**Сентябрь**

**Занятие 1**

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

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

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

Начало формы

Конец формы

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

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

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

**Занятие 2**

Основные виды движений.

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

Начало формы

Конец формы

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

**Занятие 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.

2часть. 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 другy. На другой сигнал (поднят красный флажок) автомобили останавливаются. Игра повторяется.

3 часть. Игра «Найдем воробышка».

**Занятие 4**

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

Начало формы

Конец формы

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).

Начало формы

Конец формы

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.

**3анятне 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).

**3анятне 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 врассыпную.

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». По команде воспитателя: «Покатили!» - дети прокатывают обручи друг другу. Можно предложить ребятам Начало формы

Конец формы

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

«Вдоль дорожки». Воспитатель 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.

**Занятие 7 Диагностика**

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

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

После ходьбы в колонне по одному и по дорожке (ширина 20 см) воспитатель подает сигнал к бегу врассыпную 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).

Начало формы

Конец формы

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).



Рис. 2

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

Воспитатель 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» (рис. 3).



Рис. 3

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

Огуречик, огуречик,

Не ходи на тот конечик,

Там мышка живет,

Тебе хвостик отгрызет.

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

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

**Занятие 8 Диагностика.**

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

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.

Начало формы

Конец формы

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.

**Занятие 9** (на улице) **Диагностика.**

Задачи. Выявить умение 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 врассыпную; 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.

**Занятие 10 Диагностика.**

Задачи. Выявить умение 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 врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Построение в три колонны.

Начало формы

Конец формы

2 часть. Обще развивающие 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 пред.1агает 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.

Начало формы

Конец формы

Воспитатель говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке 01еса, 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. Воспитатель 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.

**Занятие 11**

Задачи. Выявить умение 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, прыжки на двух ногах.

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.

**Занятие 12** (на улице) **Диагностика.**

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

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

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.

Начало формы

Конец формы

«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 водяшему 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**

**Занятие 13**

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

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см). Затем 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).

Начало формы

Конец формы

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 концa скамейки и сойти, не спрыгивая (повторить 3-4 раза).

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

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

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

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

Воспитатель говорит:

Кот мышей сторожит,

Притворился, будто спит

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

Воспитатель приговаривает:

Тише, мыши, не шумите

И кота не разбудите.

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

Начало формы

Конец формы

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

**Занятие 14**

Основные виды движений.

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

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

**Занятие 15 (на улице)**

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 врассыпную 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!».

**Занятие 16**

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

Начало формы

Конец формы

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

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

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

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

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

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

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

Основные виды движений.

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

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

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

Подвижная игра «Автомобили».

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

**Занятие 17**

Начало формы

Конец формы

Основные виды движений.

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

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

**Занятие 18\*\*(на улице)**

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.

2часть. 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 дотронулcя 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.

Начало формы

Конец формы

**Занятие 19**

Задачи. Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокаты вании мяча в прямом направлении, в лазанье 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 руках3 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».

Начало формы

Конец формы

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

**Занятие 20**

Основные виды движений.

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

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

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

**Занятие 21 (на улице)**

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 заданиe, 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».

**Занятие 22**

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

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

2 часть. Общеразвивающие упражнения с кеглей.

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

Начало формы

Конец формы

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

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

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



Рис. 4

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

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

Основные виды движений.

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?».

**3анятие 23**

Основные виды движений.

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

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

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

Начало формы

Конец формы

**Занятие 24 (на улице)**

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 сначаJIa 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.).

Конец формы

**Ноябрь**

**Занятие 25**

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

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

11 часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опус тить 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».

Начало формы

Конец формы

**Занятие 26**

Основные виды движений.

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

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

**Занятие 27(на улице)**

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.

**Занятие 28**

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

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

Начало формы

Конец формы

П 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. Распрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах - ноги врозь, руки в стороны, вернуться в исходное положение - на счет 1-8. Повторить 2-3 раза с небольшой паузой между сериями прыжков.

Основные виды движений.

1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров), повторить 2-3 раза.

2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях), 10-12 раз.

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

Начало формы

Конец формы

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

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

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

**3анятне 29**

Основные виды движений.

1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи, кегли). Дистанция 3 м. Выполняется двумя колоннами поточным способом 2-3 раза. (Внимание - энергичному отталкиванию от пола и взмаху рук.)

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

**Занятие 30 (на улице)**

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

Подвижная игра «Найди себе пару».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 31**

Начало формы

Конец формы

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

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



Рис. 5

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

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

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

Основные виды движений.

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

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

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

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

Начало формы

Конец формы

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

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 32**

Основные виды движений.

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

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

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

**Занятие 33 (на улице)**

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 врассыпную.

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).

Начало формы

Конец формы

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 34**

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

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

П 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».

3часть. Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 35**

Основные виды движений.

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

Начало формы

Конец формы

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

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



Рис. 6

**3анятне 36 (на улице)**

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

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.

2часть. 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**

**Занятие 37**

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.

Начало формы

Конец формы

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

Воспитатель кладет два шнура вдоль зала и после показа и объяснения предлагает детям встать в две колонны и приступить К выполнению задания. Напоминает, что голову и спину надо держать прямо, не

спеша пройти до конца шнура, а затем занять место в конце своей колонны.

Упражнение в прыжках через бруски проводится после того, как все дети пройдут по шнуру. Главное - это энергичное отталкивание от пола и приземление на полусогнутые ноги.

Подвижная игра «Лиса И куры».

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

**Занятие 38**

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга) (2 раза). 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого (2 раза).

3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м. Повторить 2 раза.

**Занятие 39(на улице)**

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 снеговику и кладут снежки около него, возвращаются на исходную линию.

Начало формы

Конец формы

«Кто дальше бросит». Дети снова идут к снеговику 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).

**Занятие 40**

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

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

Воспитатель предлагает детям рассчитаться на белочек и зайчиков, запомнить, кто как бьUI 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 кждую 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).

Начало формы

Конец формы

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

Основные виды движений.

1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку (6-8 раз).

2. Прокатывание мяча между предметами (3 раза).

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

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

Подвижная игра «У медведя во бору».

3 часть. Игра малой подвижности

**Занятие 41**

Основные виды движений.

Прыжки со скамейки (высота 25 см).

2. Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч).

3. Бег по дорожке (ширина 20 см).

**Занятие 42 (на улице)**

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).

Начало формы

Конец формы

«Пружинка» - поочередное поднимание 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.

**Занятие 43**

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).

Начало формы

Конец формы



Рис. 7



Рис. 8

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

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

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

Воспитатель произносит:

Зайки скачут, скок, скок, скок,

На зеленый на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают

Не идет ли волк.

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

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

**Занятие 44**

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.

Начало формы

Конец формы

**Занятие 45 (на улице)**

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.

**Занятие 46**

Задачи. Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.

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

11 часть. Обще развивающие упражнения с кубиками.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубики вниз. Поднять кубики через стороны вверх, постучать ими над головой 2 раза, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

Начало формы

Конец формы

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках вниз.

Присесть, кубики вынести вперед. Встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. - стойка на коленях, кубики у плеч. Поворот вправо (влево), положить кубики у носков ног. Поворот вправо (влево), взять кубики, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. - ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков (3-4 раза).

Основные виды движений.

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

2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз (2-3 раза).

Дети строятся в две колонны поточным способом один за другим, выполняют ползание на четвереньках вверх, а затем вниз (если имеются специальные приспособления) (рис. 9). Хват рук с боков выполняется так: большой палец сверху доски, а остальные снизу. Доска крючками крепится к двум сторонам, кубик - в прорези или за вторую рейку гимнастической стенки.



Рис. 9

Далее дети переходят ко второму заданию - ходьбе по гимнастической скамейке (повышенная опора), руки за головой, на середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться и пройти дальше, сойти, не прыгая.

Подвижная игра «Птички и кошка». Воспитатель выкладывает круг из веревки или шнура. Дети становятся по кругу с внешней стороны. Одного ребенка назначают водящим - «кошкой», которая находится в центре круга; остальные дети - «птички». «Кошка» засыпает (закрывает глаза), а «птички» прыгают в круг, «летают». По сигналу воспитателя «кошка» просыпается, произносит: «Мяу!». И начинает ловить «птичек», а они улетают за пределы круга. Пойманных «птичек» «кошка» оставляет около себя. Игра повторяется с другим водящим.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 47**

Начало формы

Конец формы

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Выполняется двумя колоннами в среднем темпе (2-3 раза).

2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше (2-3 раза).

3. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м. Повторить 3 раза.

**Занятие 48 (на улице)**

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**

**Занятие 49**

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе междy 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.

Начало формы

Конец формы

Подвижная игра «Кролики».

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

**Занятие 50**

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 л0вля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.

**Занятие 51 (на улице)**

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.

**Занятие 52**

Задачи. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.

1 часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (2-3 раза).

Ходьба в колонне по одному. Воспитатель называет ребенка (стоящeгo недалеко от ведущего) по имени, тот встает впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время подается команда к смене ведущего, педагог называет имя другого ребенка (можно сменить 2-3 ведущих). Подается команда к ходьбе и бегу врассыпную.

2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.

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

Начало формы

Конец формы

Подбросить мяч вверх (не высоко), поймать двумя руками (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Бросить мяч об пол, поймать его двумя руками (4-5 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. - сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч кругом (вокруг туловища) с поворотом вправо (влево) поочередно, перебирая руками (6 раз).

5. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться ног мячом. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча, в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).

Основные виды движений.

Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) (4-6 раз).

2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).

Вдоль зала ставят две гимнастические скамейки (встык) и кладут перед ними резиновые дорожки или мат. Воспитатель приглашает 2-3 ребят и предлагает им показать упражнение. Основное внимание уделяется исходному положению - встать, ноги слегка расставлены, руки отведены назад. По команде: «Прыгнули!» - дети прыгают со скамейки, вынося руки вперед и приземляясь на полусогнутые ноги. Приглашается первая, затем вторая группа детей (если группа малочисленна, то все дети упражняются одновременно).

После упражнений в прыжках воспитатель убирает скамейки, обозначает исходные позиции (шнуром или веревкой) для двух шеренг и предлагает одной группе детей мячи из короба. Дети становятся в две шеренги на расстояние 2 м одна от другой. По команде воспитателя: «Бросили!» - дети перебрасывают мяч друг другу двумя руками снизу. Повторить 10-12 раз.

Подвижная игра «Найди себе пару».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Начало формы

Конец формы

**Занятие 53**

1. Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. Повторить 3-4 раза.

2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Расстояние 3 м, повторить несколько раз. 3. Равновесие-ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 0,4 м один от другого. Дистанция 3 м, повторить 2 раза.

**Занятие 54 (на улице)**

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.

Воспитатель 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).

**Занятие 55**

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.

Начало формы

Конец формы

2часть. Обще развивающие упражнения с косичкой.

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

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

3. И. п. -лежа на спине, косичка в прямых руках за головой (рис. 10). Поднять прямую ногу, коснуться носка правой (левой) ноги, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

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

5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, косичка на полу перед ногами. Прыжки через косичку на двух ногах. Перепрыгнуть, повернуться крутом и перепрыгнуть еще раз - несколько раз подряд. Можно встать боком к косичке и попрыгать вправо и влево через косичку в чередовании с небольшой паузой.





Рис. 10

Основные виды движений.

Отбивание мяча о пол (1-12 раз).

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

Дети разбирают мячи из короба и располагаются по всему залу. Выполнение упражнений с мячом - броски об пол одной рукой и ловля мяча двумя руками, каждый в своем темпе.

Воспитатель ставит две скамейки параллельно друг другу. Дети становятся в две шеренги напротив скамеек. После объяснения задания дети выполняют ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни«помедвежьи».

Подвижная игра «Лошадки».

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

**Занятие 56**

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.

Начало формы

Конец формы

3. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м; повторить 2 раза.

**Занятие 57 (на улице)**

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.

**Занятие 58**

Задачи. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.

1 часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. По сигналу воспитателя впереди колонны встает названный им ребенок и ведет колонну (2-3 смены ведущего). Далее подается сигнал к бегу врассыпную.

2 часть. Обще развивающие упражнения с обручем.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз. Обруч вверх, вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч двумя руками - хват с боков, поднять до пояса. Присесть, положить обруч на пол, подняться, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вперед, руки прямые. Поворот вправо (влево), обруч отвести вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

Начало формы

Конец формы

4. И. п. - сидя на полу, ноги в обруче согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Поднять ноги, развести в стороны, опустить на пол. Поставить ноги в обруч, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. - ноги на ширине ступни, руки вниз. Прыжки в обруч и из обруча несколько раз подряд; пауза и повторение прыжков.

Основные виды движений.

1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд.

2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.

Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 50 см от уровня пола.

Сначала упражнение в лазанье под шнур выполняет первая группа.

Воспитатель объясняет: надо подойти правым боком, присесть и, не касаясь руками пола, пройти под шнуром, затем подойти левым боком, и так несколько раз подряд. Далее следующая группа выполняет упражнение в лазанье под шнур. (Если группа малочисленна, то все дети выполняют задание одновременно.)

После серии лазанья под шнур обязательно упражнение на выпрямлeниe: потянуться, руки вверх и хлопнуть в ладоши над головой.

Воспитатель убирает стойки и шнур и ставит две гимнастические скамейки (встык). Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны свободно балансируют (или руки на пояс). В конце скамейки взять мешочек в руки и сделать шаг вперед-вниз. Темп упражнения умеренный, страховка воспитателем обязательна. Задание выполняется колонной по одному.

Подвижная игра «Автомобили».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 59**

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).

Начало формы

Конец формы

**Занятие 60**

Повторить занятие 57.

Конец формы

**Февраль**

**Занятие 61**

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 врассыпную. Построение в три колонны.

2 часть. Обще развивающие упражнения.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх, подняться на носки, хлопнуть в ладоши над головой. Опуститься на всю ступню, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

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

3. И. п. - сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить, вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

4. И. п. - лежа на животе, ноги прямые, руки, согнутые в локтях, перед собой. Вынести руки вперед, ноги приподнять от пола, прогнуться - «рыбка». Вернуться в исходное положение (4-5 раз).

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

Прыжки на двух ногах (ноги врозь - ноги вместе) под счет воспитателя 1-8 или удары в бубен (музыкальное сопровождение). Повторить 3-4 раза.

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) и вернуться в свою колонну (2-3 раза).

2. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза).

Воспитатель ставит две гимнастические скамейки и на примере двух ребят показывает и объясняет упражнение: «Надо пройти по скамейке, сохраняя равновесие, голову и спину держать прямо, на середине выполнить поворот кругом и пройти дальше». Дети выполняют упражнение одной колонной - так воспитателю легче осуществлять страховку. Темп умеренный. Повторить 2 раза. Далее воспитатель раскладывает в две линии бруски, и дети двумя колоннами выполняют прыжки через препятствие (2-3 раза).

Начало формы

Конец формы

Подвижная игра «Котята и щенята».

3 часть. Игра малой подвижности.

**Занятие 62**

Основные виды движений.

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

2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м).

Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук (2-3 раза).

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

Исходное положение для всех - стойка ноги врозь, мяч внизу (броски двумя руками снизу). Задание выполняется по сигналу воспитателя: «Бросили!» Следующая команда дается педагогом после того, как все дети поймают мячи или подберут упавшие (10-12 раз).

**Занятие 63 (на улице)**

Задачи. Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.

1 часть. Воспитатель 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.

**Занятие 64**

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.

Начало формы

Конец формы

2 часть. Обще развивающие упражнения на стульях.

1. И. п. - сидя на стуле, руки за голову. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. - сидя на стуле, ноги расставлены, руки на пояс. руки в стороны, наклон вправо (влево); выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. - сидя на стуле, ноги вместе, руки в упоре с боков стула.

Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, опустить; вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. - сидя на стуле, ноги расставлены, руки за голову. руки в стороны, наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носка правой (левой) ноги. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4 раза).

5. И. п. - стоя за стулом, держаться за его спинку обеими руками хватом сверху. Присесть, медленным движением развести колени в стороны; встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

6. И. п. - стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки вокруг стула на двух ногах, в обе стороны под счет воспитателя. После серии прыжков небольшая пауза и повторение прыжков.

Основные виды движений.

Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах, 3-4 раза. 2. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли), 3-4 раза. Воспитатель кладет по двум сторонам зала обручи в одну линию на

расстоянии 0,5 м один от другого. Дети двумя колоннами выполняют прыжки из обруча в обруч. Воспитатель убирает обручи и ставит кубики (кегли) в две линии (по 4-5 штук). Дети берут из короба по одному мячу (большой диаметр) и прокатывают его между предметами. Выполнив упражнение, выпрямиться, поднять мяч над головой и пройти в конец своей колонны (2-3 раза).

Подвижная игра «У медведя во бору».

3 часть. Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.

**Занятие 65**

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.

Начало формы

Конец формы

2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах.

Способ - стойка на коленях (10-12 раз).

3. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.

**Занятие 66 (на улице)**

Задачи. Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.

1 часть. Игровое упражнение «Метелица». Дети строятся в колонну по одному. Воспитатель - «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.

2часть. Игровые упражнения.

«Покружись». Воспитатель 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.

**Занятие 67**

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную 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 врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимaяcь 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. Выпpямитьcя, 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).

Начало формы

Конец формы

5. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).

Основные виды движений.

Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз).

2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.

Дети перестраиваются в колонну по одному, затем в две шеренги. У одной группы ребят остаются мячи, остальные дети кладут мячи на место. Расстояние между шеренгами 1,5 м (обозначается рейками или шнурами). По сигналу: «Бросили!» - дети перебрасывают мяч своим партнерам (способ - двумя руками снизу). Воспитатель уделяет основное внимание тому, чтобы дети бросали мяч точно в руки партнерам. Дети при ловле мяча не должны заранее выставлять руки, а выносить их вперед в момент ловли.

Вдоль зала ставят две гимнастические скамейки, на расстоянии 2 м от них ставят по кубику. Дети выполняют ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни, затем выполняют прыжки на двух ногах до кубика (2-3 раза).

Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».

На одной стороне зала размещают скамейки, на них сидят «воробышки». На другой стороне обозначают место для гаража. «Воробышки вылетают из гнезда», - говорит воспитатель, и дети-«воробышки» прыгают со скамеек (высота 20 см), бегают в разных направлениях, подняв руки в стороны - «летают». Раздается гудок, и появляется «автомобиль» (ребенок, в руках у которого руль). «Воробышки» быстро улетают в свои «гнезда». «Автомобиль» возвращается в гараж. Игра повторяется.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

**3анятие 68**

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).

**3анятие 69 (на улице)**

Начало формы

Конец формы

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!» Воспитатель 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.

**3анятие 70**

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 стор<;шу К двери, потом к окну. Вся колонна передвигается за ведущим

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

2 часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

1. И. п. -стойка ноги на ширине ступни, палка вниз хватом шире плеч. Палку вверх, потянуться; опустить палку, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку на грудь. Присесть, палку вынести вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка на груди, в согнутых руках. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

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

Начало формы

Конец формы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5. И. п. - стойка ноги вместе, палка вниз. Прыжком ноги врозь, палку вперед; прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счет 1-8. Повторить 2-3 раза.Основные виды движений.1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).2. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову). Предметы разложены на расстоянии двух шагов ребенка (5-6 шт.) в две линии. Повторить 2-3 раза. Воспитатель обращает внимание детей на поддержание правильной осанки при выполнении упражнения: голову и спину держать прямо.Педагог ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой (или две встык), а далее кладет набивные мячи также в две линии. Сначала дети выполняют упражнение в ползании, а затем в равновесии.Подвижная игра «Перелет птиц». Дети - «птицы» собираются на одной стороне площадки. На другой стороне расположены гимнастические скамейки-«деревья». По сигналу: «Полетели!» -птицы разлетаются по всему залу, расправляя крылья (руки в стороны) и помахивая ими. По сигналу: «Буря!» - «птицы» занимают места на гимнастических скамейках как можно быстрее. Воспитатель говорит: «Буря прошла», «птицы» спокойно «спускаются с деревьев» и продолжают «летать». Игра повторяется 3-4 раза.3 часть. Ходьба в колонне по одному.**Занятие 71**Основные виды движений.1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «помедвежьи». 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 скаа.3. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2 м). Повторить 2-3 раза.**Занятие 72 (на улице)**Задачи. Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.Начало формыКонец формы |   |   |
|  |

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.

2часть. 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.

Начало формы

Конец формы

**Март**

**Занятие 73**

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.

2часть. 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».

Начало формы

Конец формы

**Занятие 74**

Основные виды движений.

Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (3-4 раза).

Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.

**Занятие 75 (на улице)**

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 снеговику и кладут свои снежки, затем поворачиваются кругом и возвращаются на исходную линию. В это время воспитатель убирает один снежок. При повторении бега к снеговику 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 ЩIНИЮ. По сигналу воспитателя дети метают снежки, стараясь сбить кегли. Вторая группа детей выходит на исходную линию.

Подвижная игра «Зайка беленький». Дети изображают зайчиков.

Они располагаются по всей площадке.

Воспитатель говорит:

Зайка беленький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так,

Он ушами шевелит.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок,

Надо зайке поскакать.

Дети выполняют движения в соответствии с текстом стихотворения.

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

Начало формы

Конец формы

**Занятие 76**

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.

2часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз хватом рук с боков. Вынести обруч вперед, вверх, опустить вперед, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч и поднять его до пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. -ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. руки в стороны, убрать обруч за спину и переложить в левую руку; руки в стороны, опустить обруч вниз (5-6 раз).

4. И. п. - СИДЯ, НОГИ врозь, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вверх, наклон вперед, коснуться пола ободом обруча; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз).

5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни перед обручем, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).

Основные виды движений.

Прыжки в длину с места (1 0-12 раз).

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

Воспитатель предлагает детям для прыжков в длину с места перестроиться в две шеренги и кладет на пол шнур. Раскатывается резиновая дорожка (или мат). Основное внимание уделяется правильному исходному положению - ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки отведены назад. Во время прыжка руки выносятся вперед, приземление на ВСЮ стопу; ноги полусогнуты. Первая шеренга выполняет прыжки в длину с места несколько раз подряд, затем упражнение выполняет вторая группа (если группа малочисленна, то все дети одновременно выполняют задание).

Начало формы

Конец формы

Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте поднятой вверх руки ребенка (среднего роста в группе). Дети располагаются по двум сторонам от шнура на расстоянии 2 м (можно обозначить). В руках у одной группы детей мячи среднего диаметра. По команде: «Бросили!» - дети перебрасывают мячи через шнур (способ - двумя руками из-за головы). Дети второй группы ловят мячи после отскока об пол. Так попеременно производится перебрасывание мяча и ловля его.

Подвижная игра «Бездомный заяц». Из числа играющих выбирается «охотник», остальные дети - «зайцы», ОНИ находятся в «норках» (кружках). Количество «норою> на одну меньше числа «зайцев». «Охотник» старается поймать «зайца», оставшегося без домика. Тот убегает. Он может спастись в любой «норке» - забежать в кружок. Теперь уже другой заяц остается без «норки», И его ловит «охотник». Если «охотник» поймает (коснется) «зайца», то они меняются ролями. Если «охотник» долго никого не может поймать, на эту роль выбирают другого ребенка.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 77**

Основные виды движений.

Прыжки в длину с места (4-5 раз).

2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол (5-6 раз).

3. Прокатывание мяча друг другу (исходное положение - сидя, ноги врозь). Расстояние 2 м (по 8-10 раз).

**Занятие 78 (на улице)**

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 рукахмяч. Ребята подбрасывают и ловят мяч двумя руками в произвольном темпе.

Начало формы

Конец формы

«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?».

**Занятие 79**

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выпoлнeниe 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 выполнeниeм заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.

2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимaяcь на носки, посмотреть на мяч, опустить, вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон вперед, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).

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

Присесть, уронить мяч, поймать; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом' колена, опустить ногу. Вернуться в исходное положение (6 раз).

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

Дети с мячами в руках перестраиваются в две колонны. Основные виды движений.

Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза).

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

Воспитатель ставит вдоль зала в две линии кубики или набивные мячи (5 штук) на расстоянии 40 см один от другого. Дети двумя колоннами прокатывают мячи между предметами «змейкой», подталкивая двумя руками (руки «совочком» ). После выполнения упражнения воспитатель предлагает ребятам выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться.

Начало формы

Конец формы

Дети кладут мячи в короб. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой. Поточным способом двумя колоннами дети выполняют ползание на животе.

Подвижная игра «Самолеты».

3 часть. Игра малой подвижности.

**Занятие 90**

Основные виды движений.

Прокатывание мячей между предметами.

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони».

3. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.

**Занятие 91 (на улице)**

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.

**3анятне 92**

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

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

Начало формы

Конец формы

2 часть. Обще развивающие упражнения с флажками.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Руки в стороны; наклон вперед, помахать флажками из стороны в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

З. 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.

З. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки, затем кладет на

пол две доски и на расстоянии 1 м от них - 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 0,5 м).

Дети строятся в две колонны и после показа и объяснения поточным способом выполняют последовательно упражнение в ползании по скамейке, затем в равновесии - ходьба боком приставным шагом, руки за голову и прыжки на двух ногах через шнуры (без паузы). Повторить 2-3 раза.

Подвижная игра «Охотник И зайцы».

3 часть. Игра малой подвижности «Найдем зайку».

**Занятие 93**

Основные виды движений.

1. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз (2 раза).

Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс (2 раза). 3. Прыжки на двух ногах через шнуры (2 раза). Дети выполняют упражнения (после показа и объяснения) последовательно одно за другим, воспитатель осуществляет страховку у гимнастической стенки.

**Занятие 94 (на улице)**

Начало формы

Конец формы

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.

11 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 врассыпную по всей площадкe в руках у каждого ребенка мяч. Бросание мяча о землю, вверх и ловля его двумя руками.

Конец формы

**Апрель**

**Занятие 95**

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному. Воспитатель раскладывает по одной стороне зала брусков 8-10 на расстоянии одного шага ребенка. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются (рис. 11).



Рис. 11

2 часть. Обще развивающие упражнения.

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

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

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

4. И. п. - стойка на коленях, руки за головой. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).

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

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

Основные виды движений.

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

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

Воспитатель кладет на пол две доски параллельно друг другу. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске с мешочком на голове, руки свободно балансируют. Главное при ходьбе - голову и спину держать прямо, не уронить мешочек.

Начало формы

Конец формы

После упражнений в равновесии воспитатель кладет по двум сторонам зала бруски и дети двумя колоннами выполняют прыжки через препятствия, используя энергичный взмах рук. Педагог напоминает детям, что возвращаться в свою колонну следует в обход с внешней стороны пособий.

Подвижная игра «Пробеги тихо».

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

**Занятие 96**

Основные виды движений.

Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза); страховка воспитателем обязательна.

Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого; повторить 2-3 раза.

Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).

**Занятие 97 (на улице)**

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 (кеглю »>. 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.

**Занятие 98**

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 воспитaтeля 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.

Начало формы

Конец формы

2 часть. Общеразвивающие упражнения с кеглей.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. поднять руки, переложить кеглю в левую руку; опустить руки (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю на пол (между носками ног), выпрямиться; наклон вперед, взять кеглю в левую руку, выпрямиться (6 раз).

3. И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке. Поворот вправо (влево), коснуться кеглей пятки левой ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку. То же в левую сторону (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю вынести вперед и обхватить обеими руками. Поднять, вернуться в исходное положение (4-6 раз).

5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Кегля на полу перед ногами. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны. Повторить 2-3 раза.

Основные виды движений.

Прыжки в длину с места (5-6 раз).

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

Дети строятся в две шеренги, воспитатель кладет шнур (ориентир исходная линия) и раскатывает резиновую дорожку. После показа и объяснения дети первой шеренги выполняют прыжки в длину с места. Основное внимание уделяется правильному исходному положению рук и ног, приземлению на полусогнутые ноги. Сделав несколько прыжков подряд, дети первой шеренги отходят на 2-3 м и садятся в положение ноги скрестно. Вторая группа детей при ступает к выполнению задания. Потом они идут отдыхать, а первая шеренга детей повторяет задание в прыжках. Таким образом, каждая группа выполняет несколько серий прыжков. (Если группа малочисленна, то все дети упражняются в прыжках одновременно.) Педагог отмечает тех ребят, у кого прыжок получился дальше всех (можно поставить несколько предметов В качестве ориентиров).

Воспитатель ставит несколько корзин или кладет обручи большого диаметра, предлагает каждому ребенку взять 2-3 мешочка, подойти на обозначенное место и способом от плеча по сигналу: «Бросили!» - метать мешочки в цель. Затем дети идут и подбирают мешочки. Упражнение повторяется.

Начало формы

Конец формы

Подвижная игра «Совушка». Выбирается водящий-«совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу воспитатель: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим.

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

**Занятие 99**

Основные виды движений.

Прыжки в длину с места«Кто дальше прыгнет».

2. Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча.

3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками (построение в произвольном порядке по всему залу).

**Занятие 100 (на улице).**

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 круту, С поворотом В обратную сторону в движении по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную.

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 выпoлнeния.

Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».

3 часть. Игра малой подвижности «Найдем воробышка».

**Занятие 101**

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.

Начало формы

Конец формы

2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.

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

2. И. п. - ноги слега расставлены, мяч в согнутых руках у груди.

Присесть, уронить мяч и поймать его двумя руками; поднять мяч, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. - сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, при скатывании мяча успеть поймать его, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые; мяч за головой. Поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. и. п. - сидя на пятках, мяч в согнутых руках. Прокатить мяч вокруг туловища, перебирая его руками в обе стороны (по 2-3 раза в каждую сторону).

6. и. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки

на двух ногах кругом, в обе стороны.

Основные виды движений.

Метание мешочков на дальность (6-8 раз).

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

Дети берут по три мешочка и становятся на исходную линию. Воспитатель показывает и объясняет: «Надо взять мешочек в правую руку, отставить правую ногу назад, замахнуться и бросить мешочек как можно дальше». Упражнение проводится шеренгами (группами).

Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно друг другу. Упражнение в ползании с опорой на ладони и колени проводится поточным способом двумя колоннами. По окончании упражнения дети потягиваются и хлопают в ладоши над головой.

Подвижная игра «Совушка».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 102**

Основные виды движений.

Метание мешочков правой и левой рукой на дальность.

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни <по-медвежьи».

3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.

Начало формы

Конец формы

**Занятие 103 (на улице).**

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 врассыпную.

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.

**Занятие 104**

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.

2часть. 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).

Начало формы

Конец формы

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 вьложить круги из косичек: к одному концу пришита пуговица, к другому петелька) (2-3 раза).

На одной стороне зала лежат на полу две доски (встык); на другой стороне зала лежат в шахматном порядке обручи на расстоянии 0,5 м один от другого. Дети в колонне по одному выполняют упражнение в равновесии, а затем задание в прыжках на двух ногах.

Подвижная игра «Птички и кошка» .

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 105**

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза) (рис. 12).

2. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.

**Занятие 106 (на улице).**

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. «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.

Начало формы

Конец формы

Подвижная игра «Догони пару».

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



Рис. 12

**Май**

**Занятие 107**

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 (ПРОГНУТЪСЯ), 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).

Начало формы

Конец формы

Воспитатель 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.

**Занятие 108**

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.

**Занятие 109 (на улице).**

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 подпрыгивaют 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.

**Занятие 110**

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.

Начало формы

Конец формы

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).

Воспитатель 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). Воспитатель 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 выставлять).

Подвижная игра «Котята и щенята».

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

**Занятие 111**

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).

Начало формы

Конец формы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Занятие 112 (на улице).**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 центpe 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.**Занятие 113 Диагностика.**Задачи. Выявить умение 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. Обще развивающие 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).Начало формыКонец формы |   |   |
|  |

З. 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».

**Занятие 114 Диагностика.**

Задачи. Выявить умение метать в вертикальную цель с расстояния 2 метра, ползание «по-медвежьи», прыжки через короткую скакалку.

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.

**Занятие 115 (на улице). Диагностика.**

Задачи. Выявить умение 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?».

**Занятие 116 Диагностика.**

Задачи. Выявить умение ходьбы и бега с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.

Начало формы

Конец формы

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. Обще развивающие 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.

**Занятие 117 Диагностика.**

Задачи. Выявить умение у детей лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее, равновесие при ходьбе по доске, лежащей на полу.

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).

**Занятие 118 (на улице). Диагностика.**

Задачи. Выявить умение 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.

Начало формы

Конец формы

2 часть. Игровые упражнения.

«Подбрось - поймай». Дети располагаются по всей площадке и упpaжняюTcя с мячом.

«Кто быстрее по дорожке». Прыжки по дорожке (выложенной из шнуров или веревок) на двух ногах; на правой и левой ноге поперемен но. Дистанция 3 м (2-3 раза).

Подвижная игра «Самолеты».

3 часть. Игра «Угадай, кто позвал».