющие поочередно стараются загнать в них шайбу. для увеличения двигательной активности детей можно сделать несколько ворот (2—3 шт.). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями. Время рассчитывается по упражнению в ходьбе на лыжах.

«По дорожке». На утрамбованной снежной дорожке заливается отрезок длиной в 4—8 м, шириной в 40—50 см. Играющие энергично разбегаются по снегу и скользят по ледяной дорожке, стараясь прокатиться как можно дальше. Сбоку можно поставить ориентиры (цветные кубики или кегли) с обозначением расстояния чтобы отметить, кто дальше проскользит. Инструктор отмечает самых ловких детей.

Подвижная игра Мы, веселые ребята» (см. с. 19).

3 часть. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем («туристы»).

Январь

№ 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—7 раз).
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 (6 раз).
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—8 раз).
4. И. п.: основная стойка, кубик в правой руке. 1—2 — присесть, кубик вперед; 3—4 выпрямиться (6—7 раз).
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—3 раза.
2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) — 3—4 раза.
3. Метание — забрасывание мяча в корзину двумя руками (5—6 раз).

Упражнение в равновесии проводится поточно двумя колоннами. Воспитатель объясняет, что бег по наклонной доске следует выполнять от исходной черты (которая проводится на расстоянии 2—3 м, чтобы дети имели возможность небольшого разбега), а затем спокойно спуститься вниз. При этом осуществляет страховку детей.

Для выполнения упражнений в прыжках и забрасывании мяча в корзину (кольцо) дети подразделяются на две подгруппы. Первая самостоятельно выполняет прыжки — два на правой и два на левой между кубиками, затем только на правой и на левой ноге, и так несколько раз. После выполнения прыжков дети возвращаются в конец своей колонны шагом, что и будет являться одновременно кратким отдыхом.

Вторая подгруппа детей занимается под руководством воспитателя: выполняет броски мяча в корзину (высота 2 м) двумя руками от груди. В руках у каждого по одному мячу.

После того как все дети забросят мяч в корзину по 5—6 раз, воспитатель подает команду к смене мест.

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. Инструктор 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 прыгивать, 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».

№ 2*

Основные виды движений

1. Ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками (2—3 раза).
2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в шахматном порядке (расстояние между мячами 50 см) — 2—3 раза.
3. Перебрасывание мяча (двумя руками от груди) в шеренгах друг другу (расстояние между детьми 3 м) — 10—12 раз.

№ 3**

Программное содержание. Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.

1 часть. Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками.

2 часть. Игровые упражнения.

Первая подгруппа детей, разбившись на пары, примерно равные по своим физическим возможностям, катают друг друга на санках. Дети второй подгруппы под руководством воспитателя упражняются в ходьбе на лыжах: переступание на лыжах вправо влево; ходьба по лыжне, держа руки за спиной; ходьба между флажками; ходьба по лыжне до 80 м. По сигналу дети меняются. «Сбей кеглю». Дети лепят снежки и встают на исходную линию шеренгу. На расстоянии 2—2,5 м от исходной черты ставятся в ряд (в одну линию) несколько цветных кеглей. По сигналу воспитателя: «Бросили!» — дети метают снежки, стараясь сбить их. Отмечаются те дети, которым удалось попасть по мишени. Затем метание выполняет вторая шеренга (каждый бросает по 2 раза).

Подвижная игра «Ловишки парами». Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой, и каждый отмечает для себя пару. По сигналу: «Беги!» дети первой шеренги убегают, а дети второй догоняют их, пятнают. При повторении игры дети меняются местами.

№ 4

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. Построение в шеренгу. Воспитатель обращает внимание детей на круг, сделанный из шнура. 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).

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.

Дети выстраиваются в две шеренги одна против другой, перед каждой воспитатель выкладывает из двух шнуров «ручеек». Предварительно дается показ (посредине шеренг) упражнения, где основное внимание уделяется энергичному взмаху рук и приземлению на полусогнутые ноги. По команде воспитателя упражнение выполняет сначала первая шеренга детей, затем вторая. Перед выполнением прыжка воспитатель должен убедиться в правильном исходном положении.

После того как дети выполняют несколько прыжков, шнуры убираются; воспитатель ставит в два ряда дуги и предлагает одной подгруппе детей выполнить ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой. Вторая подгруппа в это время самостоятельно выполняет подбрасывание мяча (диаметр 10—12 см) одной рукой (с одной руки на другую), т. е. бросание вверх правой, ловля левой, и так поочередно. По команде дети меняются местами и выполняют упражнения в соответствии с заданием.

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».

№ 5*

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) — 8—10 раз.
2. Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола (2—3 раза).
3. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние между детьми 3 м).

№ 6**

Программное содержание. Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.

1 часть.. Одна подгруппа детей (парами) катается со склона на санках. При этом инструктор напоминает, что садиться на санки надо вплотную друг к другу, ноги ставить на полозья. Сидящий первым держится за шнур, натягивая его на себя, а сидящий сзади держится руками за переднего примерно на уровне пояса. При повторном спуске дети меняются местами.

Вторая подгруппа детей под руководством выполняет подъем на склон ступающим шагом и спуск со склона в основной стойке. При этом воспитатель объясняет, что лыжи должны быть расставлены на ширину ступни, ноги в полуприседе, туловище наклонено немного вперед, руки свободно согнуты в локтях, опущены вниз и прижаты к туловищу. Вначале инструктор предлагает всем детям поупражняться на месте: занять необходимую стойку, которая поможет выполнить спуск со склона, а затем они выполняют подъем и спуск. Через некоторое время дети меняются местами.

2 часть. Игровые упражнения.

«Кто быстрее». Вокруг снежной бабы (елки) воспитатель вместе с детьми кладет на расстоянии 1 м снежки по числу играющих. Затем дети отходят от нее на расстояние 5 м и образуют круг. По сигналу воспитателя дети на двух ногах прыгают до снежков, поднимают их вверх, затем возвращаются прыжками назад и также поднимают над головой снежок. Воспитатель отмечает победителей. Игра повторяется 2—3 раза.

«Пробеги — не задень». Из кеглей (кубиков) воспитатель делает дорожку (расстояние между предметами 50 см). детям предлагается пробежать «змейкой» между предметами первого ряда и в обратном направлении между предметами второго, не задев за них. Игровое упражнение выполняет сначала первая подгруппа, затем вторая (2—3 раза).

3 часть. Игра малой подвижности «Найдем зайца».

№ 7

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 в рассыпную. 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—7 раз).
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 (6 раз).
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 (6 раз).
4. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках. 1 — уронить мяч; 2 — присесть, поймать; 3 — выпрямиться; 4 вернуться в исходное положение (5—6 раз).
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 (6 раз).
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—10 раз).
2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, в группировке (3—4 раза).
3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (3—4 раза).

По окончании выполнения общеразвивающих упражнений воспитатель предлагает одной подгруппе детей оставить мячи, другой положить их в указанное место. Первая подгруппа строится в шеренги на расстоянии 3 м друг от друга. По сигналу воспитателя дети первой шеренги перебрасывают мячи детям второй. Необходимо проверить исходное положение ног и рук с мячом и только потом дать команду для выполнения упражнения.

Вторая подгруппа выполняет упражнения в пролезании в обруч и равновесии (двумя колоннами). Воспитатель обращает внимание детей на плотную группировку при пролезании в обруч и сохранение правильной осанки (спину и голову держать прямо) при перешагивании через набивные мячи. По сигналу дети меняются местами.

Подвижная игра «Не оставайся на полу»

3 часть. Игра малой подвижности.

№ 8*

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мяча (диаметр 10—12 см) друг другу и ловля его после отскока от пола (10—12 раз).
2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола (3—4 раза).
3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны (3—4 раза).

№ 9**

Программное содержание. Закреплять навык скользящего шага; продолжать обучение спуску с пологого склона и подъему лесенкой, повторять игровые упражнения с бегом и прыжками; метание снежков на дальность.

1 часть. Дети делятся на две подгруппы: одна катается с горки на санках парами, вторая обучается подъему на склон «лесенкой». Воспитатель показывает, каким образом выполняется этот подъем. Надо встать боком к склону, лыжи расположить параллельно одна другой, затем сделать шаг в сторону подъема и резким движением поставить лыжу на внешнее ребро; следующим движением приставить к ней другую лыжу, опираясь на ее внутреннее ребро. В таком же порядке повторяются все остальные движения.

С горки дети спускаются в основной стойке, ноги полусогнуты. Ходьба на лыжах на дистанцию до 50 м. После того как дети первой подгруппы выполняют упражнения на лыжах — спуск, подъем и прохождение определенной дистанции, воспитатель подает команду к смене упражнений.

2 часть. Игровые упражнения.

«Кто дальше бросит». Дети лепят снежки и выстраиваются на исходной позиции (обозначается черта или кладется шнур веревка). По сигналу воспитателя дети бросают снежки — кто дальше. Для ориентира на разном расстоянии ставятся флажки на подставке или цветные кегли. После броска воспитатель сообщает, кто бросил дальше. Затем подходит вторая подгруппа детей и также выполняет метание снежков на дальность. По окончании упражнения в метании воспитатель отмечает тех детей, которые достигли наилучших результатов.

Подвижная игра «Мороз-Красный нос».

3 часть. Ходьба «змейкой» между постройками за воспитателем.

№ 10

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. Воспитатель выполняет данное упражнение вместе с детьми. Ходьба и бег чередуются.

2 часть. Общеразвивающие упражнения 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).

С горки дети спускаются в основной стойке, ноги полусогнуты. Ходьба на лыжах на дистанцию до 50 м. После того как дети первой подгруппы выполняют упражнения на лыжах — спуск, подъем и прохождение определенной дистанции, воспитатель подает команду к смене упражнений.

2 часть. Игровые упражнения.

«Кто дальше бросит». Дети лепят снежки и выстраиваются на исходной позиции (обозначается черта или кладется шнур веревка). По сигналу воспитателя дети бросают снежки — кто дальше. Для ориентира на разном расстоянии ставятся флажки на подставке или цветные кегли. После броска воспитатель сообщает, кто бросил дальше. Затем подходит вторая подгруппа детей и также выполняет метание снежков на дальность. По окончании упражнения в метании воспитатель отмечает тех детей, которые достигли наилучших результатов.

Подвижная игра «Мороз-Красный нос».

3 часть. Ходьба «змейкой» между постройками за воспитателем.

№ 11

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. Воспитатель выполняет данное упражнение вместе с детьми. Ходьба и бег чередуются.

2 часть. Общеразвивающие упражнения 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).

Подвижная игра Хитрая лиса

3 часть. Эстафета с большим мячом «Мяч водящему»

№ 12***

Основные виды движений.

1. Влезание на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке, спуск вниз (2 раза).
2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза).
3. Прыжки через шнуры (6—8 шт.) на двух ногах без паузы; расстояние между ними 50 см (2—3 раза).
4. Ведение мяча до обозначенного места.

Программное содержание. Закреплять у детей навык ходьбы на лыжах, спуска и подъема, Поворотов; повторить игровые упражнения на санках, с бегом и прыжками.

1 часть. Одна подгруппа детей занимается с воспитателем ходьбой и упражнениями на лыжах: ходьба по лыжне «змейкой», обходя 6—8 палок, стоящих на расстоянии 2 м друг от друга (огибание проводится поочередно справа и слева); спуск со склона в основной стойке; ходьба скользящим шагом на расстояние до 100 м.

Вторая подгруппа в это время катается с пологой горки на санках парами.

По сигналу дети меняются местами.

2 часть. Игровые упражнения.

«По местам». На противоположных сторонах площадки в две шеренги ставятся санки. Одна шеренга от другой располагается на расстоянии 12—15 м. Около санок встают по паре детей. По сигналу воспитателя все играющие разбегаются по площадке, кружатся в разные стороны. На другой сигнал: «По местам!» — все должны занять свое место на санках, не перепутав при этом шеренги и своей пары. Игра повторяется 2—3 раза.

3 часть. Ходьба в колонне по одному «змейкой» между кеглями (6—8 шт., расстояние между ними 50 см), поставленными в один ряд.

Февраль

№ 1

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают 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 три колонны.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.

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 (6 раз).

2. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1 — обруч вверх;

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 (6 раз).

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—6 раз).

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 (3-4 раза).

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 (6 раз).

Основные виды движений.

1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 30 см), руки в стороны (2—3 раза).

2. Прыжки - перепрыгивание через бруски (6-8 шт. высотой до 10 см) без паузы (2-3 раза).

3. Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз).

Инструктор ставит пособия для выполнения упражнений в равновесии, проверяет их устойчивость. Дети перестраиваются в две колонны и поточным способом выполняют ходьбу вверх и вниз по доске, свободно балансируя руками.

Затем дети делятся на две подгруппы. Одна выполняет прыжки на двух ногах через бруски, а вторая друг за другом поточным способом забрасывает мяч в корзину. По сигналу воспитателя дети меняются местами и, после того как воспитатель убедится, что все готовы, приступают к упражнениям.

Подвижная игра «Охотники и зайцы»

3 часть. Игра малой подвижности

№ 2*

Основные виды движений

1. Равновесие — бег по наклонной доске, спуск шагом (2—3 раза).

2. Прыжки через бруски правым и левым боком (3—4 раза).

3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (6—8 раз).

№ 3**

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.

Пособия. Лыжи и санки на подгруппы, несколько клюшек и шайб.

1 часть. Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах, Дети первой подгруппы катают друг друга поочередно на санках и съезжают с горки парами. Предварительно им напоминаются правила: во избежание травм подниматься на горку в том месте, где ребята не спускаются на санках.

Вторая подгруппа выстраивается в одну шеренгу и выполняет шаги на лыжах вправо и влево — упражнение «пружинка» (сгибание-разгибание колен, как бы приседая); подъем на пологий склон «лесенкой» и спуск в основной стойке. Ходьба по лыжне до 100 м. По сигналу дети меняются местами.

2 часть. Игровые упражнения.

«Точный пас». Играющие распределяются на пары, в руках у каждого по клюшке и у одного шайба. Дети встают на расстояние 2—2,5 м один от другого и перебрасывают шайбу плавными, несильными движениями, чтобы она точно попадала на клюшку партнеру.

«По дорожке». Вторая подгруппа детей под наблюдением воспитателя выполняет скольжение по ледяной дорожке (двум-трем дорожкам), разбежавшись по снегу. Пока один ребенок не сойдет с дорожки, второй не начинает разбега; каждый, выполнивший задание, должен быстро отойти в сторону.

Подвижная игра «Мороз-Красный нос».

3 часть. Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.

№ 4

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; 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 враспынную с остановкой на Сигнал Воспитателя. «Сделай фигуру!»

2 часть. Общеразвивающие упражнения с 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).

5. И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2 - прогнуть палку вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: стоя перед палкой, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг палки вправо (Влево) с поворотами в движении (3—4 раза).

Основные виды движений

1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) — 8—10 раз.

2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м) — 2—3 раза.

3. Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см) 2—3 раза.

Подвижная игра «Не оставайся на полу».

3 часть.. Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.

№ 5*

Основные виды движений

1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см) — 8—10 раз.
2. Ползание на четвереньках между кеглями (2—3 раза).
3. Перебрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя руками (10—12 раз).

№ 6**

Программное содержание. Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками

1 часть. Построение в шеренгу (вся группа) на лыжах. выполнение приставных шагов на лыжах вправо и влево; повороты вправо и влево; ходьба по лыжне скользящим шагом за воспитателем (дистанция до 150—200 м), затем самостоятельно под его наблюдением.

2 часть. Игровые упражнения.

«Кто дальше». На расстоянии 8—9 м от исходной черты воспитатель ставит в одну линию кегли (8—10 шт.). Приглашается первая подгруппа детей (у каждого по три снежка); по сигналу воспитателя они бросают снежки, стараясь метнуть как можно дальше. Воспитатель отмечает детей, у которых бросок получился самый дальний. Затем приглашается вторая подгруппа.

«Кто быстрее». Играющие (полгруппы) выстраиваются на исходной черте в шеренгу. По сигналу они должны быстро добежать до кубика, повернуться кругом, сделать два прыжка на одной ноге и бегом вернуться на исходную линию. Инструктор отмечает, кто быстрее всех выполнил задание. Затем приглашается вторая подгруппа детей.

3 часть. Игра малой подвижности «Найдем следы зайца». Инструктор заранее в каком-то месте на участке отмечает следы «зайца» и постепенно подводит к ним детей. Увидевший следы первым считается победителем.

№ 7

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).
3. Перешагивание через шнур (высота 40 см) — 2—3 раза. Инструктор 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.

Затем инструктор подготавливает пособия для выполнения подлезания и перешагивания. Можно поставить стулья и положить рейки. Через одну ребенок перешагивает, под другую подлезает, и так в чередовании по количеству пособий. Удобно использовать резинки, прикрепляя их за крючки. Предварительно необходимо проверить, чтобы закрепление было прочным.

Подлезание выполняется в группировке, не касаясь верхнего края шнура (рейки), а перешагивание — попеременно правой и левой ногой, также не задевая за шнур.

Подвижная игра «Мышеловка».

3 часть. Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.

№ 8 *

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (5—6 раз).
2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине — «Проползи - не урони» (2—3 раза).
3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между ними 30 см) - 2—3 раза.
4. Прыжки на двух ногах через шнуры.

№ 9**

Программное содержание. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.

Пособия. 3 обруча.

3 часть. Построение в колонну по одному, перестроение в круг, вокруг снеговика, взявшись за руки. По сигналу дети идут сначала медленно, а затем убыстряют движение и переходят на бег. Через 2—3 круга воспитатель останавливает детей и предлагает им изменить направление движения. Ходьба и бег выполняются в другую сторону (можно придумать сюжет — двигаются конькобежцы, лыжники или просто кружатся снежинки).

2 часть. Игровые упражнения.

«Точно в круг». Инструктор кладет три обруча и предлагает детям встать на расстоянии 2—3 м от них, положив снежки у ног (предварительно каждый лепит по три снежка). По сигналу воспитателя они бросают снежки в круг одной рукой снизу. Количество снежков можно увеличить.

«Кто дальше». Дети выстраиваются в две шеренги. По сигналу воспитателя дети первой шеренги метают по три снежка на дальность. В качестве ориентира можно положить те же обручи на разное расстояние — на 6, 8 и 10 м. Воспитатель отмечает самые дальние три броска. Подходит вторая подгруппа и также выполняет задание.

Подвижная игра «Ловишки-перебежки»

3 часть. Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.

№ 10

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. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; 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 лево ногой в сторону, руки в стороны; 2 вернуться в исходное положение. То же правой ногой (6 раз).

2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1- 3 — пружинисты приседания, руки вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

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).

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—7 раз).

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—8 раз)

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—7 раз).

7. И. п.: Основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на правой и левой ноге под счет Воспитателя 1—8 (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Лазанье влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).

2. Ходьба по гимнастической Скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2—3 раза).

3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (расстояние 6 м) — 2—3 раза.

4. Отбивания мяча в ходьбе (баскетбольный вариант мяч большого диаметра) на расстояние 8 м.

Дети делятся на две подгруппы. Первая под наблюдением воспитателя выполняет лазанье по гимнастической стенке. Вторая в это время упражняется в ведении мяча одной рукой от исходной линии до обозначенного места. Упражнение выполняется в колонне поточно, но с таким интервалом между детьми, чтобы они не мешали друг другу (ведение мяча по правой стороне, а возвращение с мячом в руках по левой).

После того как дети выполняют лазанье два раза, воспитатель подает сигнал к смене мест. По окончании выполнения заданий в лазанье второй подгруппой воспитатель предлагает детям положить мячи в короб и построиться две шеренги у гимнастических скамеек. Ребята выполняют упражнение в равновесии, затем прыжки (двумя колоннами поточно)

Подвижная игра «Гуси-лебеди».

3 часть. Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу.

№ 11***

Основные виды движения

1. Лазанье — влезание на гимнастическую стенку одноименным Способом и спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).
2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2—3 раза).
3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд.
4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.

Программное содержание. Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному: ходьба с выполнением различных заданий по сигналу воспитателя (попрыгать на двух ногах, как зайцы; помахать крыльями, как птицы; постоять на одной ноге, как аист; покружиться).

2 часть. Игровые упражнения.

«Гонки санок». Играющие (первая шеренга) ставят санки на одну линию и садятся на них верхом, опустив ноги на землю. По сигналу воспитателя: «Марш!» — играющие передвигаются на санках до обозначенного места (расстояние 8—10 м), отталкиваясь ногами. Воспитатель отмечает тех, кто быстрее всех достиг линии финиша. Затем соревнуются дети второй шеренги. Игра повторяется 2—3 раза.

«Не попадись». Из снежков выкладывается круг, играющие - стоят за кругом, в центре — ловишки (два-три). Дети впрыгивают на двух ногах в круг и выпрыгивают из него по мере приближения ловишек, а те стараются «заморозить» играющих. Через несколько секунд (как только будут осалены 5—6 детей) игра останавливается, и выбираются новые ловишки из числа ни разу не пойманных.

«По мостику». Ходьба по снежному валу, свободно балансируя руками.

Подвижная игра «Ловишки парами»

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

№ 12. Повторение № 11.

III КВАРТАЛ

Март

№ 1

Программное содержание. 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.

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 врассыпную. Построение в три колонны.

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—7 раз).
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—6 раз).

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—6 раз).
4. И. п.: сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1—2 — поднять прямые ноги вверх, стараясь не уронить мяч; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—7 раз).
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).
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—4 раза).

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза).
2. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого (6—8 обручей) — 2—3 раза.
3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя (10-12 раз).

Одна подгруппа детей под наблюдением воспитателя выполняет упражнение в равновесии; основное внимание уделяется правильной осанке: голову и спину держать прямо, удерживая мешочек на голове, чтобы он не упал. Вторая подгруппа выполняет прыжки из обруча в обруч; при этом воспитатель указывает на темп упражнения, способ выполнения и на организационные моменты.

После выполнения упражнений в равновесии и прыжках дети перестраиваются в две шеренги и встают на расстоянии 3 м одна от другой. Следует показ упражнения воспитателем в паре с ребенком (так, чтобы всем было видно) и даются указания: бросать мяч согнутой в локте рукой от плеча точно в середину между шеренгами ловить после отскока от пола двумя руками, не прижимая его к груди; следить за полетом мяча.

По сигналу : «Бросили!» — дети перебрасывают мяч, а ловят произвольно. Прежде чем подать команду, воспитатель проверяет правильность исходного положения ног стойка ноги врозь.

Подвижная игра «Пожарные на учении».

3 часть. Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».

№ 2*

Основные виды движений.

1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза).
2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в один ряд (3—4 раза).
3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля их двумя руками с хлопком в ладоши (10—12 раз).

№ 3**

Программное содержание. Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость.

Пособия. Ключки и шайбы по количеству детей.

1 часть. Построение в колонну по одному; непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу.

2 часть. Игровые упражнения.

«Пас точно на клюшку». Дети разбиваются на пары, в руках у каждого по клюшке и у одного шайба. Играющий несильным движением подает шайбу партнеру на клюшку, а он, поймав ее, тем же движением возвращает обратно. Инструктор следит, чтобы дети не подбрасывали шайбу, как мяч, а передавали ее скользящим движением друг другу, свободно расположившись по всей площадке.

«Проведи — не задень». Играющие выстраиваются в три-четыре колонны, в руках у каждого клюшка и шайба. Инструктор дает задание: провести шайбу между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между ними 1 м). По сигналу начинают игроки, стоящие в колоннах первыми. Как только они пересекут условную линию и встанут лицом к играющим, в игру вступает следующий игрок. Таким образом, надо провести шайбу с одной стороны площадки на другую и встать в свою колонну. Побеждает команда (колонна), правильно и быстро выполнившая задание.

Подвижная игра «Горелки.» Играющие встают в две колонны, взявшись за руки, впереди — водящий. Дети хором произносят:

«Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Глянь на небо:
Птички летят,
Колокольчики звенят!
Раз, два, три — беги!»

С последним словом стоящие в последней паре опускают руки и бегут в начало колонны — один справа, другой слева от нее. Водящий пытается поймать одного из детей, прежде чем он успеет опять взяться за руки со своим партнером. Если водящему удастся это сделать, то он берется за руки с пойманным и они становятся впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим. Для увеличения двигательной активности детей можно построить парами в две-три колонны.

3 часть. Ходьба в колонне по одному, построение в круг, игра малой подвижности «Летает — не летает».

№ 4

Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и враспынную; 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. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег во кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег враспынную 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—7 раз).

2. И. п.: ноги врозь, руки вверху. 1 наклон вправо; 2 — наклон влево; 3 — наклон вправо; 4 — вернуться в исходное положение (3—4 раза).

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—6 раз).
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—3 раза.
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).

Основные виды движений

1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) — 5—6 раз.
2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча) — 5—6 раз.
3. Ползание на четвереньках между кеглями (2—3 раза).

Инструктор ставит две стойки и натягивает шнур (на концах Шнура мешочки с весом). Высота шнура от уровня пола 30 см. Инструктор на примере одного, наиболее подготовленного ребенка показывает и поясняет упражнение, обращая внимание на разбег и отталкивание от линии, обозначенной шнуром (мелом), нужно оттолкнуться одной ногой, перепрыгнуть через шнур с взмахом рук, подтянуть ноги к груди и приземлиться на обе ноги, сохранив равновесие руки вперед. Инструктор объясняет также детям, что разбег не должен быть большим (3—4 м), а отталкиваться можно правой или левой ногой, кому как удобно.

Дети выстраиваются в шеренгу и друг за другом выполняют прыжки. Инструктор в это время корректирует неточности или допущенные ошибки, помогая исправлять их при повторном выполнении прыжка.

После того как каждый прыгнет не менее 5—6 раз, пособия убираются и дети переходят к метанию мешочков в цель с расстояния 3 м. Цель расположена на высоте 2 м. Дети выстраиваются по количеству мишеней у каждого в руках по два мешочка. После того как все выполнят по два броска, мешочки подбираются, и упражнение повторяется еще 2 раза. Если после выполнения двух упражнений останется резерв времени, воспитатель предлагает ползание на четвереньках между кеглями.

Подвижная игра «Медведи и пчелы».

3 часть. Эстафета с мячом (большого диаметра)

№ 5*

Основные виды движений

1. Прыжок в Высоту с разбега (высота 30 см) — 5—6 раз.
2. Метание мешочков в цель с расстояния 3,5 м (5—6 раз).
3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза).

№ 6**

Программное содержание. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.

Пособия. Шнур длинный (или веревка), мячи (диаметр 20—25 см) на треть группы.

1 часть. Построение в Шеренгу, проверка осанки и равнения, объяснение задания. Воспитатель встает впереди колонны и идет вместе с детьми, затем переходит на бег. Через некоторое время (15—20 с) отходит в сторону, предлагая детям продолжать бег (до 2 мин), и

Внимательно следит за внешними признаками утомления. для некоторых он делает знак рукой к остановке, остальные продолжают. После бега и ходьбы врассыпную перестроение в колонну по одному.

2 часть. Игровые упражнения.

«Поймай мяч». Дети распределяются на тройки и свободно располагаются по всей площадке. двое детей встают на расстоянии 2—2,5 м один от другого; в руках у одного мяч, третий играющий находится между ними. В тот момент, когда один ребенок перебрасывает мяч другому, находящийся между ними должен коснуться мяча рукой.

Если это удастся, то он становится на место бросившего мяч, а тот занимает место водящего. Когда ребенок долго не может поймать мяч, он поднимает вверх правую руку, и дети с помощью короткой считалки определяют нового водящего.

«Кто быстрее». Играющие выстраиваются в две (три-четыре) колонны у исходной черты. По сигналу дети, стоящие в колоннах первыми, выполняют прыжки на правой (левой) ноге до кегли (флажка), расположенной на расстоянии 4 м. Обогнув предмет, они бегут к своей команде, и, как только пересекут черту, упражнение начинает выполнять следующий игрок в колонне. Побеждает команда, быстро выполнившая задание.

Подвижная игра «Карусель». Дети образуют круг, держась за шнур правой рукой, и идут по кругу сначала медленно, потом быстрее и переходят на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом, произносимым вслух:

«Еле, еле, еле, еле
Закружились карусели,
А потом кругом, кругом,
Все бегом, бегом, бегом!»

После того как дети пробегут 2—3 круга, инструктор останавливает их и подает сигнал к изменению направления движения. Играющие поворачиваются кругом и, перехватив шнур другой рукой, продолжают выполнять ходьбу и бег. Затем инструктор вместе с детьми произносит:

«Тише, тише, не спешите!
Карусель остановите!
Раз-два, раз-два.
Вот и кончилась игра!»

Движение карусели постепенно замедляется. При словах «Вот и кончилась игра!» дети останавливаются, кладут шнур на землю и расходятся по всей площадке. Игра проводится 2 раза.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

№ 7

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. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба со сменой темпа движения: на частые удары бубна (музыкальное сопровождение) дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары широкие шаги; ходьба и бег врассыпную 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 туловищ

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).

Основные виды движений

1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «По-медвежьи» (2 раза).

2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагам, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой (2—3 раза).

3. Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры, положенные на расстоянии 40 см один от другого (2—3 раза).

После пока и объяснения дети перестраиваются из шеренги в колонну по одному и выполняют ползание по скамейке, а затем упражнения в равновесии (со скамейки не спрыгивать, а спокойно сходить). Если пособия позволяют, то можно выполнять двумя колоннами.

Вдоль зала с двух сторон воспитатель выкладывает короткие шнуры, и дети двумя колоннами поточным способом выполняют прыжки через шнуры.

Подвижная игра «Ловишки».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

№ 8*

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьи» (2 раза).

2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше (страховка обязательна) 2—3 раза.

3. Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах —2—3 раза.

№ 9**

Программное содержание. Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.

Пособия. Мешочки с песком (3 шт.), длинный шнур, 2—3 мяча (диаметр 20—25 см).

1 часть. Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м, и так повторить 4 раза.

2 часть. Игровые упражнения.

«Канатоходец». Играющие выстраиваются у исходной черты в три колонны. На расстоянии 3 м напротив каждой колонны ставится по одному предмету (кубик, кегля, флажок на подставке). В руках у игроков, стоящих первыми, по одному мешочку с песком. По сигналу воспитателя ребята кладут мешочки на голову, руки в стороны и начинают быстро передвигаться до обозначенного места. Дойдя до линии финиша, берут мешочек в руки и быстро возвращаются к своей команде, передают его следующему игроку и встают в конец своей колонны. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.

«Удочка». Дети становятся по кругу на расстоянии одного-двух шагов. В центре воспитатель, он вращает по кругу шнур, на конце которого привязан мешочек с песком. По мере приближения мешочка к каждому играющему следует подпрыгнуть на месте, не задев за него. Тот, кто задел за мешочек, делает шаг назад. Инструктор делает паузу, и выбывшие из игры возвращают в круг. Упражнение повторяется 3-4 раза.

3 часть. Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге».

№ 10

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 врассыпную 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—6 раз).
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—8 раз).
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—5 раз).
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—7 раз).
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—4 раза).

Основные виды движений

1. Метание мешочков горизонтальную цель с расстояния 3 м одной рукой снизу (5—6 раз).
2. Подлезание под шнур (палку) боком справа и слева (6 раз).
3. Ходьба на носках между набивными мячами 2—3 раза.

Инструктор 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 по голосу».

№ 11

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м правой и левой рукой способом от плеча (6 раз).
2. Подлезание под дугу (подряд 4—5 шт.), не касаясь руками пола (2—3 раза).
3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой (2—3 раза).

№ 12

Программное содержание. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.

Пособия. Кегли и мячи на полгруппы детей.

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги по сигналу воспитателя дети первой шеренги бегут в быстром темпе до обозначенной линии (расстояние 20 м), обратно возвращаются шагом. На исходную линию выходит вторая группа детей и по сигналу выполняет такое же задание. Упражнение в беге на скорость повторяется 2—3 раза.

II часть. Игровые упражнения

«Прокати и сбей». На расстоянии 5 м от исходной линии воспитатель ставит кегли по количеству играющих дети делятся на две подгруппы. выстраивается первая подгруппа, в руках у детей по одному большому мячу. По сигналу воспитателя ребята прокатывают его в прямом направлении, стараясь сбить кеглю. Дети, стоящие на противоположной стороне, подхватывают мячи и переходят на место тех, кто выполнил упражнение, т. е. меняются местами. Упражнение повторяется 2—3 раза.

«Пробеги - не задень». Воспитатель ставит кегли в одну линию на расстоянии 40 см одну от другой. Дети строятся в колонну по одному и пробегают между кеглями, стараясь не задеть их. Упражнение повторяется 2—3 раза. Ведущих колонны можно заменят при каждом повторении.

Подвижная игра Удочка

III часть. Эстафета с мячом.

Апрель

№ 1

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, враспынную (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).
4. И. п.: стоя на колёнях, 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!»

№ 2

Основные виды движений.

1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах правым боком (3 прыжка), затем поворот в прыжке на 180° и продолжение прыжков левым боком. Повторить 2 раза, показ обязателен.

3. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками (8—10 раз).

№ 3

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.

По со б и я. Один малый мяч (диаметр 6—8 см), 3 мяча большого диаметра.

1 часть. Построение в колонну. Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании: 10 м—ходьба и 20 м—бег (2 раза).

II часть. Игровые Упражнения.

«Ловишки-перебежки»

«Стой». Играющие образуют круг, в центре которого стоит Водящий, в руках у него малый мяч. Он подбрасывает мяч вверх и произносит имя кого-либо из детей. Ребенок, которого назвали, бежит за мячом, а остальные разбегаются в разные стороны. Как только названный ребенок поймает мяч, он громко произносит:

«Стой!» Все играющие должны остановиться на том месте, где их застала команда. Водящий старается попасть в игрока, находящегося ближе к нему. Если водящий промахнется, то он снова бежит за мячом, а все играющие разбегаются взяв мяч, водящий опять подает команду: «Стой!» — и старается попасть в кого-либо. Осаленный становится новым водящим, и игра продолжается.

«Передача мяча в колонне». Играющие выстраиваются в три колонны, в руках у первых игроков по одному большому мячу. По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч назад двумя руками над головой. Как только последний игрок в колонне получает мяч, он бежит вперед колонны и также передает мяч, и так до тех пор, пока впереди не окажется ведущий колонны. Побеждает колонна, дети которой быстро и правильно выполнили задание.

III часть. Ходьба в колонне по одному за командой победителей.

№ 4

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. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.

1. Н. п.: основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу.

1 — правую ногу на носок, скакалку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

2. Н. п.: ноги врозь, скакалка внизу. 1 — скакалку вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п.: сидя ноги врозь, скакалка вверху. 1—2 — наклониться, положить скакалку на носки ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

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—6 раз).

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—7 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на Полу. Прыжки через скакалку с поворотом кругом (8—10 раз).

Основные виды движений.

1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5—6 подпрыгиваний подряд (3—4 раза).

2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах (4—5 раз).

3. Пролезание в обруч (4—5 раз).

Дети расходятся по всему залу на такое расстояние, чтобы не мешать друг другу и не нанести травму. Инструктор 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 удачно получаются.

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. Инструктор 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.

№ 5

Основные виды движений.

1. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние 6—8 м (3—4 раза).

2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 4 м (8—10 раз).
3. Пролезание в обруч (6 раз).

№ 6

Программное содержание. Упражнять детей в прерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.

Пособия. Обручи по количеству детей, мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы, 2—3 флажка (или кубика).

I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами.

II часть. Игровые упражнения.

«Пройди — не задень». Ходьба на носочках, руки за головой между кеглями (8—10 шт.), поставленными на расстоянии 30 см одна от другой в один ряд.

«Догони обруч». Дети выстраиваются на исходную линию в две шеренги, в руках каждого по одному обручу. По сигналу воспитателя дети первой шеренги, подталкивая обруч одной рукой, перебегают на другую сторону площадки, берут обруч в руки и становятся лицом ко второй шеренге. Задание выполняет следующая подгруппа. Воспитатель отмечает тех детей, кто не уронил обруч и быстро достиг линии финиша.

«Перебрось и поймай». Дети распределяются на пары, в руках у одного из играющих мяч (диаметр 20 см). Свободно расположившись, дети перебрасывают его друг другу двумя руками от груди и ловят, не прижимая к туловищу (баскетбольный вариант).

Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».

III часть. Игра малой подвижности «Кто ушел?».

№ 7

Программное содержание. 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.

Пособия. Мячи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, по два мешочка на каждого ребенка, 10—12 кубиков.

I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. 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—7 раз).
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—8 раз).
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—7 раз).
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—8 раз).

6. И. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. Подбрасывание мяча вверх (подряд 3—4 раза), пауза и вновь броски (3—4 раза).

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки под счет воспитателя 1—8: ноги врозь, ноги скрестно, пауза и снова прыжки (повторить 3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м одной рукой (правой и левой) способом от плеча (5—6 раз).

2. Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку (2—3 раза).

3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову (2 - 3 раза).

Дети целятся на звенья по количеству мишеней и встают в колонны друг за другом, у каждого в руках по два мешочка. Воспитатель показывает упражнение, обращает внимание на энергичный замах, точность попадания в цель при правильном исходном положении ног и туловища. После того как все дети выполнят по два броска, подается сигнал к сбору мешочков первым звеном, затем вторым и третьим.

Инструктор ставит поперек зала две гимнастические скамейки на расстоянии 4 м одну от другой. Дети шеренгами выполняют ползание на четвереньках по прямой до скамейки, затем переползание через нее, снова ползание до следующей скамейки и опять переползание. После того как обе шеренги детей выполнят упражнение 2 раза, подается команда к построению в две колонны и выполнению упражнения в равновесии.

Подвижная игра «Удочка»

3 часть. Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.

№ 8

Основные виды движений

1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 4 м (правой и левой рукой) — 6 раз.

2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2—3 раза).

3. Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой (2—3 раза).

Программное содержание. Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками в с бегом.

Пособия. 3—6 мячей (диаметр 20—25 см), 3 обруча.

1 часть. Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в две (три) шеренги. Воспитатель дает указание: как можно быстрее перебежать с одной стороны площадки на другую до обозначенной линии. Ориентиры (кубики, кегли или просто шнур) ставятся на два-три метра дальше линии, до которой следует добежать, чтобы дети не замедляли движения раньше пересечения линии финиша. Расстояние для перебежки составляет 20 м.

После двух-трех перебежек ходьба в колонне.

2 часть. Игровые упражнения.

«Кто быстрее». Играющие строятся в три колонны. По сигналу воспитателя игроки, стоящие первыми, выполняют прыжки на двух ногах до своего обруча, в котором находится мяч, берут его и возвращаются бегом к своей команде. Второй игрок с мячом в руках прыгает на двух ногах до обруча, кладет его и возвращается бегом назад. Как только он пересечет обозначенную линию, прыжки начинает следующий игрок и т. д. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание. Воспитатель заранее в зависимости от количества играющих просчитывает и объявляет, где должен оказаться мяч: в руках у играющих или в обруче.

«Мяч в кругу». Играющие разбиваются на несколько групп по 5—6 человек и строятся в круги. В центре круга водящий, у него перед ногами большой мяч (диаметр 25 см). Водящий

прокатывает игрокам мяч ногой (вас ногой); каждый на несколько секунд задерживает его, принимая ногой, и снова посылает водящему.

Подвижная игра «Горелки»

III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.

№ 9

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 (в чередовании).

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—7 раз).
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).
4. И. п.: пятки и носки вместе, руки вверху. 1—2 — глубоко присесть, руки за голову, локти свести вперед, голову наклонить; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).
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—8 раз).
6. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять обе прямые ноги вверх-вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).
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—5 раз).

Основные виды движений.

1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2—3 раза).
2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8—10 м) — 3—4 раза.
3. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс — 2-3 раза.

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 дети меняются местами.

Подвижная игра «Карусель»

3 часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

№ 10

Основные виды движений.

1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом, ходьба по рейке гимнастической стенки приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек (2—3 раза).
2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (расстояние 3 м) — 3—4 раза.
3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, носки оттянуты (2—3 раза).

№ 11

Программное содержание. Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.

Пособия. Мячи и кегли на полгруппы, 12—16 обручей.

1 часть. Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места (повторит 2—3 раза).

2 часть. Игровые упражнения.

«Сбей кеглю». Играющие становятся в одну шеренгу на исходную линию, на расстоянии 4 м ставятся кегли по числу детей. дается задание: сбить кеглю, прокатывая мяч вперед энергичным движением обеих рук. Воспитатель отмечает детей, которые справились с заданием. На исходную линию выходит рая подгруппа и повторяет то же упражнение (2—3 раза).

«Пробеги — не задень». Воспитатель ставит кегли в один ряд на расстоянии 30 см одну от другой. дается задание: пробежать не задев за них. Выполняется в колонне по одному двумя командами 2—3 раза.

Подвижная игра «С кочки на кочку.>. Воспитатель выкладывает в шахматном порядке плоские обручи (6—8 шт. в две линии).

Играющие выстраиваются в две колонны. По сигналу воспитателя первые игроки начинают перепрыгивать на двух ногах из обруча в обруч. Как только первый игрок прыгнет из последнего обруча, прыжки начинает второй игрок колонны и т. д. Побеждает команда быстро и правильно (не оступившись ни разу) перебравшаяся на другой берег. Игра повторяется 2—3 раза.

3 часть. Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».

№ 12. Повторение № 11.

Май

№ 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; отработать навыки бросания мяча о стену.

Пособия. 2 гимнастические скамейки, 4—5 набивных мячей, малые мячи ва 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—8 раз).
2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1—2 — глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).
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 (8 раз).

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—6 раз).
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 (8 раз).
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 3-4 раза).
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—8 раз).

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).
2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—3 раза).
3. Бросание мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками (8—10 раз).

Дети делятся на две подгруппы. Одна выполняет упражнение в равновесии, где основное внимание инструктор 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 «Что изменилось?».

№ 2

Основные виды движений.

1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, руки за головой (2—3 раза).
2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м (2—3 раза).
3. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, и ловля его двумя руками после отскока от пола (8—10 раз).

№ 3

Программное содержание. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.

Пособия. 10—12 кеглей, мячи на полгруппы, ракетки и воланы для игры в бадминтон.

I часть. Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).

II часть. Игровые упражнения.

«Проведи мяч». Воспитатель ставит в два ряда кегли (5—6 шт.), расстояние между ними 1,5 м. дается задание: провести мяч ногами с таким расчетом, чтобы не отпускать его от себя далеко. Дети распределяются на две команды и выполняют упражнение в среднем темпе.

«Пас друг другу». Одна подгруппа детей распределяется на пары и перекатывает мяч друг другу, отбивая его поочередно то правой, то левой ногой (расстояние между играющими 1,5—2 м).

«Отбей волан». Вторая подгруппа также распределяется на пары, в руках у каждого по одной ракетке и один волан на двоих. дети отбивают волан друг другу, стараясь, чтобы он как можно дольше находился в воздухе.

Подвижная игра «Гуси-лебеди».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

№ 4

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 бег врассыпную.

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—6 раз).

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 (6 раз).

5. И. п.: сидя ноги врозь, флажки у плеч. 1 — наклониться, коснуться палочками носков ног; 2 — вернуться в исходное положении (5—6 раз).

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—6 раз).

2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз).

3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (расстояние 5 м) — 2 раза.

Прыжки в длину выполняются способом согнув ноги, используя энергичный разбег — 5—6 м. Инструктор обращает внимание детей на ускорение перед прыжком, а также на отталкивание в определенном месте так, чтобы толчок пришелся на ту ногу, которой ребенку удобнее оттолкнуться при выполнении прыжка. В полете обе ноги сгибаются в коленях и подтягиваются к груди (поэтому и название прыжка — «согнув ноги»), приземление осуществляется также на обе ноги с выносом рук вперед. 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 и промолчи».

Основные виды движений

1. Прыжки в длину с разбега (5—6 раз).
2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 2 м (5—6 раз).
3. Подлезание под дугу (обруч) — 5—6 раз.

№ 6

Программное содержание упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.

Пособия. Обручи на полгруппы детей, большие мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей.

I часть. Построение в колонну; бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой).

II часть. Игровые упражнения.

«Прокати — не урони». Играющие распределяются на две подгруппы: первая выходит на линию старта и по сигналу воспитателя, подталкивая обруч рукой, перебегает на другую сторону площадки за обозначенную линию. Инструктор отмечает самых быстрых и ловких игроков, затем упражнение выполняет вторая подгруппа детей. Упражнение повторяется 2—3 раза.

«Кто быстрее». Играющие встают в две колонны парами. дается задание: прыжками преодолеть дистанцию в 4 м, держась за руки (парами). По сигналу упражнение начинают игроки, стоящие первыми в колонне. Отмечается пара, быстрее выполнившая задание. Затем подается сигнал вторым парам в колоннах и т. д.

«Забрось в кольцо». Дети располагаются двумя колоннами на расстоянии 1,5 м от кольца и по сигналу забрасывают в него мяч двумя руками от груди, а затем встают в конец своей колонны.

Подвижная игра «Совушка».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

№ 7

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—6 раз).
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—8 раз).
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).
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 (6 раз).

б. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на счет 1—3, на счет 4 подпрыгнуть выше 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—10 раз).
2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком (5—6 раз).
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.

№ 8

Основные виды движений

1. Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (8—10 раз).
2. Пролезание в обруч правым (левым) боком 3—4 раза подряд, Одни дети держат обруч, другие выполняют подлезание, затем они меняются местами.
3. Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол и ловя его двумя руками.

№ 9

Программное содержание. Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

Пособия. Мячи на подгруппы детей, 6—8 брусков, 6—8 обручей.

1 часть. Построение в колонну; ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через бруски (высота 10 см); перестроение в две шеренги; ходьба и бег на скорость (дистанция 20 м). По сигналу перебегают первая подгруппа детей, обратно возвращается шагом, для выполнения бегового упражнения приглашается вторая подгруппа (2—3 раза).

2 часть. Игровые упражнения

Дети распределяются на две подгруппы. Первая выполняет бросание мяча о землю в ходьбе ловлю его одной рукой (расстояние 8 м); вторая под наблюдением воспитателя прыгает из обруча в обруч, положенные в шахматном порядке (прыжок без паузы вправо и влево). По сигналу дети меняются местами.

Подвижная игра «Мышеловка».

3 часть. Игра малой подвижности или эстафета с мячом.

№ 10

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; игровое упражнение «Быстро в колонны».

II часть. Общеразвивающие упражнения с 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).
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).

Инструктор ставит параллельно одна другой две скамейки, вдоль них (в две линии) кладет набивные мячи. Вначале дети выполняют упражнение в ползании по гимнастической скамейке, затем упражнение в равновесии в медленном темпе, обходят пособия с внешней стороны и встают в конец своей колонны.

После того как ребята выполняют оба задания, пособия убираются и ставятся в две линии кегли на расстоянии 50 см одна от другой. Двумя колоннами поточно дети прыгают на двух ногах между кеглями, возвращаются с внешней стороны и встают в конец своей колонны.

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: «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.

По окончании игры, которая повторяется 3—4 раза, инструктор отмечает водящего, поймавшего больше всего карасей.

3 часть. Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой.

№ 11

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза).
2. Ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени (2—3 раза).
3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (2—3 раза).

№ 12

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.

Пособия. 3—4 мяча (диаметр 20—25 см), 3—4 обруча и мелкие предметы по количеству детей.

I часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя замедлять или ускорять темп движения; ходьба с остановкой на сигнал воспитателя: «Сделай фигуру!»

II часть. Игровые упражнения.

«Мяч водящему». Играющие строятся в три-четыре круга, в центре каждого находится водящий, который поочередно перебрасывает мяч игрокам. Как только все выполняют упражнение, водящий поднимает мяч высоко над головой.

«Кто быстрее». Играющие выстраиваются в три-четыре колонны у исходной черты. Перед каждой колонной лежит большой обруч (корзина), в котором находятся различные предметы — кубики, кегли, мячи и т. д. По сигналу воспитателя игроки, стоящие первыми бегут к нему, берут по одному предмету и возвращаются в конец своей колонны. Как только они пересекут обозначенную линию, в игру вступают следующие игроки и т. д. Выигрывает та команда, которая быстрее перенесет все предметы.

Подвижная игра «Не оставайся на земле».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Перспективное планирование по физической культуре подготовительной к школе группе

СЕНТЯБРЬ

№ 1.

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

Пособия. Игрушки: кукла, мишка, два шнура.

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

Проводится игра «Пойдем в гости». Инструктор 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 инструктор приглашает детей второй подгруппы пойти в гости. Игра проводится 2 раза.

IV часть. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). Из шнуров (или реек) вдоль зала физинструктор выкладывает две дорожки длиной 2,5—3 м. Расстояние между дорожками не менее 3 м.

«Дождик кончился, выглянуло солнышко, но кругом лужи. Пойдем по дорожке, чтобы не замочить ноги, вот так». (Показывает.) Затем подводит одну подгруппу детей к дорожке, выстраивает их друг за другом и предлагает пойти за ней. Инструктор идет лицом к детям и держит в руках игрушку (куклу или мишку), побуждая их смотреть на нее, т. е. не опускать голову. Дети проходят по первой дорожке, так же идут по второй и садятся на места. Затем приглашаются дети второй подгруппы пройти по дорожкам.

Подвижная игра «Бегите ко мне». В игре у детей развивается умение действовать по сигналу педагога, бегать в прямом направлении, одновременно всей группой. Убрав рейки (или шнуры), воспитатель предлагает детям встать к стене так, чтобы не мешать друг другу, а сам переходит на противоположную сторону зала и говорит: «Лужи высохли, бегите ко мне, все, все бегите!» Дети бегут, физинструктор встречает их, широко раскрыв руки. Когда малыши соберутся, она

переходит на другую сторону зала и вновь говорит: «Бегите, ко мне». Игра повторяется 3—4 раза. Перед началом игры инструктор напоминает, что бежать можно только после слов «бегите ко мне».

III часть. Ходьба стайкой за инструктором в обход зала, в руках у педагога мишка.

№ 2.

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

Пособия. Игрушки: кукла, мишка, большой мяч.

I часть. Ходьба и бег всей группой (стайкой) за инструктором. Дети входят в зал без построения. Инструктор обращает внимание детей на мишку, сидящего в конце зала на стуле, и приглашает пойти к нему в гости. Дети идут к мишке, разговаривают с ним, затем идут к кукле Наташе, сидящей на другом конце зала. 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 инструктора.

II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.

1. «Покажи ладошки». *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 инструктор берет игрушки куклу и мишку и сажает на стулья, стоящие в противоположных сторонах зала.

Основной вид движений

Прыжки на двух ногах на месте (2—3 раза). Инструктор берет большой мяч и показывает детям, как он хорошо прыгает (отбивая его одной рукой о пол), затем приглашает всех детей подойти к ней и попрыгать, как мячики. Дети прыгают, а педагог приговаривает: «Прыг-скок, прыг-скок». Этим задается ритм подпрыгиваний. «Покажем мишке, как мы умеем прыгать». Дети идут к мишке и прыгают около него. Затем переходят в другой конец зала и прыгают около куклы. Инструктор следит, чтобы дети не бежали, а переходили от одной игрушки к другой.

Подвижная игра «Догони мяч». Инструктор катит мяч вдоль зала и предлагает детям догнать его. Затем инструктор переходит на другую сторону и снова прокатывает мяч, дети догоняют. Игра повторяется 2—3 раза. Вариант игры: можно приготовить мячи по количеству детей. инструктор кладет мячи в корзину и предлагает каждому догнать мяч, взять его и принести.

В данной игре, как и в предыдущей, воспитывается умение действовать по сигналу инструктора, бегать в прямом направлении.

III часть. Ходьба стайкой за инструктором, в руках у него большой мяч.

№ 3.

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

Пособия. Мячи по количеству детей в одной подгруппе, два шнура.

Ш часть. Ходьба и бег в колонне небольшими подгруппами. Дети входят в зал стайкой и садятся на стулья, стоящие по двум сторонам зала. Упражнение проводится с подгруппами в форме игры «Пойдем гулять». Воспитатель подходит к одной подгруппе детей и предлагает одному из них встать за ним. Ребенок встает, за ним становится следующий и т. д. Когда все построены в колонну по одному, детям предлагают пойти гулять. Воспитатель сам ведет колонну (пройдя некоторое расстояние, поворачивается к ним лицом). После ходьбы дети бегут друг за другом в колонне и возвращаются на свои места. Упражнение повторяется с другой подгруппой.

IV часть. Общеразвивающие упражнения (без предметов).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, руки опущены вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть перед собой, вернуться в исходное положение (5 раз).
2. *И. п.:* то же, руки на поясе. Присесть, коснуться ладонями пола, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. *И. п.:* сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклониться, коснуться пальцами рук носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение (4 раза).
4. *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (2 раза).

Основной вид движений

Катание мячей друг другу (расстояние 1 м). Инструктор раскладывает две рейки (или два шнура) на расстоянии 1 м. К одной рейке приглашается первая подгруппа детей. Инструктор помогает им сесть так, чтобы не мешать друг другу. Вторая подгруппа встает напротив первой. В целях удобства и экономии времени на организацию детей на занятии можно использовать различные ориентиры: цветные квадраты, линии на линолеуме или мелкие предметы (кружки, треугольники и т. д.), которые быстро раскладывают. Инструктор помогает детям занять места так, чтобы каждый ребенок имел себе пару. У всех в положении сидя ноги врозь. Инструктор раздает мячи одной подгруппе, а рейки или другие предметы, служащие ориентиром, убирает. С кем-либо из детей инструктор показывает, как выполнять упражнение: «Я делаю руки совочком и сильно отталкиваю мяч вперед Леночке, а она покатиет его мне». По сигналу «покатили» дети катят мяч друг другу. Упражнение повторяется 6—8 раз. Затем инструктор собирает мячи в корзину.

Подвижная игра «Догони мяч».

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

№ 4.

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

Пособия. Две стойки, шнур, по две погремушки на каждого ребенка.

I часть. 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 (5 раз).

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 (4 раза).

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

После выполнения общеразвивающих упражнений дети кладут погремушки на стулья и садятся на места в противоположной стороне зала.

Основной вид движений

Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. Инструктор ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 50 см. Пособие располагают вдоль зала так, чтобы все дети одновременно участвовали в упражнении. Если условия не позволяют использовать фронтальный способ выполнения, то упражнения выполняются подгруппами. С одной стороны от стоек на расстоянии 2—2,5 м кладется шнур или рейка, с другой — ориентиром могут служить стулья, на которые кладут погремушки.

Упражнение проводится в форме игры «Доползи до погремушки». Вначале инструктор предлагает одному ребенку, потом предлагает всем подойти к обозначенному месту, встать на четвереньки и ползти, как жучки (по команде), до стульев. Упражнение повторяется 3 раза.

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.

Если вначале дети недостаточно ориентируются в пространстве, можно разрешить садиться на любой стул. Потом вводится правило — занимать только свой домик.

III часть. Ходьба в колонне по одному за инструктором, 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.

Пособия. По два кубика на каждого ребенка, два шнура, две стойки.

I 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. Инструктор обращает внимание детей на круг: «Посмотрите, дети, какой у нас ровный и большой круг. Сейчас будем ходить вокруг кубиков, не задевая их». Инструктор 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.

Построение вокруг кубиков.

II часть. 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 (5 раз).

2. *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).

3. *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).
4. *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. Инструктор выкладывает две дорожки на расстоянии 2—3 м друг от друга и в конце каждой дорожки, чтобы дети во время ходьбы смотрели вперед, ставит стойку с изображением зайца или медведя (можно поставить стул с игрушкой). Вначале инструктор показывает упражнение и объясняет: «Идти надо прямо, голову не опускать, смотреть вперед на мишку». Дети встают друг за другом перед дорожкой и так же друг за другом идут по ней, затем колонной малыши подходят ко второй дорожке и бегут по ней. Упражнение повторяется.
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». Дети изображают цыплят, а инструктор — наседку. На одной стороне зала или площадки огорожено место (веревка или шнур натягивается между деревьями или стойками на высоте 50 см) — это дом, где живут наседка и цыплята. Первой выходит из дома наседка, она идет искать корм. Затем зовет цыплят: «ко-ко-ко». По этому сигналу цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют по площадке, клюют зернышки. Инструктор говорит: «Большая птица!» Все цыплята бегут домой. Игра повторяется 3—4 раза.

Ш ч а с т ь . Игра малой подвижности «Найди цыпленка». Инструктор прячет цыпленка так, чтобы дети не видели. Все ходят по залу и ищут его.

№ 2.

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

Пособия. Мячи по количеству детей, шнур, две рейки.

I ч а с т ь . 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, 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 инструктора.

II ч а с т ь . Общеразвивающие упражнения (без предметов).

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

3. 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.

4. 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. Инструктор 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 инструктор. Все постепенно замедляют шаг и останавливаются. Инструктор вновь дает гудок, и движение поезда возобновляется.

Педагог во время игры регулирует темп и продолжительность движения детей. Вначале он сам ведет колонну детей, а затем ставит впереди более активного ребенка. Когда дети хорошо освоят игру, т. е. движение в колонне друг за другом, можно ввести усложнение — после остановки поезда малыши идут гулять: собирают цветы, ягоды, грибы, шишки (если игра проводится зимой, то дети ловят снежинки, делают снежки, бросают их и т. д.). Услышав гудок, все бегут в условленное место (к стене) и строятся в колонну. Вначале дети могут строиться в любом порядке, а к концу года следует приучать запоминать свое место в колонне — находить свой вагон.

III часть. Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит».

№ 3

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

Пособия. Мячи, плоские обручи (диаметр 30—35 см) по количеству детей.

I часть. 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.

II часть. 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 (5 раз).

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

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

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—3 раза).

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 (2 раза).

Основные виды движений

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

После выполнения общеразвивающих упражнений дети одной подгруппы кладут мячи в корзину. Пока дети выполняют задание, воспитатель раскладывает плоские обручи в две линии на расстоянии 1,5 м друг от друга, которые служат ориентиром при впрокатывании мячей. Инструктор в паре с ребенком показывает упражнение и объясняет, как правильно прокатывать мяч. По сигналу «покатили» дети катят мячи. Инструктор напоминает, что отталкивать мяч надо посильней, прямо в руки товарищу. Катать мяч друг другу можно, стоя в обруче на коленях/сидя на корточках и т. д. Упражнение выполняется 6—8 раз. Дети убирают пособия с помощью инструктора и выстраиваются в одну шеренгу около стульев, вдоль стены.

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

Подвижная игра «Поезд».

Ш часть. Ходьба в колонне по одному.

№ 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.

Пособия. Стулья по количеству детей, два шнура, две стойки.

I часть. 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 часть. Общеразвивающие упражнения (на стульях).

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

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

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

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

Дети берут стулья, ставят их вдоль одной стены и садятся.

Основные виды движений

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

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 побегать.

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

НОЯБРЬ

№ 1.

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге (ходьба и бег чередуются), учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках.

Пособия. По две ленточки на каждого ребенка, два шнура, две стойки.

I часть. Ходьба и бег в колонне по одному. Дети строятся в шеренгу, воспитатель объясняет задание. Когда они пройдут половину круга, воспитатель дает сигнал и дети бегут. Сигналом может служить изменение ритма ударов в бубен или изменение в музыкальном сопровождении. Можно просто сказать детям — «побежали». Сигнал должен быть один. Дети пробегают полный круг (примерно 20—25 с) и снова идут. Упражнение повторяется дважды. Воспитатель предлагает детям взять со стульчиков по две ленточки (которые разложены до занятия) и построиться в круг.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с ленточками).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить (4—5 раз).
2. *И. п.:* то же, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. *И. п.:* стоя на коленях, ленточки в обеих руках внизу. Поднять ленточки вверх, покачать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).
4. *И. п.:* ноги слегка расставлены, ленточки в опущенных руках. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (2 раза).

Инструктор обходит детей с коробкой, и каждый ребенок кладет свои ленточки. Затем дети садятся на места.

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.

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 1,5—2 м) . Дети выстраиваются в шеренгу, инструктор 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 или на скамейках, расположенных вдоль стены комнаты или по одной стороне площадки. На противоположной стороне протянута веревка на высоте 40—50 см — это кладовая. Сбоку от играющих сидит кошка — инструктор. Кошка засыпает, и мыши бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они нагибаются, чтобы не задеть веревку. Там они присаживаются и как будто грызут сухари. Кошка просыпается, мяукает и бежит за мышами. Они убегают в норки (кошка не ловит

мышей, а только делает вид, что хочет поймать их). Игра возобновляется. После неоднократного проведения игры роль кошки исполняет ребенок.

Во второй половине года, когда дети усвоят правила, можно ввести усложнение: кошка ловит мышей, пойманные пропускают одну игру (остаются сидеть на стульчиках в доме кошки), при последующем повторении снова играют.

III часть. Игра «Где спрятался мышонок?» Игра проводится по типу игры «Найди цыпленка» **№ 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.

Пособия. Мячи и плоские обручи (диаметр 30 см) по количеству детей в группе.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, выполняя задание по сигналу воспитателя, бег врассыпную. 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 — крыльшками, на слова «зайки» прыгают на двух ногах на месте. Затем дети бегают врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются 2 раза.

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

II часть. 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.

Инструктор показывает упражнение, а затем объясняет: «Надо встать перед обручем, ноги слегка расставить, согнуть колени и прыгнуть в обруч мягко на носки». Упражнение выполняется всей группой одновременно (фронтально). Прыжки в обруч и из обруча повторяются 6—8 раз. Еще раз упражнение повторяют те дети, которые недостаточно хорошо справляются с заданием. Затем все дети по указанию воспитателя кладут обручи на место и садятся на стулья.

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. Инструктор 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.

III часть. Ходьба в колонне по одному.

№ 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.

Пособия. По две погремушки на каждого ребенка, большой мяч.

III часть. 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.

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

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

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, погремушки в обеих руках внизу. Поднять погремушки через стороны вверх, позвонить, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).
2. *И. п.:* ноги на ширине плеч, погремушки в обеих руках за спиной. Наклониться, дотронуться погремушками до носков ног, выпрямиться (4 раза).
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—5 раз).
4. *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 0,5 м). Инструктор показывает упражнение в паре с ребенком. Затем предлагает встать первой, подгруппе (пять детей) и поочередно бросает им мяч. Ребенок ловит и бросает обратно.
2. Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) в прямом направлении. Инструктор 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». Дети сидят на стульях, на скамейках или траве. Инструктор предлагает построиться в колонну по одному и пойти гулять.

«По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке шагают наши ножки:

Раз, два, раз, два. По камешкам, по камешкам...

В яму — бух!»

Дети идут, на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед, на слова «в яму - бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы»,— говорит инструктор и дети поднимаются. Игра повторяется. Для того чтобы продлить тот или иной вид движения детей, инструктор может повторять каждую строчку стихотворения большее число раз. Вначале инструктор сам ведет колонну. Потом отходит в сторону и следит за тем, как дети согласуют свои движения с ритмом стиха.

III часть. Игра малой подвижности.

№ 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. По два кубика на каждого, 4—6 дуг (высота 50 см), два шнура или рейки.

I часть. Ходьба колонной по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному.

Инструктор 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.

II 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 (5 раз).
2. *И. п.:* то же, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, выпрямиться, руки на пояс; присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение (5 раз).
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—5 раз).
4. *И. п.:* ноги вместе, руки на пояс, 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. Инструктор 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».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

ДЕКАБРЬ

№ 1

Программное содержание. Ходить и бегать враспынную, используя всю площадь зала, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги.

Пособия. Доска (ширина 15 см), 6 плоских обручей (диаметр 30 см), 2 стойки и шнур.

I часть. Ходьба и бег враспынную. Дети идут друг за другом, через некоторое время воспитатель подает команду к ходьбе враспынную: «Погуляйте, кто где хочет», затем так же подается команда к бегу враспынную. Упражнения в ходьбе и беге повторяются.

Дети останавливаются по сигналу воспитателя в разных местах зала.

II часть. Общеразвивающие упражнения (без предметов).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение (6 раз).

2. *И. п.:* то же, руки на поясе. Присесть, руками коснуться пола, встать, вернуться в исходное положение (4 раза).
3. *И. п.:* стоя на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выполнить два-три покачивания, остановиться. Повторить упражнение 3—4 раза.
4. *И. п.:* сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть к животу (5 раз).
5. *И. п.:* ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой (2 раза).

Основные виды движений

1. Ходьба по доске (ширина 15 см). С одной стороны зала инструктор 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. Инструктор 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 инструктор 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. Инструктор 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».

III часть. Игра малой подвижности.

№ 2.

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

Пособия. Кольца (от кольцеброса) по количеству детей, две-три скамейки, мячи по числу детей в подгруппе, резиновые дорожки.

I часть. 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.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с кольцами).

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

3. 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 зайка». Упражнение выполняется подгруппами. Дети встают на скамейку, и по команде воспитателя все одновременно прыгивают. Упражнение повторяется 3—4 раза.

4. Катание мячей в прямом направлении. После упражнения в прыгивании 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 прыгивании дети выполняют по подгруппам, а затем все вместе прокатывают мячи.

Подвижная игра «Поезд».

III часть. Игра малой подвижности.

№ 3.

Программное содержание. Ходить и бегать врассыпную, катать мячи друг другу, выдерживая направление, подлезать под дугу.

Пособия. Мячи по количеству детей, рейки или шнуры для ориентира.

I часть. Ходьба и бег врассыпную. Дети строятся в шеренгу, инструктор объясняет задание. Все идут в колонне по одному примерно четверть зала, затем по команде инструктора «Пойдем гулять» ходят между мячами по всему залу (мячи заранее разложены). Ходьба и бег врассыпную между мячами проводятся дважды.

Построение для общеразвивающих упражнений врассыпную около мячей.

II часть. **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) 4 раза.

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

Инструктор 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).

Инструктор расставляет дуги, дети выстраиваются в две шеренги напротив друг друга так, чтобы каждый ребенок имел пару. Инструктор 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 инструктор предлагает положить мяч и ставит дуги в две линии (это более удобный вариант, перестроение детей займет больше времени).

2. Подлезание под дугу (высота 50 см). Дети встают в две колонны и друг за другом подлезают под дуги на четвереньках 2 раза.

Подвижная игра «Воробышки и кот». Дети стоят вдоль стен комнаты на больших кубках (высота 15—20 см) или скамейках. Это воробышки на крыше или в гнездышках. В стороне сидит кошка, роль которой исполняет ребенок. «Воробышки полетели»,— говорит воспитатель. Дети

спрыгивают со скамейки, отводят руки в стороны — воробышки машут крыльями — и бегают врассыпную по всей комнате. Кошка просыпается, произносит «мяу- мяу» и бежит за воробышками. Они должны быстро улечь в гнездышки, заняв свои места. Пойманных воробышков кошка отводит к себе в дом (дети пропускают одно повторение игры). Игра повторяется 3—4 раза.

III часть. Ходьба колонной по одному.

№ 4.

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

Пособия. По два кубика на каждого ребенка, две стойки и шнур, доска (ширина 15 см).

I часть. 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 (5 раз).
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 (4 раза).
3. *И. п.:* ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).
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—5 раз).
5. *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Дети кладут кубики в указанное инструктором 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 инструктор, 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 инструктор. 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.

Программное содержание. Ознакомить детей с построением и ходьбой парами, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, упражнять в прыжках, продвигаясь вперед.

Пособия. Платочки по количеству детей, доска (ширина 10 см), несколько дуг для игры.

II часть. 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.

IV часть. Общеразвивающие упражнения (с платочками).

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 (расстояние 1,5—2 м).

Инструктор 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, инструктор 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». На одной стороне площадки ставятся дуги(или обручи). На противоположной стороне ставится стул — дом сторожа, на стуле сидит инструктор. Между домом и клетками кроликов — луг. 4—5 детей становятся в кружки. «Кролики сидят в клетках»,— говорит инструктор, малыши присаживаются на корточки. Сторож подходит к клеткам и выпускает кроликов: «Погуляйте, поешьте травки». Кролики пролезают в обруч (под дугу), бегают, прыгают. «Бегите в клетки»,— говорит сторож. Кролики убегают, каждый возвращается в свою клетку, снова пролезая в обруч (дугу). Затем сторож вновь выпускает кроликов, и игра повторяется.

III часть. Ходьба в колонне по одному.

№ 2.

Программное содержание. Ходить и бегать врассыпную, при спрыгивании, продолжать учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги, прокатывать мяч вокруг предмета.

Пособия. По два флажка на каждого ребенка, две скамейки (высота 15 см), мячи и стулья по количеству детей в подгруппе.

I часть. 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 часть. 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).

4. *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). Инструктор 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».

III часть. Игра малой подвижности.

№ 3.

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

Пособия. Мячи по количеству детей в подгруппе, четыре дуги, шнур для игры.

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

II 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 (5 раз).

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

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

4. *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки с⁵³ 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). Инструктор 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 инструктор собирает их в корзину и ставит по две дуги для каждой шеренги.

2. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Инструктор 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. Инструктор 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 часть. Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит».

№ 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.

Пособия. Мячи по количеству детей, две доски (ширина 10 см), две стойки, шнур.

I часть. Ходьба и бег с остановкой на сигнал инструктора. Инструктор строит детей в шеренгу, проверяет осанку и равнение, затем объясняет задание. После этого дети идут в колонне по одному, на сигнал инструктора «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).

II 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 (5 раз).
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—5 раз).
3. *И. п.* сидя ноги врозь, мяч у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (между пятки), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз)
4. *И. п.:* ноги слегка расставлены, мяч на полу, руки на поясе. Прыжки в круг мяча в чередовании исходной позы (2 раза). Инструктор 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. Инструктор ставит две стойки и на высоте 40 см натягивает шнур. Стойки располагаются вдоль зала на таком расстоянии, чтобы упражнение выполняли одновременно все дети. Вначале кто-либо из детей показывает

упражнение, а затем все дети подходят к шнуру, им предлагают сложиться в комочек и, не задев шнура, проползти, не касаясь руками пола, встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой. Упражнение повторяется 3—4 раза.

2. Ходьба по доске, руки на поясе. Дети встают в колонну по одному за ведущим и поочередно проходят (держа руки на поясе по доске, положенной на пол. Инструктор следит, чтобы они шли, не опуская головы, держали руки на поясе (рис. 20). 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. Игра малой подвижности.

ФЕВРАЛЬ

№1.

Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить ходить переменными шагами, через шнуры, упражнять 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.

III часть. Ходьба и бег врассыпную. Построение в шеренгу, объяснение задания. Дети идут в колонне по одному. После того как они пройдут три четверти зала, подается команда к ходьбе врассыпную, а затем к бегу. Упражнения в ходьбе и беге повторяются. Инструктор предлагает малышам взять погремушки со стульев и встать в круг.

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

III часть. Ходьба в колонне по одному.

№ 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.

I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег врассыпную. 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 врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

II 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).

Инструктор 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).

Инструктор приглашает подгруппу детей подойти к скамейке: «Вы будете воробышки, они прыгают в свои гнездышки. Вставайте на скамейку, согните колени и прыгайте». Дети выполняют упражнение (рис. 2 1), 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. Инструктор 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». В разных концах зала устраивается 3—4 гнезда из обручей большого диаметра или строительного материала. Дети-птички размещаются в гнездах. По сигналу воспитателя они вылетают из гнезд — перешагивают через препятствие и разбегаются по всей площадке. Инструктор кормит птиц то на одной, то на другой стороне площадки: дети присаживаются на корточки, постукивая кончиками пальцев по коленям, — клюют зерна. Затем вновь бегают и по сигналу «птички, в гнезда» дети убегают в гнезда, перешагивая через препятствия. Все птицы занимают свои гнезда. Игра повторяется 4—5 раз. При повторении игры можно предложить детям выпрыгнуть из круга на двух ногах. При проведении данной игры важно, чтобы педагог, не сокращая время для бега, умело чередовал двигательную активность и отдых детей.

III часть. Игра «Угадай, кто кричит».

№ 3.

Программное содержание. Упражнять в ходьбе переменным шагом (через шнуры), беге врассыпную, бросать мяч через шнур, подлезать под шнур, не касаясь руками пола.

Пособия. Мячи на каждого ребенка, 5—6 шнуров (косичек), две стойки и шнур.

I часть. 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.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с мячом).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить его (6 раз).
2. *И. п.:* то же, мяч в обеих руках у груди. Присесть и прокатить мяч от ладонки к ладонке, встать (4 раза).
3. *И. п.:* сидя ноги врозь, мяч у груди. Поднять мяч вверх, наклониться и дотронуться мячом пола между ног (подальше 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.

Инструктор 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».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

№ 4.

Программное содержание. Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания, и беге врассыпную, пролезать в обруч, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске.

Пособия. Четыре обруча (диаметр 50 см), две доски (ширина 20 см), флажки по количеству детей.

I часть. 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.

II часть. Общеразвивающие упражнения (без предметов).

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 (6 раз).

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

Основные виды движений.

1. Пролезание в обруч, не касаясь руками пола.

2. Ходьба по доске.

Инструктор 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.

Пособия. По два кубика на каждого, два шнура, два флажка на подставке.

III часть. 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.

IV часть. **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—6 раз).

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.

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 2 м). Инструктор параллельно друг другу кладет два шнура (длина м) и на расстоянии 2 м от шнуров ставит флажки на подставке. Инструктор показывает упражнения и объясняет: «Я иду по шнуру и приставляю пятку одной ноги к носку другой. Иду прямо и смотрю вперед». Дети выполняют упражнение, затем прыгают на двух ногах до флажка. Задания проводятся поточно двумя колоннами. Упражнения повторяются.

2. Подвижная игра «Кролики».

III часть. Игра «Найди кролика».

№ 2.

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

Пособия. 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 » бегут врассыпную.

С помощью воспитателя дети строятся в три колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с султанчиками).

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

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

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 (4 раза).

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.

Инструктор показывает упражнения и объясняет: «Я иду по шнуру и приставляю пятку одной ноги к носку другой. Иду прямо и смотрю вперед». Дети выполняют упражнение, затем прыгают на двух ногах до флажка. Задания проводятся поточно двумя колоннами. Упражнения повторяются.

Инструктор 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.

№ 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).

Пособия. 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—6 раз).
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—5 раз).
3. *И. п.:* сидя ноги врозь, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, вернуться в исходное положение (5 раз).
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.

Инструктор 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. Инструктор 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. Упражнение повторяется.

Подвижная игра «Поймай комара».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

№ 4.

Программное содержание. Упражнять 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).

Пособия. По два флажка на каждого ребенка, 6—8 брусков.

III часть. 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.

IV часть. 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.

Инструктор 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».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

АПРЕЛЬ

№ 1.

Программное содержание. 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.

Пособия. Две (или три) скамейки, два шнура, по два кубика на каждого ребенка.

I часть. Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя. Построение в шеренгу, проверка осанки, равновесия. 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 инструктор ставит скамейки и на них кладет по два кубика. После ходьбы и бега инструктор выводит детей к скамейкам и помогает им построиться около них.

Ребенок показывает, как надо занять исходное положение, а инструктор 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.

II часть. 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 (2 раза).

Дети кладут кубики в указанное место и садятся на стульчики.

Основные виды движений

1. Ходьба по скамейке (высота 25 см).

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

Инструктор 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?»

№ 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. Инструктор 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 (с обручем).

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.

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

4. Бросание мяча о пол двумя руками. Инструктор 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. Игра малой подвижности.

№ 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 инструктором строятся в круг.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с мячом).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках у груди. Поднять мяч вверх, опустить (6 раз).

2. *И.п.:* то же. Присесть и покатать мяч от ладони к ладони. Встать, выпрямиться в исходное положение (5 раз).
3. *И. п.:* сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч вокруг себя влево-вправо (3 раза).
4. *И. п.:* лежа на спине, мяч в обеих руках у груди. Поочередное сгибание и разгибание ног — жучки (4 раза).
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 (2 раза).

Основные виды движений.

1. Бросание мяча вверх и ловля его руками. Инструктор 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 в коробку.
2. Ползание по доске. Инструктор ставит две скамейки. Дети друг за другом ползут по скамейке, опираясь на ладони и колени.

Подвижная игра «Лягушки».

Ш часть. Ходьба в колонне по одному.

№ 4.

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

Пособия. Две пирамидки, две лесенки, две доски, два флажка на подставке.

I часть. Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу, проверка равенства 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 часть. Общеразвивающие упражнения (без предметов).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, опустить (5 раз).
2. *И. п.:* то же, руки за спиной. Присесть, коснуться пальцами носков ног. Встать, вернуться в исходное положение (5 раз).
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 (4 раза).
5. *И. п.:* ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

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.
2. 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».

МАЙ

№ 1.

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

Пособия. Кольца (от кольцебреса) по количеству детей, две скамейки, 6—8 шнуров.

I часть. Ходьба и бег по кругу. Построение в шеренгу, проверка осанки. Инструктор 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 часть. Общеразвивающие упражнения (с кольцами).

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).

Дети вешают кольца на стойку и садятся на стулья по двум сторонам зала.

Основные виды движений.

3. Ходьба по скамейке (высота 30 см).

4. 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».

III часть. Игра «Где спрятался мышонок: Игра проводится по типу игры «Найди цыпленка».

№ 2.

Программное содержание. Выявить умение ходить и бегать врассыпную, приземляться на носочки в прыжках в длину с места, в подбрасывании мяча вверх.

Пособия. По две погремушки на каждого ребенка, два шнура, мячи.

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

II часть. Общеразвивающие упражнения (с погремушками).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, погремушки в обеих руках внизу. Поднять одну погремушку, погременуть, опустить; поднять вторую погремушку, погременуть, вернуться в исходное положение (4 раза).
2. *И. п.:* то же. Присесть, вынести погремушки вперед, погременуть, 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.

Инструктор 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».

III **часть.** Игра малой подвижности.

№ 3.

Программно содержание. 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.

Пособия. 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 (5 раз).
2. *И. п.:* ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, покатавать мяч от ноги к ноге, вернуться в исходное положение (4 раза).
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 (2 раза).

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

Подвижная игра «Воробышки и кот».

Ш часть. Ходьба в колонне по одному.

№ 4.

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

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

Ш 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.

IV часть. Общеразвивающие упражнения (без предметов).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить (5—6 раз).
2. *И. п.:* сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. *И. п.:* стоя на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза).
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—4 раза).
5. *И. п.:* ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

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.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация образовательной деятельности по физической культуре

Организованная образовательная деятельность включает следующие формы:

- Специально организованная образовательная деятельность - занятия;
- игры, игровые упражнения;
- беседы социально-нравственного содержания, ситуативные разговоры с детьми на темы, связанные с физкультурой спортом, пропагандирующие здоровый образ жизни
- оформление выставок рисунков, фотовыставок;
- музыкально-ритмические движения, танцевальные композиции;
- игры и упражнения под тексты стихотворений
- развлечения, спортивные праздники;
- соревнования;

Образовательная деятельность при проведении режимных моментов по физическому развитию

- динамические паузы;
- физкультминутки;
- пальчиковая гимнастика;
- подвижные и малоподвижные игры и др.

Взаимодействие с семьей:

- **Информирование родителей о ходе образовательного процесса** – индивидуальное консультирование, родительские собрания, оформление информационных стендов (папок-передвижек, информационных папок, фоторепортажей, фотоальбомов и т.д.), приглашение на открытые мероприятия (занятия, развлечения, праздники).
- **Просвещение родителей** – создание памяток, групповые консультации, семинары-практикумы.
- **Совместная деятельность** – привлечение родителей к организации развлечений, праздников, созданию семейных спортивных альбомов, участию к детской исследовательской и проектной деятельности.

Организация занятий по физической культуре

Во второй группе раннего возраста, младшей и средней группах занятия по физической культуре проводится 3 раза в неделю в спортивном зале. В старшей и подготовительной к школе группах занятия непрерывная образовательная деятельность по физической культуре проводится 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз в неделю на открытом воздухе (если позволяют погодные условия). Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятий по физической культуре:

до 10 мин. – вторая группа раннего возраста

до 15 мин. - младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 8 мин. - 1-я младшая группа, 11 мин. - 2-я младшая группа, 15 мин. - средняя группа, 17 мин. - старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1 мин. - 1-я и 2-я младшая группа и средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

**Специально организованная образовательная деятельность - занятия
по образовательной области – занятия «Физическое развитие»//
Физическая культура на 2022 – 2023 учебный год**

Дни недели	Время	Группы
Понедельник	9.00-9.10 9.35-10.00	вторая группа раннего возраста «Лучики» старшая группа «Капельки»
Вторник	9.00-9.20 9.30-9.45 9.55-10.15	средняя группа «Кораблики» младшая группа «Звёздочки» средняя группа «Ромашки»
Среда	9.00-9.30 9.40-9.50 10.20-10.50	подготовительная к школе группа «Пчёлки» вторая группа раннего возраста «Лучики» подготовительная к школе группа «Колокольчики»
Четверг	9.00-9.20 9.30-9.50 10.00-10.25	средняя группа «Ромашки» средняя группа «Кораблики» старшая группа «Капельки»
Пятница	9.00-9.30 9.40-9.55 10.20-10.50	подготовительная к школе группа «Колокольчики» младшая группа «Звёздочки» подготовительная к школе группа «Пчёлки»

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ:

1. Пензулаева Л. И. ФГОС Физическая культура в детском саду. (3-4 года) М.: Мозаика-Синтез, 2014.
2. Пензулаева Л. И. ФГОС Физическая культура в детском саду. (4-5 лет). Средняя группа М.: Мозаика-Синтез, 2014.
3. Пензулаева Л. И. ФГОС Физическая культура в детском саду. (5-6 лет). Старшая группа М.: Мозаика-Синтез, 2014
4. Пензулаева Л. И. ФГОС Физическая культура в детском саду. (6-7 лет). Подготовительная к школьной группе Мозаика-Синтез, 2014
5. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений детей 3-7 лет. Система работы. М.: Скрипторий 2003, 2008.
6. Глазырина Л.Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада. М.: Владос, 2005.
7. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 2004.
8. Глазырина Л.Д. Физическая культура в младшей группе детского сада. М.: Владос, 2005.
9. Глазырина Л.Д. Физическая культура в средней группе детского сада. М.: Владос, 2005.
10. Глазырина Л.Д. Физическая культура в старшей группе детского сада. М.: Владос, 2005.
11. Голицына Н.С. нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М.: Скрипторий 2003, 2006.
12. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. 2 младшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2012.
13. Желобкович, Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
14. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
15. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
16. Зимонина В.Н. Программно-методическое пособие «Расту здоровым». М.: Владос, 2002.
17. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. Планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры. Воронеж: Учитель. 2007
18. Маханева М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть. М.: ТЦ «Сфера», 2009.
19. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7-лет. М.: Владос, 2002.
20. Правдов М.А. Особенности организации двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста. М.: Канон+РООИ "Реабилитация", 2006.
21. Программа «Здравствуй» / М.Л. Лазарев. М.: Академия здоровья, 1997.
22. Рунова М.А., Бутилова А.В. Ознакомление с природой через движение. М.: Мозаика-Синтез, 2006.
23. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозаика-синтез, 2000.
24. Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость. СПб.: Детство-пресс, 2001.
25. Сочеванова Е.А. Комплексы утренней гимнастики для детей 4-5 лет. СПб.: Детство-Пресс, 2010.
26. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.:

Academia, 2001.

27. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. М.: Мозаика-Синтез, 2004.

28. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Программа и методические рекомендации. М.: Мозаика-Синтез, 2009.

29. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. М.: Владос, 2003.