

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **I.** | **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ** | 4 |
| 1. **1.1.** | **Пояснительная записка** | 4 |
| 1.1.1. | Цели и задачи реализации Программы | 6 |
| 1.1.2. | Принципы и подходы к формированию Программы | 7 |
| 1.1.3. | Характеристики значимые для разработки и реализации Программы | 8 |
| **1.2.** | **Планируемые результаты** | 13 |
| 1.2.1. | Целевые ориентиры | 13 |
| 1.2.2. | Технология педагогической диагностики (мониторинг индивидуального развития воспитанников) | 15 |
| **II.** | **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ** | 17 |
| 2.1 | Содержание психолого –педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»   * + 1. Создание условий для физического развития детей     2. Особенности организации предметно – пространственной среды для физического развития дошкольников     3. Интеграция образовательных областей     4. Виды образовательной деятельности     5. Особенности организации образовательной деятельности детей     6. Организованная образовательная деятельность     7. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учётом возрастных и индивидуальных ообенностей воспитанников     8. Организация двигательного режима в МБДОУ | 17  17  17  17  18  19  19  21  25 |
| 2.2. | Основные задачи и содержание по физическому развитию детей от 2 до 7 лет  2.2.1. Образовательная область «Физическое развитие» Первая группа раннего возраста  2.2.2. Образовательная область «Физическое развитие» Младшая группа  2.2.3. Образовательная область «Физическое развитие» Средняя группа  2.2.4. Образовательная область «Физическое развитие» Старшая группа  2.2.5. Образовательная область «Физическое развитие» Подготовительная к школе группа | 29  29  31  44  65  87 |
| 2.3. | Взаимодействие со специалистами | 110 |
| 2.4. | Взаимодействие с семьями воспитанников | 111 |
| 2.5. | Программно – методическое обеспечение по образовательной области «Физическое развитие» | 113 |
| **III.** | **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ** | 115 |
| 3.1. | Режим двигательной активности (приложение №1) | 115 |
| 3.3. | Физкультурное оборудование и инвентарь (приложение № 2) | 116 |
| 3.4. | Календарное планирование по всем возрастным группам (приложение № 3) | 119 |
| **IV.** | **КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ** | 259 |

**1.1 Пояснительная записка**

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.  
 Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслаблению организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями.

Основными нормативно-правовыми документами, регламентирующими ценностно-целевые и методологические основы данной Программы, являются:

* Конституция Российской Федерации. Принята всенародным голосованием 12.12.1993 г., в редакции от 30.12.2008 г.
* Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи Организации Объединенных Наций от 20 ноября 1989 г.
* Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
* Комментарии Министерства образования и науки Российской Федерации к ФГОС дошкольного образования от 28 февраля 2014 г. № 08-249.
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательнойдеятельности по основным общеобразовательным программам- образовательным программам дошкольного образования».
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 г. № 2106 «Об утверждении и введении в действие федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».
* Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 07 июня 2013 г. № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей».
* ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ.
* Национальная доктрина образования в Российской Федерации.
* Концепция современной модели образования Алтайского края до 2020 года (проект), г. Барнаул, 2009 г.
* Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049 – 13. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26.
* О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения. Инструктивно-методическое письмо Минобразования России от 14 марта 2000г. № 65/23-16.
* Лицензия на ведение образовательной деятельности.
* Договор между МБДОУ и родителями (законными представителями) воспитанников.

Данная комплексная Программа реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по физкультурно-оздоровительному направлению развития ребенка.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Педагогам и родителям следует позаботиться о создании рационального двигательного режима в условиях детского сада и семьи, который должен включать разные виды занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, двигательная разминка между заня­тиями с преобладанием статических поз, физкультминутка, гимнастика после дневного сна, подвижные игры и упражнения во время прогулок, походов в парк или близлежащий лес, плавание в бас­сейне, игры-досуги и т.д.).

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

**1.1.1. Основные цели и задачи**

Цель программы: Создать условия для потребности детей в двигательной активности, сформировать основы здорового образа жизни, направленные на укрепление здоровья.

Данные цели достигаются через решение рядя задач:

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

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

- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творческой двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценки при выполнении движений.

- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях; интереса и любви к спорту.

**1.1.2 Принципы и подходы к реализации образовательного процесса**

В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной «Концепции дошкольного воспитания» (авторы В. В. Давыдов, В. А. Петровский и др.) о признании самоценности дошкольного периода детства.

Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интерактивных качеств.

Программа строится на принципе культуросообразности. Реализация этого принципа обеспечивает учет национальных ценностей и традиций в образовании, восполняет недостатки духовно-нравственного и эмоционального воспитания. Образование рассматривается как процесс приобщения ребенка к основным компонентам человеческой культуры (знание, мораль, искусство, труд).

Рабочая программа

• соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

• сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);

• соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);

• обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;

• строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;

• основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

• предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках организованной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

• предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;

• допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;

• строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объёму.

**1.1.3. Значимые для Программы характеристики**

**Возрастные особенности воспитанников**

При разработке Программы были учтены следующие характерологические особенности (возрастные, психологические и индивидуальные) воспитанников групп:

**Вторая группа раннего возраста (2 – 3 года)**

Организм младших воспитанников недостаточно окреп. Воспитанники легко подвергаются инфекциям. Особенно часто страдают их верхние дыхательные пути, так как объем легких воспитанника пока небольшой и малыш вынужден делать частые вдохи и выдохи.

К трем годам воспитанник уже готов самостоятельно принимать пищу, одеваться, раздеваться, умываться, пользоваться туалетом, пользоваться носовым платком и расческой, полотенцем.

На третьем году жизни воспитанники активно овладевают разнообразными движениями, что позволяет им более активно знакомиться с окружающим миром, познавать свойства и качества предметов, осваивать новые способы действий. Однако они еще не способны постоянно контролировать свои движения.

**Младшая группа (3-4 года)**

Отношение воспитанника четвертого года жизни к здоровью характеризуется тем, что он проявляет интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения. С удовольствием пользуется простейшими умениями и навыками личной гигиенической культуры, с интересом изучает себя, свое тело, свои возможности, положительно настроен на выполнение элементарных трудовых процессов и самообслуживание (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда).

К концу четвёртого года жизни воспитанник овладевает элементарной культурой поведения во время еды за столом и умывания в туалетной комнате. Подобные навыки основываются на определённом уровне развития двигательной сферы воспитанника, одним из основных компонентов которого является уровень развития моторной координации.

Возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у воспитанников неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте воспитанник обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения воспитанников постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Воспитанник уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Воспитанникам этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, воспитанник может соблюдать определённую их последовательность.

Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Воспитанник более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

**Средняя группа (4 – 5 лет)**

В среднем дошкольном возрасте наблюдается активное возрастание интереса воспитанника к человеку во взаимосвязи его с окружающим миром. Проблема здоровья начинает занимать воспитанника как неотъемлемая часть познания человека. Привлекает воспитанника и вариативность способов здоровьесберегающей действительности: чтобы быть здоровым, нужно уметь умываться и чистить зубы, ухаживать за ушами и глазами, быть опрятным, чистым, соблюдать режим дня, необходимо правильно использовать атрибуты, сопровождающие здоровый образ жизни. Уровень освоения культурно-гигиенических навыков таков, что дети свободно переносят их в сюжетно-ролевую игру.

В этом возрасте воспитанниками хорошо освоен алгоритм процессов умывания, одевания, купания, приёма пищи, уборки помещения. Воспитанник способен элементарно охарактеризовать своё самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

Воспитанники имеют дифференцированное представление о собственной гендерной принадлежности, аргументируют её по ряду признаков («Я мальчик, я ношу брючки, а не платьица, у меня короткая причёска»). К пяти годам воспитанники имеют представления об особенностях наиболее распространённых мужских и женских профессий, о видах отдыха, специфике поведения в общении с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах.

С развитием самосознания и нарастанием произвольности поведения становится возможным решение более сложных задач в области сохранения и сбережения здоровья.

Воспитанник владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений.

У воспитанников возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись внепосильности выполнения двигательного действия, воспитанник проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью.

Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики воспитанников разнообразными способами действий. Воспитанники хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обусловливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений воспитанников.

Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий.

Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы двигательной культуры, повышения работоспособности и физической подготовленности.

**Старшая группа (5 – 6 лет)**

Отношение воспитанника старшего дошкольного возраста к здоровью носит устойчиво положительный характер. Быть здоровым, по мнению воспитанников, означает не болеть, не принимать лекарства, не ходить в поликлинику, а быть веселым, радостным, счастливым и умным. В этом возрасте воспитанники способны самостоятельно установить простейшие связи и зависимости, например, что здоровье зависит от поведения и привычек человека.

Опыт представлений о здоровом образе жизни достаточный, а способность к общению позволяет самостоятельно сформулировать простейшие правила, сохраняющие здоровья: есть чеснок и лук, делать прививки, есть витамины, мыть руки, одеваться по погоде, делать зарядку, закаляться.

Воспитанники хорошо представляют себе строение тело человека, уверенно называют части тела, их назначение, могут называть процессы, происходящие в организме.

У воспитанника начинают активно развиваться такие качества, как произвольность, самостоятельность, требовательность к себе и другим, способность довести начатое дело до конца. Для воспитанника характерна ориентировка на результат, его качество. Это связано с потребностью воспитанника в самореализации. В связи с этим становиться нормой выполнение здоровьесберегающих правил, стремление следовать здоровому образу жизни и объяснить правила младшим детям.

Воспитанник уже вполне осознанно и самостоятельно выполняет вместе с другими воспитанниками культурно-гигиенические процедуры, в привычку входят мыть руки, быть опрятным, полоскать зубы после еды, пользоваться носовым платком, убирать игрушки, аккуратно складывать одежду, следовать режиму дня. Воспитанники осуществляют контроль за качеством выполнения культурно-гигиенических навыков, стремятся объяснить друг другу значимость и необходимость их выполнения здоровья, приводят примеры из личного опыта. Воспитанники уже практически не нуждаются в помощи взрослого при одевании и раздевании, надевании обуви.

Двигательная деятельность воспитанника становится всё более многообразной. Воспитанники уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений.

Движения воспитанника становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Воспитанники обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у воспитанника возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка воспитанником движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обусловливает большую её объективность.

Стремясь к правильной оценке, воспитанники начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Воспитанники начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности воспитанников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для воспитанников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

**Подготовительная группа (6 – 7 лет)**

К семи годам воспитанники определяют перспективы взросления в соответствии с гендерной ролью, проявляют стремление к усвоению определённых способов поведения, ориентированных на выполнение будущих социальных ролей. К 6-7 годам воспитанник уверенно владеет культурой самообслуживания и культурой здоровья.

Отношение к здоровью, здоровому образу жизни и правилам безопасности становится нормой поведения и жизнедеятельности. Воспитанники самостоятельны в организации процессов личной гигиены, соблюдения режима дня, выполнении простых и необходимых правил здоровьесбережения, безопасности в быту, на улице, в природе, в общении с незнакомыми людьми, в непредсказуемых опасных для жизни и здоровья ситуациях. В этом возрасте воспитанники уверенно устанавливают закономерные связи между поведением человека и уровнем его здоровья, рассматривают социальные и психологические аспекты здоровья человека; «не болеть» - это ситуация, когда не только не повышается температура, но и когда с тобой хотят общаться и играть, ты не злой, общительный.

Опыт представлений о здоровом образе жизни и безопасности поведении к началу обучения в школе достаточно высок, носит целостный и системный характер. Воспитанники данного возраста свободны и правдивы в оценках состояния своего и чужого здоровья, полезных и вредных для здоровья привычек, поступков, соблюдения или нарушения правил безопасного поведения. Готовы предлагать разнообразные стратегии здоровьесберегающего и безопасного поведения, используя накопленный опыт.

Воспитанники 6 лет активны. Движения их достаточно координированы и точны. Воспитанник умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году увоспитанника происходят большие изменения в физическом развитии дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. Движения воспитанников седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью.

Воспитанники хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Они всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявление волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У воспитанников постепенно вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных и спортивных игр.

Воспитанники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. Обогащаются представления воспитанников о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании.

**Реализация рабочей программы осуществляется посредством следующих образовательных технологий:**

- здоровьесберегающие технологии;

-личностно-ориентированные;

- игровые;

- проектная деятельность;

- РТВ (развитие творческого воображения);

- ИКТ – технологии.

Решение программных задач предусмотрено с 1 сентября по 31 мая учебного года во всех видах деятельности (организованная образовательная деятельность, совместная деятельность детей и взрослых, самостоятельная деятельность воспитанников).

**Представление итогов реализации рабочей программы**

**осуществляется в различных формах:**

- открытые мероприятия (Дни открытых дверей, детские концерты для воспитанников групп МБДОУ и родителей, театрализованные представления, выступления на спортивных праздниках);

- выставки детского творчества;

- элементы оформления развивающей предметно-пространственной среды группы, помещений МБДОУ;

- участие в городских и всероссийских конкурсах и др.

**1.2. Планируемые результаты освоения Программы**

**1.2.1. Целевые ориентиры**

**Планируемые результаты:**

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

**Вторая группа раннего возраста**

- воспитанник интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.);

- при выполнении упражнений демонстрирует достаточную координацию движений, быстро реагирует на сигналы;

- с большим желанием вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, проявляет инициативность;

- стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям;

- переносит освоенные простые новые движения в самостоятельную двигательную деятельность.

**Младшая группа**

- воспитанник с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен;

- при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое;

- уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх;

- проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре;

- с удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату;

- с интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания;

- эрудирован в понимании и объяснении того, что такое здоровье, здоровый человек, что помогает нам быть здоровыми;

- воспитанник стремится соблюдать элементарные правила здорового образа жизни и безопасности поведения, проявляет компетентность.

**Средняя группа**

- В двигательной деятельности воспитанник проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость;

- уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук;

- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности;

- переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;

- самостоятельная двигательная деятельность разнообразна;

- проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх;

- с интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы;

- может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

- умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

**Старшая группа**

- В двигательной деятельности воспитанник проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость;

- уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук;

- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата,

потребность в двигательной активности;

- переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;

- самостоятельная двигательная деятельность разнообразна;

- проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх;

- с интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы;

- может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

- умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

**Подготовительная группа**

- Двигательный опыт воспитанника богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные);

- в двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость;

- осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;

- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях;

- проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта;

- имеет начальные представления о некоторых видах спорта;

- имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

- воспитанник владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья;

- может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью к взрослому).

**1.2.2. Технология педагогической диагностики (мониторинга) индивидуального развития воспитанников**

При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития воспитанников. Она осуществляется педагогами в рамках педагогической диагностики (мониторинга), связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

* индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
* оптимизации работы с группой воспитанников.

Система мониторинга достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Программы (далее - система мониторинга) позволяет осуществлять оценку динамики достижений воспитанников и включает описание объекта, форм, периодичности и содержания мониторинга.

В процессе мониторинга исследуются физические, интеллектуальные и личностные качества воспитанников путем наблюдений, бесед, экспертных оценок, критериально-ориентированных методик не тестового типа, критериально-ориентированного тестирования, скрининг - тестов и др.

При построении системы мониторинга использовано сочетание низко формализованных (наблюдение, беседа, экспертная оценка и др.) и высоко формализованных (тесты, пробы, аппаратурные методы и др.) методов, позволяющих получить необходимый объем информации в оптимальные сроки, обеспечивающих объективность и точность получаемых данных.

Установленная в МБДОУ периодичность проведения мониторинга обеспечивает возможность оценки динамики достижений воспитанников, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Диагностические карты разработанные рабочей группой (Приложение № 1)содержит структурированный в таблицы диагностический материал, направленный на оценку качества педагогического процесса во всех возрастных группах дошкольной образовательной организации. Заполненные таблицы позволяют сделать качественный и количественный анализ развития конкретного ребенка и определить общегрупповую тенденцию развития детей в каждой возрастной группе, что регламентировано п. 3.2.2. ФГОС ДО.

Итоговые цифры сравниваются между возрастными группами, а также с данными, полученными в предыдущие периоды. При этом выявляются наиболее слабо усвоенные разделы программы или направления развития воспитанников. По результатам диагностического обследования планируется индивидуальная и подгрупповая работа.

Заполнение таблиц воспитателями проводится 2 раза в год в процессе диагностического обследования (01.09 – 15.09, 16.05 – 29.05) при подготовке материалов к плановым психолого-медико-педагогическим консилиумам.

Первичное обследование проводится с целью определения актуального уровня и «зоны ближайшего развития» каждого воспитанника, своевременного выявления задержек развития или отставания по некоторым параметрам. Цель промежуточного обследования, организуемого в отношении воспитанников, имеющих проблемы в освоении Программы – своевременное внесение корректив в процесс реализации Программы, выстраивание индивидуальных траекторий развития воспитанников, которые по каким-либо причинам (длительное отсутствие в МБДОУ, наличие трудностей и др.) не могут успешно осваивать программный материал. В процессе итогового обследования просматривается и фиксируется динамика развития каждого воспитанника в течение года.

Обследование воспитанников проводят в процессе обобщающей и контрольно-итоговой непосредственно образовательной деятельности, но чаще - индивидуально в любое свободное время в форме игры. Некоторые умения и навыки выявляются в процессе бесед, наблюдения, изучения продуктов детской деятельности.

**2. Содержательный раздел Программы:**

**2.1 Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие»**

**2.1.1 Создание условий для физического развития**

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

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

• ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;

• обучать детей правилам безопасности;

• создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;

• использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

**2.1.2 Особенности организации предметно-пространственной среды**

**для физического развития**.

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

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

**2.1.3 Интеграция образовательных областей.**

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осущест­вляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений и занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр.

Педагогу следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная актив­ность во всех видах детской деятельности (не просто ответ на вопрос, а от­вет и хлопок, ответ и передача мяча и пр.). Такой подход не только стиму­лирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

С другой стороны, в процессе образовательной деятельности по физи­ческому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

* формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем («Безопасность»);
* создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников («Социализация»);
* участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования («Труд»);
* активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, тру­да взрослых), построение конструкций для подвижных игр и упражне­ний (из мягких блоков, спортивного оборудования), просмотр и об­суждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоро­вом образе жизни («Познание»);
* проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой («Коммуникация»);
* игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек («Чтение художественной литературы»);
* привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформления помещения; использование на занятиях физкультурой Изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр («Художественное творчество»);
* ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера («Музыка»).

**2.1.4 Виды образовательной деятельности**

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе образовательной деятельности по физической культуре.  
Причём, в каждом возрастном периоде образовательная деятельность имеют разную направленность:  
- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки.  
- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу).  
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.  
Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения образовательной деятельности:

1. Образовательная деятельность по традиционной схеме.
2. Образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Ритмическая гимнастика.
4. Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
5. Сюжетно-игровая образовательная деятельность.
6. Различные виды образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).

**2.1.5 Особенности организации образовательной деятельности:**

* организация образовательной деятельности без принуждения; ненасильственные формы организации;
* присутствие субъектных отношений педагога и детей (сотрудничество, партнерство);
* игровая цель или другая интересная детям;
* преобладание диалога воспитателя с детьми;
* предоставление детям возможности выбора материалов, оборудования, деятельности;
* более свободная структура ОД;
* приемы развивающего обучения.

Физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребёнка, биологическому портрету и группе здоровья, предусмотрено сочетание двигательной активности с закаливающими процедурами, включение в комплекс физического воспитания классических оздоровительных техник в игровой форме (релаксации, дыхательной и пальчиковой гимнастики, оздоровительной аэробики, игрового массажа, гимнастики для глаз), проведение циклических движений для повышения выносливости (медленный бег, продолжительная ходьба).

**2.1.6 Организованная образовательная деятельность:**

Физкультурные занятия игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, физкультминутки; игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок; сюжетные физкультурные занятия на тeмы: календарно-тематического планирования группы, темы прочитанных сказок, потешек; ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

**Структура физкультурного занятия в спортивном зале.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 занятие на улице (прогулке).

Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

до 10 мин. – первая группа раннего возраста

до 15 мин. - младшая группа

20 мин. - средняя группа

23 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная группа

Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

1,5 мин. - младшая группа,

* 1. мин. - средняя группа,
  2. мин. - старшая группа,
  3. мин. - подготовительная группа.

**(разминка):**1 мин. - первая группа раннего возраста,

1,5 мин. - младшая группа,

* + 1. мин. - средняя группа,
    2. мин. - старшая группа,
    3. мин. – подготовительная группа.

**Основная часть** (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 8 мин. -первая группа раннего возраста, 11 мин. - младшая группа, 15 мин. - средняя группа, 17 мин. - старшая группа, 19 мин. - подготовительная группа.

**Заключительная часть** (игра малой подвижности):

* + - 1. мин. - первая группа раннего возраста и младшая группа и средняя группа,
      2. мин. - старшая группа,
      3. мин. - подготовительная группа.

**Оздоровительная разминка** (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

1 мин. - первая группа раннего возраста,

1,5 мин. - младшая группа,

* + - * 1. мин. - средняя группа,
        2. мин. - старшая группа,
        3. мин. - подготовительная группа.

**Оздоровительно-развивающая тренировка** (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 9 мин. -первая группа раннего возраста,13,5 мин. - младшая группа, 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная группа.

**Образовательная деятельность при проведении режимных моментов**

Физическое развитие: комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, контрастные ножные ванны), утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры во второй половине дня.

**Самостоятельная деятельность детей**

Физическое развитие: самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.)

**Оздоровительно-закаливающие процедуры**

Осуществлять оздоровительно-закаливающие процедуры с использованием естественных факторов: воздуха, солнца, воды. В групповых помещениях поддерживать постоянную температуру воздуха (+21 + 22 °С). Одежда детей в помещении должна быть двухслойной.

Во время сна поддерживать в спальне прохладную температуру (+15 + 16 °С). Осуществлять закаливание детей во время одевания после сна и при переодевании в течение дня.

Одним из эффективных закаливающих мероприятий является прогулка с детьми в любую погоду не менее 4 часов (в зимнее время -до температуры -15 °С). В ненастье можно гулять с детьми на крытой веранде, организуя подвижные игры (зайчики скачут на лужайке, мышки убегают от кота в норки и др.).

В теплое время года на прогулке предусмотреть кратковременное (3-5 минут) пребывание детей под прямыми лучами солнца. В конце прогулки разрешать походить 2-3 минуты босиком по теплому песку (убедившись предварительно в его чистоте и безопасности).

После окончания прогулки в летнее время сочетать гигиенические и закаливающие процедуры при умывании и мытье ног, при этом учитывать состояние здоровья каждого ребенка и степень его привыкания к воздействию воды. Вопрос о характере специальных закаливающих процедур решается администрацией и медицинским персоналом дошкольного учреждения с учетом пожеланий родителей.

**2.1.7 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

**3-4 года** - образовательная деятельность;  
- развивающая игровая деятельность;  
- подвижные игры;  
- спортивные игры и упражнения;  
 - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;  
- игровые беседы с элементами движений;  
- разные виды гимнастик;  
- закаливающие процедуры;  
- физминутки, динамические паузы;  
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;  
- двигательная активность в течении дня.

**4-5 лет** образовательная деятельность;  
- развивающая игровая деятельность;  
- подвижные игры;  
- спортивные игры и упражнения;  
 - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;  
- игровые беседы с элементами движений;  
- разные виды гимнастик;  
- закаливающие процедуры;  
- физминутки, динамические паузы;  
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;  
- двигательная активность в течении дня.

**5-6 лет** образовательная деятельность;  
- развивающая игровая деятельность;  
- подвижные игры;  
- спортивные игры и упражнения;  
 - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;  
- игровые беседы с элементами движений;  
- разные виды гимнастик;  
- закаливающие процедуры;  
- физминутки, динамические паузы;  
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;  
- двигательная активность в течение дня.

**6-7 лет** образовательная деятельность;  
- развивающая игровая деятельность;  
- подвижные игры;  
- спортивные игры и упражнения;

- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;  
- игровые беседы с элементами движений;  
- разные виды гимнастик;  
- закаливающие процедуры;  
- физминутки, динамические паузы;  
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;  
- двигательная активность в течение дня.

**Формы организации двигательной деятельности**

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

— традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

— тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),

— игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),

— сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

— с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),

— по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная базу, проводится спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи: **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ** направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя);преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

**Развитие координации:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

**Развитие силовых способностей:** повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Методы физического развития** | | |
| **Наглядные:**  - наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, зрительные ориентиры);  - наглядно – слуховые приемы (музыка)  - тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя) | **Словесные:**  - объяснения, пояснения, указания;  - подача команд, распоряжений, сигналов;  - вопросы к детям и поиск ответов;  - образный сюжетный рассказ, беседа;  - словесная инструкция. | **Практические:**  - выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;  - выполнение упражнений в игровой форме;  - выполнение упражнений в соревновательной форме;  - самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре. |

**2.1.8 Организация двигательного режима в МБДОУ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Формы организации** | **Особенности организации** |
|  | Утренняя гимнастика | Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность- 7-12 минут |
|  | Двигательная разминка во время перерыва между занятиями | Ежедневно в течение 7- 8 минут |
|  | Динамические паузы во время НОД | Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий |
|  | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно с учетом уровней двигательной активности (ДА) детей, длительность 12-15 минут. |
|  | Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке | Ежедневно во время прогулки, длительность- 12- 15 мин |
|  | Коррегирующая гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами | Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность - не более 10 мин. |
|  | НОД по физической культуре | 3 раза в неделю (одно на прогулке)  Длительность- 10- 30 минут |
|  | Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей |
|  | Физкультурно- спортивные праздники | 1- 2 раза в год на воздухе или в зале, длительность- не более 30 мин. |

«Физическое развитие»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Возраст | НОД | Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов | Самостоятельная деятельность |
| 1.Основные движения:  -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии;  строевые упражнения; ритмические упражнения.  2.Общеразвивающие упражнения  3.Подвижные игры  4.Спортивные упражнения  5.Активный отдых  6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ | 3-5 лет,  младшая, средняя группы | Нод по физическому воспитанию:  - сюжетно-игровые  - тематические  -классические  В НОД по физическому воспитанию:  -тематические комплексы  -сюжетные  -классические  -с предметами  Физ.минутки  Обучающие игры по инициативе воспитателя  (сюжетно-дидактические),  развлечения | *Утренний отрезок времени*  Индивидуальная работа воспитателя  Игровые упражнения  Утренняя гимнастика:  -классическая  -сюжетно-игровая  -тематическая  *Прогулка*  Подвижная игра большой и малой подвижности  Игровые упражнения  Проблемная ситуация  Индивидуальная работа  Занятия по физическому воспитанию на улице  *Вечерний отрезок времени, включая прогулку*  Гимнастика после дневного сна:  - коррегирующая  -сюжетно-игровая  Физкультурные упражнения  Индивидуальная работа  Физкультурные праздники  Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал | Игра  Игровое упражнение  Подражательные движения  Сюжетно-ролевые игры |
| 1.Основные движения:  -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии;  строевые упражнения; ритмические упражнения.  2.Общеразвивающие упражнения  3.Подвижные игры  4.Спортивные упражнения  5.Спортивные игры  6.Активный отдых  7. Формирование начальных представлений о ЗОЖ | 5-7 лет, старшая иподгот.  к школе группы | НОД по физическому воспитанию:  - сюжетно-игровые  - тематические  -классические  В занятиях по физическому воспитанию:  -сюжетный комплекс  -подражательный комплекс  - комплекс с предметами  Физ.минутки  Динамические паузы  Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр  Развлечения, ОБЖ, | *Утренний отрезок времени*  Индивидуальная работа воспитателя  Игровые упражнения  Утренняя гимнастика:  -классическая  -игровая  -музыкально-ритмическая  *Прогулка*  Подвижная игра большой и малой подвижности  Игровые упражнения  Проблемная ситуация  Индивидуальная работа  Занятия по физическому воспитанию на улице  *Вечерний отрезок времени, включая прогулку*  Гимнастика после дневного сна  -коррегирующая  Физкультурные упражнения  Индивидуальная работа  Физкультурные праздники  Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал. | Игровые упражнения  Подражательные движения  Дидактические, сюжетно-ролевые игры |

**2.2 Основные задачи и содержание работы по физическому развитию**

**с детьми от 2 до 7 лет**

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторике обеих рук, а так же с правильным, не наносящим ущерба для организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целостности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами ( в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

**Основные цели и задачи**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

- формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

*Физическая культура:*

- сохранение, укрепление и охрана здоровья детей;

- повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;

- обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;

- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;

- развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

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

**2.2.1 Образовательная область «Физическое развитие»**

**вторая группа раннего возраста (с 2 лет до 3 лет)**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

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

*«Физическая культура»*

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать,

переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).

Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых пepcoнажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

***Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений***

***Основные движения***

**Ходьба**. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и на оборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота10-15 см); подоске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

**Бег**. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение30-40секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними25-30см).

**Ползание, лазанье**. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке. Подлезаниепод воротца, веревку (высота30-40см), перелезаниечерез бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

**Катание, бросание, метание**. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча в перед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель—двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

**Прыжки**. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на10-15см выше поднятой руки ребенка.

***Общеразвивающие упражнения***

- Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

- Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

- Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать держась за опоры; потягиваться поднимаясь на носках. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

***Подвижные игры***

*С ходьбой и бегом*. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмета.

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

*На ориентировку в пространстве*. «Где звенит?», «Найди флажок».

*Движение под музыку и пение.* «Поезд», «Заинька», «Флажок».

Все физкультурные занятия проводятся в игровой форме.

**2.2.2 Образовательная область «Физическое развитие»**

**младшая группа (с 3 до 4 лет)**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

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

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

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

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

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

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

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

«Физическая культура»

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.

Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

**Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.**

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

**Подвижные игры**

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

**Основные движения**

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием,

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

**Общеразвивающие упражнения**

-Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

-Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться, положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

-Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

**Спортивные упражнения**

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воро­бышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

**Комплексно-тематическое планирование**

**образовательной области «Физическое развитие» Младшая группа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Занятие №** | **Цель** | | | **Интеграция областей** | |
| **Сентябрь** | | | | | | |
| 1 | Педагогическое обследование. | | | Проведение мониторинга по образовательной области «Физическое развитие». | «Социально-коммуникативное развитие»  «Речевое развитие»  «Познавательное развитие»  «Художественно-эстетическое развитие» | |
| 2 | Педагогическое обследование. | | | Проведение мониторинга по образовательной области «Физическое развитие». |
| 3 | Занятие №1-2 | | | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях. Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. |
| 4 | Занятие №3-4 | | | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. |
| Всего: 4 занятий | | | | | | |
| **Октябрь** | | | | | | |
| 1 | Занятие №5-6 | | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. | | | «Социально-коммуникативное развитие»  «Речевое развитие»  «Познавательное развитие»  «Художественно-эстетическое развитие» |
| 2 | Занятие №7-8 | | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | | |
| 3 | Занятие №9-10 | | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. | | |
| 4 | Занятие №11-12 | | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | | |
| Всего: 8 занятий | | | | | | |
| **Ноябрь** | | | | | | |
| 1 | Занятие №13-14 | | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. | | | «Социально-коммуникативное развитие»  «Речевое развитие»  «Познавательное развитие»  «Художественно-эстетическое развитие» |
| 2 | Занятие №15-16 | | Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч. Учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. | | |
| 3 | Занятие №17-18 | | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Упражнять в ползании. | | |
| 4 | Занятие №19-20 | | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. | | |
| Всего: 12 занятий | | | | | | |
| **Декабрь** | | | | | | |
| 1 | Занятие №21-22 | | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | | | «Социально-коммуникативное развитие»  «Речевое развитие»  «Познавательное развитие»  «Художественно-эстетическое развитие» |
| 2 | Занятие №23-24 | | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. | | |
| 3 | Занятие №25-26 | | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. | | |
| 4 | Занятие № 27-28 | | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве. Упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | | |
| Всего: 8 занятий | | | | | | |
| **Январь** | | | | | | |
| 2 | Занятие №29-30 | | Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед. | | | «Социально-коммуникативное развитие»  «Речевое развитие»  «Познавательное развитие»  «Художественно-эстетическое развитие» |
| 3 | Занятие №31-32 | | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | | |
| 4 | Занятие №33-34 | | Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу. Повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. | | |
| Всего: 6 занятий | | | | | | |
| **Февраль** | | | | | | |
| 1 | Занятие №35-36 | | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов. Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом. Повторить прыжки с продвижением вперед. | | | «Социально-коммуникативное развитие»  «Речевое развитие»  «Познаватель  ное развитие»  «Художественно-эстетическое развитие» |
| 2 | Занятие №37-38 | | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | | |
| 3 | Занятие №39-40 | | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений. Разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер. Повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. | | |
| Всего: 6 занятий | | | | | | |
| **Март** | | | | | | |
| 1 | Занятие №41-42 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры. Повторить прыжки между предметами. | | | «Социально-коммуникативное развитие»  «Речевое развитие»  «Познаватель  ное развитие»  «Художественно-эстетическое развитие» | |
| 2 | Занятие №43-44 | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную. Разучить прыжки в длину с места. Развивать ловкость при прокатывании мяча. | | |
| 3 | Занятие №45-46 | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. | | |
| 4 | Занятие №47-48 | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | | |
| Всего: занятий | | | | | | |
| **Апрель** | | | | | | |
| 1 | Занятие №49-50 | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | | | «Социально-коммуникативное развитие»  «Речевое развитие»  «Познаватель  ное развитие»  «Художественно-эстетическое развитие» | |
| 2 | Занятие №51-52 | Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. | | |
| 3 | Занятие №53-54 | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | | |
| 4 | Занятие №55-56 | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя. Повторить ползание между предметами. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | | |
| Всего: 8 занятий | | | | | | |
| **Май** | | | | | | |
| 1 | Занятие №57-58 | Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве. Повторить задание в равновесии и прыжках. | | | «Социально-коммуникативное развитие»  «Речевое развитие»  «Познавательное развитие»  «Художественно-эстетическое развитие» | |
| 2 | Занятие №59-60 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. | | |
| Всего: 4 занятий | | | | | | |
| 3 | Педагогическое обследование. | Проведение мониторинга по образовательной области «Физическое развитие». | | |  | |
| 4 | Педагогическое обследование. | Проведение мониторинга по образовательной области «Физическое развитие». | | |
| Всего за год: 60 занятий в спортивном зале и 30 занятий на улице. | | | | | | |

Занятия на улице проводятся в игровой форме.

**Повторение пройденного материала (индивидуальная работа)**

Закрепление пройденного в основных видах движений проводится в свободное от занятий время. То, что освоено детьми на первой неделе, переносится в игровые упражнения на вторую неделю и так далее. Воспитатель привлекает к игровым упражнениям всю группу детей, небольшие подгруппы, а может позаниматься индивидуально.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Неделя | Содержание |
| Сентябрь | 1 | Игровые упражнения: с мячом — «Прокати мяч»;  игры с бегом «Догоните меня, «Бегите ко мне». |
| 2 | Игровые упражнения на равновесие — «Пойдем по мостику» (по доске, шириной 25 см). Подвижные игры с мячом, с прыжками. |
| 3 | Игровые упражнения с мячами — катание мячей в прямом направлении, друг другу, бросание мячей вперед. Подвижные игры «Пузырь», «Мой веселый звонкий мяч», «Найди свой домик» и др. |
| 4 | Игровые упражнения и подвижные игры на весь пройденный материал. |
| Октябрь | 1 | Игровые упражнения «Мышки», «Цыплята» (высота шнура — 50–40 см); с мячом — докати мяч до кегли (до кубика). Подвижные игры «Мой веселый звонкий мяч», «Поймай комара», «Бегите ко мне». |
| 2 | Игровые упражнения «Пойдем по мостику», «Побежим по дорожке» (ходьба и бег между двумя линиями), «Попрыгаем, как зайки (как мячики)». Подвижные игры «Поезд», «Кот и воробышки», «Найди свой домик». |
| 3 | Игровые упражнения: прыжки — «перепрыгнем канавку»; (прыжки через шнур, положенный на пол, землю); с мячом — «Докати до кегли», «Чей мяч дальше!». Подвижные игры «Поезд», «Найдем игрушку». |
| 4 | Игровые упражнения с мячом — катание мячей друг другу, «Прокати мяч по дорожке». Прыжки с продвижением вперед. Подвижные игры «Поймай комара», «Догони мяч», «По мостику», «Наседка и цыплята». |
| Ноябрь | 1 | Игровые упражнения: лазание под дугу (шнуры); с мячом — «Прокати мяч и доползи», «Прокати и догони мяч; равновесие — «Пробеги по мостику (по дорожке)». Подвижные игры «Мыши в кладовой», «Поезд», «По ровненькой дорожке». |
| 2 | Игровые упражнения: равновесие — ходьба из обруча в обруч; прыжки — «Перепрыгни из ямки в ямку (из обруча в обруч). Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Догони мяч». |
| 3 | Игровые упражнения: прыжки — до кубика, до обруча, до игрушки; «Перепрыгни ручеек»; с мячом — «Прокати до мяч до кегли и сбей ее». Подвижные игры «Поймай комара», «Кот и мыши», «Найди свой домик». |
| 4 | Игровые упражнения с мячом — катание мячей в парах; «Прокати в ворота»; ползание — «Доползи до зайки (на ладонях и коленях), лазание под дугу («мышки», «котята»). Подвижные игры «Пузырь», «Поймай комара», «Зайка серый умывается». |
| Декабрь | 1 | Игровые упражнения: подлезание — «Пролезть в норку» (мышки, котята, лисята) (высота 40–50 см); равновесие — «пройти по дорожке», «Перешагни через кубик»; с мячом — «Прокати и догони мяч», «Поймай мяч, брошенный воспитателем». Подвижные игры: «Найди свой домик», «Бегите ко мне». |
| 2 | Игровые упражнения на равновесие «Пройди по мостику (снежному валу)» (ширина 20 см); прыжки из обруча в обруч, «с кочки на кочку», «из ямки в ямку»; метание «попади снежком в корзину; накорми белку шишками. Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Пузырь», «Воробышки и кот». |
| 3 | Игровые упражнения: прыжки — спрыгивание со скамейки (высота 20 см); с мячом — прокатывание между предметами (кубики, кегли); друг другу, в прямом направлении. Подвижные игры с прыжками и бегом. |
| 4 | Игровые упражнения с мячом. Подвижные игры «По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Птица и птенчики» и др. |
| Январь | 2 | Игровые упражнения: ползание, не касаясь руками пола (высота 40–50 см) — «мышки вылезли из норки», «щенята подлезли под забор»; ходьба по доске (ширина 15–20 см), по снежному валу; катание мячей друг другу в прямом направлении; прыжки через шнур, из обруча в обруч. Подвижные игры с бегом, прыжками. |
| 3 | Упражнения: ходьба по доске, прыжки со скамейки, прыжки на месте. С мячом — катание в ворота; в прямом направлении, вокруг предметов (кегли, кубики, стулья). Подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Лохматый пес», «Найди свой домик». |
| 4 | Игровые упражнения: прыжки продвигаясь вперед; прыжки со скамейки; прыжки вокруг предметов. Игровые упражнения с мячом — катание между предметами, вокруг предметов. Подвижные игры: «Найди свой цвет», «Воробышки и кот», «Пузырь». |
| Февраль | 1 | Игровые упражнения: подлезание, не касаясь руками пола (высота 40–50 см) — «мышки», «кролики»; ходьба по доске (ширина 15–20 см); ходьба по снежному валу: катание мячей в прямом направлении. Подвижные игры «Мышки», «Поезд», «Найди свой цвет» и др. |
| 2 | Игровые упражнения: равновесие, ходьба по скамейке (высота 20 см), по снежному валу, перешагивание через кубики, бруски; прыжки — прыжки с высоты 15–20 см («воробышки», «зайки»). Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Лохматый пес», «Найди свой цвет» и др. |
| 3 | Игровые упражнения: прыжки — из ямки в ямку, через шнуры; катание мячей друг другу, в прямом направлении, бросание снежков вдаль правой и левой рукой. Подвижные игры: «По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Поймай снежинку», «Поезд» и др. |
| 4 | Игровые упражнения: с мячом — бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками; бросание снежков правой и левой рукой, катание мяча по дорожке; подлезание под дугу (высотой 40–50 см), не касаясь руками пола. Подвижные игры «Воробышки и кот», «Поезд», «Лягушки». |
| Март | 1 | Игровые упражнения: подлезание — лазание под шнур (высота 40–50 см) — «цыплята», «мышки», и т. д.; прыжки — перепрыгивание через шнуры («ручеек», «канавку»); «Допрыгай до предмета»; метание — бросание мячей, шишек вдаль, через шнур, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; равновесие — перешагивание через шнуры, кубики, бруски, ходьба по доске. Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Поймай комара», «Кролики», «Найди свой цвет». |
| 2 | Игровые упражнения: равновесие — ходьба по шнуру, лежащему прямо, ходьба по скамейке — «Воробышки и кот»; метание — перебрасывание мяча друг другу, катание мяча — «Сбей кеглю»; докати до флажка. Ползание — «Проползи по мостику» (по доске, скамейке), под дугой. Подвижные игры «Найди свой домик», «Зайка серый умывается», «Лягушки» и др. |
| 3 | Игровые упражнения: прыжки через шнуры; прыжки с высоты (заборчик пенек); метание — игры с мячом, бросание вверх и ловля его двумя руками; лазание — ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени; с опорой на ладони и ступни; по скамейке; ползание между предметами (кегли, кубики, набивные мячи). Равновесие — ходьба с различными положениями рук по доске, по скамейке, перешагивание через предметы. Подвижные игры: «Кролики», «Лягушки», «Лохматый пес» и др. |
| 4 | Игровые упражнения: лазание под шнур (высота 40 см), ползание по скамейке; равновесие — ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см); по скамейке (высота 20 см); прыжки — перепрыгивание через две линии (ширина 15–20 см); прыжки из обруча в обруч: метание — бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками, перебрасывание мяча через шнур; прокатывание мяча вокруг предметов (кубики, кегли). Подвижные игры «По ровненькой дорожке», «Поезд», «Птица, птенчики». |
| Апрель | 1 | Игровые упражнения: ползание под шнур (высота 50 см); прыжки — перепрыгивание через шнур — «ручеек», «канавку»; прыжки до кегли (кубика); метание — бросание мячей, шишек вдаль, через шнуры, бруски, кубики: ходьба по доске, положенной на пол. Подвижные игры «Поймай комара», «Кролики», «Найди свой цвет». |
| 2 | Игровые упражнения: равновесие — ходьба по скамейке, перешагивая через шнуры, кубики, бруски; прокатывание мяча между предметами; в прямом направлении; лазанье по доске на четвереньках, ползание под дугу. Подвижные игры «Поезд», «Воробышки и кот», «Лягушки». |
| 3 | Игровые упражнения: прыжки — прыжки через шнуры, бруски; прыжки с заборчика; метание — прокатывание мяча в ворота; друг другу; лазание — проползание между кеглями, кубиками, ползание по доске, положенной на пол; по скамейке; равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Подвижные игры «Мы топаем ногами», «Кролики и сторож», «Найди свой цвет». |
| 4 | Игровые упражнения; лазание под дугу (высота 50 см), ползание на четвереньках в прямом направлении, между предметами; равновесие — ходьба и бег по дорожке; прыжки с продвижением вперед на двух ногах, прыжки через шнуры. Подвижные игры «Сбей кеглю», «Воробышки и кот», «Наседка и цыплята». |
| Май | 1  2  3  4 | В мае воспитатель повторяет с детьми упражнения, освоенные ими на физкультурных занятиях, и особенное внимание уделяет игровым упражнениям с мячом. Проводятся подвижные игры различной подвижности по рекомендации воспитателя и по выбору детей. |

**Перспективный план проведения активного отдыха детей**

**в младшей группе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Месяц | Форма проведения | Название |
| 1 | Сентябрь | Физкультурный досуг | «Соберём урожай» |
| 2 | Октябрь | Физкультурный досуг | «Осенний кросс» |
| 3 | Ноябрь | День здоровья | «В гостях у Петрушки» |
| 4 | Декабрь | Физкультурный досуг | «Забег Дедов Морозов и Снегурочек» |
| 5 | Январь | День здоровья | «Мы растем сильными и здоровыми» |
| 6 | Февраль | Физкультурный досуг | «С 23 февраля» |
| 7 | Март | Физкультурный досуг | «Здоровье дарит Айболит» |
| 8 | Апрель | Физкультурный досуг | «Путешествие в космос» |
| 9 | Май | День здоровья | «Детская Олимпиада» |

**Повторение пройденного материала (индивидуальная работа)**

Закрепление пройденного в основных видах движений проводится в свободное от занятий время. То, что освоено детьми на первой неделе, переносится в игровые упражнения на вторую неделю и так далее. Воспитатель привлекает к игровым упражнениям всю группу детей, небольшие подгруппы, а может позаниматься индивидуально

**2.2.3 Образовательная область «Физическое развитие»**

**средняя группа (4-5 лет)**

**Пояснительная записка**

У четырёхлетних детей возросли физические возможности: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями.

**Задачи**:

1. Способствовать воспитанию скоростных, скоростно-силовых качеств, гибкости с применением специальных методических приемов, создавать условия для развития ловкости, выносливости.
2. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.
3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.
4. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

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

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

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

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

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием

и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

«Физическая культура»

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.

Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

**Примерный перечень основных движений,**

**спортивных игр и упражнений**

**Основные движения**

**Ходьба**. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по од­ному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыж­ками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направ­лениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с измене­нием темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе з течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гим­настической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см,в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей дpyr другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание пред­метов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстоя­ния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных движений под музыку.

**Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исход­ных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над по­лом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спус­ке с нее, подниматься с санками на гору

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим ша­гом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и на­искось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучшее, «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном ве­лосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Плавание. Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Пытаться плавать произ­вольным способом.

Игры на воде. «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».

Подвижные игры

Сбегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».  
Народные игры. «У медведя во бору» и др.

**Комплексно-тематическое планирование**

**образовательной области «Физическое развитие» Средняя группа**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Занятие №** | **Цель** | | **Интеграция областей** | |
| **Сентябрь** | | | | | |
| 1 | Педагогическое обследование. | Проведение мониторинга по образовательной области «Физическое развитие». | | «Социально-коммуникативное развитие»  «Речевое развитие»  «Познавательное развитие»  «Художественно-эстетическое развитие» | |
| 2 | Педагогическое обследование. | Проведение мониторинга по образовательной области «Физическое развитие». | |
| 3 | Занятие № 1 | 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 и мягком приземлении при подпрыгивании. | |
| Занятие № 2 | Упражнять в ходьбе между двумя линиями, поточным способом, в прыжках на двух ногах продвигаясь вперед. | |
| Занятие № 3 | 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. | |
| 4 | Занятие № 4 | Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Упражнять в прокатывании мяча. | |
| Занятие № 5 | Упражнять в прыжках на двух ногах вверх до предмета, в прокатывании мячей друг другу, в ползание на четвереньках по прямой. | |
| Занятие № 6 | Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках. Учить катать обруч друг другу. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед на ограниченной поверхности. | |
| Всего: 6 занятий | | | | | |
| **Октябрь** | | | | | |
| 1 | Занятие № 7 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прокатывании мяча, в лазанье под шнур. | | «Социально-коммуникативное развитие»  «Речевое развитие»  «Познавательное развитие»  «Художественно-эстетическое развитие» | |
| Занятие № 8 | Упражнять в бросании мяча вверх и его ловля двумя руками, в лазании под дугу поточным способом, в прыжках на двух ногах между кубиками. | |
| Занятие № 9 | Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления. | |
| 2 | Занятие № 10 | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | |
| Занятие № 11 | Упражнять в ходьбе по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики, в лазанье под шнур с опорой на ладони и колени, в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед до обозначенного места. | |
| Занятие № 12 | Разучить перебрасывание мяча друг другу. Развивать ловкость и глазомер. Упражнять в прыжках | |
| 3 | Занятие № 13 | 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. | |
| Занятие № 14 | Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Продолжать упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. | |
| Занятие № 15 | Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. | |
| 4 | Занятие № 16 | 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. | |
| Занятие № 17 | Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч, в прокатывание мяча между 4–5 предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1 м один от другого. | |
| Занятие № 18 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. | |
| Всего: 12 занятий | | | | | |
| **Ноябрь** | | | | | |
| 1 | Занятие № 19 | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. | | «Социально-коммуникативное развитие»  «Речевое развитие»  «Познавательное развитие»  «Художественно-эстетическое развитие» | |
| Занятие № 20 | Упражнять в лазанье под дугу (4–5 дуг) двумя колоннами поточным способом, в прыжках на двух ногах через 4–5 линий, в подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловле. | |
| Занятие № 21 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке, в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед. | |
| 2 | Занятие № 22 | 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. | |
| Занятие № 23 | Упражнять в лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках, в прокатывании мяча по дорожке в прямом направлении. | |
| Занятие № 24 | Повторить ходьбу и бег колонной по одному. Упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер. | |
| 3 | Занятие № 25 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | |
| Занятие № 26 | Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны, в прыжках на двух ногах через 5-6 линий, в бросании мяча и ловли его двумя руками. | |
| Занятие № 27 | Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, ходьбе и беге «змейкой» между предметами, в сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках. | |
| 4 | Занятие № 28 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. | |
| Занятие № 29 | Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами, в перебрасывании мяча друг другу, двумя руками снизу. | |
| Занятие № 30 | Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. | |
| Всего: 12 занятий | | | | | |
| **Декабрь** | | | | | |
| 1 | Занятие № 31 | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. | | «Социально-коммуникативное развитие»  «Речевое развитие»  «Познавательное развитие»  «Художественно-эстетическое развитие» | |
| Занятие № 32 | Упражнять в бросках мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока, в ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни, в прыжках на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. | |
| Занятие № 33 | Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением. | |
| 2 | Занятие № 34 | 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. | |
| Занятие № 35 | Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, в  ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, в прыжках на двух ногах до кубика на расстояние 3 м. | |
| Занятие № 36 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки. Развивать глазомер и силу броска при метании на дальность. Упражнять в прыжках «Пингвины». | |
| 3 | Занятие № 37 | 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. | |
| Занятие № 38 | Упражнять в ходьбе по шнуру, положенному по кругу, удерживая равновесие; в прыжках на двух ногах через шнуры; в прокатывании мяча между 5 предметами. | |
| Занятие № 39 | Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя. | |
| 4 | Занятие № 40 | Упражнять детей в перестроении в пары на месте, в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | |
| Занятие № 41 | Упражнять детей в прыжках со скамейки; в прокатывании мячей между предметами; в беге по узкой дорожке (ширина 20 см). | |
| Занятие № 42 | Упражнять в метании снежков на дальность, развивая глазомер; упражнять в ходьбе по снежному валу. | |
| Всего: 12 занятий | | | | | |
| **Январь** | | | | | |
| 2 | Занятие № 43 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному. Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу. Повторить ползание на четвереньках. | | «Социально-коммуникативное развитие»  «Речевое развитие»  «Познавательное развитие»  «Художественно-эстетическое развитие» | |
| Занятие № 44 | Упражнять детей в перебрасывании мячей друг другу способом двумя руками из-за головы; в ползании в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы («по-медвежьи»); в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи. | |
| Занятие № 45 | Упражнять вподлезании в воротца способом прямо с ходу; в прыжках на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. | |
| 3 | Занятие № 46 | 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. | |
| Занятие № 47 | Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; в удерживании равновесия в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. | |
| Занятие № 48 | Повторить игровые упражнения. | |
| 4 | Занятие № 49 | Упражнять детей в ходьбе по канату; в прыжках на двух ногах с перепрыгиванием через канат справа и слева, продвигаясь вперед; в подбрасывании мяча вверх и ловли его двумя руками. | |
| Занятие № 50 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить упражнения в прыжках. | |
| Занятие № 51 | Упражнять детей в беге и прыжках вокруг снежной бабы. | |
| Всего: 9 занятий | | | | | |
| **Февраль** | | | | | |
| 1 | Занятие № 52 | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего, в прыжках с гимнастической скамейкой и перебрасывании мяча друг другу. | | «Социально-коммуникативное развитие»  «Речевое развитие»  «Познавательное развитие»  «Художественно-эстетическое развитие» | |
| Занятие № 53 | Упражнять в отбивании малого мяча одной рукой о пол и ловле его двумя руками, в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед (прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе), в ходьбе на носках между предметами, поставленными в один ряд. | |
| Занятие № 54 | Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия, в метании снежков на дальность. | |
| 2 | Занятие № 55 | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. | |
| Занятие № 56 | Упражнять в прокатывании мячей друг другу в парах; в ползании в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни; в прыжках на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. | |
| Занятие № 57 | Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках. | |
| 3 | Занятие № 58 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии. Повторить задание в прыжках. | |
| Занятие № 59 | Упражнять в ходьбе через набивные мячи; в прыжках через шнур (перепрыгивание справа-слева); в перебрасывании мячей друг другу. | |
| Занятие № 60 | Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками. | |
| Всего: 9 занятий | | | | | |
| **Март** | | | | | |
| 1 | Занятие № 61 | | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч. Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. | | «Социально-коммуникативное развитие»  «Речевое развитие»  «Познавательное развитие»  «Художественно-эстетическое развитие» |
| Занятие № 62 | | Упражнять в ходьбе на носочках в чередовании с обычной ходьбой; в прыжках на двух ногах через 5-6 коротких шнуров; в прокатывании мячей друг другу. | |
| Занятие № 63 | | Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. | |
| 2 | Занятие № 64 | | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную. Повторить упражнения в равновесии и прыжках. | |
| Занятие № 65 | | Развивать у детей координацию движений в ходьбе и беге по наклонной доске. Упражнять в прыжках на двух ногах через короткую скакалку. | |
| Занятие № 66 | | 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. | |
| 3 | Занятие № 67 | | 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. | |
| Занятие № 68 | | Упражнять детей в прокатывании мячей между предметами; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине; в ходьбе с мешочком на голове. | |
| Занятие № 69 | | Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно). | |
| 4 | Занятие № 70 | | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. | |
| Занятие № 71 | | Упражнять детей в лазаньи по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке; в ходьбе по доске, лежащей на полу, (на носках, руки на поясе); в прыжках на двух ногах через шнуры. Развивать ловкость и координацию. | |
| Занятие № 72 | | Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. | |
| Всего: 12 занятий | | | | | |
| **Апрель** | | | | | |
| 1 | Занятие № 73 | | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную. Повторить задания в равновесии и прыжках. | | «Социально-коммуникативное развитие»  «Речевое развитие»  «Познавательное развитие»  «Художественно-эстетическое развитие» |
| Занятие № 74 | | Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; в прыжках на двух ногах через 5–6 шнуров; в метании мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. | |
| Занятие № 75 | | Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей. Повторить упражнения с мячами. | |
| 2 | Занятие № 76 | | 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. | |
| Занятие № 77 | | Упражнять детей в прыжках в длину с места; в метании мячей в вертикальную цель; в отбивании мяча одной рукой несколько раз подряд и ловли его двумя руками. | |
| Занятие № 78 | | 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. | |
| 3 | Занятие № 79 | | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность. Повторить ползание на четвереньках. | |
| Занятие № 80 | | Упражнять в метании мешочков правой и левой рукой на дальность; в ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»); в прыжки на двух ногах, дистанция 3 м. | |
| Занятие № 81 | | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер. | |
| 4 | Занятие № 82 | | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную. Повторить упражнения в равновесии и прыжках. | |
| Занятие № 83 | | Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом с выполнением заданий; в прыжках на двух ногах между предметами. | |
| Занятие № 84 | | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; в перебрасывании мяча через сетку. | |
| Всего: 12 занятий | | | | | |
| **Май** | | | | | |
| 1 | Занятие № 85 | | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить прыжки в длину с места. | | «Социально-коммуникативное развитие»  «Речевое развитие»  «Познавательное развитие»  «Художественно-эстетическое развитие» |
| Занятие № 86 | | Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом ( с выполнением заданий); в прыжках в длину с места через шнуры; в прокатывании мяча между кубиками (набивными мячами) «змейкой». | |
| Занятие № 87 | | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками. Повторить игровые упражнения с мячом. | |
| 2 | Занятие № 88 | | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. | |
| Занятие № 89 | | Упражнять детей в прыжках через короткую скакалку на двух ногах на месте; в перебрасывании мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы); в метании мешочков на дальность (правой и левой рукой). | |
| Занятие № 90 | | Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу. Повторить задания с бегом и прыжками. | |
| Всего: 6 занятий | | | | | |
| 3 | Педагогическое обследование. | | Проведение мониторинга по образовательной области «Физическое развитие». | |  |
| 4 | Педагогическое обследование. | | Проведение мониторинга по образовательной области «Физическое развитие». | |
| Всего: 90 занятий в год. | | | | | |

**Повторение пройденного материала (индивидуальная работа)**

**Средняя группа**

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Неделя | Содержание |
| Сентябрь | 1 | Игровые упражнения. Бег и ходьба — «Кто скорее до флажка (кубика, кегли)», «Принеси предмет (кубик, кеглю)». Прокатывание мяча — «Докати до кубика», «Прокати и догони». Лазанье — «Проползи до мяча», «По дорожке», «Проползи и не задень» (под шнур, дугу на четвереньках). Подвижные игры — «Найди свой цвет», «Воробышки и кот», «По ровненькой дорожке». |
| 2 | Игровые упражнения. Равновесие — ходьба по мостику (по доске, лежащей на полу, по земле), по дорожке (ширина 20 см). Прыжки, подпрыгивание на месте, как зайчики (мячики), с поворотом кругом в правую и в левую сторону. Прокатывание мяча (диаметр 20–25 см) друг другу в парах, по дорожке (из шнуров, реек, линий, начерченных на земле). Подвижные игры: «Найди себе пару», «Огуречик, огуречик…». |
| 3 | Игровые упражнения. Прыжки на двух ногах до предмета (кубик, кегля); «Перепрыгни ручеек» (через шнуры, рейки, косички). Прокатывание мяча — «Прокати и не задень» (между предметами); прокатывание мяча вокруг предметов в обе стороны. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Пробеги тихо». |
| 4 | Игровые упражнения с мячом: сидя, ноги врозь, прокатывание мяча друг другу, «Прокати мяч по дорожке и догони», «Подбрось — поймай» (бросание мяча об пол (землю) и ловля его двумя руками). Ползание между предметами с опорой на ладони и колени. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Автомобили», «Найди себе пару». |
| Октябрь | 1 | Игровые упражнения. Ходьба и бег: «Ловишки», «Лошадки», «Ловишки — перебежки» (бег с одного края площадки на другой). Равновесие — ходьба по дорожке с перешагиванием через кубики (бруски); ходьба и бег между предметами, положенными в одну линию; ходьба по гимнастической скамейке («мостику»). Прыжки: на двух ногах с продвижением вперед, между предметами, поставленными в один ряд (кегли, мячи, кубики); прыжки вокруг мяча, кубика. Подвижные игры: «Кот и мыши», «Найди себе пару», «У медведя во бору». |
| 2 | Игровые упражнения. На площадке кладется шнур в виде круга, в нем — водящий. Играющие находятся за пределами круга и прыгают на двух ногах в круг, а по мере приближения водящего — обратно. Водящий старается осалить кого-либо. Осаленный игрок меняется местами с водящим. Игра повторяется.  Прыжки на двух ногах с мячом в руках — по сигналу воспитателя надо остановиться, положить мяч на пол и пройти вокруг него.  Перебрасывание мячей друг другу через сетку двумя руками из-за головы. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени, подталкивая набивной мяч головой и продвигаясь вперед (расстояние 3 м).  Подвижные игры: «Трамвай», «Цветные автомобили», «Кот и мыши». |
| 3 | Игровые упражнения. Прокатывание мяча по сигналу воспитателя и бег за ним; прокатывание мячей друг другу (способы — сидя, ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на пятках). Ползание на четвереньках (на спине — мешочек с песком).  Подвижные игры: «Огуречик, огуречик…», «Кот и мыши», «Автомобили». |
| 4 | Игровые упражнения. Ползание — «Проползи по дорожке (доске, скамейке)» с опорой на ладони и колени; лазанье в обруч с мячом (кубиком) в руках, не касаясь руками пола. Равновесие — ходьба по дорожке, перешагивая через предметы; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.  Подвижные игры: «Лошадки», «У медведя во бору», «Лошадки», «Ловишки». |
| Ноябрь | 1 | Игровые упражнения. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка; ходьба и бег по извилистой дорожке; ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд (набивные мячи, кубики, кегли). Прыжки через линии (косички, шнуры, скакалки). Подвижные игры: «Трамвай», «Кролики», «Найди и промолчи», «Огуречик, огуречик…». |
| 2 | *Игровые упражнения.* Прыжки на двух ногах с мячом в руках, на сигнал воспитателя присесть и прокатить мяч от одной ноги к другой. Прокатывать мяч в парах, в шеренгах, между предметами; бросать мяч о пол и ловить его двумя руками. Подвижные игры: «Самолеты», «Лошадки», «Лиса и куры». |
| 3 | Игровые упражнения. С мячом — прокатывание мяча друг другу, между предметами; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах вокруг предметов, из обруча в обруч (плоский). Равновесие — ходьба на носках по доске, лежащей на полу, ходьба по гимнастической скамейке с хлопками в ладоши перед собой и за спиной. Подвижные игры «Лошадки», «Ловишки», «Найди себе пару». |
| 4 | Игровые упражнения. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; лазанье под шнур, под дугу, не касаясь руками пола. Равновесие — ходьба по дорожке, перешагивая через предметы. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Лиса и куры», «Кот и мыши». |
| Декабрь | 1 | *Игровые упражнения на участке.* Бег вокруг снежной бабы. Поворот на сигнал воспитателя и бег в другую сторону. Катание друг друга на санках поочередно (педагог следит, чтобы дети были равны по своим физическим возможностям). Прыжки на двух ногах до елки и вокруг елки.  *В помещении.* Ходьба и бег, высоко поднимая колени, — «лошадки»; ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд, и врассыпную. Прыжки — прыжки со скамейки («цыплята прыгают с заборчика»); прыжки на двух ногах на расстояние 3 м; перепрыгивание через шнуры (косички). Подвижные игры: «Кролики», «Самолеты», «Найди пару». |
| 2 | *Игровые упражнения на участке.* Прыжки через снежные кирпичики (высота 10 см) в чередовании с ходьбой вокруг кирпичиков. Бросание снежков на дальность; катание друг друга на санках попеременно.  *В помещении.* Ходьба и бег между предметами; прыжки через бруски на двух ногах (высота 6 см). Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Подвижные игры: «Зайцы и волк», «Птички и кошка», «У медведя во бору». |
| 3 | *Игровые упражнения на участке.* Прыжки до снежной бабы; бег вокруг снежной бабы в обе стороны в чередовании с ходьбой. Ходьба по снежному валу, по извилистой дорожке.  *В помещении.* Прыжки на двух ногах через рейки, бруски, прыжки с высоты. Перебрасывание мячей друг другу разными способами — двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 1,5 м).  Подвижные игры: «Самолеты», «Найди пару». |
| 4 | *На участке* повторить все игровые упражнения, которые предлагались на предыдущих неделях.  *В помещении.* Подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; прокатывание мяча по дорожке, между кубиками; ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, с опорой на ладони и стопы («по-медвежьи»); ползание на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; ходьба с мешочком на голове.  Подвижные игры: «Лиса и куры», «Автомобили», «Найди и промолчи». |
| Январь | 2 | *Игровые упражнения на участке.* «Снежинки-пушинки» (бег вокруг снеговика, елки), «Пробеги — не задень» (ходьба и бег между кирпичиками), «Кто дальше бросит» (метание снежков на дальность). Прыжки на двух ногах до елки, снежной бабы. Ходьба по снежному мостику (по снежному валу); перешагивание через снежные кирпичики. Катание друг друга на санках, катание с горки.  *В помещении.* Лазанье в обруч; лазанье под дугу, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см). Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке парами навстречу друг другу: на середине разойтись, помогая друг другу. Прыжки из кружка в кружок; перепрыгивание через шнуры. Подвижные игры: «Лошадки», «Найди свой цвет», «У медведя во бору», «Кролики», «Зайцы и волк», «Найди себе пару». |
| 3 | *На участке.* Ходьба по снежному валу, балансируя руками. Прыжки на двух ногах через снежки. Метание снежков. «Сбей кеглю (кубик)». Скольжение по ледяным дорожкам. Катание на санках.  *В помещении.* Прыжки на двух ногах по дорожке; прыжки со скамейки; прыжки между предметами. Прокатывание мячей в прямом направлении, между предметами; бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками. Подвижные игры: «Зайцы и волк», «У медведя во бору», «Цветные автомобили». |
| 4 | *На участке.* «Снежная карусель», «Санный поезд», ходьба по снежному валу (высота 6 см), перешагивание через снежки. Метание снежков в цель (сбей предмет, добрось до предмета). Катание на санках друг друга.  *В помещении.* Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Отбивание мяча об пол и ловля его двумя руками. Прыжки между предметами, через шнуры. Подвижные игры: «Кот и мыши», «У медведя во бору», «Лошадки». |
| Февраль | 1  2  3  4 | Для повторения вне физкультурных занятий на участке и в помещении воспитатель использует игровые упражнения и подвижные игры, которые проводились ранее. |
| Март | 1 | Игровые упражнения. Лазанье под шнур, рейку (высота 40 см от уровня пола) прямо и боком. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на дистанцию 3 м в прямом направлении и огибая различные предметы (кубики, кегли), поставленные в ряд или в шахматном порядке. Метание мешочков на дальность и в цель.  Подвижные игры: «Самолеты», «Ловишки», «Котята и щенята». |
| 2 | *Игровые упражнения.* Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, боком приставным шагом. Метание мешочков на дальность. Прокатывание мяча вокруг предметов. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки).  Подвижные игры: «Воробышки и кот», «Зайка беленький», «Кролики». |
| 3 | Игровые упражнения. «Кто быстрее доберется до кегли» — бег в прямом направлении. Прыжки на двух ногах с выполнением различных заданий. Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит», перебрасывание мяча через шнур.  Подвижные игры: «Пробеги тихо», «Найди пару», «Лиса и куры». |
| 4 | Игровые упражнения. Лазанье под дугу, не касаясь руками пола (высота дуги 50 см); ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой, с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах вокруг предметов, через шнуры. Метание мешочков на дальность и в цель. Повторить подвижные игры, освоенные детьми на предыдущих занятиях. |
| Апрель | 1  2  3  4 | Вне занятий можно повторить все упражнения и подвижные игры, усвоенные детьми ранее. |
| Май | 1  2  3  4 | Следует уделять внимание тем ребятам, которые не всегда справляются с тем или иным упражнением, особенно в заданиях с мячом; чаще использовать игры с небольшими группами, с отдельными детьми и по выбору детей. Проводить с детьми подвижные игры и игровые упражнения, освоенные ранее. |

**Перспективный план проведения активного отдыха детей в средней группе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Месяц | Форма проведения | Название |
| 1 | Сентябрь | Физкультурный досуг | «Соберём урожай» |
| 2 | Октябрь | Физкультурный досуг | «Осенний кросс» |
| 3 | Ноябрь | День здоровья | «Весёлые старты» |
| 4 | Декабрь | Физкультурный досуг | «Забег Дедов Морозов и Снегурочек» |
| 5 | Январь | День здоровья | «Мы растем сильными и здоровыми» |
| 6 | Февраль | Физкультурный праздник | «С 23 февраля» |
| 7 | Март | Физкультурный досуг | «Здоровье дарит Айболит» |
| 8 | Апрель | Физкультурный праздник | «Путешествие в космос» |
| 9 | Май | День здоровья | «Детская Олимпиада» |

**2.2.4 Образовательная область «Физическое развитие»**

**Старшая группа (5-6 лет)**

**Пояснительная записка**

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности. В развитии мышц выделяют несколько «узловых» периодов. Один из них – возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия. При этом девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательных систем заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Контроль и оценка, как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребёнку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научится постепенно планировать свои практические и игровые действия.

**Задачи**:

1. Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений, вычленять ведущие компоненты двигательного действия, замечать ошибки и исправлять их; содействовать развитию общей и статической выносливо­сти, гибкости и скоростных способностей.
2. Формировать навык сохранения правильной осанки, со­действовать пропорциональному развитию всех мышеч­ных групп.
3. Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и в подвижных играх.
4. Развивать умения сравнивать способы выполнения движений по показателям силы и скорости, оценивать целе­сообразность их применения в заданных условиях и объяснять свой выбор.

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

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

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

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

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

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).

Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

**«Физическая культура»**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон,

спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).

Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

**Подвижные игры**.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Примерный перечень основных движений,

подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на на­ружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением раз­личных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (пристав­ным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врас­сыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в мед­ленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предме­тами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; полза­ние по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с от­скоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одно­му, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, на­лево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с му­зыкальным сопровождением,

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; подни­мать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти по­вернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно подни­мать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взяв­шись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спи­ной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в сторо­ны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Подни­мать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (дер­жа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; пере­кладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастиче­ской скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять пово­роты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двух­колесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

Сбегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейни­ки», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Мед­ведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в об­руч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

**Комплексно-тематическое планирование**

**образовательной области «Физическое развитие» Старшая группа**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Занятие №** | **Цель** | | **Интеграция областей** | |
| **Сентябрь** | | | | | |
| 1 | Педагогическое обследование. | Проведение мониторинга по образовательной области «Физическое развитие». | | «Социально-коммуникативное развитие»  «Речевое развитие»  «Познавательное развитие»  «Художественно-эстетическое развитие» | |
| 2 | Педагогическое обследование. | Проведение мониторинга по образовательной области «Физическое развитие». | |
| 3 | Занятие № 1 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. | |
| Занятие № 2 | Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (руки за головой); в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед (между предметами, положенными вдоль зала); в броске мяча о пол. | |
| Занятие № 3 | Упражнять детей в построении в колонны. Повторить упражнения в равновесии и прыжках. | |
| 4 | Занятие № 4 | Повторить ходьбу и бег между предметами. Упражнять в ходьбе на носках. Развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх. | |
| Занятие № 5 | Упражнять детей в прыжках в высоту с места; в бросках мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши; в ползании на четвереньках между предметами. | |
| Занятие № 6 | Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом. | |
| Всего: 6 занятий | | | | | |
| **Октябрь** | | | | | |
| 1 | Занятие № 7 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | | «Социально-коммуникативное развитие»  «Речевое развитие»  «Познавательное развитие»  «Художественно-эстетическое развитие» | |
| Занятие № 8 | Упражнять детей в перебрасывании мячей друг другу; в ползании по гимнастической скамейке (доске) с опорой на предплечья и колени; в ходьбе по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. | |
| Занятие № 9 | Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений. | |
| 2 | Занятие № 10 | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | |
| Занятие № 11 | Упражнять в пролезании в обруч прямо и боком в группировке; в ходьбе перешагивая через бруски (кубики), с мешочком на голове; в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м). | |
| Занятие № 12 | Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер. | |
| 3 | Занятие № 13 | Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. | |
| Занятие № 14 | Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи; в прыжках на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед; в передачи мяча двумя руками от груди. | |
| Занятие № 15 | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках. | |
| 4 | Занятие № 16 | Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному. Повторить бег с преодолением препятствий. Упражнять в прыжках с высоты. Развивать координацию движений при перебрасывании мяча. | |
| Занятие № 17 | Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в перебрасывании мячей друг другу; в ползании на четвереньках с переползанием через препятствие. | |
| Занятие № 18 | Упражнять в ходьбе и беге. Разучить игровые упражнения с мячом. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | |
| Всего: 12 занятий | | | | | |
| **Ноябрь** | | | | | |
| 1 | Занятие № 19 | Повторить ходьбу с изменением темпа движения. Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель. Упражнять в равновесии. | | «Социально-коммуникативное развитие»  «Речевое развитие»  «Познавательное развитие»  «Художественно-эстетическое развитие» | |
| Занятие № 20 | Упражнять детей в метании мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой; в ползании на четвереньках между предметами; в  ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом. | |
| Занятие № 21 | Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты. Познакомить с игрой в бадминтон. Повторить игровое упражнение с прыжками. | |
| 2 | Занятие № 22 | Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч. Упражнять в равновесии и прыжках. | |
| Занятие № 23 | Упражнять в ползании на четвереньках с преодолением препятствий; в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий; в прыжках на препятствие. | |
| Занятие № 24 | Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты. Разучить игру «Посадка картофеля». Упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники». | |
| 3 | Занятие № 25 | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. | |
| Занятие № 26 | Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг; в прыжках по прямой (два прыжка на правой и два на левой ноге);  в перебрасывании мячей друг другу двумя руками из-за головы. | |
| Занятие № 27 | Повторить бег, игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. | |
| 4 | Занятие № 28 | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами. | |
| Занятие № 29 | Упражнять детей в прыжках на правой и левой ноге попеременно; в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой; в ведение мяча в ходьбе. | |
| Занятие № 30 | Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений. Развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге. | |
| Всего: 12 занятий | | | | | |
| **Декабрь** | | | | | |
| 1 | Занятие № 31 | Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга. Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия. Повторить перебрасывание мяча. | | «Социально-коммуникативное развитие»  «Речевое развитие»  «Познавательное развитие»  «Художественно-эстетическое развитие» | |
| Занятие № 32 | Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку; в ходьбе по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка; в прыжках на двух ногах, между набивными мячами; в переброске мячей друг другу в парах произвольным способом. | |
| Занятие № 33 | Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность. | |
| 2 | Занятие № 34 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Упражнять в ползании и переброске мяча. | |
| Занятие № 35 | Упражнять детей в прыжках попеременно на правой и левой ноге; в ползание по прямой, подталкивая мяч головой. | |
| Занятие № 36 | Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель. | |
| 3 | Занятие № 37 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер. Повторить ползание по гимнастической скамейке. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия. | |
| Занятие № 38 | Упражнять детей в перебрасывании мячей друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши; в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; в  ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове. | |
| Занятие № 39 | Упражнять в прыжках на двух ногах. Повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель. | |
| 4 | Занятие № 40 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. | |
| Занятие № 41 | Упражнять детей в лазаньи до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек;  в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; в прыжках на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. | |
| Занятие № 42 | Разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой. Развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке. | |
| Всего: 12 занятий | | | | | |
| **Январь** | | | | | |
| 2 | Занятие № 43 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске. Упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. | | «Социально-коммуникативное развитие»  «Речевое развитие»  «Познавательное развитие»  «Художественно-эстетическое развитие» | |
| Занятие № 44 | Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, балансируя руками; в прыжках на двух ногах между набивными мячами; в перебрасывании мячей друг другу в шеренгах. | |
| Занятие № 45 | Повторить игровые упражнения. | |
| 3 | Занятие № 46 | Повторить ходьбу и бег по кругу. Разучить прыжок в длину с места. Упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. | |
| Занятие № 47 | Упражнять детей в прыжках в длину с места; в переползании через предметы и подлезании под дугу в группировке; в перебрасывании мячей друг другу, двумя руками снизу. | |
| Занятие № 48 | Повторить игровые упражнения с бегом и метанием. | |
| 4 | Занятие № 49 | Повторить ходьбу и бег между предметами. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Повторить задание в равновесии. | |
| Занятие № 50 | Упражнять детей в перебрасывании мячей друг другу и ловля их после отскока о пол; в пролезании в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола; в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове. | |
| Занятие № 51 | Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность. | |
| Всего: 9 занятий | | | | | |
| **Февраль** | | | | | |
| 1 | Занятие № 52 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. | | «Социально-коммуникативное развитие»  «Речевое развитие»  «Познавательное развитие»  «Художественно-эстетическое развитие» | |
| Занятие № 53 | Упражнять детей в беге по гимнастической скамейке; в прыжках через бруски правым и левым; в забрасывании мяча в корзину двумя руками от груди. | |
| Занятие № 54 | Повторить игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке. | |
| 2 | Занятие № 55 | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную. Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках. Упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. | |
| Занятие № 56 | Упражнять детей в прыжках в длину с места; в ползании на четвереньках между набивными мячами; в перебрасывание малого мяча одной рукой и ловли его после отскока о пол двумя руками. | |
| Занятие № 57 | Упражнять в метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | |
| 3 | Занятие № 58 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Разучить метание в вертикальную цель. Упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. | |
| Занятие № 59 | Упражнять детей в метании мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой; в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; в ходьбе на носках между кеглями, поставленными в один ряд; в прыжках на двух ногах через шнуры. | |
| Занятие № 60 | Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность. | |
| Всего: 9 занятий | | | | | |
| **Март** | | | | | |
| 1 | Занятие № 61 | | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. Разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | | «Социально-коммуникативное развитие»  «Речевое развитие»  «Познавательное развитие»  «Художественно-эстетическое развитие» |
| Занятие № 62 | | Упражнять детей в ходьбе по канату боком приставным шагом с мешочком на голове; в прыжках на двух ногах через набивные мячи, положенные в ряд; в переброске мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол. | |
| Занятие № 63 | | Повторить игровые упражнения с бегом. Упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер. | |
| 2 | Занятие № 64 | | Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную. Разучить прыжок в высоту с разбега. Упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. | |
| Занятие № 65 | | Упражнять детей в прыжках в высоту с разбега; в метании мешочков в вертикальную цель; в ползании на четвереньках по прямой. | |
| Занятие № 66 | | Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками. | |
| 3 | Занятие № 67 | | Повторить ходьбу со сменой темпа движения. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. | |
| Занятие № 68 | | Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением задания; в прыжках из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге. | |
| Занятие № 69 | | Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании. Повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. | |
| 4 | Занятие № 70 | | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. | |
| Занятие № 71 | | Упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от плеча; в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами; в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, | |
| Занятие № 72 | | Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча. Повторить игровые задания с прыжками. | |
| Всего: 12 занятий | | | | | |
| **Апрель** | | | | | |
| 1 | Занятие № 73 | | Повторить ходьбу и бег по кругу. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках и метании. | | «Социально-коммуникативное развитие»  «Речевое развитие»  «Познавательное развитие»  «Художественно-эстетическое развитие» |
| Занятие № 74 | | Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной; в прыжках на двух ногах и в перепрыгивании через предмет; в бросках малого мяча вверх одной рукой и ловли его двумя руками. | |
| Занятие № 75 | | Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега. Повторить игру с бегом «Ловишки — перебежки», эстафету с большим мячом. | |
| 2 | Занятие № 76 | | Повторить ходьбу и бег между предметами. Разучить прыжки с короткой скакалкой. Упражнять в прокатывании обручей. | |
| Занятие № 77 | | Упражнять детей в прыжках на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед; в прокатывании обручей друг другу; в пролезании в обруч. | |
| Занятие № 78 | | Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча. Повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | |
| 3 | Занятие № 79 | | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя. Повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. | |
| Занятие № 80 | | Упражнять детей в метании мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой); в ходьбе по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. | |
| Занятие № 81 | | Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом. | |
| 4 | Занятие № 82 | | Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку. Упражнять в сохранении равновесия и прыжках. | |
| Занятие № 83 | | Упражнять детей в лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьбе по гимнастической рейке приставным шагом и спуске вниз, не пропуская реек; в перепрыгивании через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед; в ходьбе на носках между набивными мячами. | |
| Занятие № 84 | | Упражнять в беге на скорость. Повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии. | |
| Всего: 12 занятий | | | | | |
| **Май** | | | | | |
| 1 | Занятие № 85 | | Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. | | «Социально-коммуникативное развитие»  «Речевое развитие»  «Познавательное развитие»  «Художественно-эстетическое развитие» |
| Занятие № 86 | | Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; в прыжках попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. | |
| Занятие № 87 | | Упражнять в беге с высоким подниманием бедра. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон). | |
| 2 | Занятие № 88 | | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы. Разучить прыжок в длину с разбега. Упражнять в перебрасывании мяча. | |
| Занятие № 89 | | Упражнять детей в прыжках в длину с разбега; в забрасывании мяча в корзину (кольцо); в лазанье под дугу (обруч). | |
| Занятие № 90 | | Развивать выносливость в непрерывном беге. Упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер. Повторить игровые упражнения с мячом. | |
| Всего: 6 занятий | | | | | |
| 3 | Педагогическое обследование. | | Проведение мониторинга по образовательной области «Физическое развитие». | |  |
| 4 | Педагогическое обследование. | | Проведение мониторинга по образовательной области «Физическое развитие». | |
| Всего: 90 занятий в год. | | | | | |

**Повторение пройденного материала (индивидуальная работа)**

На физкультурных занятиях в старшей группе дети осваивают различные виды движений, совершенствуя свои умения в ходьбе, беге, равновесии, лазанье, метании, прыжках.

Для закрепления и совершенствования пройденного материала необходимо повторение физических упражнений, подвижных игр вне занятий, в самостоятельной двигательной деятельности под руководством воспитателя. Воспитатель руководит всей группой, небольшими группами детей, а по мере овладения тем или иным программным материалом и индивидуально; упражняет в том или ином виде движений не только отстающих детей, но и наиболее способных.

Материал по развитию основных видов движений для повторения пройденного на физкультурных занятиях разработан в соответствии с программными требованиями для детей старшего возраста.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Неделя | Содержание |
| Сентябрь | 1 | Повторение программного материала по физической культуре для средней группы детского сада. |
| 2 | Игровые упражнения. Равновесие: ходьба и бег — «Кто скорее по дорожке» (бег между кубиками, расстояние между ними 15 см); бег «змейкой» между кеглями — «Пробеги и не задень». Прыжки — «Прыгни точно в круг» (в обруч), «Перепрыгни через „канавку“ (шнур, косичку)». С мячом «Подбрось и поймай» (бросание мяча вверх и ловля его двумя руками), «Точно в руки» (перебрасывание мяча друг другу, диаметр 20 см, расстояние 1,5 м). Подвижные игры: «Птички и кошка», «Самолеты», «Школа мяча». |
| 3 | Игровые упражнения. Прыжки — «Достань до предмета» (подпрыгивание — прыжки на месте до колокольчика, ленточки, шарика, мяча); прыжки на двух ногах до предмета (до кегли, до кубика). С мячом — «Сбей кеглю», «Подбрось и поймай» (бросание мяча вверх), «Перебрось через сетку». Лазанье — «Проползи — не задень» (подлезание под шнур, веревку).  Подвижные игры: «Пробеги тихо», «Котята и щенята», «Ловишки». |
| 4 | Игровые упражнения. С мячом — «Подбрось и поймай» (бросание мяча вверх), «Чей мяч дальше?» (бросание мяча вдаль), «Перебрось через шнур» (двумя руками из-за головы). Подлезание и проползание — «Проползи по-медвежьи» (по полу, по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях), «Пролезь в обруч» (поочередно и в паре). Равновесие — «Пройди по дорожке» (ширина дорожки 5 см), «Канатоходец» (с мешочком на голове, приставным шагом, прямо и боком с различным положением рук). Подвижнаяигра: «Найдисвойцвет». |
| Октябрь | 1 | Игровые упражнения. Лазанье — «Пролезь в обруч», «Проползи и не задень» (ползание между кеглями, набивными мячами на четвереньках). Прыжки — «На одной ножке по дорожке» (прыжки на правой и левой ноге между шнурами), «На двух ногах до флажка». Равновесие  — «Пройди по мостику» (ходьба между линиями, по доске, по гимнастической скамейке). Подвижные игры: «Мышеловка», «Ловишки», «Пробеги тихо». |
| 2 | Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком — «Не упади в ручей». Прыжки: перепрыгивание через бруски — «Подпрыгни — не задень». С мячом — «Прокати и догони мяч»; перебрасывание мяча друг другу через веревку, сетку; прыжки с мячом в руках. Подвижные игры: «Чей мяч дальше?», «Найди себе пару», «Ловишки». |
| 3 | Игровые упражнения. С мячом: перебрасывание мячей друг другу; броски мяча о стенку и ловля его после отскока от пола (земли). Лазанье: подлезание под шнур, дугу, не касаясь руками пола, — «Не задень». Равновесие: ходьба с перешагиванием через шнуры, кубики, бруски, набивные мячи (с различными положениями рук). Подвижные игры: «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Чей мяч дальше?». |
| 4 | Игровые упражнения. Лазанье: по скамейке на четвереньках; пролезание в обруч прямо и боком — «Ловкие ребята». Равновесие: «Пройди — не упади» (ходьба по скамейке прямо и боком, перешагивая через предметы). Прыжки — «Перепрыгни — не задень»: прыжки на двух ногах через шнуры, кубики, набивные мячи. Подвижныеигры: «Удочка», «Кошка и мышки», «Мывеселыеребята». |
| Ноябрь | 1 | Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках; обычная ходьба по скамейке с поворотом кругом на середине; на каждый шаг перекладывать мяч из одной руки в другую. Прыжки — «Высоко и далеко»: прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, перепрыгивая шнур справа и слева; прыжки из обруча в обруч (3–4 обруча) без пауз. С мячом — «Брось и поймай» (бросание мяча о землю и ловля его двумя руками), «Точно в руки» (бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками, бросание мяча и ловля его после отскока от пола партнером). Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Удочка», «Не оставайся на полу», «Ловишки». |
| 2 | Игровые упражнения. Прыжки: на двух ногах, огибая различные предметы (кегли, кубики, мячи и т. д.); прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед до флажка (расстояние 3–4 м). С мячом: перебрасывание мяча через сетку; броски мяча в кольцо; броски мяча вдаль. В ползании: по скамейке на четвереньках; подлезание под шнур. Подвижные игры: «Кто скорее до флажка», «Удочка», «Ловишки», «Не оставайся на полу», «Мяч о стенку». |
| 3 | Игровые упражнения. С мячом: бросание мяча вверх, после отскока от земли ловля его одной и двумя руками; бросание мяча о пол (в движении) и ловля его двумя руками. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, с поворотом на середине. Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Ловишки», «Найди свою пару». |
| 4 | Игровые упражнения. Лазанье: по гимнастической скамейке на четвереньках; между предметами «змейкой». Прыжки: продвигаясь вперед, перепрыгивая через шнур справа налево и слева направо; прыжки на правой и левой ноге между предметами (расстояние 3 м). С мячом: отбивание мяча о пол в ходьбе, продвигаясь между предметами; ловля мяча двумя руками. Равновесие: ходьба между шнурами; по гимнастической скамейке на носках, с различными положениями рук. Подвижные игры: «Ловишки», «Найди свою пару», «Мышеловка». Эстафеты с мячом (передача в колоннах, шеренгах через голову, сбоку и т. д.). |
| Декабрь | 1 | *Игровые упражнения на участке.* Ходьба и бег между ледяными постройками; катание друг друга на санках; скольжение по ледяным дорожкам (страховка воспитателем обязательна). Игровые упражнения: «Кто дальше бросит» (бросание снежков вдаль), «Сделай фигуру», «Ловишки». Подвижная игра «Мороз Красный нос».  *В помещении.* Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; ходьба и бег по наклонной доске со свободным балансированием рук. Прыжки: перепрыгивание через шнуры (бруски); прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. С мячом: прокатывание мяча друг другу (различные исходные положения); броски мяча о пол, продвигаясь вперед шагом. Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Хитрая лиса», «Пятнашки», «Гуси-лебеди». |
| 2 | *Игровые упражнения на участке:* «Не задень» (ходьба и бег между кеглями, снежками, кубиками). «Перепрыгни — не задень» (прыжки через снежки, снежные кирпичики), «Метко в цель» (метание снежков), «Кто быстрее до снеговика» (быстрая ходьба или бег с предметом). Катание друг друга на санках. Эстафета с санками.  *В помещении.* Прыжки: на двух ногах, продвигаясь вперед, с огибанием предметов, между предметами; прыжки с высоты. С мячом: перебрасывание мячей друг другу; броски мячей вдаль. Лазанье: ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях, на четвереньках, подталкивая мяч головой впереди себя. Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Мышеловка», «Карусель», «Пятнашки». |
| 3 | *Игровые упражнения на участке:* «Охотники и зайцы», «Пас друг другу» (игры с шайбой и клюшкой в парах). Ловко проведи» (пройти с клюшкой и шайбой между кубиками или кеглями), «Бег парами» (бег с одной стороны площадки на другую); прыжки вокруг елки (снежной бабы) в чередовании с ходьбой.  *В помещении.* С мячом: броски мяча о землю и ловля его двумя руками; броски мяча о стенку и ловля его после отскока от пола; перебрасывание мячей друг другу. Лазанье: лазанье по гимнастической стенке; ползание по скамейке на животе, на четвереньках. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с поворотом на середине; с мешочком на голове. Подвижные игры: «Кто скорее до флажка», «Сделай фигуру», «Карусель», «Не оставайся на полу». |
| 4 | *Игровые упражнения на участке:* «Метко в цель», «Смелые воробышки», «Пробеги — не задень». Игры с клюшкой и шайбой. Катание друг друга на санках. Подвижная игра «Мороз Красный нос».  *В помещении.* Лазанье: на гимнастическую стенку, лесенку; ползание по гимнастической скамейке на животе (хват рук с боков). Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках, перешагивая через предметы; с мешочком на голове. Прыжки: на правой и левой ноге с огибанием предметов, из обруча в обруч на двух ногах. Подвижныеигры: «Охотники и зайцы», «Перебежки», «Удочка», «Хитраялиса». |
| Январь | 2 | *Игровые упражнения на участке:* «Кто дальше бросит» (метание снежков на дальность). Катание друг друга на санках. Ходьба на лыжах; игры с клюшкой и шайбой. Подвижная игра «Хитрая лиса».  *В помещении.* Равновесие: ходьба и бег по наклонной доске; ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Прыжки: через шнуры, бруски; прыжки на двух ногах, на правой и левой ноге. С мячом: бросание мяча вверх, перебрасывание мячей друг другу; отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед шагом. Подвижные игры: «Карусель», «Не оставайся на полу», «Сделай фигуру». |
| 3 | *Игровые упражнения на участке:* «По местам» (эстафета на санках), «Найди свой цвет» (построение в круг, в центре цветной кубик, играют 3–4 команды), «Пас друг другу», «Забей в лунку» (игры с шайбой в парах и индивидуально). Подвижная игра «Ловишки-перебежки».  *В помещении.* Прыжки: в длину с места; перепрыгивание через шнур; прыжки из обруча в обруч. С мячом: броски мяча о стену и ловля его после отскока от пола; прокатывание мяча вокруг предметов. Ползание: по гимнастической скамейке на четвереньках; на животе, подтягиваясь двумя руками; лазанье на наклонную лесенку. Подвижные игры: «Мышеловка», «Мы веселые ребята». |
| 4 | *Игровые упражнения на участке:* «Кто дальше бросит», «По местам», «Кто быстрее до флажка». Катание на санках друг друга; ходьба на лыжах. Подвижные игры: «Карусель», «Мышеловка».  *В помещении.* С мячом: перебрасывание мячей друг другу; бросание мячей (мешочков) на дальность; броски мяча о пол и ловля его двумя руками. Лазанье: по скамейке на четвереньках; ползание под шнур (дугу). Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках, боком приставным шагом, перешагивая через предметы. Подвижные игры: «Успей выбежать», «Удочка», «Не оставайся на полу». |
| Февраль | 1 | *Игровые упражнения на участке:* «Перепрыгни — не задень» (прыжки через снежные кирпичики (высота 10 см) или снежки); «Пройди — не упади» (ходьба по снежному валу). Катание на санках; игры с клюшкой и шайбой.  *В помещении.* Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; с передачей мяча из одной руки в другую впереди и за спиной. Прыжки: через шнуры; на правой и левой ноге, огибая различные предметы. С мячом: бросание мяча о стену и ловля его после отскока от пола; перебрасывание мяча друг другу. Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Удочка», «Хитрая лиса», «Мышеловка». |
| 2 | *Игровые упражнения на участке:* «По дорожке» (скольжение по ледяной дорожке), «Кто дальше» (бросание снежков на дальность), «Кто быстрее» (бег до кубика). Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Карусель», «Ловишки».  *В помещении.* Прыжки: через канат; в длину с места; с высоты. С мячом: прокатывание мячей между предметами; перебрасывание через шнур. Проползание: «Проползи — не задень» (под шнур, палку); ползание между предметами на четвереньках; ползание в прямом направлении, подталкивая мяч головой впереди себя. Подвижные игры: «Не оставайся на полу», «Пятнашки», «Сделай фигуру», «Перебежки». |
| 3 | *Игровые упражнения на участке.* Бег вокруг снежной бабы, между постройками: «Сбей кеглю» (метание снежков в цель). Ходьба по снежному валу; прыжки через снежные кирпичики. Подвижные игры: «Охотники и зайцы», «Пятнашки».  *В помещении.* С мячом: бросание мяча в горизонтальную цель; отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед; перебрасывание мячей друг другу в ходьбе; прокатывание мячей между предметами. Лазанье: на гимнастическую стенку, ползание на четвереньках. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий для рук; ходьба и бег по дорожке (ширина 15 см). Подвижные игры: «С кочки на кочку», «Сделай фигуру», «Охотники и зайцы». |
| 4 | *Игровые упражнения на участке:* «Точно в цель». Катание на санках, эстафеты на санках; игры с клюшкой и шайбой; скольжение по ледяной дорожке, катание с гор на санках.  *В помещении.* Лазанье: на гимнастическую стенку, ползание по скамейке на животе. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; на носках; перешагивая через предметы. Прыжки: на двух ногах между предметами; на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Подвижныеигры: «Гуси-лебеди». |
| Март | 1 | *Игровые упражнения*. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий; по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч; в длину с места; прыжки через бруски. С мячом: броски мяча вдаль; перебрасывание мячей друг другу; прокатывание мяча между предметами. Подвижные игры: «Не оставайся на полу», «Ловишки», «Сделай фигуру». |
| 2 | *Игровые упражнения*. Прыжки: с высоты, в высоту с разбега; в длину с места. С мячом: броски мяча о стену; забрасывание в кольцо; перебрасывание друг другу. Лазанье: на гимнастическую стенку; ползание по гимнастической скамейке на животе. Подвижные игры: «Караси и щука», «Пастух и стадо», «Школа мяча». |
| 3 | *Игровые упражнения*. С мячом: бросание мяча о стену и ловля его после отскока от пола; метание в горизонтальную цель; перебрасывание мяча друг другу с дополнительными заданиями (присесть, хлопнуть в ладоши и т. д.). Лазанье: «Проползи — не задень»; подлезание под шнур, пролезание в обруч. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, с мешочком на голове. Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Кто быстрее до флажка», «Удочка». |
| 4 | *Игровые упражнения*. Лазанье: ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; подлезание под дугу, палку. Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. Прыжки: в высоту с разбега; продвигаясь вперед на правой и левой ноге. Подвижныеигры: «Карусель», «Горелки», «Пожарныенаучении». |
| Апрель | 1 | *Игровые упражнения*. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине; ходьба на носках; ходьба с перешагиванием через предметы. Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч, продвигаясь вперед; прыжки через шнуры (канат) прямо и сбоку. С мячом: броски мяча вдаль; броски мяча о землю на месте и продвигаясь вперед шагом и ловля его одной и двумя руками. Подвижные игры: «Совушка», «Мышеловка», «Удочка». |
| 2 | *Игровые упражнения*. Равновесие: ходьба и бег, перешагивая и перепрыгивая через шнуры, бруски; ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком приставным шагом. Прыжки: из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой; в длину с места. С мячом: перебрасывание мячей друг другу; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками и с хлопком. Подвижные игры: «Удочка», «Не оставайся на полу», «Хитрая лиса», «Мы веселые ребята». |
| 3 | *Игровые упражнения*. Прыжки: в длину с места, с разбега; перепрыгивание через шнуры. С мячом: ведение мяча в ходьбе; перебрасывание друг другу, через сетку. Лазанье: на гимнастическую стенку; под шнур, дугу; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Подвижные игры: «Караси и щука», «Пятнашки», «Кошка и мышки». |
| 4 | *Игровые упражнения*. Лазанье: ползание по наклонной доске на четвереньках. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; с передачей мяча перед собой и за спиной. Прыжки: на двух ногах, продвигаясь вперед; из обруча в обруч; через шнуры. Подвижныеигры: «Хитраялиса», «Удочка», «Совушка». |
| Май | 1 | *Игровые упражнения*. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; на носках; с передачей мяча из одной руки в другую. Прыжки: на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; на двух ногах, огибая различные предметы; в длину с места. С мячом: метание мяча на дальность; бросание мяча о стену; перебрасывание мяча друг другу. Подвижные игры: «Удочка», «Мышеловка», «Пожарные на учении». |
| 2 | *Игровые упражнения*. Прыжки: в длину с места; с разбега; на правой и левой ноге попеременно. С мячом: переброска мяча друг другу с дополнительными движениями (с хлопком в ладоши, приседанием, поворотом кругом и т. д.); броски мяча о пол на месте и в движении. Лазанье: подлезание под шнур, палку прямо и боком. Подвижные игры «Карусель», «Караси и щука», «Сделай фигуру». |
| 3 | *Игровые упражнения*. С мячом: метание мяча вдаль; броски мяча в кольцо (корзину); переброска мяча друг другу. Лазанье: пролезание в обруч прямо и боком; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; переползание по скамейке на четвереньках. Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом; по шнуру, перешагивая через набивные мячи. Подвижные игры: «Пятнашки», «Пожарные на учении», «Мышеловка». |
| 4 | *Игровые упражнения*. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; лазанье под шнур (дугу). Равновесие: ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см); ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега; прыжки через шнуры, бруски. Подвижныеигры: «Мышеловка», «Неоставайсянаполу», «Хитраялиса». |

**Перспективный план проведения активного отдыха детей**

**в старшей группе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Месяц | Форма проведения | Название |
| 1 | Сентябрь | Физкультурный досуг | «Соберём урожай» |
| 2 | Октябрь | Физкультурный досуг | «Золотая осень» |
| 3 | Ноябрь | День здоровья | «Спорт – это сила и здоровье» |
| 4 | Декабрь | Физкультурный досуг | «Забег Дедов Морозов и Снегурочек» |
| 5 | Январь | День здоровья | «Мы растем сильными и здоровыми» |
| 6 | Февраль | Физкультурный праздник | «С 23 февраля» |
| 7 | Март | Физкультурный досуг | «Здоровье дарит Айболит» |
| 8 | Апрель | Физкультурный праздник | «Путешествие в космос» |
| 9 | Май | День здоровья | «Детская Олимпиада» |

**2.2.5 Образовательная область «Физическое развитие»**

**Подготовительная к школе группа (6-7 лет)**

**Пояснительная записка**

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

**Задачи**:

* Содействовать развитию общей выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
* Развивать выразительность двигательных действий.
* Обеспечить условия для проявления самостоятельности, как в организованных взрослыми формам двигательной деятельности, так и для возникновения двигательной деятельности в соответствии с обстановкой (в группе, на участке, в зале и т.д.)
* Повышать тренированность организма.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи,

последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

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

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе

закаливающих процедур.

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

«Физическая культура»

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах

деятельности.

Совершенствовать технику ocновных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие,

в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость,

ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным

достижениям в области спорта.

Подвижные игры.

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бед­ра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимна­стическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врас­сыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой по­средине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимна­стической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Круже­ние с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжка­ми, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; чел­ночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 се­кунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической ска­мейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на од­ной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое по­крытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, па­рами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мя­ча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, снге. круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

*Обще*развивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития н укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки, (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза)и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эста­фета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правиль­ное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движе­ния» и др.

Плавание. Выполнять вдох, затем выдох в воду (3—10 раз подрал». Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Скользить на грузи и спине, двигать ногами (вверх-вниз). Передвигаться по дну водоема на ру­ках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движе­ния руками. Пытаться плавать без поддержки. Проплывать произвольным стилем 10-15 м. Выполнять разнообразные упражнения в воде.

Игры на воде. «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя рука­ми от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола ит.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Вы­полнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» .

Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

**Комплексно-тематическое планирование**

**образовательной области «Физическое развитие» Подготовительная группа**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Занятие №** | **Цель** | | **Интеграция областей** | |
| **Сентябрь** | | | | | |
| 1 | Педагогическое обследование. | Проведение мониторинга по образовательной области «Физическое развитие». | | «Социально-коммуникативное развитие»  «Речевое развитие»  «Познавательное развитие»  «Художественно-эстетическое развитие» | |
| 2 | Педагогическое обследование. | Проведение мониторинга по образовательной области «Физическое развитие». | |
| 3 | Занятие № 1 | Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. | |
| Занятие № 2 | Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи (два приставных шага, на третий — перешагивание через мяч); в прыжках на двух ногах через набивные мячи; в переброска мячей друг другу, двумя руками из-за головы. | |
| Занятие № 3 | Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением. Знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений. Повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | |
| 4 | Занятие № 4 | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции. Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета. Повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. | |
| Занятие № 5 | Упражнять детей в прыжках на двух ногах между предметами, положенными в одну линию; в переброске мяча друг другу из положения двумя руками снизу. Повторить упражнение в ползании — «крокодил». | |
| Занятие № 6 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу. Развивать внимание и быстроту движений. | |
| Всего: 6 занятий | | | | | |
| **Октябрь** | | | | | |
| 1 | Занятие № 7 | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов. Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие. Повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. | | «Социально-коммуникативное развитие»  «Речевое развитие»  «Познавательное развитие»  «Художественно-эстетическое развитие» | |
| Занятие № 8 | Упражнять детей в бросании мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»); в ходьбе по гимнастической скамейке. | |
| Занятие № 9 | Упражнять в чередовании ходьбы и бега. Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами. | |
| 2 | Занятие № 10 | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. | |
| Занятие № 11 | Упражнять детей в лазаньи в обруч, правым и левым боком; в ходьбе боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи; в прыжках на правой и левой ноге через шнуры. | |
| Занятие № 12 | Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом. Разучить игру «Круговая лапта». | |
| 3 | Занятие № 13 | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках. Развивать ловкость в упражнении с мячом. | |
| Занятие № 14 | Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; в прыжках на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед; в переброске мячей друг другу с выполнением заданий. | |
| Занятие № 15 | Упражнять детей в беге с преодолением препятствий. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Повторить задание в прыжках. | |
| 4 | Занятие № 16 | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Развивать координацию движений в упражнениях с мячом. | |
| Занятие № 17 | Упражнять детей в прыжках с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги; в отбивании мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками; в лазаньи в обруч на четвереньках; лазаньи в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке. | |
| Занятие № 18 | Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках. | |
| Всего: 12 занятий | | | | | |
| **Ноябрь** | | | | | |
| 1 | Занятие № 19 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен. Повторить упражнения в ведении мяча; ползании. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | | «Социально-коммуникативное развитие»  «Речевое развитие»  «Познавательное развитие»  «Художественно-эстетическое развитие» | |
| Занятие № 20 | Упражнять детей в Ведении мяча между предметами; в ползании на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч; в ходьбе по гимнастической скамейки (руки за голову). | |
| Занятие № 21 | Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя. Развивать точность в упражнениях с мячом. | |
| 2 | Занятие № 22 | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием. Повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. | |
| Занятие № 23 | Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; в прыжках на двух ногах между предметами; в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове. | |
| Занятие № 24 | Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе. Упражнять в прыжках и переброске мяча. | |
| 3 | Занятие № 25 | Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. | |
| Занятие № 26 | Упражнять детей в ходьбе по канату боком приставным шагом, руки за голову; прыжках на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната; в бросках мяча в корзину двумя руками. | |
| Занятие № 27 | Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы. Повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. | |
| 4 | Занятие № 28 | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. | |
| Занятие № 29 | Упражнять детей в прыжках через короткую скакалку, вращая ее вперед; в ползании в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой; в передаче мяча в шеренгах (с поворотом к партнеру). | |
| Занятие № 30 | Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу. Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. | |
| Всего: 12 занятий | | | | | |
| **Декабрь** | | | | | |
| 1 | Занятие № 31 | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. | | «Социально-коммуникативное развитие»  «Речевое развитие»  «Познавательное развитие»  «Художественно-эстетическое развитие» | |
| Занятие № 32 | Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке (с заданием); в переброске мячей друг другу двумя руками снизу, от груди и из-за головы; в прыжках на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге). | |
| Занятие № 33 | Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты). Повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. | |
| 2 | Занятие № 34 | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно. Повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. | |
| Занятие № 35 | Упражнять детей в прыжках ногах между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно; в прокатывании мяча между предметами подталкивая его двумя руками, в  ползании под шнур (дугу) правым и левым боком. | |
| Занятие № 36 | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения. Упражнять в поворотах прыжком на месте. Повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы. Упражнять в выполнении заданий с мячом. | |
| 3 | Занятие № 37 | Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением. Упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в ползании на животе, в равновесии. | |
| Занятие № 38 | Упражнять детей в перебрасывании мячей в парах (способ выполнения по выбору детей); в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени; в прыжках со скамейки на мат. | |
| Занятие № 39 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя. Повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие. | |
| 4 | Занятие № 40 | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону. Упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи». Повторить упражнение в прыжках и на равновесие. | |
| Занятие № 41 | Упражнять детей в лазаньи по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек; в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи; в прыжках через короткую скакалку. | |
| Занятие № 42 | Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега. Разучить игровое задание «Точный пас». Развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. | |
| Всего: 12 занятий | | | | | |
| **Январь** | | | | | |
| 2 | Занятие № 43 | Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. | | «Социально-коммуникативное развитие»  «Речевое развитие»  «Познавательное развитие»  «Художественно-эстетическое развитие» | |
| Занятие № 44 | Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке; в прыжках на двух ногах из обруча в обруч; в прокатывании мяча между предметами. | |
| Занятие № 45 | Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную. Повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке. Провести подвижную игру «Два Мороза». | |
| 3 | Занятие № 46 | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук. Упражнять в прыжках в длину с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. | |
| Занятие № 47 | Упражнять в детей в прыжках в длину с места; в бросании мяча о стенку и ловля его после отскока о пол ( с выполнением задания); в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. | |
| Занятие № 48 | Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки». | |
| 4 | Занятие № 49 | Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры). Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Повторить лазанье под шнур. | |
| Занятие № 50 | Упражнять детей в переброски мячей друг другу; в ползании на ладонях и коленях в прямом направлении; в ходьбе на носках, между предметами. | |
| Занятие № 51 | Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках. | |
| Всего: 9 занятий | | | | | |
| **Февраль** | | | | | |
| 1 | Занятие № 52 | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения. Упражнять в ползании на четвереньках. Повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. | | «Социально-коммуникативное развитие»  «Речевое развитие»  «Познавательное развитие»  «Художественно-эстетическое развитие» | |
| Занятие № 53 | Упражнять детей в ползании на четвереньках между предметами; в ходьбе по гимнастической скамейки (с выполнением заданий); в прыжках на двух ногах из обруча в обруч. | |
| Занятие № 54 | Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!». | |
| 2 | Занятие № 55 | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках. Повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. | |
| Занятие № 56 | Упражнять детей в ходьбе по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой; в прыжках между предметами на правой, затем левой ноге. Повторить боковую передачу мяча. | |
| Занятие № 57 | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя. Повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. | |
| 3 | Занятие № 58 | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук. Разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу). Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу). | |
| Занятие № 59 | Упражнять детей в прыжках на двух ногах между предметами, затем правой и левой ноге; в ползании на ладонях и коленях между предметами; в переброски мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант). | |
| Занятие № 60 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий. Повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. | |
| Всего: 9 занятий | | | | | |
| **Март** | | | | | |
| 1 | Занятие № 61 | | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием. Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. | | «Социально-коммуникативное развитие»  «Речевое развитие»  «Познавательное развитие»  «Художественно-эстетическое развитие» |
| Занятие № 62 | | Упражнять в ходьбе в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной; в прыжках на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге). Повторить эстафету с мячом. | |
| Занятие № 63 | | Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом. | |
| 2 | Занятие № 64 | | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную. Повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. | |
| Занятие № 65 | | Упражнять детей в прыжках через шнуры; в переброске мячей в парах (способ по выбору детей); в ползании на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях - «по-медвежьи»). | |
| Занятие № 66 | | Упражнять детей в беге, в прыжках. Развивать ловкость в заданиях с мячом. | |
| 3 | Занятие № 67 | | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель. Повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. | |
| Занятие № 68 | | Упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель; в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине; в ходьбе между предметами («змейкой» с мешочком на голове). | |
| Занятие № 69 | | Упражнять детей в беге на скорость. Повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | |
| 4 | Занятие № 70 | | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. | |
| Занятие № 71 | | Упражнять детей в лазании под шнур прямо и боком; в передачи мяча (эстафета «Передача мяча в шеренге»); в прыжках через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. | |
| Занятие № 72 | | Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом. | |
| Всего: 12 занятий | | | | | |
| **Апрель** | | | | | |
| 1 | Занятие № 73 | | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. | | «Социально-коммуникативное развитие»  «Речевое развитие»  «Познавательное развитие»  «Художественно-эстетическое развитие» |
| Занятие № 74 | | Упражнять детей в ходьбе по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове (с выполнением задания); в прыжках через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед; в переброске мячей друг другу в парах (способ по выбору детей). | |
| Занятие № 75 | | Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками. | |
| 2 | Занятие № 76 | | Повторить упражнения в ходьбе и беге. Упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. | |
| Занятие № 77 | | Упражнять детей в прыжках в длину с разбега; в лазаньи под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур. Разучить и провести эстафету с мячом «Передал — садись». | |
| Занятие № 78 | | Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках. | |
| 3 | Занятие № 79 | | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. | |
| Занятие № 80 | | Упражнять детей в метании мешочков на дальность; в ползании не четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами; в прыжках через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей). | |
| Занятие № 81 | | Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии. | |
| 4 | Занятие № 82 | | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. | |
| Занятие № 83 | | Упражнять детей в прыжках через шнуры на правой и левой ноге попеременно; в переброске мячей друг другу в парах (способ произвольный). Повторить игровое упражнение с бегом «Догони пару». | |
| Занятие № 84 | | Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом. | |
| Всего: 12 занятий | | | | | |
| **Май** | | | | | |
| 1 | Занятие № 85 | | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. | | «Социально-коммуникативное развитие»  «Речевое развитие»  «Познавательное развитие»  «Художественно-эстетическое развитие» |
| Занятие № 86 | | Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке навстречу друг другу; в бросках мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками; в прыжках на двух ногах между предметами. | |
| Занятие № 87 | | Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость. Развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении. Упражнять в прыжках через короткую скакалку. Повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием. | |
| 2 | Занятие № 88 | | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места. Повторить упражнения с мячом. | |
| Занятие № 89 | | Упражнять детей в прыжках в длину с разбега; в метании мешочков в вертикальную цель; в ходьбе между предметами с мешочком на голове. | |
| Занятие № 90 | | Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках. | |
| Всего: 6 занятий | | | | | |
| 3 | Педагогическое обследование. | | Проведение мониторинга по образовательной области «Физическое развитие». | |  |
| 4 | Педагогическое обследование. | | Проведение мониторинга по образовательной области «Физическое развитие». | |
| Всего: 90 занятий в год. | | | | | |

**Повторение пройденного материала (индивидуальная работа)**

Важное место в работе с детьми 6–7 лет занимают подвижные игры, игровые упражнения и задания. В играх у детей не только развиваются и закрепляются физические качества, но и формируется ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе).

В результате работы по развитию физических качеств и двигательных навыков на протяжении всего периода воспитания и обучения в детском саду к моменту поступления в первый класс дети имеют определенный и достаточно прочный запас двигательных навыков и умений, физических качеств, хорошую координацию движений. Все это позволит им успешно справляться с нагрузками в школе, сохранять правильную осанку на уроках, проявлять усидчивость, умение слушать учителя не отвлекаясь.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Неделя | Содержание |
| Сентябрь | 1 | «Быстро в колонну!» Дети строятся в колонны. Для каждой колонны назначается ведущий, который ведет ее к месту, обозначенному кубиком (кеглей) (у каждой колонны кубик своего цвета). Дети должны запомнить цвет кубика и свое место в колонне. На сигнал воспитателя играющие разбегаются по всему залу (площадке), стараясь не задевать и не наталкиваться друг на друга. Через 20–25 секунд подается сигнал, и каждый играющий должен занять свое место в колонне. Воспитатель отмечает команду-победителя. При повторении игры время бега можно сократить. |
| 2 | «Мяч над головой». Играющие распределяются на тройки. Двое ребят перебрасывают мяч друг другу, а третий стоит между ними и старается коснуться мяча. Если ему это удается, он меняется местами с игроком, который бросал мяч.  «Пройди — не задень». Играющие строятся в две колонны и «змейкой» выполняют ходьбу между кеглями на носках (8–10 кеглей; расстояние между кеглями 40 см). Побеждает команда, которая быстро и без потерь (не уронив кеглю) прошла обозначенную дистанцию. |
| 3 | «Пингвины». Играющие строятся в две колонны, у каждого в руках мешочек. Задание: выполнить прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, огибая набивные мячи (4–5 мячей; расстояние между мячами 1 м). Обходить предметы, возвращаясь в колонну, с внешней стороны. Воспитатель определяет команду-победителя. |
| 4 | «Пас на ходу». Играющие распределяются на пары и становятся на исходную линию. В руках у одного игрока каждой пары мяч большого диаметра. По сигналу воспитателя дети, бросая по ходу мяч друг другу, передвигаются на противоположную сторону зала (площадки) до обозначенной черты (дистанция 10 м). Отмечается пара, которая быстро и без потери мяча достигла линии финиша.  «Стоп!» Все играющие идут в обход зала или по кругу. По сигналу воспитателя «Стоп!» все должны остановиться там, где их застала команда. Задание на внимание проводится как в ходьбе, так и в беге или в их чередовании. |
| Октябрь | 1 | «Переноска мячей». Игроки строятся в две колонны и встают по четырем сторонам зала (площадки). В центре находится обруч большого диаметра (или корзина), в котором лежат малые мячи по количеству играющих. По команде воспитателя дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к обручу, берут один мяч, возвращаются и становятся в конец своей колонны. Вторые игроки начинают бег после того, как первые пересекут обозначенную линию. И так далее. Побеждает команда, быстро и без ошибок выполнившая задание. |
| 2 | «Пингвины». Играющие образуют круг. У каждого ребенка мешочек, который он зажимает между колен. По сигналу воспитателя дети начинают прыжки на двух ногах, продвигаясь по кругу. Через 30 секунд остановка, поворот в другую сторону и продолжение прыжков. Повторить 2–3 раза. |
| 3 | «Быстро возьми». Играющие образуют круг и выполняют ходьбу вокруг предметов (кубики, мячи, кегли); предметов на 2–3 меньше, чем игроков. Неожиданно педагог подает сигнал: «Быстро возьми!» Каждый игрок должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел взять предмет, считается проигравшим. Повторить 3–4 раза. |
| 4 | Подвижная игра «Совушка». |
| Ноябрь | 1 | «Салки». Все играющие свободно бегают по площадке, водящий-салка старается кого-либо запятнать. Игрок, которого запятнали, становится салкой; если салка не может долго поймать кого-либо, то воспитатель назначает другого водящего. Если группа многочисленна, то можно назначить двух водящих.  «Пингвины». Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, используя энергичный взмах рук. Задание может выполняться по кругу, в прямом направлении и между предметами. |
| 2 | Игра «Перемена мест». Играющие располагаются в начерченных на полу (земле) кружках (или обручах) произвольно. У каждого из них свой «домик»-кружок, а у водящего «домика» нет. По сигналу воспитателя дети меняются местами («домиками»). Водящий в это время старается занять свободное место. Оставшийся без «домика» ребенок становится водящим, игра продолжается. Воспитатель останавливает игру, выдерживает некоторую паузу, и игра возобновляется. |
| 3 | «Канатоходец». Играющие становятся в две колонны, в руках у каждого мешочек с песком. Выполняется ходьба по узкой дорожке (ширина 30 см) с мешочком на голове. Руки свободно балансируют. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание. |
| 4 | Эстафета с мячом (в шеренге, в колонне).  Подвижные игры «Мышеловка», «Хитрая лиса», «Фигуры», «Совушка». |
| Декабрь | 1 | Игра «Охотники и соколы!». На одной стороне зала (площадки) находятся соколы. Посередине зала стоят два охотника. По сигналу педагога «Соколы, летите!» дети перебегают на другую сторону зала, а охотники стараются их поймать (запятнать), прежде чем те пересекут условную линию. При повторении игры выбираются другие водящие, но не из числа пойманных. Игра повторяется 3 раза. |
| 2 | «Лягушки и цапли». Играющие идут по кругу. На сигнал педагога «Цапли!» прыгнуть в круг, принять стойку на одной ноге, подняв согнутую в колене ногу, руки в стороны или на пояс. Затем продолжение ходьбы, на сигнал «Лягушки!» прыгнуть на двух ногах в круг и присесть (руки на колени). Педагог подает сигналы в разной очередности. |
| 3 | «Передача мяча в шеренге». Играющие строятся в 3–4 шеренги. В руках у первого игрока в каждой шеренге мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч друг другу в шеренге. Как только последний игрок в шеренге получит мяч, он поднимает его над головой и все играющие должны повернуться кругом и передавать мяч в обратном направлении. Первый в шеренге получает мяч, все дети снова поворачиваются и занимают первоначальное положение. Педагог объявляет команду-победителя. Игра повторяется. |
| 4 | Подвижные игры «Совушка», «Хитрая лиса» и др. |
| Январь | 2 | Ходьба по снежному валу. Катание друг друга на санках. Подвижные игры «День-ночь», «Не попадись». |
| 3 | Игры-эстафеты с клюшкой и шайбой. Подвижные игры «Два мороза», «Снежная карусель». |
| 4 | Подвижные игры «Ключи», «Затейники». |
| Февраль | 1 | Катание на санках с горы. Подвижные игры «Два мороза», «Не останься на полу». |
| 2 | Игры со снегом «Снежки», «Меткий стрелок». Подвижные игры «Не попадись», «Карусель». |
| 3 | Катание по ледяным дорожкам. Подвижные игры «Жмурки», «Белые медведи». |
| 4 | Игры-эстафеты с клюшкой и шайбой. Подвижные игры «Охотник и зайцы», «Волк во рву». |
| Март | 1 | Подвижные игры «Горелки», «Совушка». |
| 2 | Подвижные игры «Хитрая лиса», «Охотники и утки». |
| 3 | Подвижные игры «Мышеловка», «Удочка». |
| 4 | Подвижные игры «Поймай мяч», «Салки с ленточкой». |
| Апрель | 1 | Подвижные игры «Горелки», «Догони пару». |
| 2 | Подвижные игры «Лягушки на болоте», «Ловишка». |
| 3 | Подвижные игры «Хитрая лиса», игры с мячом н-р. «У кого мяч» и т.д. |
| 4 | Игры-эстафеты с бегом, прыжками. Подвижные игры |
| Май | 1  2  3  4 | Проводить с детьми подвижные игры и игровые упражнения, освоенные ранее. |

**Перспективный план проведения активного отдыха детей**

**в подготовительной группе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Месяц | Форма проведения | Название |
| 1 | Сентябрь | Физкультурный досуг | «Соберём урожай» |
| 2 | Октябрь | Физкультурный досуг | «Золотая осень» |
| 3 | Ноябрь | День здоровья | «Спорт – это сила и здоровье» |
| 4 | Декабрь | Физкультурный досуг | «Забег Дедов Морозов и Снегурочек» |
| 5 | Январь | День здоровья | «Сильные, смелые, ловкие, умелые» |
| 6 | Февраль | Физкультурный праздник | «С 23 февраля» |
| 7 | Март | Физкультурный досуг | «Здоровье дарит Айболит» |
| 8 | Апрель | Физкультурный праздник | «Путешествие в космос» |
| 9 | Май | День здоровья | «Детская Олимпиада» |

**2.3 Взаимодействие со специалистами**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя**

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическое развитие» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

«Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

* 1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
  2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
  3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального** **руководителя**

Музыка воздействует:

- на эмоции детей;

- создает у них хорошее настроение;

- помогает активировать умственную деятельность;

- способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;

- освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;

- привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

**2.4 Взаимодействие с семьями воспитанников**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья; создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания; привлечение родителей к участию вместе с детьми в спортивных мероприятиях.

**Основные формы взаимодействия с семьей**

* + Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
  + Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники, создание памяток, интернет-журналов, переписка по электронной почте.
  + Образование родителей: организация «материнской/отцовской школы», «школы для родителей» (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки (медиатеки).
  + Совместная деятельность: привлечение родителей к организации семейных объединений (клуб, студия, секция), семейных праздников, прогулок, экскурсий, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности.

**«Физическая культура»**

* + Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
  + Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку);
  + Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; Создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
  + Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
  + Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
  + Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.).
  + Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

**План работы с семьями воспитанников**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сроки** | **Содержание работы** | **Форма** | **Ответственные** |
| Октябрь | «Воспитание правильной осанки у ребёнка» | Консультация (стендовый материал) | Инструктор по физической культуре |
| Ноябрь | «Зарядка – это весело»  «Растём здоровыми, ловкими, быстрыми» | Консультация  Фотовыставка | Инструктор по физической культуре |
| Декабрь | «Одежда и здоровье детей» | Консультация | Инструктор по физической культуре, родители, дети. |
| Январь | Показ утренней гимнастики | День открытых дверей | Инструктор по физической культуре |
| Февраль | «С 23 февраля»  праздник | Развлечение совместно с родителями | Инструктор по физической культуре |
| Март | «Одежда и здоровье детей» | Консультация | Инструктор по физической культуре |
| Апрель | «Тайная сила рук» | Консультация | Инструктор по физической культуре |
| Май | «Подвижные игры летом на прогулке» | Консультация | Инструктор по физической культуре |

**2.5 Программно-методическое обеспечение по образовательной области**

**«Физическое развитие»**

1. Мониторинг физического развития детей 1-6 лет. Диагностический инструментарий. – Волгоград: Учитель, 2015. Диск.

2. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. - 80 с.

3. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2014. Диск.

4. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2014. Диск.

5. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2014. Диск.

6. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2014. Диск.

7. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2014. Диск.

8. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 112 с.

9. Пензулаева Л.И. Физческая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 128 с.

10.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 112 с.

11. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2015. – 128 с.

12. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. – 144 с.

13. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы / авт.-сост. О.Н. Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005. - 127с.

14. Взаимодействие педагогов и родителей в реализации физического развития детей 3-7 лет. Инновационный педагогический проект. Программа / авт.-сост. И.А. Степанович.- Волгоград: Учитель, 2014. – 79 с.

15. Реализация образовательной области «физическое развитие» / авт.-сост. Г.Ю. Байкова, В.А. Моргачева, Т.М. Пересыпкина. – Волгоград: Учитель, 2015. – 171с.

16. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. - 368 с.

**3. Организационный раздел Программы:**

**Приложение №1**

**Режим двигательной активности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Виды занятий** | **Количество и длительность занятий ( в мин.)**  **в зависимости от возраста детей** | | | |
| **3-4 года** | **4-5 лет** | **5-6 лет** | **6-7 лет** |
| Физкультурные занятия | а) в помещении | 2 раз  в неделю  15-20 | 2 раз  в неделю  20-25 | 2 раз  в неделю  25-30 | 2 раз  в неделю  30-35 |
| б) на улице | 1 раз  в неделю  15-20 | 1 раз  в неделю  20-25 | 1 раз  в неделю  25-30 | 1 раз  в неделю  25-30 |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | а) утренняя гимнастика (по желанию детей) | Ежедневно  5-6 | Ежедневно  6-8 | Ежедневно  8-10 | Ежедневно  10-12 |
| б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно  2 раза  (утром и вечером)  15-20 | Ежедневно  2 раза  (утром и вечером)  20-25 | Ежедневно  2 раза  (утром и вечером)  25-30 | Ежедневно  2 раза  (утром и вечером)  30-40 |
| в) физкульт-  минутки (в середина статического занятия) | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3-5 ежедневно в зависимос  ти от вида и содержания занятий | 3-5 ежедневно в зависимос  ти от вида и содержания занятий |
| Активный отдых | а) физкуль-  турный досуг | 1 раз  в месяц  20 | 1 раз  в месяц  20 | 1 раз в месяц  30-45 | 1 раз в месяц  40 |
| б) физкуль-  турный праздник | - | 2 раза в год до 45 мин. | 2 раза в год до 60 мин. | 2 раза в год до 60 мин. |
| в) день здоровья | 1 раз  в квартал | 1 раз  в квартал | 1 раз  в квартал | 1 раз  в квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность | а) самостоятель  ное использование  физкультурно-  го и спортивно- игрового оборудования | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| б) самостоя-  тельные подвижные и спортивные игры | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |

**Приложение № 2**

**Физкультурное оборудование и инвентарь**

*Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов*

|  |  |
| --- | --- |
| Батут с держателем | 1шт |
| Велотренажёр детский | 1шт |
| Беговая дорожка детская | 1шт |
| Скамейка | 2шт. |
| Мячи:   * маленькие (резиновые с «шипами»), * средние (резиновые) | 30 шт.  25 шт. |
| Гимнастический мат | 1 шт |
| Палка гимнастическая (длина 70 см) | 25 шт |
| Флажки | 40 шт |
| Набор мягких модулей 8 сегментов | 1 комплект. |
| «Ходули на верёвочках» | 3 пары |
| Кегли | 30 шт. |
| Обруч пластиковый детский (диаметр 70см) | 23шт. |
| Конус для эстафет | 2 шт. |
| Дуга для подлезания | 6шт. |
| Кубики пластмассовые | 50 шт. |
| Цветные ленточки | 30 шт. |
| Бубен | 2 шт. |
| Ребристая дорожка | 1 шт. |
| Детские гантели (пластмассовые) | 64 шт. |
| Кольцеброс | 3 шт. |
| Туннель прямой 190 см | 2 шт. |
| «Дорожка массажная» | 1 шт. |
| Кубы деревянные разновысокие | 5 шт. |
| Балансир с лабиринтом «Квадрат» | 1 шт. |
| Лестница координационная | 1 шт. |
| Эстафетная палочка (пластмассовая) | 2 шт. |
| Комплекс « Бревно» | 1шт. |
| Корзина для инвентаря пластмассовая | 3 шт. |
| Мячи набивные масса 350 г | 2 шт. |
| Канат | 2 шт. |
| Мяч - фитбол с гладкой поверхностью и держателем | 2 шт. |
| Мешочки для метания | 12 шт. |
| Ныряющие кольца | 21 шт |
| Скакалка | 31 шт |
| Кочки «Ёжик» | 4 шт. |
| Балансир - качеля | 1 шт |
| Ракетки с мячиком | 1 пара |
| Мячи теннисные | 3 шт |
| Пампушки разноцветные | 10 пар |

К

Физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

**ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

|  |  |
| --- | --- |
| Музыкальный центр | 1 шт. (в музыкальном зале) |
| Аудиозаписи на флеш - накопителях | Имеются и обновляются |

**Приложение № 3**

**Календарное планирование образовательной деятельности Младшая группа**

**СЕНТЯБРЬ**

**Занятие №1-2**

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

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

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

**2-я часть.** Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). Из шнуров (реек) воспитатель выкладывает вдоль зала две дорожки длиной 2,5–3 м, параллельно одна другой. Расстояние между дорожками не менее 3 метров.

«Пройдем по дорожке». «Дождик кончился, — говорит воспитатель, — выглянуло солнышко, но кругом лужи. Пойдем по дорожке, чтобы не замочить ноги». Затем подводит одну группу детей к дорожке, они становятся друг за другом (колонной), и предлагает пройти по дорожке. Дети проходят по первой дорожке, затем ходьба по второй, и после этого они садятся на стульчики (или скамейку). Приглашается вторая группа малышей для ходьбы по дорожке.

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

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

**Занятие №3-4**

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

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

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

1. Исходная позиция (И. п.) — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, руки вниз, коснуться колен; вернуться в исходное положении (5 раз).

3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. — ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–8. Повторить 2 раза.

*Основные виды движений.*

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

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

**3-я часть.** Игровое задание «Найдем птичку».

**ОКТЯБРЬ**

**Занятие №5-6**

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

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

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

1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Хлопок в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; вернуться в исходное положение.

3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон к правой (левой) ноге, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

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

5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом в обе стороны (3–4 раза).

*Основные виды движений.*

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

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

Упражнения проводятся фронтальным способом.

Подвижная игра «Догони мяч».

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

**Занятие № 7-8**

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

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

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

1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Выпрямляя руки, поднять мяч вверх, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч внизу. Присесть, мяч в согнутых руках к груди. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. — сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывание мяча кругом в обе стороны попеременно (по 3 раза).

4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2–3 раза).

5. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

*Основные виды движений.*

Прокатывание мячей в прямом направлении.

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

Ползание между предметами, не задевая их.

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

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

Зайка серый умывается,

Зайка в гости собирается.

Вымыл носик, вымыл хвостик,

Вымыл ухо, вытер сухо.

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

**3-я часть.** Игра «Найдем зайку».

**Занятие №9-10**

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

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

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

1. И. п. — сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, к плечам; в стороны и в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. — сидя на стуле, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны; наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка ноги: выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

3. И. п. — сидя на стуле, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево), выпрямиться; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

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

*Основные виды движений.*

Ползание «Крокодильчики». Лазание под шнур (высота — 50 см от линии пола) . Стойка со шнуром (вместо стойки можно поставить стулья) ставится так, чтобы все дети могли участвовать в выполнении упражнения. Линия старта располагается на расстоянии 1,5 м от шнура. Дети-«крокодильчики» должны преодолеть препятствие, чтобы попасть к себе домой (в реку). На исходной линии дети встают на четвереньки с опорой на ладони и колени и проползают под шнуром, стараясь не задеть его. Затем поднимаются и хлопают в ладоши над головой. Упражнение повторяется 2–3 раза.

Равновесие «Пробеги — не задень». Ходьба и бег между предметами (5–6 шт.), положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга. Дети становятся в две колонны и после показа и объяснения воспитателем выполняют упражнение: ходьба между предметами, затем бег. Упражнение повторяется 2–3 раза.

Подвижная игра «Кот и воробышки».

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

**Занятие №11-12**

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

**1-я часть.** Ходьба и бег по кругу. Вначале выполняется ходьба (примерно половина круга), затем бег (полный круг), переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение задания.

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

1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

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

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

*Основные виды движений.*

Прыжки из обруча в обруч. Дети становятся перед обручами (плоские обручи из фанеры или картона), а воспитатель объясняет задание: «Слегка расставить ноги, согнуть колени и прыгнуть в обруч на полусогнутые ноги мягко, как зайки». Упражнение выполняется по команде: «Прыгнули!», фронтальным способом, то есть одновременно всеми детьми. Повернувшись кругом, дети повторяют задание несколько раз подряд.

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

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

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

**НОЯБРЬ**

**Занятие №13-14**

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

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

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

1. И. п. — ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить; вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. — ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, ленточки у плеч. Поворот вправо (влево), правую руку вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. — ноги на ширине ступни, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в стороны, опустить, вернутся в исходное положение (5 раз).

*Основные виды движений.*

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

Прыжки «Зайки — мягкие лапочки». Дети-«зайки» становятся в одну шеренгу. Воспитатель предлагает «зайкам» на мягких лапах попрыгать до опушки. По сигналу воспитателя дети прыжками на двух ногах передвигаются к опушке (расстояние 3–4 м). Обратно, на исходную линию, дети возвращаются шагом.

Подвижная игра «Ловкий шофер».

**3-я часть.** Игра «Найдем зайчонка».

**Занятие №15-16**

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

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

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

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

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

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

4. И. п. — ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево) медленным движением; выпрямиться, вернуться в исходное положение.

*Основные виды движений.*

Прыжки «Через болото». Из 8–10 плоских карточных обручей (или шнуров) диаметром 30–40 см по двум сторонам зала выкладываются в шахматном порядке «кочки». Дети становятся в две колонны. Воспитатель предлагает перебраться через «болото», прыгая на двух ногах с одной «кочки» на другую. Прыжки выполняются поочередно, друг за другом. Воспитатель напоминает, что прыгать надо, сгибая колени, и приземляться на полусогнутые ноги (между детьми должно быть определенное расстояние).

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

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

Подвижная игра «Мыши в кладовой». Дети-«мышки» сидят в «норках» — на скамейках, поставленных вдоль одной стены зала. На противоположной стороне зала протянута веревка на высоте 50 см от уровня пола, за ней находится «кладовая».

Сбоку от играющих сидит воспитатель — «кошка». «Кошка» засыпает, а «мыши» бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они наклоняются, чтобы не задеть веревку. Там они приседают на корточки и «грызут сухари». «Кошка» просыпается, мяукает и бежит за «мышами». Они убегают в «норки» (кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их). Игра возобновляется. Через некоторое время при повторении игры роль кошки может выполнить наиболее подготовленный ребенок.

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

**Занятие №17-18**

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

**1-я часть.** Игровое упражнение «Твой кубик». По кругу выложены кубики (по количеству детей). Ходьба по кругу. После того дети пройдут половину круга, воспитатель подает команду: «Взять кубик!» Дети поворачиваются лицом в круг, каждый ребенок берет кубик, который находится поближе к нему, и поднимает его над головой.

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

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

1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, присесть, положить руки на колени (5 раз).

2. И. п. — сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (по 3 раза каждой ногой).

3. И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Понять руки вперед-вверх, ноги чуть поднять — «рыбка». Вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон туловища вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

*Основные виды движений.*

Игровое задание с мячом «Прокати — не задень». Дети становятся в две шеренги, у каждого ребенка мяч среднего диаметра. Воспитатель раскладывает вдоль зала в две линии кубики (или набивные мячи), на расстоянии 1 м один от другого (по 5–6 штук). По одному ребенку из каждой шеренги становятся на исходную линию и начинают прокатывать мяч между предметами, подталкивая его двумя руками, не отпуская от себя далеко. Воспитатель приглашает следующую пару детей, как только предыдущие ребята пройдут треть дистанции, и так, последовательно друг за другом дети выполняют упражнение. После выполнения задания дети подходят к обручу, делают шаг и поднимают мяч высоко над головой. Вернуться в свою шеренгу ребенок должен с ее внешней стороны.

«Проползи — не задень». Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их («змейкой»). Игровое задание «Быстрые жучки» выполняется двумя колоннами (организация примерно так же, как и в предыдущем упражнении, после ползания встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой).

Подвижная игра «По ровненькой дорожке». Воспитатель заводит детей в круг и предлагает поиграть. Читает стихотворение:

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки:

Раз, два, раз, два,

По камешкам, по камешкам…

В яму — бух !

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

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

**Занятие №19-20**

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

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

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

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

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

3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной. Наклониться вперед-вниз и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

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

5. Ходьба в колонне по одному. Дети кладут флажки в указанное педагогом место.

*Основные виды движений.*

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

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

Подвижная игра «Поймай комара». Играющие становятся в круг на расстоянии поднятых в стороны рук. Воспитатель находится в центре круга и вращает на расстоянии примерно 120 см от пола в обе стороны палочку с длинной веревкой, к концу которой прикреплен комар (вырезанный из картона). Дети по мере приближении комара подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь коснуться (поймать) комара.

**3-я часть.** Ходьба в колонне по одному за «комаром». Палочку с «комаром» несет во главе колонны ребенок, которому в игре чаще других удавалось его поймать.

**ДЕКАБРЬ**

**Занятие №21-22**

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

**1-я часть.** Ходьба и бег в колонне по одному. Через некоторое время воспитатель подает команду к ходьбе врассыпную: «На прогулку! Идем смотреть на цветочки, на летающих стрекоз и бабочек». Ходьба врассыпную по всему залу, затем бег врассыпную, переход к ходьбе в колонне по одному и построение к выполнению общеразвивающих упражнений.

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

1. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, стукнуть один о другой; опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Наклониться, поставить кубики на пол у носков ног, подняться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (3–4 раза).

3. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики внизу. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кубики на полу у носков ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбой на месте (3–4 раза).

*Основные виды движений.*

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

Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки». На одной стороне зала на полу лежит шнур — это «болотце». Дети-«лягушки-попрыгушки» становятся на другой стороне зала в одну шеренгу на исходную линию. Воспитатель произносит текст: «Вот лягушки по дорожке скачут, вытянувши ножки, ква-ква, ква-ква-ква, скачут, вытянувши ножки».

В соответствии с ритмом стихотворения дети выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (примерно 16 прыжков) до «болотца» и прыгают за шнур, произнося: «Плюх!» После паузы игровое упражнение повторяется. Если группа детей большая, то построение проводится в две шеренги и во избежание травм расстояние между шеренгами составляет примерно 1,5–2 м. Дети второй шеренги вступают в игру чуть позже и только по сигналу воспитателя.

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

**3-я часть.** Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».

**Занятие №23-24**

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

**1-я часть.** Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Самолеты!» — дети выполняют бег врассыпную, покачивая руками, как крыльями, затем ходьбу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Воспитатель следит за тем, чтобы дети использовали большее пространство зала, не наталкивались друг на друга.

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

1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые; поднять мяч вверх; мяч вперед, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза).

2. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч у груди в согнутых руках. Поднять мяч вверх; наклониться вперед, коснуться пола; выпрямиться, поднять мяч вверх, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывать мяч вправо и влево вокруг, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

*Основные виды движений.*

Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат. Воспитатель показывает упражнение и объясняет: «Надо встать на скамейку, слегка согнуть ноги в коленях и прыгнуть легко на носочки, как зайки». Упражнение выполняется небольшими группами. Дети встают на скамейку и по сигналу воспитателя прыгают со скамейки несколько раз подряд. Приглашается вторая группа детей.

Прокатывание мячей друг другу. Дети распределяются на две шеренги, расстояние между ними 2 м. Воспитатель обозначает шнурами исходное положение для обеих шеренг. Исходное положение — стойка на коленях, мяч на полу (у одной группы детей). По сигналу воспитателя: «Покатили!» — каждый ребенок энергично отталкивает мяч и прокатывает его партнеру, тот, поймав мяч, отправляет его обратно также по сигналу педагога (по 4–5 раз).

Подвижная игра «Найди свой домик».

**3-я часть.** Спокойная ходьба по кругу.

**Занятие №25-26**

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

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

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

1. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики в стороны; вынести вперед, стукнуть один о другой; кубики в стороны, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носка правой (левой) ноги; выпрямиться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вперед, встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

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

5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны (по 2 раза); в чередовании с ходьбой на месте или небольшой паузой между прыжками.

*Основные виды движений.*

Прокатывание мяча между предметами. Игровое задание «Не упусти!». По обеим сторонам зала разложены кубики (набивные мячи, кегли и т. д.) по 5–6 штук с каждой стороны. Предметы расположены на расстоянии 50–60 см один от другого. После показа и объяснения дети двумя колоннами выполняют упражнение: прокатывают мяч между предметами, подталкивая его двумя руками снизу (руки «совочком») и стараясь не отпускать далеко от себя.

Ползание под дугу «Проползи — не задень» (высота 50 см). Воспитатель в две линии ставит 3–4 дуги вдоль зала и дети двумя колоннами выполняют задание — подойти к дуге, присесть и пройти под дугой, не задев верхнего ее края. Выпрямиться, подойти к следующей дуге и так далее. Выполнив упражнение, подойти к обручу, шагнуть в него, потянуться вверх, хлопнув в ладоши над головой. Пройти в конец своей колонны (2 раза).

Подвижная игра «Лягушки».

**3-я часть.** Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».

**Занятие №27-28**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.

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

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

1. И. п. — сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. — сидя на стуле, руки на поясе. Наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–6 раз).

3. И. п. — сидя на стуле, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

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

*Основные виды движений.*

Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». Две доски — «бревнышки» положены на небольшом расстоянии параллельно одна другой. После показа и объяснения (на примере одного ребенка) воспитателем дети двумя колоннами выполняют задание. Дети-«жучки» поочередно выполняют ползание по доске с опорой на ладони и колени. Выполнив задание, возвращаются в свою колонну (3–4 раза).

Равновесие. «Пройдем по мостику». Дети становятся в две шеренги лицом друг к другу перед досками, положенными на пол, на расстоянии 1 метра от них. Дети выполняют ходьбу по доске, в умеренном темпе, боком приставным шагом (руки на поясе или в стороны). Воспитатель напоминает детям, чтобы голову и спину держали прямо. По окончании упражнения каждый ребенок возвращается в свою шеренгу (3–4 раза).

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

**3-я часть.** Игра малой подвижности «Найдем птенчика».

**ЯНВАРЬ**

**Занятие №29-30**

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

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

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

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

2. И. п. — ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо — влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. — ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед. Подняться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. — ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахивая платочком над головой (под счет воспитателя или музыкальное сопровождение), в чередовании с ходьбой на месте.

*Основные виды движений.*

Равновесие «Пройди — не упади». Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2– 3 раза). Воспитатель следит за тем, чтобы дети держали голову и спину прямо и смотрели вперед, и осуществляет страховку.

Прыжки «Из ямки в ямку». Плоские обручи (из плотного картона) выложены параллельно в два ряда (по 5–6 штук, на расстоянии 40 см друг от друга) — это «ямки».

Дети строятся в две колонны и выполняют прыжки на двух ногах из ямки в ямку (без остановки или с небольшой паузой перед ямкой), с приземлением на полусогнутые ноги (2–3 раза).

Подвижная игра «Коршун и цыплята». С одной стороны зала положен шнур — за ним располагаются «цыплята» — это их «домик». Сбоку домика на стуле располагается «коршун»-водящий, которого назначает воспитатель. Дети-«цыплята» бегают по залу — «двору», присаживаются — «собирают зернышки», помахивают «крылышками». По сигналу воспитателя: «Коршун, лети!» — «цыплята» убегают в «домик» (за шнур), а «коршун» пытается их поймать (дотронуться). При повторении игры роль коршуна выполняет другой ребенок (но не из числа пойманных).

**3-я часть.** Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».

**Занятие №31-32**

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

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

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

1. И. п. — ноги на ширине ступни обруч в согнутых руках у груди. Поднять обруч вверх, руки прямые. Опустить обруч, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. — ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках внизу. Присесть, обруч вынести вперед. Встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. — стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой между сериями прыжков (2–3 раза).

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

*Основные виды движений.*

Прыжки «Зайки — прыгуны». Воспитатель ставит в две линии кубики или набивные мячи по 4–5 штук, на расстоянии 50 см один от другого — «пеньки».

Дети-«зайки» выполняют прыжки на двух ногах-«лапках» между «пеньками», энергично отталкиваясь ногами от пола и взмахивая руками. Воспитатель следит за координацией движений ног и рук (2–3 раза). После выполнения прыжков дети строятся в колонну по одному, и, проходя мимо корзины, каждый берет по одному мячу (мяч большого диаметра). Перестроение в две колонны, после показа и объяснения дети выполняют упражнение — прокатывание мяча между предметами. Выполнив задание выпрямиться, поднять мяч над головой и вернуться в свою колонну.

Подвижная игра «Птица и птенчики».

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

**Занятие №33-34**

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

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

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

1. И. п. — ноги на ширине ступни, кубик в правой руке внизу. Поднять руки через стороны вверх и передать кубик в другую руку над головой. Опустить руки, кубик внизу, и так последовательно несколько раз подряд.

2. И. п. — ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, положить кубик на пол, подняться, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять кубик левой рукой, выпрямиться, кубик внизу (4–6 раз).

3. И. п. — ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх; наклониться вперед-вниз и коснуться кубиком пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик позади себя. Выпрямиться, руки на пояс, поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. — ноги слегка расставлены, кубик на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево (по 2–3 раза).

*Основные виды движений.*

«Прокати — поймай». Дети располагаются парами произвольно по всему залу. В руках у одного из играющей пары мяч большого диаметра (расстояние между детьми примерно 1–1,5 м). Исходное положение — сидя, ноги врозь. По сигналу воспитателя дети прокатывают мяч друг другу, энергично отталкивая руками (руки «совочком»).

«Медвежата». Дети-«медвежата» строятся в шеренгу на исходной линии, становятся на четвереньки с опорой на ладони и стопы и по сигналу воспитателя: «За малиной!» — быстро ползут до «леса». Ориентиром будут поставленные в один ряд кегли (кубики, набивные мячи). Расстояние от исходной линии составляет не более 3 метров. Упражнение повторяется 2 раза.

Подвижная игра «Найди свой цвет». В трех местах площадки положены обручи (50 см), в них стоят кубики (кегли) разных цветов. Дети разделяются на три группы, и каждая группа занимает место вокруг кубика определенного цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем по сигналу дети разбегаются по всему залу. На сигнал: «Найди свой цвет!» — дети стараются занять место около обруча, в котором кубик того же цвета, вокруг которого они занимали место первоначально. Игра повторяется 3–4 раза.

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

**Занятие №35-36**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.

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

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

1. И. п. — ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в левую руку. Опустить руки через стороны вниз. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в правую руку. Опустить руки через стороны вниз (4–5 раз).

2. И. п. — ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, кольцо вынести вперед, руки прямые. Встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. — стойка на коленях, кольцо в правой руке. Поворот вправо, положить кольцо у носка правой ноги, выпрямиться. Поворот вправо, взять кольцо, выпрямиться, кольцо в левую руку. То же влево (по 3 раза).

4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны; между серией прыжков небольшая пауза (по 2 раза).

*Основные виды движений.*

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

Прыжки. «С пенька на пенек». По двум сторонам зала кладутся плоские обручи (по 5–6 штук) плотно один к другому. Прыжки из обруча в обруч (с «пенька на пенек») без паузы. Повторить 2–3 раза.

Подвижная игра «Найди свой цвет».

**3-я часть.** Игра малой подвижности по выбору детей.

**Занятие №37-38**

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

**1-я часть.** Ходьба в колонне по одному. На слово воспитателя: «Мышки!» переход на ходьбу мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово: «Лошадки!» — бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

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

1. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках, хват с боков, внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у груди. Присесть, обруч вперед. Подняться, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, вперед, коснуться ободом пола. Выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4 раза).

4. И. п. — лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять ноги прямые, коснуться ободом обруча колен. Опустить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза).

5. И. п. — стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (2–3 раза).

*Основные виды движений.*

Прыжки «Веселые воробышки». Дети-«воробышки» распределяются на две группы. Первая садится на пол в одну шеренгу (ноги скрестно) на расстоянии 2–3 метров от гимнастической скамейки. Вторая группа становится на скамейку-«веточку» и занимает исходное положение; ноги слегка расставлены, чуть согнуты в коленях, руки отведены назад. По сигналу воспитателя: «Прыгнули!» — дети выполняют прыжок на полусогнутые ноги. По сигналу педагога: «На ветку!» — дети снова становятся на скамейку. После серии прыжков приглашается вторая группа детей, а первая занимает их место на полу.

Прокатывание мяча «Ловко и быстро!». В зале на полу в две параллельные линии выложены набивные мячи (4–5 штук) на расстоянии 50 см один от другого. Дети строятся в две колонны, у каждого по одному мячу. Прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками (руки «совочком»), не отпуская далеко от себя. Выполнив задание, надо выпрямиться, поднять мяч над головой, потянуться, а затем пройти в конец своей колонны с внешней стороны (2–3 раза).

Подвижная игра «Воробышки в гнездышках». Дети-«воробышки» с помощью воспитателя распределяются на 3–4 группы и становятся внутри «гнезд» (обручей большого диаметра или кругов, образованных из шнуров или веревок). По сигналу воспитателя: «Полетели!» — «воробышки» вылетают из «гнезда», перешагивая через обруч и разбегаются по всему залу. Присаживаются на корточки — «клюют зернышки». По сигналу: «Птички, в гнезда!» — убегают в свои «гнезда». Игра повторяется 3 раза.

**3-я часть.** Игра «Найдем воробышка».

**Занятие №39-40**

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

**1-я часть.** Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Шнуры положены на расстоянии 30–35 см один от другого (ширина шага ребенка). Бег врассыпную. Перед выполнением упражнения воспитатель показывает, как надо перешагивать через шнуры, не задевая их; голову и спину держать прямо. Основное внимание педагог обращает на то, чтобы дети не делали приставных шагов (следует отметить, что не у всех детей получается ходьба через шнуры без ошибок, но в процессе повторений координация движений улучшается). Шнуры раскладываются в таком месте зала, где бы они не мешали бегу врассыпную. Задания в перешагивании проводятся два раза подряд в колонне по одному. Сигнал к бегу подается после того, как последний в колонне ребенок закончит перешагивание (после второго раза).

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

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

2. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Присесть, прокатить мяч от ладошки к ладошке, встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Поднять мяч вверх; наклониться, коснуться мячом пола между ног (подальше от себя). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

4. И. п. — ноги вместе, мяч у груди в обеих руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с ходьбой на месте (3–4 раза).

*Основные виды движений.*

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

Подвижная игра «Воробышки и кот».

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

**МАРТ**

**Занятие №41-42**

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

**1-я часть.** В центре зала из кубиков выложен круг (по одному кубику на каждого ребенка).

Дети строятся в одну шеренгу, и воспитатель обращает внимание детей на круг и объясняет задание. Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. Далее воспитатель предлагает детям взять по одному кубику.

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

1. И. п. — ноги на ширине ступни. Кубик в правой руке внизу. Руки в стороны, вверх, передать кубик в левую руку; руки в стороны, опустить вниз, кубик в левой руке (3–4 раза).

2. И. п. — ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх, руки прямые; наклониться вперед, коснуться кубиком пола, выпрямиться, кубик вверх, вернуться в и. п. (4 раза).

3. И. п. — сидя, ноги скрестно, кубик на полу, руки произвольно. Взять кубик правой рукой; повернуться вправо и коснуться кубиком пола. Выпрямиться, поставить кубик на пол, вернуться в и. п. То же влево (по 2–3 раза).

4. И. п. — лежа на спине, руки с кубиком прямые за головой. Согнуть ноги в коленях. Коснуться кубиком колен. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза).

5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс (кубик у носков ног). Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево поочередно, с небольшой паузой между серией прыжков (2–3 раза).

*Основные виды движений.*

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

Прыжки «Змейкой». Кубики выложены в две линии, в шахматном порядке (по 6–8 штук) на расстоянии 30–40 см один от другого. Дети двумя колоннами выполняют прыжки между предметами «змейкой», продвигаясь вперед на двух ногах. Обходят кубики с внешней стороны и становятся в конец своей колонны. Повторить 2–3 раза.

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

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

**Занятие №43-44**

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

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

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

1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях, опустить руки, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–6 раз).

4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой на месте.

*Основные виды движений.*

Прыжки «Через канавку». Из шнуров (веревок) на полу выложена «канавка» (ширина 15 см) (рис. 1). Воспитатель показывает и объясняет задание: «Встать около канавки, ноги слегка расставить, немного согнуть колени и прыгнуть, приземлившись на обе ноги». Дети становятся перед «канавкой», занимают исходное положение и по команде воспитателя перепрыгивают «канавку». Поворачиваются кругом и повторяют упражнение 8–10 раз.

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

Подвижная игра «Найди свой цвет».

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

**Занятие №45-46**

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

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

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

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

2. И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести мяч вперед; встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. — сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прокатывать мяч вокруг себя вправо и влево, помогая руками (по 2–3 раза в каждую сторону).

5. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2 раза).

*Основные виды движений.*

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

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

Подвижная игра «Зайка серый умывается». Дети становятся в полукруг перед воспитателем, и они все вместе произносят:

Зайка серый умывается,

Зайка в гости собирается.

Вымыл носик, вымыл хвостик,

Вымыл ухо, вытер сухо!

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

**3-я часть.** Игра «Найдем зайку?».

**Занятие №47-48**

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

**1-я часть.** Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м). По 5–6 предметов с каждой стороны. По одной стороне ходьба «змейкой» между предметами, по другой — бег. Упражнения повторяются 2–3 раза. Главное в игровом задании — не задевать за предмет во время ходьбы и бега и соблюдать оптимальную дистанцию (не «наталкиваться» друг на друга).

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

1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи руками вперед назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. — сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять руки в стороны; наклон вперед, коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (3–4 раза).

4. И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног (серия движений на счет 1–4, повторить 3–4 раза).

*Основные виды движений.*

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

Равновесие. В колонне по одному дети выполняют ходьбу по гимнастической скамейке (высота — 25 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2–3 раза). Выполнив упражнение, ребенок должен сойти со скамейки, сделав шаг вперед-вниз. Воспитатель напоминает детям, что голову и спину надо держать прямо. Страховка обязательна.

Подвижная игра «Автомобили». Дети берут в руки обручи — «рули автомобилей». Воспитатель поднимает флажок зеленого цвета, и дети выполняют бег по всему залу (площадке), стараясь не задевать друг друга — «автомобили разъезжаются». Через некоторое время воспитатель поднимает флажок желтого цвета, дети переходят на ходьбу. Ходьба и бег чередуются. В конце игры воспитатель поднимает флажок красного цвета — «автомобили» останавливаются.

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

**АПРЕЛЬ**

**Занятие №49-50**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

**1-я часть.** Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.

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

1. И. п. — сидя на скамейке верхом, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклон вправо (влево), поставить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение (3–4 раза).

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

3. И. п. — то же, кубики перед собой на скамейке, руками хват сбоку. Поднять прямые ноги, опустить (4–5 раз).

4. И. п. — стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой на месте (2 раза). Дети кладут кубики в указанное место и садятся на стулья.

*Основные виды движений.*

Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см), руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше. В конце скамейки сделать шаг вперед вниз, то есть сойти не прыгая. Задание выполняется поточным способом — колонной по одному. Воспитатель в случае необходимости помогает детям и осуществляет страховку. Задание выполняется 2–3 раза.

Прыжки «Через канавку». На полу на противоположных сторонах зала из шнуров выложено по 4–5 «канавок» (ширина «канавки» 30 см), одна параллельно другой. Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах из «канавки» в «канавку», энергично отталкиваются ногами от пола, используя взмах рук, и приземляются на полусогнутые ноги. Упражнение повторяется 2–3 раза.

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

Тишина у пруда,

Не колышется трава.

Не шумите, камыши,

Засыпайте, малыши.

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

**3-я часть.** Игра «Найдем лягушонка».

**Занятие №51-52**

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

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

**2-я часть.***Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур).*

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

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. Поднять косичку вперед; присесть, косичку вынести вперед; подняться, косичку вперед, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. — ноги на ширине плеч, косичка внизу. Поворот вправо (влево), косичку вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. — ноги на ширине плеч, косичка у груди. Наклониться, коснуться косичкой пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

*Основные виды движений.*

Прыжки из кружка в кружок. По всему залу разложены в произвольном порядке обручи (диаметр 50 см) (по количеству детей в группе). Можно использовать косички, с которыми выполняли общеразвивающие упражнения, свернув их в кружок. Воспитатель предлагает детям подойти к обручам и выполнить задание: слегка расставить ноги, прыгнуть в обруч, затем из обруча и повернуться кругом. Дети выполняют задание несколько раз подряд. Основное внимание — на полусогнутые ноги перед прыжком и приземление на полусогнутые ноги. Упражнения с мячом. «Точный пас». Дети становятся в две шеренги напротив друг друга, затем садятся на пол — ноги скрестно. Расстояние между детьми 2 м. Воспитатель раздает мячи детям одной группы (мячи можно заранее положить в плоские обручи, определив тем самым расстояние между детьми).

По команде воспитателя дети прокатывают мячи (по 8–10 раз). Команда подается после того, как все дети шеренги получат мяч.

Подвижная игра «По ровненькой дорожке».

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

**Занятие №53-54**

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

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

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

1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать кистями, опустить руки, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, подняться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. — лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног — «велосипед» (между серией движений ногами небольшая пауза).

5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (кругом), в чередовании с ходьбой на месте.

*Основные виды движений.*

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

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

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

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаем.

С этими словами дети дают друг другу руки, образуя круг, и продолжают:

И бегаем кругом,

И бегаем кругом.

Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой!» Дети замедляют движение, останавливаются. При выполнении бега можно предложить детям опустить руки.

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

**Занятие №55-56**

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

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

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

1. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести вперед, руки прямые; вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. — ноги на ширине плеч, обруч внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх. Вернуться в исходное положение (3 раза).

3. И. п. — ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться ободом пола. Встать, вернуться в исходное положение (3–4 раза).

5. И. п. — стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (по 2 раза).

*Основные виды движений.*

Ползание «Проползи — не задень». В две линии поставлены кубики или набивные мячи (4–5 штук), расстояние между ними примерно 1 м. По заданию воспитателя дети становятся в две шеренги. На примере двух детей дается показ и объяснение задания — проползти на ладонях и коленях между предметами, не задевая их, затем подняться, шагнуть в обруч (находится в 1 метре от последнего предмета) и хлопнуть в ладоши над головой. Перестроение в колонны и выполнение задания (2–3 раза).

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

Подвижная игра «Огуречик, огуречик». На одной стороне зала (площадки) находится «мышка», на другой — дети. Прыжками на двух ногах дети приближаются к «мышке». Воспитатель произносит:

Огуречик, огуречик, не ходи на тот конечик:

Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет.

На последнем слове дети быстро убегают в свой «домик» (за черту — шнур), а воспитатель их догоняет. Игра повторяется.

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

**МАЙ**

**Занятие №57-58**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.

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

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

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

2. И. п. — ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. — стойка на коленях, кольцо в правой руке, левая на поясе. Поворот вправо (влево), положить кольцо у носков ног; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кольцо на полу у носков ног. Прыжки вокруг кольца в обе стороны, в чередовании с ходьбой на месте (по 2–3 раза в каждую сторону).

*Основные виды движений.*

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

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

Подвижная игра. «Мыши в кладовой».

**3-я часть.** «Где спрятался мышонок».

**Занятие №59-60**

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

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

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

1. И. п. — ноги на ширине ступни. Мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза).

2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки в согнутых руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди, присесть, вынести мяч вперед; подняться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах (кругом), с поворотом в обе стороны, с мячом в руках (по 2 раза в каждую сторону).

*Основные виды движений.*

Прыжки «Парашютисты». Дети-«парашютисты» распределяются на две шеренги. Одна шеренга становится на гимнастические скамейки — это «самолет». Дети другой шеренги располагают ноги за условной чертой — «на аэродроме» сидя ноги скрестно. По команде: «Приготовились!» — дети на скамейках занимают исходное положение — ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, руки отведены назад. По сигналу: «Прыгнули!» — выполняют прыжок с приземлением на полусогнутые ноги. Игровое задание повторяется 4–5 раз подряд. Затем дети меняются местами.

Дети распределяются на небольшие группы по 4–5 человек, на всех дается один мяч. Вначале подается сигнал воспитателя, а затем дети в произвольном порядке прокатывают мяч друг другу (исходное положение — сидя ноги врозь или в стойке на коленях, сидя на пятках). Время упражнений в прокатывании мяча определяется воспитателем.

Подвижная игра «Воробышки и кот».

**3-я часть.** Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.

**Календарное планирование образовательной деятельности Средняя группа**

**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 и мягком приземлении при подпрыгивании.

**I 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.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения.*

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

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

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

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

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

*Основные виды движений.*

1. Упражнения в равновесии — ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют. Ходьба и бег в чередовании: главное — не наступать на шнуры.

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

Дети становятся в две шеренги одна напротив другой (расстояние между шеренгами не менее 3 м). Перед каждой шеренгой воспитатель кладет дорожки из шнуров и объясняет задание — в ходьбе по дорожке не спешить, голову и спину держать прямо, по окончании ходьбы пройти в свою шеренгу. После того как дети 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.

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

**Занятие 2\***

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

*Основные виды движений.*

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

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

**Занятие 3\*\***

Занятие, обозначенное двумя звездочками (\*\*), проводится на площадке (или в помещении, в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражнений.

**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.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

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

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

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

**III 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.

**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.

**II часть.** *Общеразвивающие упражнения с флажками.*

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

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

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

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

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

*Основные виды движений.*

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

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

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

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

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

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

**Занятие 5\***

*Основные виды движений.*

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

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

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

**Занятие 6\*\***

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

**I 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.

**II 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 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».

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

**ОКТЯБРЬ**

**Занятие 7**

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

**I 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.

**II 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. 1), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

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

*Основные виды движений.*

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

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

После выполнения общеразвивающих упражнений дети кладут мячи в указанное 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».

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 огуречик,

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.

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

**Занятие 8\***

*Основные виды движений.*

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

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

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

**Занятие 9\*\***

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

**I 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.

**II 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».

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

**Занятие 10**

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

**I 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.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения с малыми обручами.*

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Поднять обруч вперед, вверх, опустить вперед, вниз, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

2. И. п. — стойка на коленях, обруч в обеих руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

3. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Поднять обруч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног, поднять обруч вверх; вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. — сидя, ноги, согнутые в коленях, в обруче, руки в упоре сзади. Развести ноги в стороны, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. — лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться ободом обруча колен; выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки свободно вдоль туловища, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча (используя взмах рук в чередовании с ходьбой по 3 раза в каждую сторону).

*Основные виды движений.*

1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке (8–10 раз).

2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу (3–4 раза).

После выполнения общеразвивающих упражнений воспитатель предлагает детям повесить обручи на стойку и построиться в шеренгу. Натягивает поперек зала 2–3 шнура (резинки с крючками) на высоте 50 см от уровня пола. Дети 2–3 шеренгами подлезают под шнур, стараясь не задевать за него и не касаться руками пола. Сначала воспитатель показывает и объясняет, как надо выполнять упражнение. После каждого подлезания по шнур дети выпрямляются и хлопают в ладоши над головой.

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

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

Воспитатель говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке леса, собирают грибы — имитируют соответствующие движения — и 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.

**III 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\***

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\*\***

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

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

**II часть.** *Игровые упражнения.*

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

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

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

Подвижная игра «Огуречик, огуречик…».

**III 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.

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

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

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

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

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

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

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

*Основные виды движений.*

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

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

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

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

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

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

Воспитатель приговаривает: «Тише, мыши, не шумите и кота не разбудите.»

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

**III 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\*\***

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

**I 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.

**IIчасть.***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.

**III 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.

**I 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.

**IIчасть.***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».

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

**Занятие 17\***

*Основные виды движений.*

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

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

**Занятие 18\*\***

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

**I 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.

**IIчасть.***Игровые упражнения.*

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

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

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

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

**НОЯБРЬ**

**Занятие 19**

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

**I 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.

**IIчасть.***Общеразвивающие 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.*

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

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

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

Подвижная игра «У медведя в бору».

**III 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\*\***

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

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

**IIчасть.***Игровые упражнения.*

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

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

Подвижная игра «Цветные автомобили».

**III 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.

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

**II часть.** *Общеразвивающие упражнения с кеглей.*

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

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

3. И. п. — стойка на коленях, кегля в правой руке, левая на пояс. Поворот вправо (влево), взять кеглю (по 3 раза в каждую сторону).

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

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

*Основные виды движений.*

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

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

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

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

Подвижная игра «Кот и мыши».

**III часть.** Игра «Угадай, кто позвал?».

**Занятие 23\***

*Основные виды движений.*

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

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

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

**Занятие 24\*\***

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

**I 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.

**IIчасть.***Игровые упражнения.*

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

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

«Кто скорее по дорожке». Из шнуров или веревок выкладывают две дорожки (ширина 25 см). Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по дорожке, стараясь не задеть за шнур. Побеждает команда, в которой большее число ребят быстро и правильно выполнили задание.

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

**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.

**I 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.

**II часть.** *Общеразвивающие упражнения с кубиком.*

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

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

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

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

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

*Основные виды движений.*

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (2–3 раза).

2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2–3 раза).

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

Подвижная игра «Салки».

**III часть.** Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

**Занятие 26\***

*Основные виды движений.*

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (3–4 раза). Страховка воспитателем обязательна.

2. Прыжки на двух ногах через 5–6 линий (шнуров). Общая дистанция 3 м (3–4 раза).

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

**Занятие 27\*\***

**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.

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

**II 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».

**III 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.

**I 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.

**II часть.** *Общеразвивающие упражнения.*

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

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

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

4. И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. 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.

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

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

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

**Занятие 29\***

*Основные виды движений.*

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

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

**Занятие 30\*\***

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

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

**IIчасть.***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».

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

**ДЕКАБРЬ**

**Занятие 31**

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

**I 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.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения с мячом.*

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть, мяч вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).

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

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

*Основные виды движений.*

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

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

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

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

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

**III 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\*\***

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

**I 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.

**II 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 пересечет линию финиша (расстояние 10–12 м).

**III 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.

**I 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).

**IIчасть.***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, 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».

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

**Занятие 35\***

*Основные виды движений.*

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

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

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

**Занятие 36\*\***

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

**I 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.

**IIчасть.***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».

**III часть.** Игра малой подвижности по выбору детей.

**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.

**I 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.

**IIчасть.***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 и. п. (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 и. п. (4–5 раз).

5. И. п. — ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя на счет 1–8, повторить 3 раза.

*Основные виды движений.*

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

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

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

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

Подвижная игра «Лиса и куры».

**III 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\*\***

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

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

**IIчасть.***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.

«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).

**III 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.

**I часть.** Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям рассчитаться на белочек и зайчиков, запомнить, кто как был назван. Затем сделать шаг вперед (или прыгнуть вперед) каждой «белочке» и взяться за руку с рядом стоящим справа «зайчиком». После того как дети встанут в пары, подается команда к ходьбе в обход зала: «На прогулку». Затем подается команда к бегу врассыпную, к построению в колонну по одному и перестроению в три колонны. Проходя мимо короба, каждый ребенок берет мяч (диам. 10–12 см).

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

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклон вперед, коснуться мячом пола у левой ноги. Выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к правой ноге (по 3 раза в каждую сторону).

3. И. п. — сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот и поймать его; вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. — сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатить мяч вправо и влево вокруг туловища, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. — лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках. Прогнуться, вынести мяч вперед-вверх, руки прямые; вернуться в исходное положение (4–5 раз).

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

*Основные виды движений.*

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

2. Прокатывание мяча между предметами (3 раза).

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

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

Подвижная игра «У медведя во бору».

**III часть.** Игра малой подвижности.

**Занятие 41\***

*Основные виды движений.*

1. Прыжки со скамейки (высота 25 см).

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

3. Бег по дорожке (ширина 20 см).

**Занятие 42\*\***

**Задачи.** Упражнять в метании снежков на дальность, развивая глазомер; упражнять в ходьбе по снежному валу.

**I часть.** Ходьба в чередовании с бегом от синего флажка до красного (дистанция 10 м). Вторая подгруппа детей в это время катается на санках. По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.

**IIчасть.***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.

**III часть.** Ходьба в колонне по одному между зимними постройками.

**ЯНВАРЬ**

**Занятие 43**

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

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

**IIчасть.***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. 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. 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).

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» «волк» отводит в свой «овраг». Игра возобновляется. После того как будут пойманы 2–3 «зайца», выбирают другого «волка».

**III 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.

**Занятие 45\*\***

**Задачи.** Упражнять подлезании в воротца способом прямо с ходу; в прыжках на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.

*Основные виды движений.*

1.Подлезание в воротца способом прямо с ходу. (Повт.2-3раза)

2. Равновесие — ходьба по снежному валу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны (2–3 раза).

3. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м (2 раза).

**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.

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

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения с кубиками.*

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

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

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках вниз. Присесть, кубики вынести вперед. Встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

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

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

*Основные виды движений.*

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

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

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

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

Подвижная игра «Птички и кошка». 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.

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

**Занятие 47\***

*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\*\***

**Задачи.** Повторить игровые упражнения.

**I часть.** Ходьба и легкий бег между снежными постройками.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

«Петушки ходят». Поочередно поднимать правую, левую ногу, руки 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.

**III часть.** Ходьба между санками, поставленными в одну линию.

**Занятие 49**

**Задачи** .Упражнять детей в ходьбе по канату; в прыжках на двух ногах с перепрыгиванием через канат справа и слева, продвигаясь вперед; в подбрасывании мяча вверх и ловли его двумя руками.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному по кругу с остановкой на сигнал воспитателя, поворот в другую сторону и повторение задания; ходьба и бег врассыпную.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения с кеглей.*

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Руки через стороны вверх, переложить кеглю в левую руку; опустить; руки вверх, переложить кеглю в правую руку, вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, поставить кеглю на пол, выпрямиться, руки на пояс; присесть. взять кеглю левой рукой, подняться.

3. И. п. — стойка на коленях, кегля в правой руке. Поворот вправо, поставить кеглю у носков ног; поворот вправо, взять кеглю; выпрямиться, переложить кеглю в левую руку. То же влево (6 раз).

4. И. п. — сидя, ноги врозь, кегля в обеих руках. Наклон вперед, поставить кеглю как можно дальше; выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кеглю, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, в чередовании с небольшой паузой.

*Основные виды движений.*

1. Ходьба по канату, руки за голову, пятки на канате, носки на полу, следить за осанкой. (повт.2-3раза)

2. Прыжки на двух ногах с перепрыгиванием через канат справа и слева, продвигаясь вперед. (повт.2-3раза)

3. Подбрасывание мяча вверх и ловли его двумя руками. (повт.2-3раза)

Подвижная игра «Совушка».

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

**Занятие 50\***

**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.

*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.

**Занятие 51\*\***

**Задачи.** Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.

**Iчасть.**Подвижная игра «По ровненькой дорожке». Ходьба «змейкой» между предметами за воспитателем.

**II 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).

**III часть.** Катание друг друга на санках (по очереди, по сигналу воспитателя меняясь местами).

**ФЕВРАЛЬ**

**Занятие 52**

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

**I часть.** Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (2–3 раза).

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

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

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Подбросить мяч вверх (не высоко), поймать двумя руками (5–6 раз).

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

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

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

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

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

*Основные виды движений.*

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

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

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

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

Подвижная игра «Найди себе пару».

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

**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\*\***

**Задачи.** Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.

**I 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.

**IIчасть.***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).

**III часть.** Катание друг друга на санках. Воспитатель следит, чтобы дети в парах примерно были равными по своим физическим возможностям.

**Занятие 55**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.

**I 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.

**II часть.** *Общеразвивающие упражнения с косичкой.*

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

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

3. И. п. — лежа на спине, косичка в прямых руках за головой (рис. 1). 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 кругом и перепрыгнуть еще раз — несколько раз подряд. Можно встать боком к косичке и попрыгать вправо и влево через косичку в чередовании с небольшой паузой.

*Основные виды движений.*

1. Отбивание мяча о пол (1–12 раз).

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

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

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

Подвижная игра «Лошадки».

**III 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.

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

**Занятие 57\*\***

**Задачи.** Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.

**I 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.

**IIчасть.***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).

**III часть.** Катание друг друга на санках. Воспитатель следит, чтобы дети в парах примерно были равными по своим физическим возможностям.

**Занятие 58**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.

**I 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.

**II часть.** *Общеразвивающие упражнения.*

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

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

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

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

5. И. п. — стойка ноги вместе, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах (ноги врозь — ноги вместе) под счет воспитателя 1–8 или удары в бубен (музыкальное сопровождение). Повторить 3–4 раза.

*Основные виды движений.*

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

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

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

Подвижная игра «Котята и щенята».

**III часть.** Игра малой подвижности.

**Занятие 59\***

*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 60\*\***

**Задачи.** Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.

**I 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.

**II часть.** *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).

**III часть.** Катание друг друга на санках.

**МАРТ**

**Занятие 61**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.

**I 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.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения на стульях.*

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

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

3. И. п. — сидя на стуле, ноги вместе, руки в упоре с боков стула. Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, опустить; вернуться в исходное положение (6 раз).

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

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

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

*Основные виды движений.*

1. 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».

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

**Занятие 62\***

*Основные виды движений.*

1. Прыжки на двух ногах через 5–6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2–3 раза.

2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Способ — стойка на коленях (10–12 раз).

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

**Занятие 63\*\***

**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 перебегают с одной стороны площадки на другую (за обозначенную линию), а ловишка пытается коснуться кого-либо рукой. Тот, до которого дотронулся ловишка, считается «замороженным». Подсчитывается количество пойманных, игра повторяется с другим водящим (можно сменить в ходе игры 2–3 водящих).

**II 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 линию. 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.

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

**Занятие 64**

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

**I 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.

**IIчасть.***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».

**III часть.** Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

**Занятие 65\***

*Основные виды движений.*

1. Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (3–4 раза).

2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.

**Занятие 66\*\***

**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.

**I 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 ведущим). Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.

**IIчасть.***Игровые упражнения.*

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

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

Подвижная игра «Лошадка».

**III часть.** «Угадай кто кричит**».**

**Занятие 67**

**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.

**I 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.

**II часть.** *Общеразвивающие упражнения с обручем.*

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

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

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

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

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

*Основные виды движений.*

1. Прыжки в длину с места (10–12 раз).

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

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

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

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

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

**Занятие 68\***

*Основные виды движений.*

1. 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 69\*\***

**Задачи.** Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).

**I 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.

**IIчасть.***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».

**III часть.** Игра малой подвижности.

**Занятие 70**

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

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

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения с флажками.*

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5–6 раз).

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

3. И. п. — стойка на коленях, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки в стороны, правую (левую) ногу в сторону на носок; вернуться в исходное положение (5–6 раз).

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

*Основные виды движений.*

1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» (2 раза).

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

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

Воспитатель ставит две гимнастические скамейки, затем кладет на пол две доски и на расстоянии 1 м от них — 5–6 шнуров (расстояние между шнурами 0,5 м).

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

Подвижная игра «Охотник и зайцы».

**III часть.** Игра малой подвижности «Найдем зайку».

**Занятие 71\***

*Основные виды движений.*

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

2. 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 72\*\***

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.

**I 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.

**II 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 площадке, в руках у каждого ребенка мяч. Бросание мяча о землю, вверх и ловля его двумя руками.

**III часть.** «Летает - не летает».

**АПРЕЛЬ**

**Занятие 73**

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

**I 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.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения.*

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

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

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

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

5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.

*Основные виды движений.*

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

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

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

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

Подвижная игра «Пробеги тихо».

**III часть.** Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».

**Занятие 74\***

*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 75\*\***

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.

**I 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.

**II 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».

**III часть.** Игра малой подвижности.

**Занятие 76**

**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.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения с кеглей.*

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

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

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

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

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

*Основные виды движений.*

1. Прыжки в длину с места (5–6 раз).

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

Дети строятся в две шеренги, 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 приступает к выполнению задания. Потом они идут отдыхать, а первая шеренга детей повторяет задание в прыжках. Таким образом, каждая группа выполняет несколько серий прыжков. (Если группа малочисленна, то все дети упражняются в прыжках одновременно.) Педагог отмечает тех ребят, у кого прыжок получился дальше всех (можно поставить несколько предметов в качестве ориентиров).

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

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

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

**Занятие 77\***

*Основные виды движений.*

1. 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 78\*\***

**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.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотом в обратную сторону в движении по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную.

**II часть.***Игровые упражнения.*

«По дорожке» (ширина дорожки 20 см); «Не задень» — лазанье под дугу (высота 50 см); «Перепрыгни — не задень» — прыжки на двух ногах через бруски.

Все упражнения проводятся поточным способом двумя колоннами. Каждый ребенок, выполнив упражнение, переходит к другому заданию, а затем к следующему. Воспитатель предварительно объясняет последовательность упражнений и дает команду к началу выполнения.

Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».

**III часть.** Игра малой подвижности «Найдем воробышка».

**Занятие 79**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.

**I 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.

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

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

2. И. п. — ноги 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.*

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

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

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

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».

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

**Занятие 80\***

*Основные виды движений.*

1. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность.

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»).

3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.

**Занятие 81\*\***

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.

**I 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.

**IIчасть.***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).

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

**Занятие 82**

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

**I 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.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения с косичкой.*

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

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

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Косичку вверх, согнуть правую (левую) ногу в колене и коснуться ее косичкой, опустить ногу, косичку вверх; вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п. — сидя, ноги врозь, косичка на грудь. Косичку вверх, наклон вперед, коснуться косичкой носка правой (левой) ноги; поднять косичку, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, боком к косичке, лежащей на полу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вдоль косички, огибая ее. Небольшая пауза, повторение задания.

*Основные виды движений.*

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

2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5–6 плоских обручей; можно выложить круги из косичек: к одному концу пришита пуговица, к другому петелька) (2–3 раза).

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

Подвижная игра «Птички и кошка».

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

**Занятие 83\***

*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).

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

**Занятие 84\*\***

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.

**I 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.

**II 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.

Подвижная игра «Догони пару».

**III часть.** Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.

**МАЙ**

**Занятие 85**

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

**I часть.** Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения.*

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

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

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

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

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

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

*Основные виды движений.*

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

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

Сначала дети двумя колоннами выполняют упражнения в равновесии (главное — спину и голову держать прямо, сохраняя устойчивость при ходьбе, стараясь не оступиться) (2–3 раза).

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».

**III часть.** Игра малой подвижности.

**Занятие 86\***

*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 87\*\***

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег врассыпную.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

«Достань до мяча». На ветку дерева подвешивают мяч в сетке. Дети по очереди в колонне по одному делают небольшой разбег и подпрыгивают вверх, стараясь ударить по мячу или коснуться его.

«Перепрыгни ручеек». Воспитатель делает из косичек дорожки («ручейки») разной ширины — от 30 до 70 см. Дети становятся в две колонны и выполняют прыжки на двух ногах через «ручейки».

«Пробеги — не задень». В один ряд ставят 6–8 кеглей, расстояние между ними 30 см. Дети пробегают между кеглями, стараясь не задеть и не уронить их.

Подвижная игра «Совушка».

**III часть.** Игра малой подвижности.

**Занятие 88**

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

**I 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.

**IIчасть.***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.*

1. 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».

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

**Занятие 89\***

1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.

2. Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Дистанция между детьми 2 м.

3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).

**Занятие 90\*\***

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.

**I 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.

**IIчасть.***Игровые упражнения.*

«Попади в корзину». Воспитатель ставит 2–3 корзины. Дети становятся вокруг корзины на расстоянии 2 м. У детей по 2–3 мешочка лежат (у ног). Дети метают мешочки, стараясь попасть в корзину (сначала девочки, а потом мальчики).

«Подбрось — поймай». Дети располагаются свободно по всей площадке и упражняются с мячом.

Подвижная игра «Удочка». Дети стоят по кругу, воспитатель — в центре круга, держит веревку, на конце которой привязан мешочек. Педагог вращает веревку по кругу у самой земли, дети перепрыгивают через мешочек на двух ногах по мере его приближения.

**III часть.** Игра малой подвижности.

**Календарное планирование образовательной деятельности Старшая группа**

**СЕНТЯБРЬ**

**Занятие 1**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.

**I часть.** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную; бег врассыпную; перестроение в колонну по два в движении.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, поднимаясь на носки; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение.

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево.

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение.

4. И. п. — основная стойка руки на пояс. 1–2 — присесть, руки вынести вперед; 3–4 — вернуться в исходное положение.

5. И. п. — основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз. 1 — правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 — правую руку вниз, левую вверх; 3 — руки в стороны; 4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево.

6. И. п. — основная стойка руки на пояс. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. На счет 1–8 повторить 3–4 раза. Выполняется в среднем темпе под счет воспитателя или музыкальное сопровождение.

*Основные виды движений.*

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс (3–4 раза).

2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м), повторить 2–3 раза.

3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками снизу (10–12 раз).

При выполнении упражнений в равновесии на повышенной опоре требуется определенная координация движений. Воспитатель обращает внимание детей на ритмичность ходьбы, сохранение равновесия и правильной осанки. Упражнение в равновесии выполняется поточным способом двумя колоннами в среднем темпе, с небольшим интервалом между колоннами. По окончании упражнения следует сойти со скамейки, обойти ее с внешней стороны и вернуться в свою колонну.

Воспитатель с помощью детей отодвигает скамейки (но не переносит их) и обозначает дистанцию от исходной (стартовой) линии до линии финиша для выполнения прыжков. Дети становятся в две колонны и по сигналу воспитателя выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до флажка. Затем следует обойти предмет (флажок, кубик) и вернуться шагом в свою колонну. Основное внимание уделяется энергичному отталкиванию от пола и взмаху рук.

По окончании упражнения в прыжках воспитатель предлагает одной колонне детей взять мячи и построиться около обозначенной линии в одну шеренгу, вторая группа детей становится напротив первой. По сигналу воспитателя дети перебрасывают мячи друг другу.

Подвижная игра «Мышеловка». Играющие распределяются на две неравные группы. Меньшая группа (примерно треть играющих) образует круг — мышеловку. Остальные дети изображают мышей и находятся вне круга.

Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая: Ах, как мыши надоели, развелось их просто страсть.

Все погрызли, все поели, всюду лезут — вот напасть.

Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловки, переловим всех за раз!

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. «Мыши» вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» — дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают — мышеловка захлопнута. «Мыши», не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей будет поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется. В конце игры воспитатель отмечает наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке.

**III часть.** Игра малой подвижности «У кого мяч?».

**Занятие 2\***

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

*Основные виды движений.*

1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой.

2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) между предметами, положенными вдоль зала (площадки), на расстоянии 4 см один от другого («змейкой»).

3. Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол (первая группа детей выполняет броски, а вторая ловит их после отскока о пол, затем другая шеренга бросает мячи, а другая ловит, и так поочередно).

**Занятие 3\*\***

Занятие, обозначенное двумя звездочками (\*\*), проводится на площадке (или в помещении, в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражнений.

**Задачи.** Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

**I часть.** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Игровое упражнение «Быстро в колонну». Построение в три колонны (перед каждой колонной цветной ориентир — кубик или кегля. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всему залу (площадке), на следующий сигнал (через 20–25 сек.) каждый должен найти свое место в колонне (звене). Побеждает та колонна, в которой дети быстрее нашли в ней свои места. Игра повторяется.

**IIчасть.***Игровые упражнения.*

«Пингвины». Играющие образуют круг. У каждого в руках мешочек с песком. Воспитатель предлагает детям зажать мешочек между колен, а затем выполнить прыжки на двух ногах, продвигаясь по кругу. Расстояние между детьми должно быть не менее 0,5 м, чтобы они не мешали друг другу. Вначале выполняются прыжки в одну сторону, затем остановка, поворот; задание повторяется.

«Не промахнись». Дети выстраиваются в 2–3 круга, у каждого в руках два мешочка. В центре каждого круга на расстоянии 2,5 м от детей лежит обруч. По сигналу воспитателя дети бросают мешочки в цель (обруч), стараясь попасть в него. Педагог отмечает тех, кто попал, затем дети бегут за мешочками. Упражнение повторяется 2–3 раза.

«По мостику». Из шнуров или реек выкладывается дорожка (ширина 15–20 см). Воспитатель предлагает детям пройти по ней на носках, руки на пояс, с сохранением устойчивого равновесия и правильной осанки (2–3 раза).

Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками). Дети становятся в круг; у каждого ребенка имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга находится ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три — лови!» — дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими, стараясь вытянуть у кого-либо ленточку. По сигналу педагога: «Раз, два, три — в круг скорей беги!» — все строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, то есть проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки детям, игра повторяется с новым водящим.

**III часть.** Игра малой подвижности «У кого мяч?».

**Занятие 4**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.

**I часть.** Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами (расстояние между кубиками 40 см). При ходьбе на носках воспитатель обращает внимание детей на то, что ноги должны быть прямыми, шаги короткими, туловище выпрямлено и подтянуто, пятки не касаются пола, руки удобно поставлены на поясе. В ходьбе и беге между предметами главное — ловко, не касаясь и не задевая предметов, пройти и пробежать между ними. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

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

1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в и. п.

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1–2 — поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; 3–4 — вернуться в и. п. То же влево.

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую руку; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — и. п.

4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 — присесть, переложить мяч в левую руку; 2 — выпрямиться, вернуться в и. п.

5. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1–4 — наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5–8 — вернуться в и. п. То же влево.

6. И. п. — основная стойка руки на пояс, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с небольшой паузой.

*Основные виды движений.*

1. Прыжки на двух ногах — упражнение «Достань до предмета». Выполняется серия прыжков 5–6 раз подряд, затем пауза и повторение прыжков.

2. Броски малого мяча (диаметр 6–8 см) вверх двумя руками.

3. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты.

Одна группа детей остается с мячом в руках и, располагаясь в определенном месте, выполняет задание — броски мяча вверх. Вторая группа детей под руководством воспитателя упражняется в прыжках в высоту — упражнение «Достань до предмета». Педагог ставит две стойки и натягивает шнур с подвешенными на него ленточками или колокольчиками. Основное внимание следует обращать на энергичное отталкивание от пола и взмах рук в правильном сочетании с касанием предмета. После того как дети выполнят определенное количество прыжков, подается команда к смене мест и заданий.

Бег в колонне по одному в среднем темпе, продолжительность 1,5 минуты, переход на ходьбу.

Подвижная игра «Фигуры». По сигналу воспитателя все дети разбегаются по площадке (залу). На следующий сигнал все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры оказались наиболее удачными. Игра повторяется 2–3 раза.

**III часть.** Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Воспитатель заранее прячет какой-либо предмет и предлагает детям найти его. Тот, кто увидел предмет, подходит к воспитателю и тихонько сообщает о находке. Педагог отмечает ребят, оказавшихся самыми внимательными. Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 5\***

*Основные виды движений.*

1. Прыжки в высоту с места — упражнение «Достань до предмета». Задание выполняется фронтальным способом (группами), повторить серией прыжков по 4–5 раз подряд, 2–3 подхода.

2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15–20 раз).

3. Ползание на четвереньках между предметами (2–3 раза).

**Занятие 6\*\***

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.

**I часть.** Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение задания. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Ходьба и бег в чередовании. Подается сигнал к ходьбе врассыпную, затем к бегу врассыпную.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

«Передай мяч». Играющие распределяются на 3–4 команды и строятся в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20–25 см). По сигналу воспитателя начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) игроками, стоящими сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передает мяч назад. Побеждает та команда, игроки которой быстро выполнили упражнение и ни разу не уронили мяч. Игровое задание повторяется 2 раза.

«Не задень». Параллельно в два ряда ставятся кегли (5–6 штук) на расстоянии 40 см одна от другой. Играющие становятся в две шеренги, воспитатель объясняет задание, и его выполняют по одному игроку из каждой команды. Затем дети перестраиваются в две колонны и поточно друг за другом, стараясь не задеть за кегли, пробегают «змейкой». Как только все игроки колонны пробегут, стоящий первым поднимает руку вверх. Объявляется команда-победитель, игровое задание повторяется.

Подвижная игра «Мы веселые ребята». Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором произносят:

Мы, веселые ребята,

Любим бегать и скакать,

Ну, попробуй нас догнать.

Раз, два, три — лови!

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Ребенок, которого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечет черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается другой ловишка. Игра повторяется 3–4 раза.

**III часть.** Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

**ОКТЯБРЬ**

**Занятие 7**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

**I часть.** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному, продолжительность до 1 минуты, темп бега умеренный; переход на ходьбу.

При ходьбе воспитатель обращает внимание детей на то, чтобы согнутая в колене нога поднималась вперед-вверх, носок при этом оттянут, шаги несколько короче, чем при обычной ходьбе. При беге руки согнуты в локтях, туловище наклонено чуть вперед. Воспитатель следит за внешними признаками утомления и при их проявлении у отдельных детей предлагает перейти им на ходьбу.

**II часть.** *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой.

2. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — поворот вправо, правую руку вправо; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево.

3. И. п. — основная стойка руки вдоль туловища. 1 — выпад правой ногой вперед. 2–3 — пружинистые покачивания; 4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой.

4. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1–2 — медленным движением сесть справа на бедро, руки вынести вперед; 3–4 — вернуться в исходное положение. То же влево.

5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же к правой ноге.

6. И. п. — основная стойка руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад; прыжком сменить положение ног. Выполняется под счет воспитателя 1–8 — затем пауза и снова прыжки (3–4 раза).

*Основные виды движений.*

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

2. Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2–3 раза).

3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши (10–15 раз).

Воспитатель ставит две гимнастические скамейки (доски) параллельно друг другу и в метре от них вдоль зала (площадки) кладет два каната. Дети перестраиваются в две колонны по одному и поточно выполняют упражнение в ползании, а затем упражнение в равновесии. По сигналу воспитателя дети перестраиваются в колонну по одному и, проходя мимо короба, берут по одному мячу (большого диаметра), располагаясь свободно по всему залу, приступают к заданиям с мячом.

В зависимости от количества пособий и физической подготовленности детей можно изменить организацию проведения упражнений — одна группа самостоятельно занимается с мячом, а другая под руководством воспитателя выполняет задание в ползании и равновесии. По команде воспитателя дети меняются местами.

Подвижная игра «Удочка». Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2–3 круга, воспитатель делает паузу, подсчитывается количество задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков.

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

**Занятие 8\***

*Основные виды движений.*

1. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой. Способ выполнения — стойка ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы.

2. Ползание по гимнастической скамейке (доске) с опорой на предплечья и колени.

3. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.

**Занятие 9\*\***

**Задачи.** Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег продолжительностью до 1 минуты; переход на обычную ходьбу.

**IIчасть.***Игровые упражнения.*

«Не попадись». На земле (полу) чертится (обозначается шнуром) круг. В центре круга 2–3 водящих. По сигналу воспитателя дети начинают прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящих.

Если водящий коснулся кого-либо из играющих, тот считается проигравшим, но из игры не выбывает. Через 30–40 секунд игра останавливается, подсчитывается количество проигравших, выбирается новый водящий из числа тех, кто ни разу не был пойман, игра повторяется.

«Мяч о стенку». Играющие становятся перед стенкой (это может быть щит из фанеры, досок) на расстоянии 2–3 м, в руках у каждого ребенка малый мяч. Дети произвольно (каждый в своем темпе) выполняют броски мяча о стенку и ловят его после отскока от земли (пола).

Подвижная игра «Быстро возьми». Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на один или два меньше, чем детей. На сигнал: «Быстро возьми!» — каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2–3 раза.

**III часть.** Ходьба в колонне по одному между предметами, положенными в одну линию.

**Занятие 10**

**Задачи.** Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезании в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

**I часть.** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя (редкие удары в бубен) дети переходят на ходьбу в медленном темпе. При таком виде ходьбы им приходится выполнять более широкие шаги и ставить ноги перекатом с пятки на носок. На следующий сигнал дети идут обычным шагом. На частые удары в бубен (хлопок в ладоши или музыкальное сопровождение) выполняют мелкий, семенящий шаг. Ходьба в различном темпе в чередовании с обычной ходьбой.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.*

1. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — правую ногу назад на носок, палку вперед; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой.

2. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — палку вверх, руки прямые; 2 — присесть, палку вынести вперед; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — вернуться в и. п.

3. И. п. — стоя, ноги врозь, палка вниз. 1–2 — поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3–4 — вернуться в и. п. То же влево.

4. И. п. — сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1 — палку вверх; 2 — наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — вернуться в и. п. То же к левой ноге.

5. И. п. — лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1 — поднять правую прямую ногу вверх-вперед, коснуться палкой голени ноги; 2 — вернуться в и. п. То же левой ногой.

6. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — вернуться в и. п. Выполняется под счет воспитателя 1–8, затем небольшая пауза и снова прыжки. Повторить 2–3 раза.

*Основные виды движений.*

1. Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке (5–6 раз).

2. Равновесие — ходьба, перешагивая через препятствие — бруски или кубики, сохраняя правильную осанку (2–3 раза).

3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, — как пингвины (дистанция 3–4 м), повторить 2–3 раза.

В центре зала ставятся дуги и на расстоянии 1,5 м от них вдоль кладутся бруски или кубики в две параллельные линии.

При пролезании в обруч основное внимание обращается на то, чтобы дети хорошо группировались, наклоняя голову как можно ближе к коленям. Далее предлагается упражнение в перешагивании через предметы, поддерживая устойчивое равновесие и правильную осанку (голову и спину держать прямо). Дети становятся в круг, каждый ребенок зажимает мешочек между колен. По сигналу воспитателя дети выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.

Подвижная игра «Мы веселые ребята».

**III часть.** Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук.

**Занятие 11\***

*Основные виды движений.*

1. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке (5–6 раз).

2. Равновесие — ходьба, перешагивая через бруски (кубики), с мешочком на голове, свободно балансируя руками (2–3 раза).

3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м (повторить 2–3 раза).

**Занятие 12\*\***

**Задачи.** Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному, переход на бег, непрерывный, продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе; ходьба врассыпную.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

«Поймай мяч». Играющие распределяются на тройки. Двое ребят встают на расстоянии 2–2,5 м друг от друга и перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться мяча или поймать его. Если водящий дотронется до мяча или поймает его, то меняется с проигравшим местами, и игра продолжается. Игра прекращается по сигналу воспитателя.

Воспитатель предлагает детям распределиться так, чтобы по росту и своим двигательным возможностям они были примерно равны.

«Будь ловким». Воспитатель ставит в две линии кегли на расстоянии 40 см одна от другой. Играющие выстраиваются в две колонны, и по сигналу первый ребенок в каждой колонне начинает прыгать на двух ногах между кеглями. Достигнув линии финиша, возвращается в свою колонну шагом. Задание выполняет следующий игрок.

«Найди свой цвет». В разных концах площадки воспитатель ставит в небольшие кружки кегли разных цветов. Играющие плотно располагаются вокруг них. На первый условный сигнал воспитателя все разбегаются по площадке врассыпную. На другой сигнал: «Найди свой цвет!» — каждый игрок должен не только найти свой цвет, но и не уронить кеглю. Побеждают игроки, построившие правильный круг, не задевшие за предмет и не перепутавшие место расположения своего круга.

**III часть.** Ходьба в колонне по одному; между кеглями, не задевая за них (расстояние между кеглями 50 см).

**Занятие 13**

**Задачи.** Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.

**I часть.** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1–2 — шаг вправо, руки через стороны вверх; вернуться в и. п. То же влево (3–4 раза).

2. И. п. — стойка ноги врозь, руки к плечам. 1–2 — поворот туловища вправо, руки в стороны; 3–4 — и. п. То же влево.

3. И. п. — основная стойка, руки вниз. 1 — руки в стороны; 2 — мах правой ногой вперед, хлопок под коленом; 3 — опустить ногу, руки в стороны; 4 — и. п. То же левой ногой.

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук правого носка; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — и. п. То же левой ногой.

5. И. п. — основная стойка, прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши перед собой и за спиной на счет 1–8, затем пауза. Повторить 2–3 раза.

6. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — и. п.

*Основные виды движений.*

1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс (2–3 раза).

2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4–5 штук); повторить 2–3 раза.

3. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ — от груди).

Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой, на расстоянии 1,5–2 м от них кладет 4–5 шнуров. Дети строятся в две колонны и поточно выполняют сначала ходьбу по гимнастической скамейке, затем прыжки.

Пособия убирают, дети строятся в две шеренги. Одна группа детей заранее берет мячи. Воспитатель поясняет, что при передаче (переброске) мяча локти следует опустить вниз, затем, описав мячом небольшую дугу (от себя, вниз, на грудь) и разгибая руки вперед, активным движением кисти послать мяч, одновременно разгибая ноги (предварительно полусогнутые). Мяч надо послать так, чтобы он оказался на уровне груди партнера. Тому, кто ловит мяч, надо поймать его кистями рук и при этом не прижимать к себе. После показа и объяснения дети распределяются на пары и начинают переброску (передачу) мяча друг другу. Упражнение проводится в среднем темпе.

Подвижная игра «Перелет птиц». На одном конце зала находятся дети — «птицы». На другом конце зала — пособия, на которые можно «взлететь» (гимнастические скамейки, кубы и т. д.) — «деревья».

По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» — дети, размахивая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на сигнал: «Буря!» — бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произносит: «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу («птицы продолжают свой полет»). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске с гимнастической стенки.

**III часть.** Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

**Занятие 14 \***

*Основные виды движений.*

1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 2–3 шага). Повторить 2–3 раза.

2. Прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед. Повторить 2–3 раза.

3. Передача мяча двумя руками от груди. Исходное положение — стойка ноги на ширине плеч (10–12 раз).

**Занятие 15\*\***

**Задачи.** Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.

**I часть.** Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием бедра; непрерывный бег продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу.

**IIчасть.***Игровые упражнения.*

Дети разделяются на две группы (мальчики и девочки), каждый ребенок берет мяч. Воспитатель сначала дает задание девочкам: отбивать мяч правой и левой рукой на месте, затем ведение мяча на месте и в движении попеременно правой и левой рукой; при этом ладонь согнута в виде чашечки, пальцы удобно разведены. Ведение мяча начинается мягким движением кисти. После показа и объяснения девочки выполняют упражнения самостоятельно на месте и в движении, а воспитатель занимается с группой мальчиков.

Мальчики разбиваются на пары, встают друг напротив друга на расстоянии 2–3 м и передают мяч друг другу правой и левой ногой. Воспитатель напоминает, что при передаче мяч не должен посылаться с большой силой и тем более попадать выше уровня голени. По команде педагога дети посылают мяч друг другу правой и левой ногой, но не отпуская его далеко от себя.

Подвижная игра «Не попадись». Играющие располагаются вокруг шнура, выложенного на полу в форме круга. В центре круга двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и обратно из круга по мере приближения ловишек. Игрок, которого успели «запятнать», получает штрафное очко. Через 50 секунд игра останавливается, подсчитываются проигравшие, игра повторяется с новыми водящими.

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

**Занятие 16**

**Задачи.** Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.

**I часть.** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Поворот»! — дети поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70–80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании.

**II часть.** *Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.*

1. И. п. — основная стойка палка вниз. 1 — палку вперед; 2 — поворот палки вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую руку вверх; 3 — палка горизонтально; 4 — поворот палки вертикально, опуская левую руку вниз, правую руку вверх; 5 — палка горизонтально; 6 — и. п.

2. И. п. — основная стойка палка вниз хватом сверху. 1 — шаг правой ногой вправо, палку вверх; 2 — и. п. То же влево.

З. И. п. — основная стойка, палка на грудь, локти согнуты. 1–2 — присесть, палку вынести вперед; 3–4 — и. п.

4. И. п. — ноги на ширине плеч, палка за головой, на плечах; 1 — поворот туловища вправо; 2 — и. п. То же влево.

5. И. п. — основная стойка, палка вертикально, одним концом на полу, хват обеими руками. 1 — мах правой ногой вперед; 2 — мах правой ногой назад; 3 — мах вперед; 4 — и. п. То же левой ногой.

6. И. п. — основная стойка, руки произвольно, палка на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево на счет 1–4, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2–3 раза.

*Основные виды движений.*

1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8–10 раз).

2. Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы (10–12 раз).

3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.

Дети строятся перед гимнастическими скамейками в шеренгу на расстоянии одного шага. Воспитатель с помощью одного-двух ребят показывает, как надо выполнить прыжки: встать на скамейку, ноги слегка расставить, руки отвести назад, и прыгнуть, приземляясь на полусогнутые ноги, руки вынести вперед, затем выпрямиться.

Воспитатель предлагает детям первой шеренги встать на гимнастическую скамейку и по команде выполнить прыжок, повернуться кругом и снова встать на скамейку. Прыжки повторяются 4–5 раз подряд; при этом педагог отмечает наиболее типичные ошибки, например, приземление на прямые или чуть согнутые ноги и т. д. Далее упражнение выполняют дети второй шеренги. Возможен вариант, при котором после показа и объяснения воспитатель предлагает выполнять его обеим шеренгам детей поочередно. После упражнений в прыжках выполняется ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (на ладонях и коленях). Данное задание проводится поточным способом двумя колоннами.

Для перебрасывания мячей друг другу дети строятся в две шеренги одна напротив другой, расстояние между шеренгами 2,5 м. В руках у детей одной шеренги мячи (большой диаметр). Исходное положение: стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой, ноги слегка согнуты в коленях. По команде воспитателя дети первой шеренги перебрасывают мяч своим партнерам; те ловят их, стараясь не прижимать к груди, и возвращают обратно.

Подвижная игра «Не оставайся на полу». Выбирается водящий — ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» — все убегают от ловишки и стараются забраться на какое-либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т. д.). Ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.

**III часть.** Игра малой подвижности «У кого мяч».

**Занятие 17\***

*Основные виды движений.*

1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8–10 раз).

2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5 м).

3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка).

**Занятие 18\*\***

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

**I часть.** Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; переход на бег в умеренном темпе продолжительностью до 1 минуты и на ходьбу.

**II часть.** Игровые упражнения. «Проведи мяч» (баскетбольный вариант).

Все играющие получают по одному мячу большого диаметра. Воспитатель показывает детям, как следует вести мяч — передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, а кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Воспитатель объясняет, что вести мяч надо несколько сбоку от себя, равномерно. Предлагает детям выполнить ведение мяча на месте, а затем, продвигаясь вперед на расстояние 5–6 метров. Ребята должны расположиться так, чтобы не мешать друг другу. Можно разделить детей на две группы — одна группа будет выполнять упражнение на месте, а другая в движении, затем они меняются заданиями.

«Мяч водящему». Играющие распределяются на 2–3 команды. Каждая команда строится в круг, в центре каждого круга находится водящий с мячом в руках. Водящие перебрасывают мяч игрокам своего круга поочередно и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков, то водящий поднимает его над головой и говорит «Готово!».

«Не попадись». Игровое упражнение с прыжками.

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

**НОЯБРЬ**

**Занятие 19**

**Задачи.** Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.

**I часть.** Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. На редкие удары в бубен (или музыкальное сопровождение) — ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом. На частые удары в бубен — ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим, переход на обычную ходьбу. Проводится в чередовании. Бег врассыпную.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения с малым мячом.*

1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1–2 — поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 3–4 — вернуться в и. п. То же левой рукой (5–7 раз).

2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон к правой ноге; 2–3 — прокатить мяч вокруг ноги; 4 — выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к левой ноге.

3. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1–2 — присесть, руки прямые, вперед, мяч передать в левую руку; 3–4 — вернуться в и. п., мяч в левой руке (5–6 раз).

4. И. п. — стойка в упоре на коленях, мяч в правой руке. 1–4 — прокатить мяч вокруг себя вправо, следя за ним и перехватывая его левой рукой; 5–8 — то же влево. (6 раз).

5. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1–2 — поднять вверх правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3–4 — вернуться в и. п. То же к левой ноге (5–6 раз).

6. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны, правую (левую) ногу отвести назад на носок; 2 — вернуться в и. п. (5–6 раз).

*Основные виды движений.*

1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4–5 раз).

2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола (3–4 раза).

3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2–3 раза).

Воспитатель ставит на пол 3 корзины или кладет 3 обруча. Дети, разделившись на три группы, образуют три круга на расстоянии 2 м от цели. По команде воспитателя дети метают мячи (мешочки) в цель правой и левой рукой несколько раз подряд. Упражнение выполняется всеми группами одновременно.

В две линии, параллельно одна другой, воспитатель ставит по две дуги, напротив каждой кладет 5–6 набивных мячей (также в две линии) на расстоянии двух шагов ребенка один от другого. Задание выполняется двумя колоннами и последовательно вначале в подлезании, затем в равновесии поточным способом.

Воспитатель обращает внимание детей на то, что при подлезании надо хорошо сгруппироваться и не задеть за верхний край обода. В ходьбе с перешагиванием через набивные мячи важно удержание устойчивого равновесия и сохранение правильной осанки (голову и спину держать прямо).

Подвижная игра «Удочка».

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

**Занятие 20\***

*Основные виды движений.*

1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м (4–5 раз).

2. Ползание на четвереньках между предметами (набивные мячи, кубики), поставленными на расстоянии 1 м один от другого («змейкой»), 2–3 раза.

3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2–3 раза).

**Занятие 21\*\***

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через 5–6 шнуров, положенных на расстоянии одного шага ребенка; бег с перешагиванием через предметы (по другой стороне площадки поставлены бруски, высота 10 см) расстояние между ними 70–80 см), обычная ходьба. Бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты.

**II часть.** Игровые упражнения.

«Пас друг другу». Воспитатель предлагает мальчикам образовать пары и взять по одному мячу. Передача (пас) мяча попеременно правой и левой ногой друг другу. Расстояние произвольное (в зависимости от умений и навыков).

«Отбей волан». Девочки также делятся на пары. В руках одной девочки из пары ракетка, у другой — ракетка и волан. Воспитатель показывает, как надо подбросить волан, ударить по нему ракеткой, направляя в заданном направлении. Другой игрок должен отбить волан обратно. Главное, чтобы волан падал на землю как можно реже. Это не простое задание. По команде воспитателя дети могут поменяться заданиями.

«Будь ловким» (эстафета). Играющие строятся в две колонны у исходной черты. Первый игрок в каждой колонне начинает прыжки на двух ногах между предметами (кубики, мячи, кегли) до обозначенной линии финиша и возвращаются шагом в конец своей колонны. Каждый следующий игрок начинает упражнение после того, как предыдущий пересечет линию финиша. Повторить 2 раза.

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

**Занятие 22**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.

**I часть.** Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки. Построение в колонну по два (пары). Ходьба в колонне по два, на команду воспитателя: «Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег врассыпную; ходьба и бег в колонне по одному.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения с обручем.*

1. И. п. — основная стойка, обруч вниз, хват рук с боков. 1 — обруч вперед; 2 — обруч вверх, вертикально; 3 — обруч вперед; 4 — вернуться в и. п.

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз, хват рук с боков. 1 — поворот туловища вправо, руки прямые; 2 — вернуться в и. п. То же влево (6 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1 — поднять обруч вверх; 2 — наклон вправо, руки прямые; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — вернуться в и. п. То же влево (8 раз).

4. И. п. — основная стойка в обруче, обруч на полу, руки на пояс. 1 — присесть, взять обруч с боков; 2 — выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3 — присесть, положить обруч; 4 — выпрямиться, вернуться в и. п. (5–6 раз).

5. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1–2 — наклон вперед, коснуться ободом обруча пола между носками ног; 3–4 — вернуться в и. п. (6 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки на пояс, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3–4 раза).

*Основные виды движений.*

1. Ползание — пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1 метра один от другого (2–3 раза).

2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Сойти со скамейки, не спрыгивая.

3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см, с трех шагов (4–5 раз).

Выполняется упражнение в лазанье в обруч боком двумя колоннами, затем дети переходят к упражнению в равновесии также двумя колоннами (с определенной дистанцией друг от друга). После этого пособия убираются. Два мата кладутся один на другой (это лучше сделать заранее, не привлекая детей), и воспитатель предлагает выполнить прыжок на мат с трех шагов, используя взмах рук. В данном задании развивается координация движений. Некоторые дети осваивают это упражнение не сразу, а в процессе повторений на нескольких занятиях.

Подвижная игра «Гуси-лебеди». На одной стороне зала (площадки) обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово (примерно на середине зала), в котором живет волк, остальное место — луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.

Пастух. Гуси, гуси! Гуси (останавливаются и отвечают хором). Га, га, га!

Пастух. Есть хотите? Гуси. Да, да, да! Пастух. Так летите!

Гуси. Нам нельзя: серый волк под горой, не пускает нас домой.

Пастух. Так летите, как хотите, только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья (расставив руки в стороны), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (запятнать). Пойманные гуси идут в логово. После двух перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбираются новые водящие — волк и пастух. Игра повторяется 2–3 раза.

**III часть.** Игра малой подвижности «Летает — не летает». Дети стоят по кругу, в центре воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают.

**Занятие 23\***

*Основные виды движений.*

1. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через гимнастическую скамейку).

2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше (руки на пояс или за голову).

3. Прыжки на препятствие (высота 20 см), 2–3 раза.

**Занятие 24\*\***

**Задачи.** Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».

**I часть.** Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты, ходьба врассыпную.

**II часть.** Игровые упражнения.

«Посадка картофеля». Дети строятся в 3–4 колонны перед линией старта. У детей, стоящих в колонне первыми, в руках по мешочку (корзинке) с 4–5 мелкими предметами — картофелинами. Напротив колонн, в 10 м от стартовой линии, чертят кружки (лучше положить на пол кружки из картона или фанеры).

По сигналу воспитателя первый игрок каждой колонны бежит к своим кружкам и раскладывает картофелины по одной в каждый кружок, затем возвращается обратно с пустым мешком и передает его следующему игроку своей колонны. Вторые игроки бегут к кружкам, собирают картофелины в мешки, возвращаются и передают их дальше, таким образом, одни игроки сажают картошку, а другие собирают. Выигрывает команда, игроки которой быстро и без потерь выполнили задание. Игра начинается по команде воспитателя, далее игроки приступают к бегу, после того как получат в руки полный или пустой мешочек. Игра повторяется не более двух раз.

«Попади в корзину» (баскетбольный вариант). Играющие с мячами располагаются у корзины полукругом, и воспитатель показывает, как надо бросать мяч: ноги слегка расставлены и согнуты, мяч в обеих руках у груди — это исходное положение; описав небольшую дугу вниз на себя и выпрямляя руки вверх, бросить мяч с одновременным разгибанием ног. Пальцы при этом мягким толчком направляют мяч в корзину. После показа и объяснения дети поочередно в колонне по одному (10–12 детей) выполняют броски мяча с места в корзину.

Вторая группа детей в это время выполняет задание с мячом «Проведи мяч» (ведение мяча одной рукой на расстояние 4–5 метров). По команде воспитателя дети меняются местами и заданиями.

Подвижная игра «Ловишки-перебежки».

**III часть.** Игра малой подвижности «Затейники».

Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо и влево, произнося: Ровным кругом друг за другом, мы идем за шагом шаг.

Стой на месте! Дружно вместе сделаем вот так...

Дети останавливаются, опускают руки; затейник показывает какое-нибудь движение, и все игроки должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3–4 раза).

**Занятие 25**

**Задачи.** Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.

**I часть.** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Объяснение задания, затем перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см); обычная ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения с малым мячом.*

1. И. п. — о. с., мяч в правой руке. 1–2 — руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку; 3–4 — и. п. То же левой рукой.

2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед, передать мяч за голенью левой ноги; 2 — руки в стороны, выпрямиться; 3 — наклон к правой ноге, передать мяч за голенью в правую руку; 4 — и. п.

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 — присесть, мяч вперед, передать в левую руку; 2 — вернуться в и. п.

4. И. п. — из стойки в упоре на коленях сесть на пятки, мяч в правой руке. 1–4 — наклон вправо, прокатить мяч от себя (по прямой); 5–8 —вернуться в и. п. То же влево.

5. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1–2 — поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка; 3–4 — и. п. То же другой ногой.

6. И. п. — о. с., мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге попеременно в чередовании с небольшими паузами.

*Основные виды движений.*

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной.

2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3–4 метра). Повторить два раза.

3. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2–2,5 м.

Выполняются упражнения в равновесии, развивающие координацию движений рук и ног в умеренном темпе, двумя колоннами (со скамейки не спрыгивать). Скамейки убирают, воспитатель ставит в два ряда кегли и предлагает детям приступить к прыжкам — на правой и левой ноге поочередно: на одной, затем на другой. Главное — энергичное отталкивание от пола (земли) в координации с движениями рук. После того как дети выполнят прыжки, предлагается построение в две шеренги (в руках у детей одной шеренги мячи большого диаметра). Перебрасывание мячей друг другу (предварительно определяются пары) проводится двумя руками снизу, расстояние между шеренгами 2,5 метра.

Подвижная игра «Пожарные на учении». Дети строятся в четыре колонны лицом к гимнастической стенке — это пожарные. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешивают колокольчики.

По сигналу воспитателя: «Марш!» — дети, стоящие первыми в колоннах, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз и возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель отмечает ребенка, который быстрее всех выполнил задание. Потом снова подается сигнал и бежит следующая группа детей и т. д. При лазанье важно показать, как выполняется хват за рейку — все пальцы хватом сверху, большой палец снизу; обращается внимание и на то, чтобы дети не пропускали реек (наступая на каждую), а с последней сходили, не спрыгивая. При проведении данной игры страховка обязательна.

**III часть**. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

**Занятие 26\***

*Основные виды движений.*

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг (2–3 раза).

2. Прыжки по прямой (расстояние 2 м) — два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции. В свою колонну вернуться шагом (2–3 раза).

3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 метров одна от другой.

**Занятие 27\*\***

**Задачи.** Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.

**I часть.** Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба колонной по одному, на сигнал воспитателя: «Стоп!» — остановиться; бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты, переход на ходьбу врассыпную.

**IIчасть.***Игровые упражнения.*

«Мяч о стенку». Одна группа детей получает мячи и строится в одну шеренгу перед стенкой (заборчиком). Дается задание выполнить броски мяча о стенку и после отскока о землю поймать его. Расстояние до стенки 2 метра.

«Поймай мяч». Другая группа детей распределяется на тройки. Двое встают на расстоянии 2 метров друг от друга, а третий игрок находится между ними. Игроки перебрасывают мяч друг другу, а третий игрок старается коснуться его рукой или поймать его. Если ему удается, то он меняется местами с проигравшим. По команде воспитателя дети заканчивают упражнения и меняются местами.

«Не задень». Воспитатель ставит в два ряда кегли на расстоянии 30 см одна от другой. Дети строятся в две колонны и выполняют ходьбу на носках между кеглями, стараясь не задеть и не уронить их. Побеждает команда, наиболее ловко выполнившая задание (2–3 раза).

Подвижная игра «Мышеловка».

**III часть.** Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

**Занятие 28**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке и т. д. Бег между кубиками (кеглями, мячами), поставленными в один ряд. Ходьба и бег в чередовании, перестроение в колонну по трое.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. — о. с. руки на пояс.1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — и. п.

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — поворот вправо, руки в стороны; 2 — и. п. То же влево.

3. И. п. — о. с. руки за голову. 1–2 — присесть, руки вперед; 3–4 — и. п.

4. И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — и. п.

5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. На счет 1–8 — имитация езды на велосипеде, пауза, повторить 2 раза.

6. И. п. — о. с. руки на пояс. 1 — прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе. На счет 1–8 — прыжки, затем пауза и снова прыжки. Выполняется под счет воспитателя.

*Основные виды движений.*

1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 4–5 метров. Повторить 2–3 раза.

2. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков), повторить 2–3 раза.

3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4–5 метров), повторить 2–3 раза.

Дети строятся в две шеренги, на расстоянии одного метра одна от другой. Воспитатель дает задание — от исходной черты выполнить прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед: два прыжка на правой и два на левой и так до конца дистанции. Далее дети поворачиваются кругом и снова строятся в одну шеренгу (на расстоянии не менее 1,5 метра от линии финиша).

После выполнения задания в прыжках дети распределяются на две группы. Одна группа детей выполняет ведение мяча до обозначенного места (обруча или кубика), затем возвращается на исходную позицию. Упражнение выполняется в двух колоннах.

Для упражнения в ползании воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой. После показа и объяснения ребята приступают к заданию. После того как дети выполнят упражнение в переползании на животе два раза, подается команда к смене мест и заданий.

Подвижная игра «Не оставайся на полу».

**III часть.** Игра малой подвижности по выбору детей.

**Занятие 29\***

*Основные виды движений.*

1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 метра), повторить 2 раза.

2. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг).

3. Ведение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6–8 см), повторить 2 раза.

**Занятие 30\*\***

**Задачи.** Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на бег с перешагиванием через шнуры (косички) попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба врассыпную, по команде воспитателя: «Стоп!» — остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании.

**IIчасть.***Игровые упражнения.*

«Мяч водящему». Игроки строятся в 3–4 колонны. На расстоянии 2 метров от первых игроков становятся водящие с мячом в руках. Воспитатель обозначает чертой (шнуром) исходные линии для игроков и для водящих. По сигналу воспитателя водящие бросают мячи первым игрокам колонн, а те возвращают их водящим и перебегают в конец своей колонны, таким образом вся колонна постепенно передвигается к исходной линии. Когда первым в колонне снова окажется игрок, начавший игру, он поднимает руку вверх — команда победила. Игра повторяется.

«По мостику». Из шнуров или реек выкладывается дорожка (ширина 15–20 см). Воспитатель предлагает пройти по «мостику» на носочках, руки за головой. Длина дорожки 2,5–3 м. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Ловишки с ленточками».

**III часть.** Игра малой подвижности «Затейники».

**ДЕКАБРЬ**

**Занятие 31**

**Задачи.** Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.

**I часть.** Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами с соблюдением определенной дистанции друг от друга (бег между кеглями). Ходьба и бег в чередовании.

**II часть.** *Общеразвивающие упражнения с обручем.*

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. 1 — обруч вперед; 2 — обруч назад; 3 — обруч вперед, с одновременной передачей его в левую руку. То же левой рукой.

2. И. п. — основная стойка, обруч у груди, руки согнуты, хват рук с боков. 1–2 — присесть, обруч вынести вперед.

3. И. п. — стойка ноги врозь, обруч вниз. 1 — поднять мяч вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение. То же влево.

4. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди. 1—2 — наклон вперед, коснуться ободом пола (подальше).

5. И. п. — основная стойка, обруч на полу. На счет воспитателя 1–7 — прыжки вокруг обруча, на счет 8 прыжок в обруч. Повторить 2–3 раза.

6. И. п. — основная стойка, обруч вниз. 1–2 — обруч вверх, прогнуться, правую ногу назад на носок; 3–4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой.

*Основные виды движений.*

1. Равновесие — ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс.

2. Прыжки на двух ногах через бруски (бруски лежат на полу на расстоянии 50 см один от другого), 2–3 раза.

3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние между шеренгами 2,5 м), 10–12 раз.

Воспитатель ставит пособия, которые должны быть устойчивы и хорошо закреплены. После показа и объяснения заданий дети двумя колоннами выполняют упражнения в равновесии, темп упражнения средний (посильный для каждого). Страховка воспитателем обязательна.

Для выполнения прыжков кладут в две линии бруски, дети двумя колоннами друг за другом, с соблюдением дистанции, выполняют прыжки на двух ногах. Основное внимание уделяется последовательным прыжкам через бруски без остановки и приземлению на полусогнутые ноги.

Для переброски мячей друг другу дети строятся в две шеренги, одна напротив другой, и по команде воспитателя выполняют задание.

Подвижная игра «Ловишки с ленточками».

**III часть.** Игра «Сделай фигуру».

**Занятие 32\***

1. Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка.

2. Прыжки на двух ногах, между набивными мячами (общая дистанция 4м).

3. Переброска мячей (диаметр 20–25 см) друг другу в парах произвольным способом (по выбору детей).

**Занятие 33\*\***

**Задачи.** Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.

**I часть.** Ходьба и бег между снежными постройками за ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег врассыпную.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

«Кто дальше бросит». Дети распределяются по всей площадке, каждый ребенок лепит 4–5 снежков. На исходную линию выходит первая группа детей. Дается задание бросать снежки до кеглей (поставленных в одну линию на расстоянии 4–5 м от исходной линии), стараясь сбить их. Вторая линия, до которой следует добросить, находится на расстоянии 5–6 м и третья — на расстоянии 8–10 м. Отмечаются наиболее меткие игроки. Приглашается вторая группа детей.

«Не задень». Воспитатель ставит кегли в одну линию (расстояние между кеглями 50 см), 6–8 штук. Дается задание быстро пройти между кеглями и не задеть их. Игровое упражнение выполняется двумя колоннами.

Подвижная игра «Мороз Красный нос». На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, играющие располагаются в одном из домов. Водящий — Мороз Красный нос становится посредине площадки лицом к играющим и произносит:

Я Мороз Красный нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Играющие отвечают хором:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

После слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их и старается коснуться рукой, «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись, и до окончания перебежки стоят не двигаясь. Воспитатель вместе с Морозом подсчитывает количество «замороженных». После каждой перебежки выбирают нового Мороза. В конце игры сравнивают, какой водящий Мороз заморозил больше играющих.

**III часть.** Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким Морозом.

**Занятие 34**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.

**I часть.** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. По команде воспитателя ведущий колонны ускоряет темп ходьбы и приближается к ребенку, идущему в колонне последним. Таким образом, образуется круг. Дети берутся за руки и выполняют ходьбу по кругу. Подается сигнал к остановке движения и следует остановка, поворот в другую сторону и бег по кругу. Ходьба и бег по кругу проводятся в чередовании.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения с флажками.*

1. И. п. — о. с., флажки вниз. 1 — флажки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — вернуться в и. п.

2. И. п. — о. с., флажки вниз. 1 — шаг правой ногой вправо, флажки в стороны; 2 — вернуться в и. п. То же влево.

3. И. п. — сидя на полу, ноги врозь, флажки у груди. 1–2 — наклон вперед к правой ноге, коснуться палочками носков ног; 3–4 — и. п. То же к левой ноге (6–8 раз).

4. И. п. — стойка в упоре на коленях, флажки у груди. 1 — поворот вправо, флажки в стороны; 2 — и. п. То же влево (6–8 раз).

5. И. п. — о. с. флажки вниз. 1–2 — присесть, флажки вперед; 3–4 — и. п.

6. И. п. — о. с. флажки вниз. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе, вернуться в и. п.

*Основные виды движений.*

1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м); повторить 2–3 раза.

2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руки.

3. Ползание на четвереньках между предметами.

Дети строятся у исходной черты (линия старта) двумя шеренгами, на расстоянии 0,5 м одна от другой. По команде воспитателя дети первой шеренги выполняют прыжки — два на правой и два на левой ноге попеременно и так до конца дистанции. После выполнения прыжков дети делают 2–3 шага вперед, поворачиваются кругом, лицом к второй шеренге. Затем воспитатель предлагает упражнение детям второй шеренги.

Воспитатель ставит кегли (или набивные мячи) на расстоянии 1 м одну от другой в две линии и дети выполняют ползание на четвереньках между предметами (2 раза).

Далее дети берут по одному мячу, свободно располагаются по всему залу, выполняют броски мяча вверх и ловлю его после дополнительных усложнений — с хлопком в ладоши, приседом и т. д. (по выбору детей).

Подвижная игра «Не оставайся на полу».

**III часть.** Игра малой подвижности «У кого мяч».

**Занятие 35\***

*Основные виды движений.*

1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м, 2 раза.

2. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3–4 м), повторить 2 раза.

3. Прокатывание набивного мяча (или обычного мяча большого диаметра), 2–3 раза.

**Занятие 36\*\***

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.

**I часть.** Построение в колонну по одному, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега умеренный.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

«Метко в цель». Играющие лепят по несколько снежков и строятся у исходной черты. По сигналу воспитателя броски снежков в вертикальную цель (щит, забор) с расстояния 3 м правой и левой рукой.

«Кто быстрее до снеговика». Играющие располагаются вокруг снеговика на равном от него расстоянии (3–4 м), у каждого перед ногами лежит снежок. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах до снеговика, затем поворачиваются кругом и прыгают в обратном направлении до снежка, берут его и поднимают над головой. Упражнение повторяется 2–3 раза. Отмечаются дети, которые быстро и правильно выполнили задание.

«Пройдем по мосточку». Ходьба по снежному валу в колонне по одному, свободно балансируя руками. В конце мостика сойти, не спрыгивая. Воспитатель осуществляет страховку.

Подвижная игра «Мороз Красный нос».

**III часть.** Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».

**Занятие 37**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.

**I часть.** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, ходьба врассыпную, на команду «Сделай фигуру» — остановка и выполнение задания, на следующую команду — бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.

**II часть.** *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. — о. с. руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 — исходное положение.

2. И. п. — о. с. руки на пояс. 1–2 — присесть медленным движением, руки вперед; 3–4 — вернуться в и. п.

З. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — и. п. То же влево.

4. И. п. — стойка в упоре на коленях, руки с опорой о пол. 1 — правую ногу отвести назад, вверх; 2 — вернуться в и. п. То же левой ногой.

5. И. п. — лежа на животе, руки прямые. 1–2 — прогнуться, руки вверх; 3–4 — и. п.

6. И. п. — о. с., руки на пояс. 1 — мах правой ногой вперед, вверх; 2 — и. п. То же левой ногой.

*Основные виды движений.*

1. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м.

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков), 2–3 раза.

3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс), 2–3 раза.

Первое упражнение проводится в шеренгах, у одной группы детей в руках мячи. Воспитатель напоминает, что надо следить за полетом мяча как во время переброски, так и при его ловле, то есть осуществлять зрительный контроль. Перед тем как дети по команде воспитателя приступят к выполнению задания, необходимо проверить правильность исходного положения — стойка ноги на ширине плеч.

Упражнения в ползании и равновесии проводятся двумя колоннами поточным способом после краткого объяснения. Дети выполняют ползание, основное внимание уделяется правильному хвату рук с боков скамейки и энергичному подтягиванию. После того как все дети по 2 раза выполнят упражнение в ползании, переходят к заданию в равновесии — ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, спина прямая. Задание выполняется в среднем темпе, страховка обязательна.

Подвижная игра «Охотники и зайцы». Из числа играющих выбирается охотник, остальные дети — зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой — дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе в дом. Зайцы выпрыгивают из-за кустов и прыгают (на двух ногах, на правой или левой — кто как хочет) в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» — зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мячи (в руках у него 2–3 мяча). Зайцы, в которых он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но выбирается не из числа пойманных. Во избежание травм в данной игре лучше использовать самодельные мячи, сшитые из кусочков ткани.

**III часть.** Игра малой подвижности «Летает — не летает».

**Занятие 38\***

*Основные виды движений.*

1. Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. Повторить 10–12 раз.

2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп упражнения средний (не уронив мешочек).

3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове (2–3 раза). Основное внимание уделяется сохранению правильной осанки и удержанию мешочка на голове.

**Занятие 39\*\***

**Задачи.** Упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.

**I часть.** Дети вместе с воспитателем лепит снежки и выкладывает их горками (каждый ребенок лепит снежки для себя) вдоль обозначенной линии (шнур, веревка).

**IIчасть.***Игровые упражнения.*

«Метко в цель». Играющие выстраиваются шеренгой, на расстоянии 4 м от них воспитатель ставит цветные кегли. По команде педагога дети метают снежки, стараясь сбить кегли. Затем подходит вторая группа детей и также выполняет броски по цели.

Игра «Смелые воробышки». Дети строятся в круг, перед каждым играющим два снежка. В центре круга водящий — кошка. Дети изображают воробышков и по сигналу воспитателя прыгают в круг через снежки и прыгают обратно из круга по мере приближения кошки. Воробей, которого коснулась кошка, получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через некоторое время воспитатель останавливает игру и, подсчитывает количество «осаленных»; выбирается новый водящий. По окончании игрового упражнения отмечаются самая ловкая кошка и смелые, ловкие воробышки, не попавшие к ней в лапы.

**III часть.** Ходьба в колонне по одному между кеглями, поставленными на расстоянии 50 см одна от другой.

**Занятие 40**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.

**I часть.** Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения. Основное внимание воспитатель обращает на правильную форму круга, равномерность и ритмичность ходьбы и бега. Ходьба и бег врассыпную.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. — основная стойка, руки согнуть к плечам. 1–4 — круговые движения вперед; пауза, затем на 5–8 — повторить круговые движения назад.

2. И. п. — стойка ноги врозь, руки согнуты к плечам. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение. То же влево.

3. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — согнуть правую ногу, положить обе кисти рук; 3 — опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой ногой.

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — и. п.

5. И. п. — сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади; 1–2 — поднять медленным движением ноги вперед-вверх; 3–4 — вернуться в и. п.

6. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–2 — согнуть ноги в коленях; 3–4 — вернуться в и. п.

7. И. п. — основная стойка, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–7, на счет 8 — прыжок повыше. Повторить 2–3 раза.

*Основные виды движений.*

1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2–3 раза).

2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи).

3. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см).

Лазанье на гимнастическую стенку и спуск вниз, не пропуская реек. Упражнения выполняют одновременно по 3–4 ребенка (по количеству пролетов). Страховка обязательна. Главное — правильный хват рук за рейки гимнастической стенки. Дети, которые наблюдают за выполнением упражнения и готовятся приступить по команде воспитателя, должны находиться на расстоянии не менее 1,5 м от стенки.

Вторая группа детей занимается с мячом — ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант) до обозначенного места (расстояние 6–8 м). По команде воспитателя дети меняются местами и заданиями. Выполнение упражнений в равновесии и прыжках проводится двумя колоннами поточным способом.

Подвижная игра «Хитрая лиса». Играющие стоят в кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а педагог обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим — хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором 3 раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего вопроса хитрая лиса быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает 2–3 ребят и отведет их в свой дом, воспитатель произносит: «В круг!» Игра возобновляется. Если лиса долго не может никого поймать, то выбирают другого водящего.

**III часть.** Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.

**Занятие 41\***

*Основные виды движений.*

1. Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек (2–3 раза).

2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2–3 раза).

3. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (2–3 раза).

**Занятие 42\*\***

**Задачи.** Разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.

**I часть.** Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

Дети (после показа и объяснения) выполняет игровое упражнение с шайбой и клюшкой. Из снега делают ворота (заранее) шириной 1,5 м и глубиной 0,5 м. С расстояния 2 м играющие поочередно стараются загнать в них шайбу. Для увеличения двигательной активности детей можно сделать несколько ворот (2–3 штуки).

«По дорожке». На утрамбованной снежной дорожке заливается отрезок длиной 4–6 м, шириной 40–50 см. Играющие энергично разбегаются по снегу и скользят по ледяной дорожке, стараясь прокатиться как можно дальше. Сбоку можно поставить ориентиры (цветные кубики или кегли) с обозначением расстояния, чтобы отметить, кто дальше проскользит. Воспитатель отмечает самых ловких детей.

Подвижная игра «Мы веселые ребята».

**III часть.** Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем («туристы»).

**ЯНВАРЬ  
Занятие 43**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.

**I часть.** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения с кубиком.*

1. И. п. — о. с., кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить кубик в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в и. п.

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, положить кубик на пол (между ступнями); 3 — выпрямиться, руки на пояс; 4 — наклониться, взять кубик, вернуться в и. п. То же левой рукой.

З. И. п. — стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево.

4. И. п. — лежа на спине, кубик в обеих руках за головой. 1–2 — поднять прямые ноги вверх-вперед, коснуться кубиком носков ног; 3–4 — вернуться в и. п.

5. И. п. — о. с., кубик в правой руке. 1–2 — присесть, кубик вынести вперед; 3–4 — вернуться в и. п.

6. И. п. — о. с., руки произвольно, кубик на полу. Прыжки вокруг кубика вправо и влево.

*Основные виды движений.*

1. Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20см).

2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) 2–3 раза.

3. Метание — броски мяча в шеренгах.

Упражнение в равновесии проводится одной колонной. Воспитатель объясняет, что бег по наклонной доске следует выполнять от исходной черты (которая обозначается на расстоянии 2 м, чтобы дети имели возможность для небольшого разбега), а затем спокойно спуститься вниз. Страховка при выполнении упражнения обязательна. Вторая группа детей самостоятельно выполняет прыжки (по два прыжка на правой и два прыжка на левой ноге между кубиками). Возвращение на исходную линию в конец своей колонны шагом.

Подвижная игра «Медведи и пчелы». На одной стороне зала находится улей, а на противоположной стороне луг. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу воспитателя пчелы вылетают из улья (слезают с возвышений (это может быть гимнастическая скамейка, стенка и т. д.), летят на луг за медом и жужжат. Пчелы улетают, а медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на возвышение) лакомятся медом. Как только воспитатель подает сигнал: «Медведи!», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после ее повторения дети меняются ролями.

Перед игрой воспитатель напоминает детям, что с возвышений нужно сойти, не спрыгивая, залезать на гимнастическую стенку следует не выше 4–5-й рейки. Педагог осуществляет страховку, оказывает необходимую помощь.

**III часть.** Игра малой подвижности (по выбору детей).

**Занятие 44\***

*Основные виды движений.*

1. Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом (2–3 раза).

2. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние между мячами 40 см), дистанция 4 м. Повторить 2 раза.

3. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди), расстояние между шеренгами 2,5 м. Повторить 10–15 раз.

**Занятие 45\*\***

**Задачи.** Повторить игровые упражнения.

**I часть.** Построение в колонну по одному; ходьба и бег между ледяными постройками в среднем темпе за ведущим.

**II часть.** Детей, разбившись на пары (примерно равные по физическим возможностям), катают друг друга на санках.

«Сбей кеглю». Дети первой группы лепят снежки и встают на исходную линию в шеренгу. На расстоянии 4–5 м от них ставят цветные кегли. По команде воспитателя: «Бросили!» — дети метают снежки, стараясь сбить кегли. Отмечаются ребят, которым удалось попасть по мишени. Затем метание выполняет вторая группа детей.

Подвижная игра «Ловишки парами».

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

**Занятие 46**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.

**I часть.** Построение в шеренгу. Воспитатель обращает внимание детей на круг, выложенный на полу из веревки (шнура). Перестроение в колонну по одному. Ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Воспитатель предлагает детям встать правым боком к веревке, затем присесть и взять веревку в правую руку. Ходьба и бег по кругу, держась за веревку, затем дети останавливаются и перехватывают веревки в другую руку, повторение ходьбы и бега в другую сторону.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения с веревкой (шнуром).*

1. И. п. — о. с. лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками вниз. 1 — веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 — вернуться в и. п. То же левой ногой.

2. И. п. — стойка ноги врозь, веревка в обеих руках вниз. 1 — поднять веревку вверх; 2 — наклон вниз, коснуться пола; 3 — выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 — вернуться в и. п. Повторить 6–8 раз.

3. И. п. — о. с., веревка хватом обеими руками у груди. 1–2 — присесть, веревку вынести вперед; 3–4 — вернуться в и. п.

4. И. п. — стойка в упоре на коленях, веревка хватом сверху вниз. 1 — поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 — вернуться в и. п. То же влево.

5. И. п. — лежа на животе, руки с веревкой согнуты в локтях. 1 — веревку вверх-вперед; 2 — вернуться в и. п.

6. И. п. — стоя боком к веревке, веревка на полу. Прыжки через веревку справа и слева, продвигаясь вперед, в чередовании с небольшой паузой.

*Основные виды движений.*

1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см), повторить 6–8 раз.

2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч.

3. Броски мяча вверх.

На противоположных сторонах зала воспитатель выкладывает из шнуров два ручейка шириной 40 см. Дети двумя шеренгами строятся напротив друг друга. Воспитатель показывает упражнение, основное внимание уделяя энергичному взмаху рук и приземлению на полусогнутые ноги на коврик, хорошо закрепленный. По команде педагога упражнения поочередно выполняют дети одной шеренги, затем — второй. Перед выполнением прыжков педагог должен убедиться в правильном исходном положении.

Для выполнения упражнения в ползании на четвереньках, подталкивая мяч перед собой и проползая через дуги, воспитатель ставит в два ряда дуги, и после показа и объяснения первая группа детей приступает к заданию. Вторая группа детей в это время свободно располагается в другой части зала и самостоятельно выполняет броски мяча (малый диаметр) вверх. По команде воспитателя дети меняются местами и заданиями.

Подвижная игра «Совушка». На одной стороне зала обозначается гнездо совушки. В гнезде помещается водящий — совушка. Остальные дети изображают птиц, бабочек, жуков — разлетаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель произносит: «Ночь!» — и все играющие останавливаются на месте в тех позах, в которых застала ночь. Совушка вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смотрит, кто шевелится. Того, кто пошевелился, сова уводит в свое гнездо. Воспитатель произносит: «День!» — и бабочки, жуки, птицы оживают и опять начинают летать, кружиться. После двух вылетов совы на охоту подсчитывается количество пойманных и выбирается новый водящий.

**III часть.** Спокойная ходьба по кругу.

**Занятие 47\***

*Основные виды движений.*

1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8–10 раз.

2. Переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке.

3. Перебрасывание мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2,5 м.

**Занятие 48\*\***

**Задачи.** Повторить игровые упражнения с бегом и метанием.

**I часть.** Дети, разбившись на пары, катается на санках. Воспитатель напоминает, что садиться на санки надо вплотную друг к другу, ноги ставить на полозья. Сидящий первым держится за шнур, натягивая его на себя, а сидящий сзади держится руками за первого примерно на уровне пояса. При повторном спуске дети меняются местами.

Катание на санках с горки.

**IIчасть.***Игровые упражнения.*

«Кто быстрее». Воспитатель и дети раскладывают вокруг снежной бабы (елки) на расстоянии 1 м от нее снежки (по числу играющих). Затем дети отходят от снежной бабы на расстояние 3 м и образуют круг. По команде воспитателя они выполняют прыжки на двух ногах до снежков, берут по снежку и поднимают вверх. Возвращаются шагом на исходную линию, упражнение повторяется. Воспитатель отмечает ребят, которые быстрее других выполнили задание.

«Пробеги — не задень». Из кеглей (кубиков, снежков) воспитатель делает дорожку (расстояние между предметами 50 см). Предлагается вначале пройти, а затем пробежать между предметами, не задев их. Повторить 2–3 раза.

**III часть.** Игра малой подвижности «Найдем зайца».

**Занятие 49**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.

**I часть.** Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя; ходьба между предметами «змейкой», бег врассыпную.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.*

1. И. п. — сидя на скамейке верхом, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение.

2. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, коснуться правой рукой пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение.

З. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — поворот вправо; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево.

4. И. п. — стоя лицом к скамейке. 1 — шаг на скамейку правой ногой; 2 — шаг на скамейку левой ногой; 3 — шаг со скамейки правой ногой; 4 — шаг со скамейки левой ногой.

5. И. п. — стоя правым боком к скамейке, руки произвольно. Прыжки вдоль скамейки на двух ногах на счет 1–8, поворот кругом и снова прыжки. Счет ведет воспитатель.

*Основные виды движений.*

1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах, расстояние между детьми 3 м.

2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке.

3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.

Построение в две шеренги на расстоянии 3 м одна от другой. В руках у детей одной шеренги мячи большого диаметра. По команде воспитателя дети упражняются в переброске мячей.

Второе и третье упражнения проводятся двумя колоннами поточным способом. Воспитатель обращает внимание детей на плотную группировку при лазанье в обруч и сохранение правильной осанки в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи.

Подвижная игра «Не оставайся на полу».

**III часть.** Игра малой подвижности (по выбору детей).

**Занятие 50\***

*Основные виды движений.*

1. Перебрасывание мячей (диаметр 10–12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол.

2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.

3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.

**Занятие 51\*\***

**Задачи.** Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.

**I часть.** Подвижная игра «Изобрази».

**II часть.** *Игровые упражнения*.

«Пробеги — не задень» — бег между снежками, положенными в одну линию, 2 раза.

«Кто дальше бросит». Дети лепят снежки и строятся на исходной линии в шеренгу. По команде воспитателя: «Бросили!» — метание снежков на дальность. Для ориентира ставятся кегли или цветные флажки. Педагог отмечает детей, которые бросили снежки дальше других.

Подвижная игра «Мороз Красный нос»

**III часть.** Ходьба «змейкой» между ледяными постройками.

**ФЕВРАЛЬ**

**Занятие 52**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба и бег врассыпную; бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.*

1. И. п. — основная стойка, палка вниз, хват на ширине плеч. 1 — палку вверх, правую ногу отвести назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой.

2. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1–2 — присесть, палку вынести вперед, руки прямые; 3–4 — исходное положение.

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка на лопатках, хват сверху; 1 — поворот туловища вправо; 2 — исходное положение. То же влево.

4. И. п. — сидя, ноги врозь, палка на бедрах. 1 — палку вверх; 2 — наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — исходное положение. То же к левой ноге.

5. И. п. — основная стойка палка вниз. 1 — шаг вправо, палку вверх; 2 — исходное положение. То же влево.

6. И. п. — основная стойка, палка на плечах хват сверху. 1 — прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе. Выполняется под счет воспитателя 1–8. Повторить 2–3 раза.

*Основные виды движений.*

1. Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны (2–3 раза).

2. Прыжки через бруски (6–8 шт., высота бруска до 10 см) без паузы (2–3 раза).

3. Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5–6 раз).

Воспитатель расставляет пособия для выполнения упражнений в равновесии, проверяет их устойчивость. Дети перестраиваются в две колонны и поточным способом выполняют ходьбу по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками.

Одна группа детей выполняет прыжки через бруски, вторая колонной по одному выполняет забрасывание мяча в кольцо (баскетбольный вариант). По команде педагога дети меняются заданиями.

Подвижная игра «Охотники и зайцы».

**III часть.** Игра малой подвижности.

**Занятие 53\***

*Основные виды движений.*

1. Равновесие — бег по гимнастической скамейке (2–3 раза).

2. Прыжки через бруски правым и левым боком (3–4 раза).

3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди

(баскетбольный вариант).

**Занятие 54\*\***

**Задачи.** Повторить игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.

**I часть.** Дети катают друг друга на санках поочередно и съезжают с горки парами. Напоминаются правила: во избежание травм подниматься на горку только в обозначенном месте.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

«Точный пас». Играющие разбиваются на пары, в руках у каждого ребенка клюшка, у одного ребенка в паре также в руках шайба. Дети встают на расстоянии 2–2,5 м друг от друга и перебрасывают шайбу плавными, несильными движениями, чтобы она точно попадала на клюшку партнера.

«По дорожке». Вторая группа детей под наблюдением воспитателя выполняет скольжение по 2–3 ледяным дорожкам, разбежавшись по снегу. В целях безопасности, пока один ребенок не сойдет с ледяной дорожки, второй не начинает разбега, причем каждый выполнивший задание должен быстро отойти в сторону.

Подвижная игра «Мороз Красный нос».

**III часть.** Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.

**Занятие 55**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.

**I часть.** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения с большим мячом.*

1. И. п. — основная стойка мяч в обеих руках вниз. 1–2 — поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3–4 — вернуться в исходное положение.

2. И. п. — стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1–4 — прокатить мяч вокруг себя вправо; 5–8 — перекатить мяч влево.

3. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой; 1–2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3–4 — вернуться в исходное положение.

4. И. п. — основная стойка мяч в согнутых руках перед собой. 1 —присесть, мяч вперед; 2 — исходное положение.

5. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, в произвольном темпе.

6. И. п. — основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча на двух ногах на счет 1–8, затем пауза и снова прыжки.

*Основные виды движений.*

1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8–10 раз.

2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2–3 раза.

3. Лазанье — подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке, 2–3 раза.

Прыжки в длину с места (на мат) выполняются двумя колоннами поточно друг за другом. После прыжка ребенок обходит пособие с внешней стороны, возвращаясь в конец своей колонны. После того как дети выполнят по 4–5 прыжков, воспитатель убирает инвентарь.

Лазанье под дугу выполняется двумя колоннами (дуги поставлены в две линии по три дуги), а затем по другой стороне зала (каждый ребенок берет из корзины мяч), выполняется ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом.

Подвижная игра «Не оставайся на полу».

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

**Занятие 56\***

*Основные виды движений.*

1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см), 8–10 раз.

2. Ползание на четвереньках между набивными мячами (2–3 раза).

3. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 м (10–12 раз).

**Занятие 57\*\***

**Задачи.** Упражнять в метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

**I часть.** Подвижная игра «Изобрази».

**IIчасть.***Игровые упражнения.*

«Кто дальше». На расстоянии 8–10 м от исходной черты воспитатель ставит в одну линию кегли (8–10 штук). Приглашается первая группа детей (у каждого игрока по 3 снежка); по сигналу они бросают снежки, стараясь метнуть как можно дальше. Воспитатель отмечает детей, броски которых оказались самыми дальними. Приглашается вторая группа детей.

«Кто быстрее». Дети выстраиваются в шеренгу на исходную линию. По сигналу воспитателя добегают до противоположной линии (шнур, веревка), на которой стоят кубики (по числу играющих), берут один кубик и поднимают над головой. Воспитатель отмечает, кто быстрее всех выполнил задание. Затем приглашается вторая группа детей.

**III часть.** Игра малой подвижности «Найди следы зайцев».

**Занятие 58**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.

**I часть.** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами (скамейками). Перестроение в три колонны справа от гимнастической скамейки.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.*

1. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение.

2. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, коснуться пола; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение.

3. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки за голову; 1 — поворот вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение.

4. И. п. — лежа перпендикулярно к скамейке, хват руками за край скамейки. 1–2 — поднять прямые ноги вперед-вверх; 3–4 — исходное положение.

5. И. п. — стоя сбоку от скамейки, руки на пояс. 1–2 — присесть, руки вперед; 3–4 — исходное положение.

6. И. п. — стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1–8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом, повторить прыжки.

*Основные виды движений.*

1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м (5–6 раз).

2. Подлезание под палку (шнур) (высота 40 см), 2–3 подряд.

3. Перешагивание через шнур (высота 40 см).

Воспитатель распределяет детей на 3–4 группы (по количеству мишеней), после показа и объяснения они приступают к метанию мешочков в вертикальную цель.

Основное внимание уделяется правильному исходному положению (при метании правой рукой правая нога отставлена назад и чуть согнута в колене) и энергичному замаху.

Затем педагог расставляет пособия для выполнения подлезания и перешагивания. Подлезание выполняется в группировке, не касаясь верхнего края шнура, а перешагивание — попеременно правой и левой ногой, также не задевая за шнур.

Подвижная игра «Мышеловка».

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

**Занятие 59\***

*Основные виды движений.*

1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (5–6 раз).

2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи — не урони» (2–3 раза).

3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см), 2–3 раза. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см друг от друга.

**Занятие 60\*\***

**Задачи.** Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.

**I часть.** Построение в колонну по одному, перестроение в круг; ходьба вокруг снеговика, взявшись за руки. По команде воспитателя дети идут сначала медленно, затем ускоряют движение и переходят на бег. Через 2–3 круга педагог останавливает детей и предлагает ходьбу и бег в другую сторону, изменив направление движения.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

«Точно в круг». Воспитатель кладет на пол 3 обруча, предлагает детям встать на расстоянии 2–3 м от них, положив снежки у ног (предварительно дети лепят по три снежка). По сигналу ребята бросают снежки в круг одной рукой снизу. Количество снежков можно увеличить.

«Кто дальше». Дети строятся в две шеренги. По сигналу воспитателя дети первой шеренги метают по три снежка на дальность. В качестве ориентира можно поставить кегли (кубики) на расстоянии 6, 8, 10 м. Воспитатель отмечает самые дальние броски. Затем вторая группа так же выполняет задание.

Подвижная игра «Ловишки».

**III часть.** Ходьба за самым ловким ловишкой.

**МАРТ**

**Занятие 61**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотом в другую сторону; бег врассыпную.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения с малым мячом.*

1. И. п. — основная, стойка мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в и. п.

2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон к правой ноге; 2–3 — прокатить мяч к левой ноге, затем к правой; 4 — вернуться в и. п.

3. И. п. — стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках. 1–2 — садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3–4 — вернуться в и. п. То же влево.

4. И. п. — сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1–2 — поднять прямые ноги вверх-вперед, стараясь не уронить мяч; 3–4 — вернуться в и. п.

5. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Удары мячом о пол и ловля его двумя руками. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.

6. И. п. — о. с., мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.

*Основные виды движений.*

1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2–3 раза).

2. Прыжки из обруча в обруч (обручи лежат на полу на расстоянии 40 см один от другого), 2–3 раза.

3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посредине между шеренгами.

Одна группа детей под наблюдением воспитателя выполняет упражнение в равновесии, основное внимание уделяется правильной осанке и удержанию мешочка на голове. Вторая группа выполняет прыжки из обруча в обруч.

Затем дети перестраиваются в две шеренги и встают на расстоянии 3 м одна от другой. Показ упражнения воспитателем в паре с ребенком; указания — бросать мяч согнутой в локте рукой от плеча точно в середину между шеренгами; ловить после отскока от пола двумя руками, не прижимая к груди; следить за полетом мяча. По сигналу: «Бросили!» — дети перебрасывают мяч, ловля его происходит произвольно. Педагог предварительно проверяет правильность исходного положения — стойка ноги врозь.

Подвижная игра «Пожарные на учении».

**III часть.** Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».

**Занятие 62\***

*Основные виды движений.*

1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс, 2–3 раза.

2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5–6 штук), положенные в ряд, 3 раза.

3. Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол (10–12 раз).

**Занятие 63\*\***

**Задачи.** Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.

**I часть.** Построение в колонну по одному; непрерывный бег за воспитателем продолжительностью до 1 минуты между ледяными постройками, переход на ходьбу.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

«Пас точно на клюшку». Дети разбиваются на пары, в руках у каждого ребенка клюшка и у одного ребенка в паре еще и шайба. Играющий с шайбой не сильным, но точным движением подает шайбу на клюшку партнера, а тот, поймав ее, тем же движением возвращает обратно. Воспитатель следит, чтобы дети не подбрасывали шайбу, как мяч, а передавали ее скользящим движением.

«Проведи — не задень». Играющие строятся в 3–4 колонны, у каждого ребенка в руках клюшка и шайба. Дается задание: провести шайбу между кеглями, поставленными в ряд (расстояние между ними 1 м). По команде воспитателя игроки, стоящие в колоннах первыми, приступают к выполнению задания. Как только первые игроки пересекут условную линию, в игру вступают следующие и т. д. Таким образом надо провести шайбу с одной стороны площадки на другую сторону. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.

Подвижная игра «Горелки». Играющие встают в две колонны, взявшись за руки; впереди — водящий. Дети хором произносят:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо:

Птички летят,

Колокольчики звенят!

Раз, два, три — беги!

С последним словом дети, стоящие в последней паре, опускают руки и бегут в начало колонны — один бежит справа, другой слева от колонны. Водящий пытается поймать одного из ребят, прежде чем он успеет снова взяться за руки со своим партнером. Если водящему удается это сделать, то он берется за руки с пойманным и они становятся впереди колонны. Оставшийся без пары ребенок становится водящим. Для усиления двигательной активности и интереса можно построить детей в 2–3 колонны.

**III часть.** Ходьба в колонне по одному, построение в круг. Игра малой подвижности «Летает — не летает».

**Занятие 64**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.

**I часть.** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками, не задевая их.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. — основная стойка, руки согнуты перед грудью. 1–3 — три рывка руками в стороны; 4 — вернуться в и. п.

2. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вправо; 2 — выпрямиться; 3 — наклон влево; 4 — и. п.

3. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища, с опорой на пол. 1 — поднять таз, прогнуться; 2 — вернуться в и. п.

4. И. п. — сидя на полу, ноги врозь, руки на пояс; 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед к правой ноге, коснуться носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в и. п. То же к левой ноге.

5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах под счет воспитателя, после паузы повторение прыжков.

6. И. п. — основная стойка руки вдоль туловища. 1–2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3–4 — вернуться в и. п.

*Основные виды движений.*

1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5–6 раз с приземлением на мат.

2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча, 5–6 раз.

3. Ползание на четвереньках между предметами.

Педагог ставит две стойки и натягивает шнур, на концах которого подвешены мешочки с песком. На примере одного, наиболее подготовленного ребенка показывает и объясняет упражнение, обращая внимание детей на разбег и энергичное отталкивание. От линии, обозначенной шнуром (или мелом), нужно оттолкнуться одной ногой, перепрыгнуть через шнур со взмахом рук, подтянуть ноги к груди и приземлиться на обе ноги, сохранив равновесие, руки вперед. Разбег не должен быть большим (3–4 м), отталкиваться можно правой и левой ногой, кому как удобно. Дети строятся в колонну и друг за другом выполняют прыжки. Воспитатель корректирует неточности, ошибки, помогая исправлять их при повторном выполнении прыжка.

Метание мешочков в вертикальную цель проводится небольшими звеньями по 5–6 детей (по количеству мишеней). Каждый ребенок выполняет 3 броска, затем подходят следующие дети.

Ползание на четвереньках между набивными мячами (расстояние между мячами 1 метр) проводится двумя колоннами.

Подвижная игра «Медведи и пчелы».

**III часть.** Ходьба колонной по одному.

**Занятие 65\***

*Основные виды движений.*

1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5–6 раз.

2. Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3 м), 4–6 раз.

3. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м. Выполняется шеренгами — «Кто быстрее доползет до кегли».

**Занятие 66\*\***

**Задачи.** Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.

**I часть.** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба колонной по одному переход на бег продолжительностью до 30 секунд, переход на ходьбу (20 секунд), далее по команде воспитателя снова бег (до 40 секунд). Ходьба и бег выполняются в чередовании. Воспитатель следит за внешними признаками утомления и в случае необходимости снижает нагрузку.

**IIчасть.***Игровые упражнения.*

«Ловкие ребята». Играющие (первая группа) строятся у исходной черты, у каждого по одному мячу (большой диаметр). По команде воспитателя нужно провести мяч в ходьбе до линии финиша как можно быстрее (дистанция 5 м). Воспитатель отмечает первых трех победителей. Приглашается вторая группа детей.

«Кто быстрее» (эстафета с прыжками). Играющие строятся в две колонны. По команде воспитателя дети, стоящие первыми, выполняют прыжки на правой (или левой) ноге до флажка (дистанция 3 м), обогнув его, быстрым шагом возвращаются в конец своей колонны. Следующий игрок начинает задание после того, как предыдущий пересечет условную линию. Побеждает команда, быстро выполнившая упражнение.

Подвижная игра «Карусель». Дети образуют круг, держась за шнур правой рукой, идут по кругу сначала медленно, потом быстрее и переходят на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом, произносимым вслух:

Еле, еле, еле, еле

Закружились карусели,

А потом кру-гом, кру-гом,

Все бегом, бегом, бегом.

После того как дети пробегут 2–3 круга, воспитатель останавливает их и подает сигнал к изменению направления движения. Играющие поворачиваются кругом и, перехватив шнур другой рукой, продолжают ходьбу и бег. Затем педагог вместе с детьми произносит:

Тише, тише, не спешите!

Карусель остановите!

Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра!

Движение «карусели» постепенно замедляется. На словах «Вот и кончилась игра!» дети останавливаются, кладут шнур на землю (пол) и расходятся по площадке. Игру можно повторить.

**III часть.** Игра малой подвижности.

**Занятие 67**

**Задачи.** Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.

**I часть.** Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен (музыкальное сопровождение) дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары — широкие шаги; ходьба и бег врассыпную.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения с кубиком.*

1. И. п. — стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1–2 — руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3–4 — вернуться в исходное положение.

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках. 1 — кубик вверх; 2 — наклон вперед, положить кубик на пол; 3 — выпрямиться, руки на пояс; 4 — наклон вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — поворот вправо, взять кубик; 4 — исходное положение.

4. И. п. — сидя на полу, кубик зажат стопами ног, руки в упоре сзади. 1–2 — поднять прямые ноги вверх; 3–4 — исходное положение.

5. И. п. — основная стойка, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубика, 2–3 раза.

*Основные виды движений.*

1. Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»), 2–3 раза.

2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.

3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 м. Повторить 2–3 раза.

Подвижная игра «Стоп».

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

**Занятие 68\***

*Основные виды движений.*

1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, 2–3 раза.

2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше.

3. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге, 2–3 раза.

**Занятие 69\*\***

**Задачи.** Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному (дистанция 10 м), переход на бег, дистанция 10 м, и так в чередовании несколько раз подряд.

**IIчасть.***Игровые упражнения*.

«Канатоходец». Играющие (первая группа) строятся в две колонны. От линии старта на расстоянии 3 м обозначается линия финиша и ставятся два предмета (кегля, кубик). В руках у игроков, стоящих первыми в колоннах, по мешочку (с песком). По сигналу воспитателя дети кладут мешочки на голову, руки в стороны и передвигаются быстрым шагом. Дойдя до линии финиша, берут мешочек в руки, огибают предмет и бегом возвращаются в свою колонну, передают мешочек следующему игроку и встают в конец своей колонны. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.

«Удочка» — игровое упражнение с прыжками.

Эстафета с мячом «Быстро передай».

**III часть.** Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

**Занятие 70**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.

**I часть.** Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два (парами); ходьба в колонне по два и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег врассыпную.

**II часть.** *Общеразвивающие упражнения с обручем.*

1. И. п. — основная стойка внутри обруча. 1 — присесть; 2 — взять обруч хватом с боков и выпрямиться, обруч на линии пояса; 3 — присесть, положить обруч на пол; 4 — исходное положение.

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной, хват рук с боков; 1 — поворот туловища вправо; 2 — исходное положение. То же влево.

3. И. п. — основная стойка обруч вертикально на полу, хват руками сверху. 1–2 — опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад-вверх; 3–4 — вернуться в исходное положение.

4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, параллельно, обруч в согнутых руках перед грудью. 1–2 — присесть, обруч вынести вперед; 3–4 — вернуться в исходное положение.

5. И. п. — стоя в обруче, руки произвольно. Прыжок из обруча, поворот кругом и снова прыжок в обруч, и так несколько раз подряд.

*Основные виды движений.*

1. Лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4–6 раз.

2. Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м).

3. Равновесие — ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.

Воспитатель ставит на пол три корзины (или кладет обручи), дети располагаются на расстоянии 3 м от них. У каждого ребенка 2–3 мешочка на полу, у ног. По команде дети метают мешочки в цель. После того как все мешочки окажутся в корзине, подается команда взять их и повторить упражнение.

Вдоль зала ставят две стойки и натягивают шнур на высоте 40 см от уровня пола. Дети фронтально (шеренгами) выполняют лазанье под шнур, стараясь не коснуться его, затем приступают к упражнению в равновесии.

Подвижная игра «Не оставайся на полу».

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

**Занятие 71\***

*Основные виды движений.*

1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от плеча, 6–8 раз.

2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, 2 раза.

3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно, 2 раза.

**Занятие 72\*\***

**Задачи.** Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.

**I часть.** Построение в шеренгу, объяснение задания. По команде воспитателя дети первой группы выполняют бег в быстром темпе до обозначенной линии (дистанция 10 м). Затем задание выполняет вторая группа детей. Упражнение повторяется 2–3 раза.

**IIчасть.***Игровые упражнения*.

«Прокати — сбей». На расстоянии 6 м от исходной линии ставятся кегли (6–8 штук). Воспитатель приглашает первую группу детей (в руках у каждого ребенка мяч). Ребята строятся в шеренгу и прокатывают мячи в прямом направлении, стараясь сбить кегли. Дети, стоящие на противоположной стороне, подхватывают мячи. Снова расставляются кегли, и задание выполняет вторая группа детей. Упражнение повторяется несколько раз.

«Пробеги — не задень». Кегли ставят в одну линию на расстоянии 40 см одна от другой. Колонной по одному дети пробегают «змейкой» между кеглями, стараясь не задеть их. Упражнение повторяется.

Подвижная игра «Удочка».

**III часть.** Игра малой подвижности.

**АПРЕЛЬ**

**Занятие 73**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.

**I часть.** Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (шнуры расположены на расстоянии 30–40 см один от другого); бег врассыпную.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.*

1. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — палка вверх; 2 — опустить за голову; 3 — палка вверх; 4 — исходное положение.

2. И. п. — стойка ноги врозь, палка на грудь. 1 — палка вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение. То же влево.

3. И. п. — основная стойка палка вниз. 1–2 — присесть, палка вперед; 3–4 — исходное положение.

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка вниз. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение.

5. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — прыжком ноги врозь, палку вперед; 2 — прыжком вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя.

6. И. п. — основная стойка, палка на грудь в согнутых руках. 1 — правую ногу в сторону на носок, палка вверх; 2 — исходное положение. То же влево.

*Основные виды движений.*

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.

2. Прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см), 2–3 раза.

3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах, 10–15 раз.

После показа и объяснения дети двумя колоннами выполняют упражнения в равновесии в среднем темпе, воспитатель осуществляет страховку. Далее выполняются прыжки через бруски без паузы поточным способом. Основное внимание уделяется энергичному отталкиванию от пола и приземлению на полусогнутые ноги. Дети перестраиваются в две шеренги, в руках у одной группы детей мячи. По команде воспитателя дети перебрасывают мячи друг другу (двумя руками снизу, из-за головы).

Подвижная игра «Медведь и пчелы».

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

**Занятие 74\***

*Основные виды движений.*

1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2–3 раз).

2. Прыжки на двух ногах на расстояние 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет.

3. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (8–10 раз).

**Занятие 75\*\***

**Задачи.** Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки — перебежки», эстафету с большим мячом.

**I часть.** Построение в колонну по одному. Ходьба и бег в чередовании: 10 м — ходьба, 10 м — бег; повторить несколько раз.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

«Ловишки-перебежки». Дети строятся в две шеренги на расстоянии одного метра одна от другой. По команде воспитателя первая группа детей убегает, а вторая догоняет и старается осалить, прежде чем ребята пересекут линию финиша. При повторной перебежке дети меняются ролями.

«Передача мяча в колонне». Играющие строятся в 3–4 колонны, в руках у первых игроков по мячу большого диаметра. По команде воспитателя дети передают мяч назад двумя руками над головой (расстояние между игроками один шаг). Как только последний в колонне игрок получает мяч, он бежит, встает впереди своей колонны и так же передает мяч, и так до тех пор, пока впереди не окажется ведущий колонны. Побеждает команда, быстро и без потерь мяча выполнившая задание.

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

**Занятие 76**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.

**I часть.** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег между предметами.

**II часть.** *Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.*

1. И. п. — основная стойка, скакалка вниз, сложенная вдвое. 1 — правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой.

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 — вернуться в исходное положение.

3. И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на грудь; 1 — скакалку вверх; 2 — наклон вперед, коснуться носков ног; 3 — выпрямиться, скакалку вверх; 4 — вернуться в исходное положение.

4. И. п. — стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. 1–2 — сесть справа на бедро, скакалку вынести вперед; 3–4 — вернуться в исходное положение.

5. И. п. — лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1–2 — прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; 3–4 — вернуться в исходное положение.

6. И. п. — основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на полу. Прыжки через скакалку с поворотом кругом.

*Основные виды движений.*

1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед.

2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах.

3. Пролезание в обруч прямо и боком.

Дети расходятся по всему залу на такое расстояние, чтобы не мешать друг другу и не нанести травму. Воспитатель на примере наиболее подготовленного ребенка показывает, как следует вращать скакалку вперед и перепрыгивать через нее в тот момент, когда она находится внизу и касается пола. Прыжки выполняются на двух ногах.

Дети строятся в две шеренги, в руках у ребят одной шеренги обручи. Воспитатель напоминает детям, что обруч надо поставить вертикально и, придерживая обод левой рукой сверху, а правой плавно оттолкнув его, послать вперед по прямой навстречу своему партнеру (расстояние между детьми 3 м). После того как дети займут правильное исходное положение, подается команда к прокатыванию обручей.

Пролезание в обруч выполняется также двумя шеренгами — одна группа детей держит обручи, а вторая упражняется в пролезании в обруч; затем ребята меняются ролями.

Подвижная игра «Стой».

**III часть.** Ходьба в колонне по одному. Подвижная игра малой подвижности.

**Занятие 77\***

1. Прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед на расстояние 8–10 м; 3 раза.

2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 3 м.

3. Пролезание в обруч.

**Занятие 78\*\***

**Задачи.** Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.

**I часть.** Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, бег в умеренном темпе продолжительностью до 1,5 минуты, ходьба врассыпную между предметами.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

«Пройди — не задень». Ходьба на носках, руки за головой между кеглями (8–10 штук), поставленными на расстоянии 30 см одна от другой в ряд.

«Догони обруч». Дети строятся в две шеренги в двух шагах одна от другой. У каждого ребенка обруч. По команде воспитателя дети первой шеренги, подталкивая обруч одной рукой, перебегают на другую сторону, берут обруч в руку и становятся лицом ко второй шеренге. Задание выполняет следующая группа. Воспитатель отмечает тех ребят, кто не уронил обруч и быстро достиг линии финиша.

«Перебрось и поймай». Дети разбиваются на пары, в руках у одного ребенка в каждой паре мяч (большой диаметр). Свободно расположившись по залу, дети перебрасывают мяч друг другу.

Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».

**III часть.** Игра малой подвижности «Кто ушел?».

**Занятие 79**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.

**I часть.** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба колонной по одному с выполнением заданий по команде воспитателя; ходьба и бег с перешагиванием через кубики (по одной стороне зала кубики разложены на расстоянии 40 см один от другого, по другой — на расстоянии 70–80 см).

**II часть.** *Общеразвивающие упражнения с малым мячом.*

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой рукой, и так поочередно.

2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед, положить мяч на пол между ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4 — выпрямиться, мяч в левой руке. То же левой рукой.

3. И. п. — стойка в упоре на коленях, мяч в правой руке. 1–3 — прокатить мяч вокруг себя; 4 — взять мяч левой рукой. То же левой рукой.

4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке; 1 — присесть, мяч вперед, руки прямые. 2 — вернуться в исходное положение.

5. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — переложить мяч за спиной в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение, мяч в левой руке.

6. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки под счет воспитателя 1–8 — ноги врозь, ноги скрестно; 2–3 раза.

*Основные виды движений.*

1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча (5–6 раз).

2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку (2–3 раза).

3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи).

Дети строятся в несколько колонн (по количеству мишеней), у каждого ребенка 2 мешочка. Показ упражнения на примере подготовленного ребенка, обращая внимание на энергичный замах, точность попадания в цель при правильном исходном положении ног и туловища. После того как все дети выполнят серию бросков по цели, мешочки собираются последовательно, звеньями по команде (во избежание травм).

Воспитатель ставит поперек зала две гимнастические скамейки, расстояние между скамейками 4 м. Дети шеренгами выполняют ползание на четвереньках по прямой, затем переползание через гимнастическую скамейку, снова ползание и переползание через вторую скамейку; 2 раза.

Упражнение в равновесии проводится двумя колоннами, поточным способом. Указание: дойти на носках до кубика, стоящего в 30 см от конца скамейки, повернуться направо и сойти с нее.

Подвижная игра «Удочка».

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

**Занятие 80\***

*Основные виды движений.*

1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой).

2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.

3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»).

**Занятие 81\*\***

**Задачи.** Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.

**I часть.** Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в 2–3 шеренги. Указание: как можно быстрее выполнить бег с одной стороны зала на другую до линии финиша (дистанция 10 м). Для того чтобы дети не замедляли бег по мере приближения к финишу, ориентиры ставятся несколько дальше, на 2–3 м (кубики, кегли). После 2–3 перебежек ходьба колонной по одному.

**II часть.** *Игровые упражнения*.

«Кто быстрее». Играющие строятся в три колонны. По команде воспитателя игроки, стоящие в колоннах первыми (у каждого игрока мяч), прыгают на двух ногах (дистанция 5 м) до корзины (обруча) и кладут в нее мяч. Возвращаются бегом, и, как только пересекут обозначенную линию, в игру вступают следующие игроки. При повторении игрового задания надо взять мяч из корзины и быстро вернуться в свою колонну.

«Мяч в кругу». Играющие распределяются на несколько групп по 5–6 ребят и строятся в круг. В центре круга водящий, у него перед ногами мяч (большой диаметр). Водящий прокатывает игрокам мяч ногой (пас ногой), каждый принимает его, а затем посылает водящему.

Подвижная игра «Карусель».

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

**Занятие 82**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.

**I часть.** Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег колонной по одному между предметами.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — руки к плечам; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение.

2. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — шаг правой ногой вправо; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение.

3. И. п. — стойка ноги врозь, руки за головой. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение.

4. И. п. — лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1 — правую ногу назад-вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой.

5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–4 — попеременные вращения согнутыми ногами, пауза и повторить 2–3 раза.

6. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах, на правой и левой попеременно.

*Основные виды движений.*

1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек.

2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8–10 м).

3. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс.

Дети распределяются на две группы. Одна группа под руководством воспитателя упражняется в лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом. Дети, которые готовятся к упражнению в лазанье, должны находиться на расстоянии не менее 1,5 м от пособия, во избежание травм. Страховка обязательна.

Вторая группа детей самостоятельно упражняется в прыжках с короткой скакалкой, располагаясь также на достаточном расстоянии друг от друга. Воспитатель предварительно дает указания, по какой стороне выполнять прыжки, а по какой возвращаться на исходную линию.

Упражнение в равновесии проводится двумя колоннами поточным способом.

Подвижная игра «Горелки».

**III часть.** Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?»

**Занятие 83\***

*Основные виды движений.*

1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек, 2 раза.

2. Прыжки — перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м), 2–3 раза.

3. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс, 2–3 раза.

**Занятие 84\*\***

**Задачи.** Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.

**I часть.** Построение в колонну, ходьба и бег между предметами. Построение в 2–3 шеренги, пробегание отрезков (дистанция 20 м), на скорость. Повторить 2–3 раза.

**IIчасть.***Игровые упражнения*.

«Сбей кеглю». Играющие становятся в одну шеренгу на исходную линию. На расстоянии 4 м от исходной черты ставятся кегли по числу играющих. Задание: прокатывая мяч вперед, энергичным движением обеих рук постараться сбить кеглю, 2–3 раза.

«Пробеги — не задень». В два ряда ставятся кегли параллельно одна другой; расстояние между кеглями 30 см. Дети строятся в две колонны. Задание: пробежать между кеглями, не задев их, 2–3 раза. Выполняется двумя колоннами, педагог отмечает команду-победителя.

Игра «С кочки на кочку». Воспитатель выкладывает плоские обручи в шахматном порядке (по 6 штук в две линии). Играющие строятся в две колонны и по команде выполняют прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Дистанция между детьми в прыжках в 2–3 обруча, в целях предупреждения травм. Побеждает команда, выполнившая задание быстро и правильно (ни разу не оступившись).

**III часть.** Ходьба колонной по одному между обручами, положенными в один ряд по прямой.

**МАЙ**

**Занятие 85**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Поворот!» — повернуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег врассыпную.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — руки к плечам; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение.

2. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1–2 — глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3–4 — вернуться в исходное положение.

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч. 1 — руки в стороны; 2 —наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево.

4. И. п. — стойка в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1–2 — выпрямить колени, приняв положение в упор согнувшись; 3–4 — вернуться в исходное положение.

5. И. п. — основная стойка, руки вниз. 1 — руки в стороны; 2 —мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой ногой.

6. И. п. — основная стойка, руки на пояс. На счет 1–8 прыжки на двух ногах под счет воспитателя; 3–4 раза.

*Основные виды движений.*

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс.

2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) до флажка (2–3 раза).

3. Броски мяча (диаметр 8–10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками.

Одна группа детей упражняется в равновесии, основное внимание уделяется сохранению устойчивости и правильной осанки (спину и голову держать прямо). Вторая группа детей выполняет броски мяча о стену. После того как первая группа выполнит упражнение в равновесии, дети меняются местами и заданиями.

Прыжки на двух ногах выполняются поточным способом, двумя колоннами. Возвращение после прыжков в свою колонну с внешней ее стороны шагом.

Подвижная игра «Мышеловка».

**III часть.** Игра «Что изменилось?».

**Занятие 86\***

*Основные виды движений.*

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше (2–3 раза).

2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, дистанция 5 м (2–3 раза).

**Занятие 87\*\***

**Задачи.** Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).

**I часть.** Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

«Проведи мяч». Воспитатель ставит в два ряда кегли (5–6 штук), расстояние между кеглями 1,5 м. Задание: провести мяч ногами не отпуская его от себя далеко. Дети распределяются на две команды и выполняют упражнение в среднем темпе.

«Пас друг другу». Одна группа детей разбивается на пары и перекатывает мяч друг другу, отбивая его поочередно то правой, то левой ногой. Расстояние между играющими 1,5–2 м.

«Отбей волан». Вторая группа детей разбивается на пары, в руках у каждого ребенка ракетка и один волан на двоих. Дети отбивают волан друг другу, стараясь, чтобы он как можно дольше находился в воздухе.

Подвижная игра «Гуси-лебеди».

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

**Занятие 88**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.

**I часть.** Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры (по одной стороне зала); бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег врассыпную.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения с флажками.*

1. И. п. — основная стойка, флажки вниз. 1 — флажки в стороны; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение.

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1—2 — присесть, флажки вперед; 3–4 — исходное положение.

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — поворот вправо, флажки вправо; 2 — исходное положение. То же влево.

4. И. п. — сидя, ноги врозь, флажки у плеч. 1–2 — наклон вперед, коснуться палочками флажков как можно дальше вперед; 3–4 — исходное положение.

5. И. п. — основная стойка, флажки вниз. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком вернуться в исходное положение. 8 прыжков, затем пауза и повторить 2 раза. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе.

6. И. п. — основная стойка флажки вниз. 1 — шаг правой ногой вправо, флажки в стороны; 2 — исходное положение. То же левой ногой.

*Основные виды движений.*

1. Прыжки в длину с разбега (5–6 раз).

2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8–10 раз).

3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи», 2 раза.

Прыжки в длину выполняются способом «согнув ноги» с энергичным разбегом (5–6 м), обращая внимание на ускорение перед прыжком, а также на отталкивание в определенном месте так, чтобы толчок пришелся на ту ногу, которой ребенку удобнее оттолкнуться при выполнении прыжка. В полете обе ноги сгибаются в коленях и подтягиваются к груди (отсюда название прыжка «согнув ноги»), приземление осуществляется на обе ноги с выносом рук вперед. Разбег по резиновой дорожке, приземление обязательно на мат.

Дети перестраиваются в две шеренги и начинают перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди, затем переходят к ползанию на четвереньках.

Подвижная игра «Не оставайся на полу».

**III часть.** Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

**Занятие 89\***

*Основные виды движений.*

1. Прыжки в длину с разбега (5–6 раз).

2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; 5–6 раз.

3. Лазанье под дугу (обруч), 5–6 раз.

**Занятие 90\*\***

**Задачи.** Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.

**I часть.** Построение в колонну по одному, ходьба, переход на бег в умеренном темпе до 1,5 минуты; ходьба между предметами.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

«Прокати — не урони». Играющие строятся в две шеренги на расстояние 2–3 шагов одна от другой, в руках у всех по одному обручу. По команде воспитателя дети первой шеренги, подталкивая обруч одной рукой, перебегают на другую сторону площадки за обозначенную линию. Воспитатель отмечает самых ловких и быстрых ребят, затем упражнение выполняет вторая шеренга. Упражнение повторяется 2–3 раза.

«Кто быстрее». Играющие встают парами в колонну по два. Задание: прыжками (на двух ногах) в парах преодолеть дистанцию 5 м. По команде воспитателя начинают дети, стоящие первыми, затем следующая пара и так далее.

«Забрось в кольцо». Дети строятся в колонну по одному и поточно, друг за другом выполняют бросание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).

Подвижная игра «Совушка».

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

**Календарное планирование Подготовительная группа**

**СЕНТЯБРЬ**

**Занятие 1**

**Задачи.** Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м — ходьба, 20 м — бег); бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. Перестроение в колонну по три. При чередовании ходьбы и бега педагог подает сигнал с помощью ударов в бубен (либо хлопками в ладоши), или различный темп передвижения определяет музыкальное сопровождение. По сигналу переход к бегу колонной по одному с нахождением своего места. Перестроение в колонну по три.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения*

1. И. п. — основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. 1–2 — дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3–4 — вернуться в исходное положение (6–8 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 — исходное положение; 3–4 — то же в другую сторону (6–8 раз).

3. И. п. — основная стойка, руки на пояс; 1–2 — приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3–4 — исходное положение (5–8 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (или с непродолжительной паузой) (20 прыжков подряд). Повторить 3–4 раза.

*Основные виды движений*

1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют, помогая сохранять устойчивое равновесие.

2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6–8 шнуров, расстояние между шнурами 40 см). Повторить 3–4 раза.

3. Перебрасывание мяча (диаметр 20–25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми в шеренгах 3 м) по 12–15 раз.

При выполнении упражнения на равновесие основное внимание воспитатель уделяет сохранению правильной осанки (голову и спину держать прямо, стараясь не уронить мешочек). В конце скамейки ребенок должен выполнить поворот влево (или вправо), взять мешочек в руки и сделать шаг вперед-вниз, не прыгая. Задание выполняется поточно, друг за другом, колонной; интервал между детьми 3–4 шага.

Дети переходят к выполнению упражнения в прыжках: прыгают, используя взмах рук и приземляясь на полусогнутые ноги, затем обходят пособия с внешней стороны и возвращаются в свою колонну.

После выполнения первых двух упражнений дети строятся в две шеренги. В руках каждого ребенка одной шеренги мяч. По сигналу воспитателя дети приступают к перебрасыванию мячей. Стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу. Главное — попасть мячом в руки партнеру, а тот при ловле не должен прижимать мяч к груди.

**III часть.** «Ловишки». С помощью считалки выбирается водящий-ловишка и становится на середину зала. По сигналу воспитателя «Раз-два-три — лови!» все играющие разбегаются и увертываются от ловишки, который старается догнать кого-либо и коснуться рукой. Тот, кого ловишка коснулся, отходит в сторону. Когда будут пойманы 2–3 игрока, выбирается другой ловишка (или несколько ловишек). Игра повт. 3 раза.

**Занятие 2\***

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

*Основные виды движений*

1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи (количество мячей зависит от длины скамейки), последовательно через каждый (два приставных шага, на третий — перешагивание через мяч). Голову и спину держать прямо, в конце скамейки сойти, не прыгая. Руки на пояс (или за голову).

2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5–6 шт.; расстояние между мячами 4 см).

3. Переброска мячей (диаметр 20–25 см) двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (дистанция между детьми 3 м).

**Занятие 3\*\***

Занятие, обозначенное двумя звездочками (\*\*), проводится на площадке (или в помещении, в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражнений.

**Задачи.** Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

**I часть.** Построение в две шеренги. Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую. По сигналу воспитателя первая шеренга выполняет задание, затем вторая и так поочередно 2–3 раза; ходьба врассыпную. Ходьба в колонне по одному.

**IIчасть.***Игровые упражнения*

«Ловкие ребята». Играющие распределяются на тройки и встают треугольником (расстояние между детьми 1,5 м). Один ребенок в тройке бросает мяч вверх двумя руками, второй — должен подхватить его и снова бросить вверх, третий игрок ловит мяч и бросает его вверх, поймать мяч должен первый игрок и так далее.

«Пингвины». Играющие встают в круг. У каждого ребенка мешочек, который он зажимает между колен. На счет педагога «1–8» дети выполняют прыжки на двух ногах по кругу. По сигналу «Хоп!» дети прыгают в круг боком, возвращаются на свое место в кругу. Задание повторяется в другую сторону.

«Догони свою пару». Дети встают в две шеренги; расстояние между шеренгами 3–4 шага. По сигналу воспитателя выполняется бег на противоположную сторону площадки (дистанция 15–20 м). Игрок второй шеренги старается дотронуться (запятнать) до игрока первой, прежде чем тот пересечет условную линию. Воспитатель подсчитывает количество проигравших. При повторении игрового задания дети меняются ролями.

**III часть.** Игра малой подвижности «Вершки и корешки».

**Занятие 4**

**Задачи.** Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения с флажками*

1. И. п. — о. с., флажки в прямых руках внизу. 1 — флажки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — и. п. (6–8 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1–2 — поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3–4 — вернуться в и. п. (6 раз).

3. И. п. — основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1–2 — присесть, вынести флажки вперед, руки прямые; 3–4 — и. п. (6–7 раз).

4. И. п. — сидя на полу, ноги в стороны, флажки у груди. 1 — наклон вперед, флажки положить у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон вперед, взять флажки; 4 — и. п. (6 раз).

5. И. п. — лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 —поднять согнутые в коленях ноги, коснуться палочками флажков колен; 2 — вернуться в и. п. (6–8 раз).

6. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя (10–12 раз). Повторить 3 раза. Между сериями прыжков небольшая пауза.

*Основные виды движений*

1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега (5–6 раз подряд).

2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м.

3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3–4 раза подряд). Повторить 2–3 раза.

Воспитатель ставит две стойки, натягивает шнур, подвешивает на него предметы (колокольчики и др.) на высоту поднятой вверх руки ребенка. Дети становятся шеренгами, по сигналу воспитателя разбегаются и при подпрыгивании стараются достать до предмета. Упражнение выполняется небольшими подгруппами поочередно.

Дети встают в две шеренги по обе стороны от стоек со шнурами. В руках у детей одной группы мячи большого диаметра. По сигналу воспитателя дети перебрасывают мяч через шнур, а вторая группа ловит мячи после отскока от пола. Упражнения выполняются по сигналу воспитателя (способ — двумя руками из-за головы).

Лазанье под шнур выполняется также двумя шеренгами. Дети по очереди подходят к шнуру, приседают и стараются, не касаясь руками пола и не задев за шнур, пройти под ним . Повторить 3–4 раза.

Подвижная игра «Не оставайся на полу». С помощью считалки выбирается водящий-ловишка. Ловишка бегает вместе с детьми по залу (площадке). Как только воспитатель произнесет «Лови!» все дети разбегаются и стараются забраться на любое возвышение (гимнастические скамейки, кубы, гимнастическая стенка). Ловишка старается осалить. Ребята, до которых он дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывают количество проигравших и выбирается новый водящий.

**III часть.** Игра малой подвижности «Летает — не летает».

**Занятие 5\***

*Основные виды движений*

1. Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (мячи, кубики, кегли). Дистанция 6–8 м; расстояние между предметами 0,5 м. Повторить 3–4 раза. Выполняется двумя колоннами поточным способом (руки произвольно).

2. Упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах (стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу). Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу по сигналу воспитателя (10–12 раз).

3. Упражнение в ползании — «крокодил». Дети становятся в две шеренги. Первая шеренга занимает положение в упоре лежа на согнутых локтях. Каждый ребенок второй шеренги берет ребенка из первой шеренги руками за щиколотки, приподнимая от пола. По сигналу воспитателя дети передвигаются вперед, перебирая руками, на расстояние не более 3 м. Затем ребята меняются местами.

**Занятие 6\*\***

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, змейкой; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.

**IIчасть.***Игровые упражнения*

«Быстро встань в колонну!» Играющие строятся в три колонны (перед каждой колонной кубик или кегля своего цвета). Воспитатель предлагает детям запомнить свое место в колонне и цвет кубика. По сигналу педагога (удар в бубен, свисток) играющие разбегаются по всему залу (площадке). Через 30–35 секунд подается сигнал «Быстро в колонну!», и каждый ребенок должен быстро занять свое место в колонне. Воспитатель определяет команду-победителя. Повторить 2–3 раза.

«Прокати обруч». Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 4–5 м. В руках ребят одной шеренги обручи (диаметр 50 см). По сигналу воспитателя каждый ребенок прокатывает обруч партнеру из второй шеренги, а тот возвращает обруч обратно, и так несколько раз подряд.

Подвижная игра «Совушка».

**III часть.** Игра «Великаны и гномы».

**Занятие 7**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения с малым мячом*

1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 2 — и. п. (мяч в левой руке); 3–4 — то же левой рукой (5–6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — руки с мячом вперед; 2 — правую руку с мячом отвести в сторону; 3 — правую руку вперед, мяч переложить в левую руку; 4 — и. п. То же левой рукой (4–5 раз).

3. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1–2 — присесть, руки вперед, мяч переложить в левую руку; 3–4 — вернуться в и. п. (5–6 раз).

4. И. п. — стойка на коленях, мяч в правой руке; 1–8 — прокатить мяч вправо (влево) вокруг туловища, поворачиваясь и перебирая руками мяч (по 3–4 раза в каждую сторону).

5. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1–2 — поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги. 3–4 — опустить ногу (6 раз).

6. И. п. — о. с., мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте (20 прыжков). Повторить 3 раза. Небольшие паузы между сериями прыжков.

*Основные виды движений*

1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10–12 раз подряд). Повторить 2–3 раза.

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2–3 раза).

3. Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Задание: при ходьбе по скамейке поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу — развести руки в стороны.

Подвижная игра «Удочка». Дети стоят в кругу. В центре круга воспитатель держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Педагог вращает мешочек на веревке по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Предварительно воспитатель показывает детям, как следует подпрыгивать: энергично оттолкнуться от пола и подобрать ноги под себя. Воспитатель вращает мешочек в обе стороны попеременно.

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

**Занятие 8\***

*Основные виды движений*

1. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (12–15 раз подряд). Повторить 3–4 раза.

2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»). Повторить 2–3 раза.

3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше (2 раза). Страховка воспитателем обязательна.

**Занятие 9\*\***

**Задачи.** Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному; бег — 20 м; ходьба — 10 м. Ходьба и бег между предметами (5–6 кубиков или набивных мячей, расстояние между предметами 0,5 м).

**IIчасть.***Игровые упражнения*

«Быстро передай». Играющие становятся в 3–4 шеренги и располагаются в полушаге друг от друга. У первого игрока в каждой шеренге мяч большого диаметра. По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч друг другу из рук в руки. Последний в шеренге игрок, получив мяч, поднимает его над головой. Педагог отмечает команду-победителя. Задание выполняется 3–4 раза.

«Пройди — не задень». Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, расстояние между мячами 40 см (руки за голову или на поясе). Повторить 2–3 раза.

Подвижная игра « Совушка».

**III часть.** Игра «Летает — не летает».

**Занятие 10**

**Задачи.** Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.

**I часть.** Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения с палками*

1. И. п. — о. с., палка внизу хватом на ширине плеч. 1 — палку вверх, отставить прямую ногу назад на носок; 2 — и. п.; 3–4 — то же левой ногой (6–8 раз).

2. И. п. — то же. 1— руки вперед; 2 — выпад вправо, палку вправо; 3 — ногу приставить, палку вперед; 4 — и. п. То же влево (8 раз).

3. И. п. — о. с., палка в согнутых руках у груди. 1–3 — палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 — и. п. (7 раз).

4. И. п. — лежа на спине, палка за головой. 1–2 — поднять ноги вперед-вверх; 3–4 — и. п. (6–8 раз).

5. И. п. — стойка на коленях, палка внизу. 1— палку вперед; 2 — поворот вправо; 3 — палку вперед; 4 — и. п. То же влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

6. И. п. — о. с., палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1— прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе. Серия из 8 прыжков в чередовании с ходьбой на месте после каждой серии прыжков. Повторить 3–4 раза.

*Основные виды движений*

1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами.

2. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше.

3. Прыжки из обруча в обруч (8–10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке).

Ползание на ладонях и коленях выполняется поточным способом. После выполнения упражнения дети обходят пособия с внешней стороны. При выполнении упражнений в равновесии воспитатель осуществляет страховку. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч выполняются поточным способом двумя колоннами; основное внимание уделяется энергичному отталкиванию и приземлению на полусогнутые ноги. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Не попадись». На полу (земле) чертят круг (или выкладывают из шнура). Все играющие становятся за кругом на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится в круг в любом месте. Дети прыгают в круг и из круга. Водящий бегает в кругу, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся в кругу. Ребенок, до которого водящий дотронулся, отходит в сторону. Через 30–40 секунд игра останавливается. Выбирается другой водящий, и игра повторяется со всеми детьми.

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

**Занятие 11\***

*Основные виды движений*

1. Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода (для этого надо хорошо сгруппироваться в «комочек»).

2. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии трех шагов ребенка один от другого (5–6 мячей). Выполняется двумя колоннами поточным способом. Главное — спину и голову держать прямо; соблюдать дистанцию.

3. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между шнурами 0,5 м): два прыжка на одной ноге, при втором прыжке выполняется перепрыгивание и далее прыжки на другой ноге (иначе получится бег с перешагиванием).

**Занятие 12\*\***

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».

**I часть.** Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, переход на бег по сигналу воспитателя и продолжительный бег (до одной минуты), переход на ходьбу. Построение в круг.

**IIчасть.***Игровые упражнения*

«Прыжки по кругу». Играющие образуют круг. Под счет воспитателя «1–8» — прыжки по кругу на двух ногах, затем на счет «1–8» — прыжки на правой ноге и на следующий счет «1–8» — на левой. После небольшой паузы упражнения повторяются в другую сторону.

«Проведи мяч». Играющие строятся в 2–3 колонны, в руках у каждого мяч большого диаметра. Задание: провести мяч между кеглями (4–5 кеглей или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Отбивать мяч о пол при его проведении можно как правой, так и левой рукой (кому как удобно).

«Круговая лапта». Дети распределяются на две команды. Игроки одной команды становятся в круг, у каждого в руках мяч. Игроки второй команды находятся внутри круга. Задача игроков первой команды — коснуться (осалить) тех, кто находится внутри круга. Дети внутри круга стараются увернуться. Когда будут осалены не менее трети игроков, команды меняются местами.

**III часть.** Игра «Фигуры».

**Занятие 13**

**Задачи.** Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.

**I часть.** Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи — 6–8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м). Главное — не задевать за предметы и сохранять необходимую дистанцию друг от друга.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения*

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. (6–8 раз).

2. И. п. — о. с., руки за голову. 1 — поворот вправо, руки в стороны; 2 — и. п.; 3–4 — влево (6 раз).

3. И. п. — о. с., руки в стороны. 1 — присесть руки на пояс; 2 — и. п.(6 раз).

4. И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — и. п. (6–8 раз).

5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитация езды на велосипеде (1–8 раз, пауза и повторить) (3–4 раза).

6. И. п. — стойка ноги вместе, руки на пояс. 1–8 — прыжки на правой ноге; 1–8 — прыжки на левой, пауза и повторить.

*Основные виды движений*

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая. Страховка воспитателем обязательна (2–3 раза).

2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6–8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см). По одной стороне зала дети прыгают только на правой ноге, а по другой — на левой (3–4 раза).

3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. Дети располагаются двумя шеренгами или по кругу, у каждого ребенка мяч. В произвольном порядке дети выполняют броски мяча вверх, стараясь поймать мяч двумя руками, не прижимая его к груди (вариант — ловля мяча с хлопком в ладоши). Повторить 10–12 раз.

Подвижная игра «Перелет птиц». На одной стороне зала находятся дети — птицы. На другой стороне располагают различные пособия — гимнастические скамейки, кубы и т. д. — это деревья. По сигналу воспитателя «Птицы улетают!» дети, помахивая руками как крыльями, разбегаются по всему залу. По сигналу «Буря!» все птицы бегут к деревьям и стараются как можно быстрее занять какое-либо место. Когда воспитатель произносит «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу — «птицы продолжают свой полет».

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

**Занятие 14 \***

*Основные виды движений*

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2–3 раза). Упражнение выполняется двумя колоннами в среднем темпе. В конце скамейки взять мешочек в руки и сойти, не прыгая. Стараться удерживать равновесие, не ронять мешочек; голову и спину держать прямо. Страховка воспитателем обязательна.

2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук (длина шнура 3–4 м) (3–4 раза).

3. Переброска мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах. Один ребенок бросает мяч, другой — ловит его двумя руками, предварительно хлопнув в ладоши. Расстояние между детьми 2–2,5 м.

**Занятие 15\*\***

**Задачи.** Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий — перепрыгивание через бруски, положенные на расстоянии трех шагов ребенка (два шага в беге и на третий шаг перепрыгивание) (4–5 брусков; высота бруска 6–10 см).

**II часть.** *Игровые упражнения*

«Перебрось — поймай». Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 4 м. В руках игроков одной шеренги мячи (диаметр 10–12 см). По сигналу воспитателя дети перебрасывают мячи двумя руками из-за головы через шнур, натянутый на высоте поднятой вверх руки ребенка. Игроки другой шеренги ловят мячи после отскока от пола (земли).

«Не попадись». Дети образуют круг. Перед каждым ребенком на полу лежит мешочек с песком. В центре — двое водящих. По сигналу воспитателя играющие перепрыгивают через мешочек в круг, а по мере приближения водящих прыгают обратно. Ребенок, которого осалили, должен сделать два шага назад. Через 30–35 секунд игра останавливается, в игру вступают проигравшие, выбираются другие водящие.

**III часть.** Подвижная игра «Фигуры».

**Занятие 16**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.

**I часть.** Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи).

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения с обручем*

1. И. п. — о. с., обруч вертикально, хват с боков. 1 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 — и. п.; 3–4 — то же влево (6–8 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально, хват с боков. 1–2 — присесть, обруч вынести вперед; 3–4 — вернуться в и. п. (6–8 раз).

3. И. п. — о. с., обруч в правой руке хватом сверху. 1 — выпад правой ногой вправо, обруч в прямой руке; 2 — и. п., быстро переложить обруч в левую руку; 3–4 — то же влево (4–6 раз).

4. И. п. — лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков. 1–2 — прогнуться, обруч вынести вперед-вверх, ноги приподнять; 3–4 — вернуться в и. п. (6–7 раз).

5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, обруч на полу. 1 — повернуться к обручу правым боком; 2–8 — прыжки вокруг обруча. То же влево (4 раза).

*Основные виды движений*

1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик.

2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант).

3. Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении (4–5 м).

Воспитатель приглашает первую группу детей для прыжков после объяснения задания: ноги слегка согнуть в коленях, руки отвести назад и прыгнуть со скамейки на полусогнутые ноги. Поворот кругом, снова встать на скамейку, выполнить прыжок, и так несколько раз подряд. Затем приглашается вторая группа детей. Пока одна группа выполняет задание, вторая — располагается рядом сидя в шеренге, ноги скрестно (длительная статичная поза утомляет детей).

Ведение мяча в шеренгах с отбиванием его о пол на месте и продвигаясь вперед. При движении мяч вести впереди-сбоку. После того как первая шеренга пройдет треть дистанции, к выполнению упражнения приступает вторая шеренга.

Дети кладут мячи и так же, в шеренгах, выполняют ползание в прямом направлении способом на ладонях и ступнях (дистанция 4 м). Повторять не более 2 раз.

Подвижная игра «Не оставайся на полу».

**III часть.** Игра «Эхо».

**Занятие 17\***

*Основные виды движений*

1. Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги.

2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками.

3. Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.

**Занятие 18\*\***

**Задачи.** Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты).

**IIчасть.***Игровые упражнения*

«Кто самый меткий?» Играющие распределяются на четыре колонны и встают у исходной черты. На расстоянии 4 м от черты лежат 4 обруча (диаметр 50 см). У каждого ребенка в руках два мешочка с песком.

По сигналу воспитателя первые в колонне бросают мешочки в цель (в обручи), затем берут их и идут в конец своей колонны. После этого упражнения выполняет следующая четверка и т. д. Воспитатель отмечает самых ловких и метких ребят.

«Перепрыгни — не задень». Играющие строятся в две колонны и становятся на расстоянии двух шагов друг от друга. Перед каждой колонной становятся двое водящих с натянутой веревкой в руках (длина 1,5–2 метра). Водящие приподнимают веревку на высоту 20 см и по сигналу воспитателя проводят ее под ногами играющих, а те должны перепрыгнуть через веревку. Воспитатель отмечает команду-победителя. При повторении игры назначаются другие водящие.

Подвижная игра «Совушка».

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

**НОЯБРЬ**

**Занятие 19**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, фиксированными («как петушки»); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках*

1. И. п. — сидя на скамейке верхом, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6–8 раз).

2. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, коснуться правой рукой (пальцами) пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево (6–8 раз).

3. И. п. — сидя верхом, руки за голову. 1 — поворот вправо, прямую руку в сторону; 2 — исходное положение; 3–4 — то же влево (6 раз).

4. И. п. — стоя лицом к скамейке, руки произвольно. 1 — поставить правую ногу на скамейку; 2 — поставить левую ногу на скамейку; 3 — шаг вниз правой ногой; 4 — шаг вниз-вперед левой ногой. Повернуться кругом и повторить упражнение с левой ноги (4–5 раз).

5. И. п. — лежа на полу перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват рук за края скамейки. 1–2 — поднять прямые ноги вверх-вперед; 3–4 — исходное положение (6–7 раз).

6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вдоль скамейки (на счет «1–8»). Остановка, поворот в другую сторону и продолжение прыжков (повторить 3–4 раза).

*Основные виды движений*

1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант).

2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков).

3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.

После показа и объяснения дети становятся в две шеренги, и по сигналу воспитателя первая группа выполняет ведение мяча в прямом направлении до обозначенной линии. При ведении мяча дети передвигаются на слегка согнутых ногах с легким наклоном туловища вперед. Рука, ведущая мяч, согнута в локте, а кисть с расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Удары по мячу выполняются несколько сбоку от себя, равномерно, в соответствии с передвижением. Затем дети берут мячи в руки и поворачиваются кругом. Вторая шеренга детей приступает к выполнению упражнения. В шеренгах дети располагаются на расстоянии 2–3 шагов друг от друга. Темп умеренный, у каждого индивидуальный. Повторить 3–4 раза.

Гимнастические скамейки ставятся параллельно одна другой, и дети двумя колоннами поточным способом выполняют ползание на животе с помощью хвата рук с боков (2–3 раза).

Гимнастическую скамейку переворачивают и проводится упражнение в равновесии — ходьба по рейке гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой и свободно балансируя руками. Главное — удержаться на рейке, пройти до конца, голову и спину удерживать прямо. Страховка воспитателем обязательна.

Подвижная игра «Удочка».

**III часть**. Игра малой подвижности «Летает — не летает».

**Занятие 20\***

*Основные виды движений*

1. Ведение мяча между предметами (6–8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Выполняется двумя колоннами или шеренгами (если достаточно пособий, позволяет пространство зала и группа детей малочисленна). Повторить 2–3 раза.

2. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5–1 кг). Дистанция 3–4 м. Повторить 2 раза.

3. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Темп умеренный, но не медленный. Повторить 2–3 раза.

**Занятие 21\*\***

**Задачи.** Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя; бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам зала; переход на ходьбу.

**II часть.** *Игровые упражнения*

«Успей выбежать». Играющие встают в круг. В центр круга выходят 5–6 ребят. Стоящие в кругу берутся за руки и начинают бег вправо или влево (или быструю ходьбу), а ребята в центре круга хлопают в ладоши. По сигналу воспитателя «Стой!» бегущие по кругу быстро останавливаются и поднимают сцепленные руки. Педагог вслух считает до трех. За это время стоящие в центре круга должны быстро выбежать из круга. После счета «три» дети опускают руки. Тот, кто остался в кругу, считается проигравшим. При повторении игры в центр круга выходят другие дети.

«Мяч водящему». Играющие становятся в 3–4 колонны. На расстоянии 2–2,5 м от каждой колонны встает водящий с мячом (большой диаметр). По сигналу воспитателя водящие бросают мяч стоящим первыми игрокам, а те, поймав их, возвращают обратно и бегут в конец своей колонны. Затем водящие бросают мячи следующим игрокам и т. д. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая упражнение.

Подвижная игра «Не попадись».

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

**Занятие 22**

**Задачи.** Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. На редкие удары в бубен — ходьба широким шагом, с энергичной работой рук. На частые удары в бубен — короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег врассыпную, используя все пространство зала. (При ходьбе с изменением темпа движения можно использовать в качестве сигналов хлопки в ладоши или музыкальное сопровождение.)

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения с мячом*

1. И. п. — основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1–2 — поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3–4 — вернуться в исходное положение (6–8 раз).

2. И. п. — сидя ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. 1 — поднять мяч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться мячом пола; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. — стойка на коленях, мяч на полу перед собой. 1–4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), поворачиваясь и перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках у груди. 1–3 наклон вперед-вниз; прокатить мяч от одной ноги к другой и обратно; взять мяч в руки, выпрямиться; 4 — исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. 1 — поднять мяч вверх; 2 — наклон туловища вправо (влево); 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6–8 раз).

6. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Прыжки с поворотом вокруг своей оси в правую и левую сторону. Выполняется под счет воспитателя «1–8» (повторить 3–4 раза).

*Основные виды движений*

1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м). Повторить 2 раза.

2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5–6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) по двум сторонам зала. Вначале дети выполняют прыжки по одной стороне зала, затем переходят к пособиям, расположенным на другой стороне; ходьба является необходимой паузой. Повторить 2 раза.

3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. Важно не только удерживать устойчивое равновесие, но и сохранять ритмичность и темп ходьбы.

Подвижная игра «Удочка».

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

**Занятие 23\***

*Основные виды движений*

1. «Проползи — не урони». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Голову не опускать, смотреть вперед (2–3 раза).

2. Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч.

3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс (2–3 раза).

**Занятие 24\*\***

**Задачи.** Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу.

**II часть.** *Игровые упражнения*

«Лягушки». Дети строятся в 3 или 4 колонны и становятся перед стенкой у исходной черты. В руках у первых в колонне игроков мяч среднего или малого диаметра (в зависимости от подготовленности детей). Расстояние до стенки 1,5–2 м. Ребенок бросает мяч о стенку и перепрыгивает через него после отскока о пол (землю). Второй ребенок в колонне подхватывает мяч, бросает о стенку, перепрыгивает через мяч после отскока и так далее. Каждый следующий игрок после выполнения упражнения встает в конец своей колонны.

«Не попадись». Дети стоят по кругу. Перед каждым ребенком на полу мешочек. Внутри круга 2–3 водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают в круг на двух ногах через мешочек. Водящие стараются их осалить, но по мере их приближения играющие стараются быстро прыгнуть обратно. Проигравшие отходят от круга на 2–3 шага. Через некоторое время игра останавливается, и выбираются другие водящие, не из числа пойманных.

Подвижная игра «Ловишки с ленточками».

**III часть.** Игра «Эхо».

**Занятие 25**

**Задачи.** Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.

**I часть.** Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное — в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения*

1. И. п. — стойка ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 — руки в стороны; 4— и. п. (8 раз).

2. И. п. — о. с., руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 — встать, руки в стороны; 4 — и. п. (6–8 раз).

3. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться; 4 — и. п. То же влево (6 раз).

4. И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. 1–2 — поднять правую прямую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3–4 — и. п. То же левой ногой (6–8 раз).

5. И. п. — лежа на животе, руки прямые. 1–2 — приподняться и, прогнувшись, хлопнуть в ладоши перед собой (руки прямые); 3–4 — и. п. (6 раз).

6. И. п. — стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь, с хлопком в ладоши над головой; 2 — вернуться в и. п. Выполняется на счет воспитателя «1–8». Повторить 3 раза.

*Основные виды движений*

1. Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате.

2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6–8 шт.) подряд без паузы (3–4 раза).

3. Эстафета с мячом «Мяч водящему».

Воспитатель раскладывает два каната вдоль зала (расстояние между канатами 3 м). Дети становятся в шеренгу перед канатом и после показа и объяснения по очереди выполняют упражнение. При ходьбе по канату руки на пояс или за голову, спину и голову держать прямо.

Воспитатель выкладывает вдоль по двум сторонам зала 6–8 коротких шнуров (расстояние между шнурами 40 см). Дети поточным способом выполняют прыжки через шнуры не останавливаясь, без пауз, используя энергичное отталкивание ног от пола и взмах рук. Шнуры, возвращаясь, обходят с внешней стороны. Повторить 2–3 раза.

Для проведения эстафеты играющие строятся в 3–4 колонны. Перед каждой колонной встает водящий с мячом большого диаметра. По сигналу воспитателя водящий бросает мяч первому ребенку в колонне, а тот возвращает мяч обратно и убегает в конец своей колонны. Как только впереди колонны снова окажется первый в колонне, он поднимает мяч над головой. Воспитатель отмечает команду-победителя.

Подвижная игра «Догони свою пару». Играющие становятся на одной стороне площадки: одна группа детей впереди, вторая — позади (расстояние между ними не менее трех шагов). По сигналу воспитателя первые быстро убегают на другую сторону площадки, вторые их ловят (осаливают). Перебежав на другую сторону площадки, дети меняются ролями. Игра повторяется 3–4 раза. Заканчивается игра ходьбой в колонне по одному.

**III часть.** Игра «Угадай чей голосок?» Водящий встает в центр зала и закрывает глаза. Дети образуют круг, не держась за руки, идут по кругу вправо и произносят: «Мы собрались в ровный круг, повернемся разом вдруг.А как скажем; «Скок-скок-скок», угадай, чейголосок» Слова «скок-скок-скоголосок» произносит один ребенок. Водящий открывает глаза и пытается угадать, кто сказал эти слова. Если он отгадает, этот игрок становится на его место. Если водящий не угадал, то при повторении игры вновь выполняет эту роль. Дети идут по кругу в другую сторону.

**Занятие 26\***

*Основные виды движений*

1. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову.

2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната (вначале только на правой ноге, а при повторении упражнения — на левой, и так попеременно), руки произвольно.

3. «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками — баскетбольный вариант.

**Занятие 27\*\***

**Задачи.** Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.

**I часть.** На одной стороне площадки ставят кегли (5–6 шт., расстояние между кеглями 0,5 м); на другой стороне раскладывают шнуры (5–6 шт., расстояние между шнурами 40 см) и, наконец, на третьей стороне раскладывают бруски (4–5 шт., расстояние между брусками 70 см).

Ходьба в колонне по одному между кеглями, стараясь не задеть их, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).

**IIчасть.***Игровые упражнения*

«Мяч о стенку». Играющие выстраиваются перед стеной (заборчиком) и бросают мяч о стену, ловя его после отскока от земли (с хлопком, приседанием и т. д.).

«Будь ловким». Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, набивные мячи).

Подвижная игра «Мышеловка».

**III часть.** Игра малой подвижности «Затейники».

**Занятие 28**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой*

1. И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, вниз. 1 — правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на грудь. 1 — скакалка вверх, руки прямые; 2 — наклон вперед, коснуться носков ног; 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. 1–3 — сесть справа на бедро, скакалка вперед; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. — лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой; 1–2 — прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; 3–4 — исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на полу (стоя правым боком к скакалке). Прыжок с поворотом на 180° через скакалку несколько раз подряд.

*Основные виды движений*

1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.

2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.

3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы).

После выполнения гимнастических упражнений воспитатель предлагает детям разойтись по всему залу и расположиться таким образом, чтобы каждому было удобно прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед. Прыжки выполняются в произвольном темпе в индивидуальном порядке.

Для выполнения упражнений в ползании дети строятся в две шеренги перед гимнастическими скамейками и по очереди по сигналу воспитателя выполняют задание. Главное — смотреть вперед и при движении не уронить мешочек.

Далее дети перебрасывают мяч друг другу, стоя в двух шеренгах (способ — двумя руками из-за головы; ноги на ширине плеч). Ориентиром дистанции между детьми могут служить мешочки, положенные у ног.

**III часть.** Подвижная игра «Фигуры».

**Занятие 29\***

*Основные виды движений*

1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.

2. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг).

3. Передача мяча в шеренгах (3–4 шеренги; дети стоят на расстоянии одного шага друг от друга и передают вдоль шеренги мяч с поворотом к партнеру). Проводится в виде эстафеты, с определением команды-победителя.

**Занятие 30\*\***

**Задачи.** Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы (кубики, набивные мячи, бруски; ходьба в колонне по одному.

**IIчасть.***Игровые упражнения*

1. Передача мяча по кругу в одну и другую сторону. Дети образуют 3–4 круга и становятся на расстоянии одного шага друг от друга. У одного ребенка в каждом круге мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети передают друг другу мяч двумя руками, поворачиваясь к партнеру, пока мяч не окажется снова у первого. Следующая передача мяча проводится по кругу в другую сторону, и так несколько раз подряд.

2. «Не задень». Прыжки между кубиками, поставленными по двум сторонам зала (6–8 кубиков; расстояние между кубиками 0,5 м). Проводится двумя колоннами в виде эстафеты. По итогам определяется победитель.

Подвижная игра «Не оставайся на полу».

**III часть.** Игра «Затейники».

**ДЕКАБРЬ**

**Занятие 31**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.

**Iчасть.***Общеразвивающие упражнения в парах*

1. И. п. — основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1–2 — медленно поднять руки вверх; 3–4 — исходное положение (5–6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, держась за руки. 1 — поднять руки вверх; 2 — наклон вправо, правая рука вниз, левая — вверх, выпрямиться; то же влево (6 раз).

3. И. п. — основная стойка, лицом друг к другу. 1–2 — держась за руки, присесть, развести колени в стороны; 3–4 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1–2 — поднять назад-вверх правую (левую) ногу; 3–4 — исходное положение — «ласточка».

5. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах: правая вперед, левая назад — попеременно, в чередовании с небольшой паузой. На счет воспитателя «1–8»; повторить 3 раза.

**II часть.** *Основные виды движений*

1. Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3–4 мяча, расстояние между мячами три шага ребенка), руки свободно балансируют. Выполняется двумя колоннами. Дети делают три шага, а на четвертый перешагивают мяч (повторить 3 раза).

2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи). Предметы ставятся по двум сторонам зала. Выполняется двумя колоннами. Главное — энергично отталкиваться от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги, стараясь не задевать предметы.

3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Дети свободно располагаются по всему залу и в произвольном темпе выполняют задание (по 10–12 бросков подряд), затем небольшая пауза и повторение упражнения. Главное — следить за полетом мяча, при ловле стараться не прижимать его к груди.

**III часть.** Подвижная игра «Хитрая лиса».

**Занятие 32\***

*Основные виды движений*

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая. Страховка воспитателем обязательна.

2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2–2,5 м). Исходное положение — стойка ноги на ширине плеч. Броски мяча выполняются двумя руками снизу, от груди и из-за головы (в каждой серии по 10–12 бросков).

3. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге). Выполняется двумя колоннами (2–3 раза).

**Занятие 33\*\***

**Задачи.** Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Аист!» остановиться на одной ноге, слегка поджав вторую ногу, руки в стороны; продолжение ходьбы; на сигнал «Лягушки!» присесть, положив руки на колени; на сигнал «Зайки!» прыжки на двух ногах на месте. Бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты), без остановки, затем переход на обычную ходьбу.

**II часть.** *Игровые упражнения*

«Пройди — не задень». Ходьба между кеглями, поставленными в линию по двум сторонам зала (6–8 шт.; расстояние между кеглями 40 см). По одной стороне зала ходьба, руки на пояс; по другой — ходьба, руки за голову.

«Пас на ходу». Играющие распределяются на пары и становятся у исходной черты. В руках одного ребенка в паре мяч большого диаметра. По команде воспитателя играющие передвигаются с одной стороны зала на другую и на ходу перебрасывают мяч друг другу. Главное — быстро дойти до линии финиша и не уронить мяч (дистанция 10 м).

Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Дети свободно располагаются по всему залу и выполняют прыжки через короткую скакалку различными способами — кто как умеет. Главное — чтобы ребята не мешали друг другу, во избежание травм.

Подвижная игра «Совушка».

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

**Занятие 34**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.

**II часть.** *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 — правую ногу назад на носок, палка вверх, прогнуться; 2 — исходное положение; 3–4 — то же, отставляя левую ногу (6–8 раз).

2. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 2 — исходное положение. То же влево (6–8 раз).

3. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — присесть, палка вперед; 2 — исходное положение (6–8 раз).

4. И. п. — стойка ноги врозь, палка вниз. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

5. И. п. — основная стойка сбоку от палки, лежащей на полу. Прыжки вокруг палки (в обе стороны) (3–4 раза).

*Основные виды движений*

1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м).

2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». Играющие строятся в 3–4 колонны. Перед каждой колонной лежит короткий шнур. Водящие с мячом в руках (большой диаметр) становятся напротив первых игроков в колоннах на небольшом расстоянии. По команде воспитателя водящие бросают мяч первым игрокам колонны, те ловят мяч, бросают его обратно и бегут в конец своей колонны. Второй игрок получает мяч от водящего, возвращает его обратно и тоже бежит в конец колонны и так далее. Когда первые игроки снова окажутся на своем месте в колоннах, воспитатель отмечет команду-победителя. Эстафета повторяется 3–4 раза.

3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2–3 раза).

Подвижная игра «Салки с ленточкой». Играющие становятся в круг. Каждый прикрепляет сзади к поясу ленточку (полоску из цветного материала). В центре круга находится водящий-ловишка. По сигналу воспитателя «Беги!» все дети разбегаются, а ловишка старается вытянуть у кого-либо ленточку. Лишившийся ленточки игрок отходит в сторону. По сигналу воспитателя «Раз, два, три — в круг скорей беги!» дети снова образуют круг. Ловишка показывает собранные им ленточки и возвращает их играющим. Игра возобновляется с новым водящим.

**III часть.** Игра малой подвижности «Эхо!».

**Занятие 35\***

*Основные виды движений*

1. Прыжки ногах между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно (серия прыжков, пауза и продолжение упражнения).

2. Прокатывание мяча между предметами (5–6 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя. По окончании прокатывания взять мяч в руки, выпрямиться, подняться на носки, потянуться.

3. Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек» (шнур натянут на высоте 50 см от пола). Выполняется шеренгами попеременно.

**Занятие 36\*\***

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.

**I часть.** Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег врассыпную.

**IIчасть.***Игровые упражнения*

«Передай мяч». Играющие строятся в 3–4 колонны. Расстояние между детьми в колонне один шаг. Первый игрок в колонне получает мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя первые игроки передают мяч двумя руками назад между ног и бегут в конец своей колонны. Следующие игроки передают мячи назад и бегут в конец своей колонны и так далее. Когда впереди колонны вновь окажется первый игрок, он поднимает мяч высоко над головой. Повторить 2–3 раза. Воспитатель отмечает команду-победителя.

«С кочки на кочку». По двум сторонам зала в шахматном порядке раскладывают плоские обручи (расстояние между обручами 30–40 см). Задание: прыжками «с кочки на кочку» достигнуть «берега реки». Выполняется двумя колоннами с сохранением дистанции во избежание травм.

Подвижная игра «Хитрая лиса». Играющие стоят по кругу. Расстояние между детьми один шаг. Воспитатель предлагает ребятам закрыть глаза, обходит круг за их спинами и дотрагивается до одного ребенка — он становится лисой. Играющие открывают глаза и внимательно смотрят друг на друга, угадывая, кто же из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Дети спрашивают хором (с небольшими паузами) сначала тихо, потом громче: «Хитрая лиса, где ты?» После трехкратного произнесения этих слов хитрая лиса выходит на середину круга, поднимает руку и произносит: «Я здесь!» Все разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманных отводит в свой дом (заранее определенное место). Когда лиса поймает 2–3 детей, воспитатель говорит: «В круг!» Все играющие встают в круг, и игра возобновляется.

**III часть.** Игра малой подвижности по выбору детей.

**Занятие 37**

**Задачи.** Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.

**II часть.** *Общеразвивающие упражнения с малым мячом*

1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке; 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6–8 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1–2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3–4 — исходное положение (6 раз).

3. И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. 1 — прокатить мяч под коленом и поймать левой рукой; 2 — прокатить мяч под коленом и поймать правой рукой (8 раз).

4. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Подбрасывать мяч вверх невысоко поочередно правой и левой рукой, ловить двумя руками (10 раз подряд).

5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол у носков ног одной рукой, ловить двумя руками (10 раз).

6. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге вокруг своей оси в одну и другую сторону (по 3 раза).

*Основные виды движений*

1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.

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

3. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс (2–3 раза).

При выполнении упражнений с мячом главное — следить за полетом мяча и не прижимать его к груди во время ловли. Дети располагаются свободно по всему залу.

Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, сохраняя устойчивое положение во время движения и правильную осанку. Упражнение выполняется двумя колоннами в умеренном темпе. Страховка воспитателем обязательна.

Гимнастические скамейки переворачивают, и дети выполняют ползание на животе, подтягиваясь руками и продвигаясь вперед за счет хвата рук с боков скамейки (2–3 раза).

Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Воспитатель выкладывает на полу круг из веревки (или чертит на земле) (ориентирами также могут быть мешочки с песком или кубики). Выбирается водящий — коршун. Он становится на середину круга. Остальные дети — воробышки, они стоят за кругом. Воробышки прыгают в круг и из круга. Коршун бегает в круге и не дает воробышкам долго там находиться. Воробышек, до которого водящий дотронулся, останавливается, поднимает руку, но из игры не выбывает. Воспитатель отмечает тех, кого коршун ни разу не поймал. Игра повторяется после небольшого перерыва.

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

**Занятие 38\***

*Основные виды движений*

1. Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м). Играющие свободно располагаются по залу парами и выполняют броски мяча друг другу. Исходное положение — стойка ноги врозь; у одного ребенка в паре мяч (большой диаметр). Способ выполнения по выбору детей.

2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (голову не опускать). По двум сторонам зала лежат набивные мячи и кубики (5–6 шт., расстояние между предметами 1 м). Через 1,5–2 м от последнего предмета лежит обруч. По окончании упражнения в ползании подойти к обручу, встать в него, потянуться вверх и хлопнуть в ладоши над головой. Затем обойти предметы с внешней стороны и встать в конец своей колонны. Выполняется двумя колоннами.

3. Прыжки со скамейки на мат или коврик (выполняется по подгруппам).

**Занятие 39\*\***

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения.

**IIчасть.***Игровые упражнения*

«Пас на ходу». Дети распределяются на пары и становятся у исходной черты. В руках у одного ребенка в паре мяч (большой диаметр). Двигаясь на противоположную сторону зала, пары перебрасывают мяч по ходу движения до линии финиша. Воспитатель отмечает три первые пары, быстро и без потерь мяча прошедшие всю дистанцию. При повторении упражнение выполняется в обратном направлении. Повторить 2–3 раза.

«Кто быстрее». Играющие строятся в две колонны и по сигналу воспитателя выполняют прыжки на двух ногах в прямом направлении до предмета (кубик, кегля, набивной мяч), обходят предмет и проходят в свою колонну с внешней стороны (дистанция 6–8 м). Отмечается команда-победитель. Повторить 2–3 раза.

«Пройди — не урони». Ходьба на носках между кеглями, руки за голову (или на пояс) (расстояние между кеглями 0,5 м, дистанция 5 м). Выполняется двумя колоннами от исходной черты. Спину и голову держать прямо и не задевать за кегли. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Лягушки и цапля».

**III часть.** Игра малой подвижности по выбору детей.

**Занятие 40**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.

**I часть.** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал воспитателя «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда, и дети выполняют поворот без остановки движения.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения*

1. И. п. — о. с. 1–2 — шаг вправо, руки в стороны; 3–4 — и. п. (6–8 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1— наклон вправо, левую руку за голову; 2 — и. п. То же влево (6 раз).

3. И. п. — о. с., руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки за голову; 3 — встать, руки в стороны; 4 — и. п. (6–8 раз).

4. И. п. — сидя ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх; 2 — опустить ногу, вернуться в и. п. (6–8 раз).

5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять прямые ноги вверх; 2 — развести ноги в стороны; 3 — скрестить ноги — ноги в стороны; 4 — вернуться в и. п. (4–5 раз).

6. И. п. — о. с., руки на пояс. Прыжки на месте — правая нога вперед, левая — назад попеременно на счет педагога «1–8», в чередовании с небольшим отдыхом. Повторить 3–4 раза.

*Основные виды движений*

1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.

2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.

3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.

Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи») выполняется поточным способом (2–3 раза).

Упражнение на равновесие выполняется двумя колоннами: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Задание выполняется в среднем темпе; главное — удерживать устойчивое равновесие и не уронить мешочек.

Дети становятся в две шеренги: первая — у исходной черты, вторая — в пяти шагах от нее. По сигналу воспитателя дети прыжками на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, как пингвины, передвигаются в прямом направлении до второй условной черты (дистанция 6–8 м). После того как первая шеренга продвинется на треть дистанции, дается команда для выполнения задания второй шеренгой. Повторить 2–3 раза.

Подвижная игра «Хитрая лиса».

**III часть.** Игра малой подвижности «Эхо».

**Занятие 41\***

*Основные виды движений*

1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек.

2. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову (2–3 раза).

3. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). Выполняется шеренгами от исходной черты по команде педагога.

**Занятие 42\*\***

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.

**II часть.** *Игровые упражнения*

«Точный пас». Играющие распределяются на пары. У каждого ребенка клюшка, у одного ребенка в паре в руках шайба. Дети становятся на расстоянии 2–2,5 м друг от друга и перебрасывают шайбу клюшками плавными, несильными движениями, чтобы она попадала точно на клюшку партнера.

«Кто дальше бросит?» Дети лепят снежки, строятся в шеренги и кладут снежки около ног, встав около исходной черты. Задание: метание снежков на дальность. В качестве ориентиров ставятся несколько цветных предметов (кегли или кубики), на расстоянии 10–12 м от детей.

«По дорожке проскользи». Дети распределяются по трое, подходят к условной черте и берутся за руки. После небольшого разбега двое продолжают бег по снегу (утрамбованному), а третий (стоящий в середине) скользит по ледяной дорожке, стоя на двух или на одной ноге. Играющие поочередно меняются местами.

**ЯНВАРЬ**

**Занятие 43**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения с палкой*

1. И. п. — о. с., палка внизу, хватом на ширине плеч. 1 — палка вверх; 2 — вниз; 3 — палка вверх, полуприсед; 4 — и. п. (6–8 раз).

2. И. п. — о. с., палка внизу хватом сверху. 1— шаг правой ногой вправо, палка вверх; 2–3 — два наклона вперед; 4 — и. п. То же влево (6–8 раз).

3. И. п. — о. с., локти согнуты, палка на грудь. 1 — палка вверх; 2 — присесть, палка вперед; 3 — встать, палка вверх; 4 — и. п. (6 раз).

4. И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 — поворот туловища вправо; 2 — и. п. То же влево (6–8 раз).

5. И. п. — о. с., палка вертикально, одним концом на полу, хват обеими руками. 1 — мах правой ногой вперед, носок оттянут; 2 — приставить ногу; 3–4 — то же левой ногой (8 раз).

6. И. п. — о. с., палка внизу хватом сверху. 1 — прыжком ноги врозь, палка вверх; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется на счет «1–8» (3–4 раза подряд, с небольшой паузой между сериями прыжков).

*Основные виды движений*

1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно.

2. Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук.

3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии (дистанция 10 м).

Упражнения на равновесие проводятся двумя колоннами. Главное — уверенно, сохраняя правильную осанку и без потери предмета, выполнить задание. Упражнение выполняется в среднем темпе.

Прыжки через небольшие препятствия на двух ногах без паузы (4–5 предметов; расстояние между предметами один шаг ребенка). Используя энергичное отталкивание, взмах рук, дети перепрыгивают через препятствия подряд без остановки (2 раза).

Ведение мяча с отбиванием о пол, с переходом на другую сторону зала (дистанция 10 м). Выполняется шеренгами (2 раза).

Подвижная игра «День и ночь». Играющие распределяются на две команды — «День» и «Ночь». Посередине зала (площадки) проводится черта (или кладется шнур). На расстоянии двух шагов от черты спиной друг к другу становятся команды. Воспитатель говорит: «Приготовились!», затем дает одной из команд сигнал к бегу, например, произносит: «День». Дети убегают за условную черту, а игроки второй команды быстро поворачиваются кругом и догоняют соперников, стараясь запятнать их, прежде чем те пересекут условную линию. Выигрывает команда, которая успеет запятнать большее количество игроков противоположной команды.

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

**Занятие 44\***

*Основные виды движений*

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. В ходьбе соблюдать ритм в соответствии с передвижением и выполнением задания.

2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на полу в шахматном порядке на небольшом расстоянии один от другого). Выполняется двумя колоннами.

3. Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их. Прокатив мяч, подойти к обручу, сделать шаг в обруч, поднять мяч вверх и потянуться.

**Занятие 45\*\***

**Задачи.** Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».

**I часть.** Игровое упражнение «Между санками». По кругу ставят санки (расстояние между санками 1 м). Ходьба, затем бег в умеренном темпе между санками сначала вправо по кругу, затем влево. Соблюдать дистанцию друг от друга и не задевать санки (не сдвигать).

**II часть.** *Игровые упражнения*

«Кто быстрее». Играющие образуют круг, в центре круга снеговик. В руках у каждого ребенка снежок. По сигналу воспитателя дети прыжками (как зайчики) продвигаются до снеговика и кладут свои снежки примерно в метре от него. Поворачиваются кругом и прыжками возвращаются на исходную линию. После небольшого отдыха дети снова направляются к снеговику, забирают снежки и возвращаются на свое место. Воспитатель отмечает первых трех участников. В зависимости от физической подготовленности детей игру повторяют.

«Проскользи — не упади». Дети по очереди выполняют разбег и скольжение по ледяной дорожке (длина 2,5–3 м), начиная разбег только тогда, когда предыдущий ребенок сойдет с дорожки. Каждый выполнивший задание должен быстро отойти в сторону. Для осуществления страховки педагог находится сбоку дорожки (примерно на середине). Вторая группа детей в это время катает друг друга на санках (заранее определяются пары детей, примерно равных по физическим возможностям).

После того как дети несколько раз выполнят скольжение по дорожке, подается сигнал к обмену заданиями.

Подвижная игра «Два Мороза».

На противоположных сторонах площадки линиями обозначаются два дома. Играющие располагаются в одном из домов. Двое водящих (Мороз — красный нос и Мороз — синий нос) выходят на середину площадки, становятся лицом к детям и произносят:Мы два брата молодые,

Два мороза удалые,

Я Мороз — красный нос,

Я Мороз — синий нос,

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Все играющие хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

После этого дети перебегают в другой дом, а морозы стараются их заморозить (коснуться рукой). Замороженные остаются на том месте, где их настиг мороз, и стоят там до окончания перебежки. Морозы подсчитывают, скольких ребят им удалось заморозить. После двух перебежек выбирают других Морозов.

**III часть.** Ходьба в колонне по одному за самыми умелыми морозами.

**Занятие 46**

**Задачи.** Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения с кубиком*

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 2 — вернуться в исходное положение (6–8 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — наклон, взять кубик в другую руку, выпрямиться. Повторить 4–5 раз.

3. И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, поставить кубик у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — поворот вправо, взять кубик; 4 — исходное положение. То же влево (6–8 раз).

4. И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик между ступнями ног. 1–2 — поднять ноги вверх (не уронив кубика); 3–4 — исходное положение (6 раз).

5. И. п. — основная стойка, кубик на полу у ног. Прыжки на правой ноге в правую сторону (на левой ноге в левую сторону) 3–4 раза.

*Основные виды движений*

1. Прыжки в длину с места (на мат).

2. «Поймай мяч». Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу (расстояние между детьми 2 м), а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. Если ему это удается, то дети меняются ролями.

3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5–6 м.

Одна группа детей под руководством воспитателя выполняет прыжки в длину с места. Вторая группа выполняет задание с мячом. Через некоторое время дети меняются заданиями.

Ползание на четвереньках с продвижением вперед и подталкивая мяч головой на небольшое расстояние производится группами (по количеству пособий).

**III часть.** Подвижная игра «Совушка».

**Занятие 47\***

*Основные виды движений*

1. Прыжки в длину с места (в соответствии с наличием пособий и физической подготовленностью детей).

2. Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши (или с другими дополнительным заданием — приседание, поворот кругом и т. д.).

3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.

**Занятие 48\*\***

**Задачи.** Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».

**I часть.** Игровое упражнение «Снежная королева». Из числа играющих выбирается водящий — Снежная королева. Дети разбегаются по всей площадке, а Снежная королева старается дотронуться до них. Тот, кого она коснулась, превращается в льдинку и должен оставаться на месте. При повторении игры выбирается другой водящий.

**IIчасть.***Игровые упражнения*

«Кто дальше бросит?» Дети расходятся по площадке и лепят по 5–6 снежков. Первая группа встает на исходную линию (обозначенную шнуром), положив снежки у ног. По команде педагога играющие бросают снежки до кубиков (или кеглей), стоящих на расстоянии 3–4 м, вторая линия 5–6 м, третья — 8–10 м. Определяется победитель.

«Веселые воробышки». Дети становятся в круг (или полукруг, если группа малочисленная), перед каждым ребенком у ног лежит один снежок. В центре водящий — кошка. Дети-воробышки прыгают в круг через снежок и обратно из круга. Кошка старается осалить их, прежде чем они прыгнут обратно. Через 2–2,5 секунды игра останавливается, подсчитывают количество проигравших. Игра повторяется с другим водящим.

Игра «Два Мороза».

**III часть.** Ходьба в умеренном темпе между постройками.

**Занятие 49**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы (6–8 шнуров; расстояние между шнурами один шаг ребенка). На одной стороне зала кладутся шнуры, на другой — набивные мячи (расстояние между мячами 70–80 см, чтобы дети выполнили 2–3 шага в беге, а затем перепрыгнули через предмет). Задание выполняется в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне и перестроение в три колонны.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения с малым мячом*

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — руки через стороны вверх, поднимаясь на носки, переложить мяч в левую руку; 2 — исходное положение, мяч в левой руке (6–8 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — поворот вправо (влево), ударить мячом у ноги; 2 — поймать мяч, вернуться в исходное положение, мяч в левой руке (8 раз).

3. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатывание мяча вокруг туловища, перебирая его руками и поворачиваясь вправо и влево (4–5 раз в каждую сторону).

4. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — поднять правую прямую ногу, переложить мяч в левую руку; 2 — опустить ногу; 3–4 — то же, мяч в левой руке (6–8 раз).

5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке вниз. 1 — руки в стороны; 2 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение.

6. И. п. — основная стойка, мяч в правой или левой руке. Прыжки на правой и левой ноге кругом попеременно в обе стороны на счет «1–8», после небольшой паузы повторить (3–4 раза).

*Основные виды движений*

1. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (3 раза, сериями по 10–12 раз подряд).

2. Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края (несколько раз подряд).

3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики (расстояние между кубиками три шага ребенка).

Дети свободно располагаются по залу лицом к воспитателю и по команде выполняют бросание и ловлю мячей. Необходимо следить за полетом мяча, заранее не выставлять руки и не прижимать мяч к груди в момент его ловли. Задание выполняется в произвольном темпе.

Для выполнения лазанья под шнур ставятся две стойки (они должны быть устойчивыми во избежание травм), и натягивается шнур на высоте 50 см от пола. Дети шеренгами выполняют лазанье под шнур. Главное — сгруппироваться в «комочек» и пройти под шнуром, стараясь его не коснуться. Задание выполняется несколько раз подряд, затем выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой.

Упражнение на равновесие выполняется колонной по одному. Дети выполняют три шага, а на четвертый — перешагивают через кубик. Руки на поясе (или за голову). Страховка воспитателем обязательна.

Детей можно разделить на две группы: одна выполняет упражнение в равновесии, а вторая прокатывает мячи друг другу (сидя ноги врозь, дистанция 3 м).

**III часть.** Подвижная игра «Удочка».

**Занятие 50\***

*Основные виды движений*

1. Переброска мячей друг другу. Играющие строятся в две шеренги (расстояние между шеренгами 3 м). В руках у игроков одной шеренги  по одному малому мячу. Они одной рукой бросают мячи, а дети второй шеренги ловят мячи после отскока о пол двумя руками. Выполняется 10–12 раз подряд. После небольшой паузы повторить упражнение.

2. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (дистанция 3 м), затем лазанье под шнур (высота от пола 50 см) и продолжение ползания на расстояние 3 м. Повторить 2 раза.

3. Равновесие — ходьба на носках, между предметами (5–6 шт., расстояние между предметами 0,5 м), руки на пояс. Выполняется двумя колоннами.

**Занятие 51\*\***

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.

**I часть.** Из снежков (их лепят дети и воспитатель) выкладывается дорожка длиной 3–5 метров (расстояние между снежками 1,5 м). Ходьба и бег между снежками (бег в умеренном темпе); упражнения в ходьбе и беге чередуются.

**IIчасть.***Игровые упражнения*

«Хоккеисты». Играющие строятся в две шеренги. В руках у каждого игрока шайба и клюшка. На исходную линию выходит первая шеренга; дети свободно располагаются в 2–3 шагах друг от друга. Задание: провести шайбу с одной стороны площадки на другую (дистанция 10 м), стараясь не отрывать клюшку от шайбы, а затем забить шайбу в ворота (несколько ворот строятся из снега заранее). Затем упражняется вторая группа. И так попеременно несколько раз.

Катание друг друга на санках (пары образуют из детей, примерно равных по физическим возможностям). Воспитатель определяет примерное пространство при катании на санках и обеспечивает своевременную смену ролей.

Игра «Два Мороза».

**III часть.** Ходьба в колонне по одному между снежками (умеренный темп).

**Занятие 52**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения со скакалкой*

1. И. п. — о. с., скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1–2 — выпад правой ногой вперед, руки вперед; 3–4 — исходное положение. То же левой ногой (8 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка внизу. 1— скакалка вверх; 2 — наклон вправо, скакалка вправо; 3 — скакалка прямо; 4 — и. п.. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

3. И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на коленях. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться скакалкой пола между ногами; 3— выпрямиться, скакалка вверх; 4 — и. п. (6–8 раз).

4. И. п. — лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. 1–2 — прогнуться, скакалка вверх; 3–4 — и. п. (5–6 раз).

5. И. п. — о. с., скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 — отставить правую (левую) ногу назад на носок, скакалка вверх; 2 — и. п. (6–8 раз).

*Основные виды движений*

1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (2 раза).

2. Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.

3. Прыжки через короткую скакалку различными способами.

При ползании по гимнастической скамейке главное — не уронить мешочек, смотреть вперед. Выполняется в умеренном темпе.

Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами. Двое детей становятся каждый на свою гимнастическую скамейку (расстояние между скамейками такое, чтобы дети свободно держались за руки), берутся за руки и проходят, сохраняя устойчивое равновесие. В конце скамейки руки отпустить и сойти со скамейки. Страховка воспитателем обязательна.

Для упражнения с короткой скакалкой дети свободно располагаются по залу так, чтобы не мешать друг другу (во избежание травм). Прыжки через короткую скакалку в произвольном темпе способами, соответствующими возможностям детей.

Подвижная игра «Паук и мухи». В одном углу зала обозначается кружком (или шнуром) паутина, где живет водящий-паук. Остальные дети — мухи. По сигналу воспитателя все мухи разбегаются по залу, «летают», жужжат. Паук находится в паутине.

По сигналу воспитателя «Паук!» мухи останавливаются в том месте, где их застала команда. Паук выходит и внимательно смотрит. Того, кто пошевелится, паук отводит в свою паутину. После двух повторений подсчитывают количество пойманных мух. Игра возобновляется с другим водящим.

**III часть.** Игра малой подвижности по выбору детей.

**Занятие 53\***

*Основные виды движений*

1. Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала (6–8 кубиков, набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Выполняется двумя колоннами. После ползания, встать, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой.

2. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Выполняется двумя колоннами в умеренном темпе (2 раза).

3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6–8 обручей лежат плотно друг к другу) без паузы. Выполняется двумя колоннами.

**Занятие 54\*\***

**Задачи.** Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».

**I часть.** Ходьба в колонне по одному между постройками из снега; ходьба и бег врассыпную.

**IIчасть.***Игровые упражнения*

«По ледяной дорожке». Дети делятся на две группы. Первая группа упражняется в скольжении. После разбега по утрамбованному снегу надо проскользить по ледяной дорожке, на ее середине присесть, затем продолжить скольжение. Страховка воспитателем обязательна. Вторая группа в это время катает друг друга на санках. По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.

«По местам». По кругу или в две шеренги одна напротив другой ставят санки. Дети садятся на санки парами (если группа малочисленная, то по одному). По сигналу воспитателя дети встают и разбегаются по всей площадке, кружатся в разные стороны. На сигнал «По местам!» все играющие должны быстро занять места на санках (по возможности не перепутав и сев на свое место). Игра повторяется 2–3 раза.

«Поезд». Катание друг друга на санках по кругу. После одного полного круга дети меняются местами (пары следует образовывать из ребят, примерно равных по физическим возможностям).

**Занятие 55**

**Задачи.** Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения с обручем*

1. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. 1–3 — обруч вперед, назад, вперед, передать обруч в левую руку; 4 — опустить обруч. То же с передачей обруча в правую руку (6 раз).

2. И. п. — стоя в обруче, руки вдоль туловища. 1— присесть, взять обруч обеими руками, хват сбоку; 2 — встать; 3 — присесть, положить обруч на пол; 4 — исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. — основная стойка, обруч вертикально над головой, хватом сбоку. 1–2 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 3–4 — исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 — поворот туловища влево; 2 — исходное положение. То же влево (6–8 раз).

5. И. п. — лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой. 1–2 — прогнуться, поднять обруч вперед-вверх; 3–4 — исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. — стоя в обруче, руки на пояс. На счет «1–7» прыжки на двух ногах в обруче; на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повторить (3–4 раза).

*Основные виды движений*

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4–5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка).

2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.

3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы).

Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами: ходьба приставными шагами, два шага, на третий перешагивание через набивной мяч, руки на поясе или свободно балансируют. Страховка воспитателем обязательна (для этого скамейки ставят рядом).

При выполнении упражнений с мячом дети строятся в две шеренги;  расстояние между шеренгами 3 м. В руках у детей одной шеренги по мячу (малый или средний диаметр). По сигналу воспитателя первая группа бросает мяч в середину между шеренгами одной рукой, а вторая группа ловит мячи после отскока от пола двумя руками.

Прыжки на двух ногах выполняются двумя колоннами. Задание: перепрыгивать через шнуры (6–8 шт.; расстояние между шнурами 50 см), на двух ногах с энергичным отталкиванием от пола, используя взмах рук, без паузы. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Ключи». Играющие становятся в круги, начерченные в любом порядке (или выложенные из коротких шнуров) на расстоянии не менее 2 м один от другого. Выбирается водящий. Он подходит к одному из игроков и спрашивает: «Где ключи?» Тот отвечает: «Пойди к... (называет одного из детей), постучи!» В это время другие дети стараются поменяться местами. Водящий должен быстро занять свободный кружок во время перебежки. Если водящий долго не может занять кружок, он кричит: «Нашел ключи!» Тогда все играющие меняются местами, оставшийся без места становится водящим.

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

**Занятие 56\***

*Основные виды движений*

1. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову (2–3 раза).

2. Прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, затем левой ноге (по одной стороне зала на правой, по другой стороне — на левой) (2 раза).

3. Играющие образуют круги по 4–5 человек. У одного из стоящих в кругу мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя водящий передает мяч вправо, следующему игроку, тот передает мяч дальше по кругу. Как только мяч снова окажется у водящего, тот передает мяч влево по кругу, а получив вновь мяч, поднимает его высоко над головой. Воспитатель объявляет команду-победителя.

**Занятие 57\*\***

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.

**I часть.** «Быстро по местам». По кругу ставят санки (на один меньше количества играющих). Дети выполняют ходьбу между санками «змейкой», затем бег в умеренном темпе, а на сигнал «По местам!» быстро садятся на любые санки. Кто не успел сесть, тот проиграл. Игровое задание повторяется.

**IIчасть.***Игровые упражнения*

«Точная подача». Дети распределяются на пары; у каждого ребенка по клюшке и одна шайба на пару. Один игрок становится на расстоянии 1,5 м от ворот, а другой — в 2 м от первого. Задача второго игрока — бросить шайбу первому, а тот должен отбить ее в ворота. Через некоторое время дети меняются местами.

«Попрыгунчики». Санки ставят по кругу, боком к ним стоят играющие. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах примерно треть круга, затем остановка и продолжение прыжков на двух ногах по кругу. Поворот кругом и повторение задания.

**III часть.** Подвижная игра «Два Мороза».

**Занятие 58**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).

**I часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения с палкой*

1. И. п. — о. с., палка на грудь, хватом сверху. 1— палка вверх; 2 — палка за голову, на плечи; 3 — палка вверх; 4 — и. п. (6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — и. п.(6–8 раз).

3. И. п. — о. с., палка вниз. 1 — присесть, палка вперед; 2 — и. п. (6 раз).

4. И. п. — сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — и. п. (6 раз).

5. И. п. — лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1–2 — прогнуться, палка вверх-вперед; 3–4 — и. п. (6 раз).

6. И. п. — о. с., палка на полу. Прыжки вокруг палки в обе стороны (2–3 раза).

*Основные виды движений*

1. Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.

2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант).

3. Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком.

Упражнения в прыжках проводятся двумя колоннами, с соблюдением дистанции между детьми. Задание: выполнить два прыжка на одной ноге, два — на другой, и так попеременно то на правой, то на левой ноге — прыжки с подскоком. От исходной черты дети по очереди выполняют упражнение до линии финиша (дистанция 8–10 метров). Линию финиша перепрыгнуть на двух ногах и пройти с внешней стороны в конец своей колонны. Повторить 2–3 раза.

Дети строятся в две шеренги; расстояние между шеренгами 3 м; исходная линия для каждой шеренги обозначается шнуром. При переброске мяча (баскетбольный вариант) описать мячом небольшую дугу к туловищу вниз, затем на грудь и, разгибая руки вперед от себя, послать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Ловить мяч кистями рук, образуя пальцами как бы половину шара, в который мяч и должен попасть. В момент ловли мяча стараться не прижимать его к груди.

При бросках и ловле мяча важно занять правильное исходное положение — ноги слегка расставлены на ширине плеч, одна нога выставлена на полшага вперед, руки согнуты в локтях (по 8–10 бросков).

Лазанье под шнур прямо и боком в группировке, стараясь не задевать за край шнура (шнур на высоте 50 см от пола) (подряд 3–4 раза), затем выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой. Выполняется шеренгами.

Подвижная игра «Не оставайся на земле».

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

**Занятие 59\***

*Основные виды движений*

1. Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук (2 раза).

2. Ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики, набивные мячи — 5–6 шт.) (2 раза).

3. Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант). Дети свободно располагаются по всему залу и выполняют упражнение.

**Занятие 60\*\***

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.

**I часть.** Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке, на сигнал «Фигуры!» остановиться и показать какую-либо «фигуру»: птичку, зайчика, спортсмена и др. Игра повторяется, затем переход на ходьбу колонной по одному.

**II часть.** *Игровые упражнения*

«Гонки санок». Дети делятся на две группы. На исходную линию в одну шеренгу ставят санки, и дети садятся на санки верхом, ноги на земле, руки произвольно. По сигналу «Марш!» дети передвигаются на санках до линии финиша, отталкиваясь двумя ногами от снега (дистанция 10–15 м). Воспитатель отмечает первых трех участников. Вторая группа детей занимает место на линии старта. Первая группа отдыхает (каждая группа выполняет задание 2 раза).

«Пас на клюшку». Дети становятся парами, в руках у каждого ребенка клюшка и одна шайба на пару. Ребенок несильным движением подает шайбу партнеру на клюшку, тот, поймав ее, тем же движением возвращает обратно. Шайбу следует не подбрасывать как мяч, а передавать скользящим движением друг другу.

**III часть.** Игра «Затейники».

**МАРТ**

**Занятие 61**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой — кубики; расстояние между предметами 40 см); главное — сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег врассыпную.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения с малым мячом*

1. И. п. — о. с., мяч в правой руке. 1 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — переложить мяч в правую руку за спиной; 3 — руки вперед; 4 — и. п., мяч в правой руке (6–8 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед; 2–3 — прокатить мяч вокруг левой ноги; 4 — выпрямиться, вернуться в и. п., мяч в левой руке. То же вокруг правой ноги (6 раз).

3. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1–2 — наклониться вправо и прокатить мяч как можно дальше от себя; 3–4 — и. п. То же влево (3 раза в каждую сторону).

4. И. п. — лежа на спине, руки за голову, мяч в правой руке. 1 — поднять левую ногу вперед-вверх, коснуться мячом левого носка; 2 — и. п., мяч в левой руке. То же к правой ноге (8 раз).

5. И. п. — о. с., мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах кругом с поворотом в правую и левую сторону попеременно (2–3 раза в каждую сторону).

*Основные виды движений*

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. Страховка воспитателем обязательна. Одна группа детей выполняет упражнение в равновесии, вторая — упражнения с малым мячом (бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками); дети находятся в поле зрения педагога. Через некоторое время дети меняются заданиями.

2. Прыжки. Выполняется шеренгами. На исходную линию выходит первая группа детей. Задание: передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м). Поворот кругом — и сделать 2–3 шага назад от линии финиша (2 раза).

3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». Играющие становятся в несколько шеренг. У игрока, стоящего первым в шеренге, мяч большого диаметра. По сигналу педагога игрок ударяет мячом о пол (землю), ловит его двумя руками, передает следующему игроку и так далее. Игрок, стоящий в шеренге последним, также ударяет мячом о пол и передает его направо. Когда мяч снова окажется у первого игрока, он поднимает его над головой и произносит: «Готово!» Определяется команда-победитель.

Подвижная игра «Ключи».

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

**Занятие 62\***

*Основные виды движений*

1. Равновесие — ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной.

2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге) до линии финиша. Выполняется двумя шеренгами поочередно (2–3 раза).

3. Эстафета с мячом. Дети занимают исходное положение — стойка на коленях, сидя на пятках. Передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону (2 раза в каждую сторону).

**Занятие 63\*\***

**Задачи.** Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.

**I часть.** «Бегуны». Дети становятся на линии старта в шеренгу. По команде «Марш» бег на скорость (дистанция 10 м) (расстояние между детьми не менее двух шагов), повернуться кругом и от линии финиша повторить задание. Педагог определяет двух победителей. Повторить 3–4 раза, с обязательной паузой между забегами.

**IIчасть.***Игровые упражнения*

Игра «Лягушки в болоте». На одной стороне зала (за чертой) находится водящий-журавль. В середине зала — болото (круг, выложенный из шнура). Вокруг сидят дети-лягушки и произносят:

Вот с насиженной гнилушки

В воду шлепнулись лягушки.

Ква-ке-ке, ква-ке-ке,

Будет дождик на реке.

С окончанием слов лягушки прыгают в болото. Журавль ловит лягушек, не успевших прыгнуть. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. Когда журавль поймает несколько лягушек, выбирают другого журавля, из числа тех, кто ни разу не был пойман. Игра возобновляется.

«Мяч о стенку». Дети становятся в 3–4 колонны перед стенкой (щитом). У игрока, стоящего первым в колонне, мяч малого диаметра. Игрок бросает мяч о стенку, затем уходит в конец своей колонны. Второй игрок должен поймать мяч после отскока о пол и бросить его о стенку. И так далее. Побеждает команда, быстро и без потерь мяча выполнившая задание. Повторить 2–3 раза.

Игра «Совушка».

**III часть.** Игра малой подвижности.

**Занятие 64**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения с флажками*

1. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).

3. И. п. — основная стойка, флажки вниз. 1 — флажки в стороны; 2 — присесть, флажки вперед; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — наклон вперед, скрестить флажки; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (6–8 раз).

5. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1— мах флажками вперед; 2 — мах флажками назад; 3 — мах флажками вперед; 4 — исходное положение (6–7 раз).

6. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком в исходное положение. На счет «1–8», затем небольшая пауза и повторить 2 раза.

*Основные виды движений*

1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.

2. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли).

3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»).

Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и продвигаясь до обозначенной линии; прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Выполняется шеренгами, дети располагаются так, чтобы не мешать друг другу во избежание травм.

Педагог ставит две стойки и натягивает сетку или шнур на высоте 40 см от пола. Дети шеренгами выполняют задание: хорошо сгруппироваться и пройти под шнуром, не касаясь руками пола и не задевая шнур прямо и боком несколько раз подряд.

Дети становятся в две шеренги одна напротив другой; между ними шнур (шнур натянут на высоте поднятой вверх руки ребенка). Расстояние до шнура 2 м. У одной группы детей мячи (средний или малый диаметр). По сигналу педагога дети перебрасывают мячи через шнур, вторая группа ловит их после отскока.

Подвижная игра «Затейники».

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

**Занятие 65\***

*Основные виды движений*

1. Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м). По одной стороне дети прыгают на правой ноге, по другой — на левой (2–3 раза).

2. Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей.

3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по-медвежьи» (2 раза).

**Занятие 66\*\***

**Задачи.** Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.

**I часть.** Игра с бегом «Мы — веселые ребята». Дети стоят за чертой на одной стороне площадки (зала). В процессе игры им надо добежать до длинной черты (дистанция 10–15 м). В центре площадки находятся двое водящих. Дети хором произносят:

Мы — веселые ребята.

Любим бегать и скакать.

Ну, попробуй нас догнать!

Раз-два-три — лови!

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а водящие догоняют их. Тот, кого водящий осалил, отходит в сторону. Как только дети пересекут финишную черту, подсчитывается количество проигравших. Игра повторяется с другими водящими.

**II часть.** Игра «Охотники и утки». Дети делятся на две равные команды — охотники и утки. Утки становятся в середину большого круга. Охотники бросают мяч (большой диаметр), стараясь осалить им уток. Утка, которой коснулся мяч, выбывает из игры. Когда большинство (примерно треть) уток будет осалено, команды меняются ролями.

**III часть.** Игра «Тихо — громко». С помощью считалки выбирается водящий, он становится в центр круга и закрывает глаза. Воспитатель дает одному из играющих какой-либо предмет, который можно спрятать (шнурок, ленточка). Все дети кроме водящего знают, у кого предмет. Когда водящий приближается к этому ребенку, дети начинают громко хлопать в ладоши, когда отдаляется — хлопки становятся тише. Игра продолжается до тех пор, пока водящий не найдет предмет. Если ему долго это не удается, то выбирается другой водящий.

**Занятие 67**

**Задачи.** Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.

**II часть.** *Общеразвивающие упражнения с палкой*

1. И. п. — о. с., скакалка внизу хватом сверху. 1 — выпад правой ногой вперед, палку вверх; 2 — и. п. То же левой ногой (6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — и. п. (8 раз).

3. И. п. — сидя, ноги врозь, палка в согнутых руках. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться палкой носков ног; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — и. п. (8 раз).

4. И. п. — лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. 1–2— прогнуться, палка вперед-вверх; 3–4 — и. п. (6–7 раз).

5. И. п. — лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1–2 — поднять вверх правую (левую) ногу, коснуться носка ноги; 3–4 — и. п. (8 раз).

6. И. п. — о. с. 1 — прыжком ноги врозь, палка вверх; 2 — прыжком в исходное положение. На счет «1–8»; повторить 3 раза.

*Основные виды движений*

1. Метание мешочков в горизонтальную цель.

2. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»).

3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс).

Упражнение в метании выполняется группами. Первая группа встает на исходную линию и кладет мешочки у носков ног. На расстоянии 3 м от детей лежат обручи (диаметр 50 см). При метании правой рукой левую ногу поставить чуть вперед, а правую — назад и согнутой рукой, с энергичным замахом постараться попасть в цель — обруч. При метании левой рукой — правая нога вперед, левая — назад параллельно. Метание мешочков выполняется по команде. Дети метают правой и левой рукой попеременно.

Для выполнения упражнения в ползании дети становятся в шеренгу (первая группа) и по сигналу воспитателя передвигаются на четвереньках на ладонях и коленях в прямом направлении до обозначенной черты (дистанция 6–8 м), затем встают, выпрямляются и хлопают в ладоши над головой. Воспитатель определяет первых двух участников. Задание выполняется в обратном направлении. Вторая группа приступает к заданию, а первая — отдыхает, наблюдая (сидя на полу, в шеренге).

Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или на пояс). Главное — не уронить мешочек, сохранять устойчивое равновесие и осанку. Упражнение выполняется двумя колоннами. Страховка воспитателем обязательна.

Подвижная игра «Волк во рву».

Посередине зала (площадки) проводят две параллельные черты (или кладут веревки) на расстоянии 80–90 см одна от другой — это ров. С одной стороны площадки за чертой находится дом коз. Выбирают водящего — волка. Все козы располагаются в доме (за чертой). Волк становится в ров. По сигналу педагога «Волк во рву» козы бегут на противоположную сторону зала, перепрыгивая через ров, а волк старается их поймать (коснуться рукой). Пойманных коз волк отводит в сторону. Вновь подается сигнал. После двух перебежек все пойманные козы возвращаются в свой дом, и выбирается новый водящий.

**III часть.** Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество коз.

**Занятие 68\***

*Основные виды движений*

1. Метание мешочков в горизонтальную цель.

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

3. Равновесие — ходьба между предметами (6–8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове.

**Занятие 69\*\***

**Задачи.** Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.

**I часть.** «Кто скорее до мяча». Дети становятся в две шеренги. Задание: как можно быстрее добежать до предмета, взять его в руки и поднять над головой (дистанция 10 м). По команде воспитателя «Марш!» упражнение выполняет первая шеренга. Педагог отмечает первых трех участников. Затем вторая группа выполняет задание, педагог отмечает победителей. Задание выполняется каждой командой 3 раза, поочередно.

**II часть.** *Игровые упражнения*

«Пас ногой». Играющие встают в круги по 3–4 человека. В центре каждого круга водящий, перед ним лежит мяч большого диаметра. Водящий прокатывает игрокам мяч ногой (пас ногой); каждый ребенок, получив мяч, на несколько секунд задерживает его, принимая ногой, и снова посылает водящему.

«Ловкие зайчата». Педагог кладет на пол два шнура (длина 3 м) параллельно, расстояние между шнурами 2 м. На расстоянии 1 м от шнуров лежит обруч, в котором находится мяч. Задание: встать боком к шнуру и на двух ногах перепрыгивать через него справа и слева, и так до конца шнура, затем подойти к обручу, встать в него и поднять мяч над головой. Выполняется двумя колоннами, победитель определяется в каждой паре. Повторить 2–3 раза.

Подвижная игра «Горелки». Играющие строятся в две колонны, взявшись за руки парами. Впереди — водящий. Ребята хором произносят:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо:

Птички летят,

Колокольчики звенят!

Раз-два-три — беги!

После слова «беги!» дети, стоящие в последней паре, опускают руки и бегут в начало колонны: один справа, другой слева от колонны. Водящий пытается поймать одного из ребят, прежде чем он успеет снова взяться за руки со своим партнером. Если водящему удается это сделать, он берется за руки с пойманным и они встают впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим. Для увеличения двигательной активности можно разделить детей на две команды.

**III часть.** Игра «Эхо».

**Занятие 70**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения*

1. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).

2. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1–2 — поворот туловища вправо, коснуться пятки левой ноги; 3–4 — исходное положение. То же с поворотом влево (по 3 раза).

3. И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — лежа на спине, руки прямые за головой. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх, коснуться носка; 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. — основная стойка, руки за голову. 1 — поднимаясь на носки, руки вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6–7 раз).

6. И. п. — основная стойка, прыжки с поворотом на 180° (6 прыжков). После паузы повторить 3 раза.

*Основные виды движений*

1. Лазанье на гимнастическую стенку (2–3 раза).

2. Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову (2–3 раза).

3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см).

Одна группа детей выполняет упражнения в лазании по гимнастической стенке: лазанье до четвертой рейки, переход на другой пролет и спуск. Главное — правильный хват руками за рейки. Страховка воспитателем обязательна. В это время вторая группа занимается с мячом: переброска мячей в парах (способ произвольный). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.

Упражнение на равновесие выполняется двумя колоннами. Задание: пройти по прямой, перешагивая через предметы; голову и спину держать прямо.

Упражнения в прыжках выполняется двумя колоннами. Главное — не задевать предметы, соблюдать дистанцию в колонне.

Подвижная игра «Совушка».

**III часть.** Игра малой подвижности по выбору детей.

**Занятие 71\***

*Основные виды движений*

1. Лазание под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см).

2. Передача мяча — эстафета «Передача мяча в шеренге».

3. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.

**Занятие 72\*\***

**Задачи.** Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.

**I часть.** Игровое упражнение «Салки — перебежки».

Дети строятся в две шеренги; расстояние между шеренгами 1,5–2 м. По сигналу воспитателя дети первой шеренги от исходной черты начинают бег в ускоренном темпе, а ребята второй шеренги стараются их догнать и осалить, прежде чем те пересекут линию финиша. Подсчитывают количество проигравших (осаленных).

Повторение упражнения происходит от линии финиша — вторая группа детей по сигналу воспитателя приступает к заданию. Повторить 2–3 раза.

**IIчасть.***Игровые упражнения*

«Передача мяча в колонне». Дети строятся в 3–4 колонны; расстояние между играющими один шаг. У стоящего в колонне первым — мяч (большой диаметр). По сигналу педагога дети начинают передавать мяч назад двумя руками над головой (стойка ноги на ширине плеч). Последний в колонне игрок получает мяч, бежит в начало колонны и так же передает мяч. Задание выполняется до тех пор, пока первым в колонне не окажется игрок, стоявший первым перед началом игры. Побеждает команда, быстро и без потерь мяча справившаяся с заданием.

Игра «Удочка» (с прыжками).

**III часть.** Игра «Горелки».

**АПРЕЛЬ**

**Занятие 73**

**Задачи.** Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.

**I часть.** Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. Воспитатель говорит: «Быстро возьми!» Каждый ребенок должен быстро взять кубик. Тот, кто остался без кубика, считается проигравшим. Повторить 3–4 раза.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения с малым мячом*

1. И. п. — мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — согнуть руки в локтях и передать мяч за головой в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой рукой (6 раз).

2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 — выпрямиться, руки в стороны, мяч в левой руке; 4 — исходное положение (6 раз).

3. Стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1–2 — прокатить мяч вправо, наклонив туловище вправо; 3–4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки прямые, передать мяч в левую руку; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6–8 раз).

5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на счет «1–8» (по 2 прыжка на одной ноге и 2 — на другой); после серии прыжков пауза и повторение упражнения.

*Основные виды движений*

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.

2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.

3. Переброска мячей в шеренгах.

Упражнение на равновесие выполняется двумя колоннами. Задание: пройти по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной, сохраняя равновесие, ритмичность в ходьбе, хорошую осанку (голову и спину держать прямо).

Вдоль зала кладут два шнура (длина 4–5 м, расстояние между шнурами 2–3 м). Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его то справа, то слева попеременно, и так до конца дистанции (2 раза).

Ребята становятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 3 м. У ребят одной шеренги малые мячи. По сигналу воспитателя дети бросают мячи в середину свободного пространства между шеренгами энергичным движением и с определенным замахом от плеча (одной рукой). Вторая шеренга ловит мячи после отскока о пол двумя руками (по 10–12 раз).

Подвижная игра «Хитрая лиса».

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

**Занятие 74\***

*Основные виды движений*

1. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше.

2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.

3. Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей).

**Занятие 75\*\***

**Задачи.** Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.

**I часть.** Игровое задание «Быстро в шеренгу». Играющие становятся в три шеренги по трем сторонам зала (площадки) лицом друг к другу. На сигнал педагога «Беги!» разбегаются, кружатся в разные стороны. На сигнал «Быстро в шеренгу!» каждый ребенок должен быстро найти свое место в шеренге. Повторить 3 раза.

**IIчасть.***Игровые упражнения*

«Перешагни — не задень». Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (6–8 мячей) на каждый шаг, руки за голову (или на пояс). Упражнение выполняется двумя колоннами в умеренном темпе. Главное — удерживать устойчивое равновесие и соблюдать дистанцию.

«С кочки на кочку». Вдоль зала в две линии в шахматном порядке кладут 6–8 плоских обручей (или выкладывают круги из коротких шнуров, веревок). Играющие становятся в две колонны. По сигналу педагога стоящие первыми начинают прыжки на двух ногах из обруча в обруч без паузы — «с кочки на кочку». Дети прыгают поточным способом, соблюдая дистанцию.

Игровое задание повторяется.

Подвижная игра «Охотники и утки».

**III часть.** Игра малой подвижности «Великаны и гномы».

Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Великаны!» ходьба на носках, подняв руки вверх, затем обычная ходьба; на сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе, и так в чередовании.

**Занятие 76**

**Задачи.** Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.

**I часть.** Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения с обручем.*

1. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. 1 — мах обручем вперед; 2 — мах обручем назад; 3 — мах обручем вперед с передачей обруча в левую руку. То же левой рукой (6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз хватом с боков. 1 — обруч вверх, руки прямые; 2 — наклон туловища вправо (влево), обруч вправо; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

3. И. п. — основная стойка, обруч в обеих руках вниз. 1–2 — приседая, колени развести, обруч вперед; 3–4 — исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться обручем пола между носками ног; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

5. И. п. — основная стойка в обруче. На счет «1–7» прыжки на двух ногах в обруче, на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повторение прыжков (2–3 раза).

*Основные виды движений*

1. Прыжки в длину с разбега.

2. Броски мяча друг другу в парах.

3. Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика».

Прыжки в длину с разбега (3–4 шага), энергично отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе полусогнутые ноги. Упражнение выполняется поточным способом небольшими группами.

Одна группа выполняет прыжки в длину с разбега, вторая группа разбивается на пары и занимается переброской мяча. Способ передачи мяча произвольный. По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.

Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении «Кто быстрее до кубика». По сигналу педагога первая шеренга ползет от линии старта (черта, шнур) до кубиков. (На финишной черте находятся кубики по количеству играющих.) Достигнув финиша, ребенок берет кубик и поднимает его над головой.

Подвижная игра «Мышеловка».

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

**Занятие 77\***

*Основные виды движений*

1. Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги).

2. Эстафета с мячом «Передал — садись».

3. Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.

**Занятие 78\*\***

**Задачи.** Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.

**I часть.** «Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» повернуть в другую сторону и продолжить ходьбу (поворот выполняется без остановки); бег врассыпную, на сигнал «Стоп!» остановиться. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

**IIчасть.***Игровые упражнения*

«Пас ногой». Играющие распределяются на пары и встают на расстоянии 2 м друг от друга. У одного ребенка в паре мяч. Ударом ноги (правой или левой) он посылает мяч партнеру точно в ноги. Тот движением ноги останавливает мяч и посылает его обратно. Мяч посылать только в ноги (во избежание травм).

«Пингвины». Играющие становятся в 4 колонны, у каждого ребенка мешочек с песком. По сигналу первый в колонне «пингвин» прыгает на двух ногах, зажав мешочек между колен, до линии финиша, обозначенной шнуром. Педагог определяет победителя. На следующий сигнал вторые в колонне выполняют задание и так далее, пока все играющие не окажутся на противоположной стороне в колоннах. Игровое упражнение повторяется. Победитель определяется в каждой четверке. По количеству победителей в каждой колонне определяется команда-победитель.

Подвижная игра «Горелки».

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

**Занятие 79**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.

**I часть.** Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения*

1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, руки за голову; 2 — и. п.. То же влево (6–8 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, к правой (левой) ноге; 3 — выпрямиться; 4 — и. п. (5 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую — вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — и. п.

4. И. п. — о. с., руки на пояс. 1–2 — присед, колени развести в стороны, удерживая равновесие; 3–4 — и. п. (5 раз).

5. И. п. — о. с., руки вдоль туловища. Прыжком ноги врозь, руки в стороны; прыжком в исходное положение. Выполняется на счет «1–8». Повторить 3–4 раза, с небольшой паузой между сериями прыжков.

*Основные виды движений*

1. Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит».

2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.

3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.

4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).

Дети строятся в шеренги. На полу перед каждым ребенком лежит 3–4 мешочка. Задание: метнуть мешочек как можно дальше способом от плеча, заняв правильное исходное положение — одна нога чуть впереди другой; используя энергичный замах. Ориентиром могут быть кубики (кегли), поставленные на разном расстоянии от детей. После выполнения задания дети собирают мешочки, воспитатель отмечает отличившихся и приглашает следующую группу.

Ползание по скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и колени, с мешочком на спине выполняется двумя колоннами. Каждый следующий в колонне ребенок кладет предыдущему мешочек на спину. В умеренном темпе. Главное — смотреть вперед и не уронить мешочек.

Вдоль зала в две линии кладут набивные мячи (кубики) на расстоянии двух шагов ребенка между мячами (расстояние между линиями 2–2,5 м). Дети двумя колоннами лицом друг к другу выполняют ходьбу приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс — два приставных шага, подняв согнутую ногу, перешагнуть через предмет и приставить вторую ногу, и так до конца дистанции. Главное — сохранять устойчивое равновесие и не уронить мешочек.

Задание в прыжках выполняется двумя шеренгами. На исходную линию выходит первая группа. Задание: прыжки ноги врозь, ноги вместе и так далее, продвигаясь вперед до линии, на которой стоит кубик (дистанция 6–8 м). Тот, кто быстрее выполнит задание и поднимет кубик над головой, считается победителем.

Подвижная игра «Затейники».

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

**Занятие 80\***

*Основные виды движений*

1. Метание мешочков на дальность.

2. Ползание не четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м).

3. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей).

**Занятие 81\*\***

**Задачи.** Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному.

«Перебежки». На исходную линию становится первая группа детей в одну шеренгу. Задание: быстро добежать до линии финиша (дистанция 10–15 м). Определяется победитель, и приглашается вторая группа детей. Повторить 2–3 раза.

**IIчасть.***Игровые упражнения*

«Пройди — не задень». Вдоль зала (площадки) по двум сторонам ставят кегли (или кубики, набивные мячи); (6–8 шт.; расстояние между предметами 30 см). Дети строятся в колонну по одному и по сигналу педагога выполняют по одной стороне зала ходьбу между кеглями в среднем темпе на носочках, руки на пояс (или за голову), сохраняя хорошую осанку (голову и спину держать прямо); по второй стороне бег «змейкой» между кеглями. Повторить 2–3 раза.

«Кто дальше прыгнет». Желательно проводить упражнение в прыжках в длину с разбега на площадке. Перед прыжком выполнить энергичный разбег с ускорением, затем отталкивание в определенном месте с таким расчетом, чтобы толчок пришелся на ту ногу, которой ребенку удобнее оттолкнуться для выполнения прыжка. В полете обе ноги сгибать в коленях и подтягивать к груди; приземляться на обе ноги, вынося руки вперед. Разбег проводится по дорожке (земляной), а приземление — в яму с песком.

«Пас ногой». Дети распределяются на пары и пасуют друг другу мяч, отбивая его поочередно правой и левой ногой (расстояние 1,5–2 м).

«Поймай мяч». Играющие распределяются на тройки. Двое ребят становятся на расстоянии 2 м друг от друга, в руках у одного из них мяч (большой диаметр); между ними находится третий игрок. Дети перебрасывают мяч друг другу, а игрок, который находится между ними, старается коснуться мяча. Если ему это удается, он меняется местами с тем игроком, от которого направлялся мяч.

Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко».

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

**Занятие 82**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.

**I часть.** Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3–4 команды (по 5–6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу. Педагог отмечает команду, которая быстро и правильно справилась с заданием. Игра повторяется 2–3 раза.

**IIчасть.***Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках*

1. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5–6 раз).

2. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), коснуться пальцами пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

3. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — поворот, руки за голову; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 — шаг на скамейку правой ногой; 2 — шаг на скамейку левой ногой; 3 — шаг со скамейки правой ногой; 4 — шаг со скамейки левой ногой. Поворот кругом и повторение задания (3–4 раза).

5. И. п. — стоя правым боком к скамейке, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки на счет «1–8»; поворот кругом и повторить прыжки (3–4 раза).

*Основные виды движений*

1. Бросание мяча в шеренгах.

2. Прыжки в длину с разбега.

3. Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5–6 предметов; расстояние между предметами 40 см). Главное — пройти, сохраняя равновесие, не уронив предмет.

Построение в две шеренги (расстояние между детьми 3 м).

В руках у одной группы играющих мячи (малый или средний диаметр). Задание: бросить мяч в середину свободного пространства между шеренгами одной рукой от плеча. Вторая группа ловит мяч после отскока двумя руками. Дети попеременно по сигналу педагога перебрасывают мяч друг другу (10–12 раз). При проведении упражнений в прыжках дети делятся на две группы: одна группа прыгает, вторая — играет с мячом (игра с элементами футбола). Затем дети меняются заданиями.

Подвижная игра «Салки с ленточкой».

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

**Занятие 83\***

*Основные виды движений*

1. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5–8 шнуров); шнуры разложены таким образом, что дети выполняют два прыжка перед шнуром, а на третий перепрыгивают, и так до конца дистанции. Повторить 2–3 раза.

2. Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный); исходное положение ног — стойка ноги на ширине плеч.

3. Игровое упражнение с бегом «Догони пару».

**Занятие 84\*\***

**Задачи.** Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.

**I часть.** Дети идут в колонне по одному. На сигнал педагога «Ров справа!» выполняют поворот направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону или не успел выполнить команду, считается упавшим в реку. Ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все строятся в колонну по одному и продолжают ходьбу до следующего сигнала. Ходьба и бег врассыпную.

**II часть.** *Игровые упражнения*

Игровые упражнения с мячом «Передача мяча в колонне» (передача мяча двумя руками назад); дети стоят в одном шаге друг от друга. Отмечается команда-победитель. Повторить 2–3 раза.

Подвижная игра «Лягушки в болоте» (с прыжками).

Подвижная игра «Горелки».

**III часть.** Игра малой подвижности «Великаны и гномы».

**Занятие 85**

**Задачи.** Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.

**II часть.** *Общеразвивающие упражнения с обручем*

1. И. п. — основная стойка, обруч вниз, хват руками с боков. 1 — обруч вверх; 2 — обруч вперед; 3 — обруч вверх; 4 — исходное положение (5–6 раз).

2. И. п. — стойка, ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

3. И. п. — основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1–2 — присед, обруч вперед; 3–4 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1–2 — наклон к правой (левой) ноге, потянуться; 3–4 — исходное положение (6–8 раз).

5. И. п. — основная стойка, обруч вниз. 1 — правую ногу назад на носок, обруч вверх: 2 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

6. И. п. — стоя в обруче. Прыжки на двух ногах на счет «1–7», на счет «8» прыжок из обруча. После серии прыжков пауза и повторение прыжков.

*Основные виды движений*

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая.

2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).

3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.

Одна группа выполняет броски мяча о стену (расстояние до стенки 2 м) одной рукой и ловлю мяча после отскока с дополнительным заданием (хлопнуть в ладоши, присесть, повернуться кругом и т. д.).

Вторая группа выполняет упражнение на равновесие. Главное — соблюдать ритмичность движения, сохранять устойчивое равновесие, удерживая мешочек на голове (руки произвольно). Выполняется колонной по одному. Страховка воспитателем обязательна. По сигналу педагога дети меняются заданиями.

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед выполняются шеренгами (дистанция 5 м). Повторить 2–3 раза.

Подвижная игра «Совушка».

**III часть.** Игра малой подвижности «Великаны и гномы».

**Занятие 86\***

*Основные виды движений*

1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти с нее в конце, не прыгая. Страховка воспитателем обязательна.

2. Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди, следить за его полетом. Выполняется в произвольном порядке.

На одной стороне зала дети под руководством педагога выполняют упражнение на равновесие, на другой — упражнение с мячом.

3. Прыжки на двух ногах между предметами; выполняется двумя шеренгами («Кто быстрее»).

**Занятие 87\*\***

**Задачи.** Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.

**IIчасть.***Игровые упражнения*

«Пас на ходу». Играющие распределяются на пары и становятся на исходную линию. У одного ребенка в паре мяч (большой диаметр). По сигналу педагога дети шагом передвигаются на другую сторону площадки, перебрасывая мяч друг другу в ходьбе (дистанция 10 м). Побеждает пара, быстро и без потери мяча справившаяся с заданием. Повторить 2–3 раза.

«Брось — поймай». Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о землю (пол) одной рукой и ловя мяч двумя руками. В зависимости от подготовленности детей используются малые мячи или среднего диаметра. Выполняется колонной по одному (небольшими подгруппами); второй группе дается несложное задание с мячом.

Прыжки через короткую скакалку. Дети свободно располагаются по площадке, у каждого в руках короткая скакалка. Выполняют прыжки на месте, вращая скакалку вперед, затем прыжки с дополнительным подскоком, прыжки на правой и левой ноге. Мальчикам, которые не очень охотно прыгают через скакалку, можно предложить упражнения по передаче мяча ногами — с элементами футбола.

**III часть.** Игра по выбору детей.

**Занятие 88**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.

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

1. И. п. — основная стойка, мяч на грудь, руки согнуты в локтях. 1 — мяч вверх; 2 — мяч за голову; 3 — мяч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение (8 раз).

3. И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1–2 — присесть, мяч вперед; 3–4 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч на грудь, руки согнуты. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вниз, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу перед ребенком. 1–4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), перебирая его руками (3 раза в каждую сторону).

6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо, затем влево.

*Основные виды движений*

1. Прыжки в длину с места.

2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6–10 м).

3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3–4 раза).

Прыжки в длину с места выполняются небольшими группами. Главное — энергично отталкиваться и приземляться на обе ноги.

Ведение мяча по прямой, отбивая его одной рукой (баскетбольный вариант) до обозначенной линии, затем взять мяч в руки и повернуться кругом. Повторение упражнения от линии финиша (3–4 раза).

Упражнение в лазаньи в обруч выполняется парами. Один ребенок держит обруч вертикально, а другой — несколько раз подряд пролезает в обруч прямо и боком. По сигналу педагога дети меняются местами.

Подвижная игра «Горелки».

**III часть.** Игра малой подвижности «Летает — не летает».

**Занятие 89\***

*Основные виды движений*

1. Прыжки в длину с разбега. Разбег с 3–4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги (на две ноги одновременно) (5–6 раз).

2. Метание мешочков в вертикальную цель (проводится небольшими группами). Главное — правильное исходное положение ног, энергичный замах от плеча, попадание в цель (расстояние до цели 3–4 м).

3. Равновесие — ходьба между предметами с мешочком на голове.

**Занятие 90\*\***

**Задачи.** Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную.

**II часть.** *Игровые упражнения*

«Ловкие прыгуны». На площадке в две линии в шахматном порядке выкладывают обручи (по 6–8 шт.). Дети двумя колоннами выполняют прыжки в обручи на двух ногах — то вправо, то влево (без паузы) переступают условную черту и поворачиваются кругом. Упражнение повторяется в обратную сторону (3–4 раза). Педагог отмечает команду-победителя.

«Проведи мяч». Педагог ставит кубики в две линии (4–5 шт.; расстояние между кубиками 1,5 м). Задание: провести мяч ногами, не отпуская его далеко от себя, проводя между кубиками.

«Пас друг другу». Мальчики распределяются на пары и прокатывают мяч друг другу ногами, поочередно то правой, то левой ногой (расстояние между детьми 1,5–2 м). Девочки выполняют прыжки через короткую скакалку (способ по выбору детей).

Игра «Мышеловка».

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

**4. Краткая презентация образовательной области «Физическое развитие»**

Программа составлена в соответствии с основной образовательной программой МБДОУ «Детский сад № 45 «Солнышко», разработанной на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой» Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

**Основные цели и задачи**

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Физическая культура.**

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

Реализация целей осуществляется в процессе разнообразных видов деятельности: в совместной деятельности взрослых и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках организованной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов.

Участниками реализации Программы являются воспитанники от 2-х до 7 лет, их родители (законные представители), педагогические работники.

Программа предусматривает:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;

- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;

- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;

- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;

- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в городе;

- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.