

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нефтеюганска «Детский сад №32 «Белоснежка»**

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом №1
от 28.08. 2023 г.
Протокол № 1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 70a955a6a 703858a4a 106b09 51
Владелец **Епифанова Светлана Николаевна**
Действителен с 26.07.2023 по 18.10.2024

УТВЕРЖДЕНО:
приказом МАДОУ «Детский сад № 32
«Белоснежка» от 29.08.2023 г. № 240

Рабочая программа
инструктора по физической культуре
на 2023 – 2024 учебный год

Составитель: Шляховая В.В.

г. Нефтеюганск

Содержание рабочей программы

Раздел 1. Целевой	
1.1. Пояснительная записка	Стр. 2
1.2. Цель и задачи	Стр. 5
1.3. Целевые ориентиры	Стр. 9
1.4. Ожидаемый результат	Стр. 12
1.5. Объём образовательной нагрузки	Стр. 15
Раздел 2. Содержательный	Стр. 16
2.1. Структура организации образовательной области «Физическая культура»	
2.2. Формы организации образовательной области «Физическая культура»	Стр. 18
2.3. Способы организации	Стр. 20
2.4. Особенности развития физических качеств дошкольников	Стр. 21
2.5. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области	Стр. 23
2.6. Двигательный режим воспитанников средней, старшей, подготовительной группы	Стр. 25
2.7. Перспективное планирование образовательной области «Физическая культура»	Стр. 28
Раздел 3. Организационный	Стр. 112
3.1. Материально – техническое обеспечение	Стр. 115
3.2. Информационное обеспечение	Стр. 116
Раздел 4. Контроль и оценка результатов освоения образовательной области «Физическая культура»	Стр. 117
4.1. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов программы	

Раздел 1. Целевой

1.1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации физической культуры педагога.

Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста. Составляющими этих условия являются:

- содержательные условия;
- организационные условия;
- технологические условия (принципы, методы, приемы);
- материально-технические условия (развивающая среда);
- социо - культурные условия (взаимодействие с родителями, социальными партнерами различных социо-культурных институтов);
- контрольно-диагностические условия.

Основой для разработки рабочей программы по физической культуре являются:

- Федеральная образовательная программа дошкольного образования

- Программа и методические рекомендации. Физическое воспитание в детском саду. Э.Я. Степаненкова, М.: Мозаика – Синтез, 2006 г
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 23 ноября 2009 г. № 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательная программа дошкольного образования»
- СанПиН 2.4.3648-20

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании*.

В данной рабочей программе представлены занятия, разработанные с учётом возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностей детей. Занятия построены по общепринятой структуре и включают обучение основным видам движений, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и подвижные игры.

Система оздоровительных мероприятий предусматривает:

- охрану и укрепление здоровья детей,
- полноценное физическое развитие ребенка,
- различную двигательную деятельность,

- привитие стойкого интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

В рабочую программу включено обучение детей отдельным спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис, игр в городки, кегли и др.)

1.2. Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие

Задачи реализации образовательной области «Физическая развитие»:

Средняя группа

- формировать правильную осанку;
- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать ритмично, энергично отталкиваясь носком;
- учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой;
- учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед. 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 ходить на лыжах скользящим шагом;
- учить построениям, соблюдая дистанцию во время передвижения;
- развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость;
- учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры;
- развивать инициативность, творчество;
- воспитывать самостоятельность, организованность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Старшая группа.

- продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно и творчески выполнять движения;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- развивать культуру движений и телесную рефлексия;
- развивать психофизические качества: 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 в ходьбе;
- учить ходить на лыжах скользящим шагом, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой;

- учить элементам спортивных игр, играми с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь, к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место;
- всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.
- поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подготовительная группа.

- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- совершенствовать технику основных 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 стенке 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.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Проявляет ответственность за начатое дело.

- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
- Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе.
- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.
- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т.д.).
- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональноеTM, важнейших исторических событиях.
- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные тендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.
- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

1.3. Ожидаемый результат:

Средняя группа

- ходит и бежит, соблюдая правильную технику движений;
- лазает по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползает разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе подтягиваясь руками;
- принимает правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляется, прыгает в длину с места;
- ловит мяч кистями рук с расстояния до 1,5м; принимает правильное исходное положение при метании, метает предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 метров;

- ориентируется в пространстве, находит левую правую стороны;
- придумывает варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполняет движения;
- выполняет имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Старшая группа

- ходит и бегает легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- лазает по гимнастической стенке (высота 2,5 метра) с изменением темпа;
- прыгает на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгает в обозначенное место с высоты 30 см, прыгает в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, прыгает через короткую и длинную скакалку;
- метает предметы правой и левой рукой на расстояние, в вертикальную и горизонтальную цель, сочетает замах с броском, бросает мяч вверх, о землю и ловит его одной рукой, отбивает мяч на месте, в ходьбе, владеет школой мяча;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- перестраивается в колонну по трое, четверо, равняется, размыкается в колонне, шеренге, выполняет повороты направо, налево, кругом;
- знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимает их оздоровительное значение;
- ходит на лыжах скользящим шагом;
- катается на самокате;

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- выполняет элементы аэробики, самостоятельно организывает знакомые подвижные игры, придумывает с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты;
- продолжает развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения в игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

Подготовительная группа

- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- прыгает на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляется, прыгает в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, прыгает через короткую скакалку разными способами;
- перебрасывает набивные мячи (вес 1 кг), бросает предметы в цель из разных исходных положений, попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель, владеть школой мяча;
- перестраивается в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдает интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- сохраняет правильную осанку;
- ходит на лыжах переменным скользящим шагом;
- активно участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);

- проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность движений.

1.4. Объём образовательной нагрузки

Еженедельно проводится 3 занятия по физической культуре, 2 раза занятия проводятся в спортивном зале и 1 раз занятие на открытом воздухе *(его проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям)*. Всего в месяц проводится 12 занятий (8 - в спортивном зале, 4 - на воздухе).

1	Количество недель на реализацию НОД	28 недель
2	Адаптация	03.09.2015 - 28.09.2015
3	Мониторинг (первичный)	01.10.2015 – 05.10.2015
4	Итоговый мониторинг	06.05.2016 – 17.05.2016
5	Каникулы зимние	09.01.2016 – 15.01.2016
6	Каникулы летние	01.06.2016 – 31.08.2016

Базовая часть (инвариантная)	Количество занятий в неделю/мес/год					
Возрастные группы	вторая младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная группа	группа кратковременного пребывания	консультативный центр
Образовательная область Физическая культура	3/12/84 (1260 мин)	3/12/84 (1680 мин)	3/12/84 (2100 мин)	3/12/84 (2520 мин)	1/4/28 (560)	1/1/8 (120 мин)

Длительность занятия составляет:

- в средней группе 20 минут,
- в старшей группе 25 минут,

- в подготовительной группе 30 минут.

Раздел 2. Содержательный

2.1. Структура организации образовательной области «Физическая культура»

Структура физкультурных занятий общепринята: занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями.

Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Вводная часть.

Цель: разогрев мышц и суставов, подготовка детей эмоционально к предстоящему занятию, мотивация на предстоящую работу.

Содержание: Упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Основная часть.

Цель: развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), совершенствование спортивной техники и анализаторных функций организма, интенсивное формирование двигательного воображения - основы, осмысленной моторики, воспитание волевых качеств.

Содержание: Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из

ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

Заключительная часть.

Цель: обеспечение постепенного перехода от возбужденного состояния к относительно спокойному, переключение на другую деятельность.

Содержание: Упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

Содержание образовательной области «Физическая культура» в рабочей программе направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решения следующих специфических задач:

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

2.2. Формы организации деятельности образовательной области «Физическая культура»

Формы образовательной деятельности		
Режимные моменты	Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей
Формы организации детей		
Индивидуальные Подгрупповые Групповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные Подгрупповые
Формы работы		
• Игровая беседа с элементами движений • Интегративная деятельность • Утренняя гимнастика • Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера • Игра • Контрольно-диагностическая деятельность • Экспериментирование • Физкультурное занятие • Спортивные и физкультурные досуги • Спортивные состязания • Проектная деятельность	• Игровая беседа с элементами движений • Интегративная деятельность • Утренняя гимнастика • Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера • Игра • Контрольно-диагностическая деятельность • Экспериментирование • Физкультурное занятие • Спортивные и физкультурные досуги • Спортивные состязания • Проектная деятельность	• Во всех видах самостоятельной деятельности детей • Двигательная активность в течение дня • Игра • Утренняя гимнастика • Самостоятельные спортивные игры и упражнения

Физкультурные	Физкультурно-оздоровительная	Активный отдых	Самостоятельная	Задания на	Индивидуальная
---------------	------------------------------	----------------	-----------------	------------	----------------

занятия	работа в режиме дня		двигательная деятельность воспитанников	дом	работа с детьми
Образовательная форма работы с воспитанниками, проводится три раза в неделю (один раз на воздухе)	Утренняя гимнастика Подвижные игры и физические упражнения на прогулке Физкультминутки Физические упражнения после дневного сна Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями	Физкультурный досуг Физкультурные праздники Дни здоровья Каникулы	Проводится на прогулке	Формы работы с родителями	Проводится на прогулке и в зале

2.3. Способы организации

- **Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

- **Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
- **Групповой способ.** Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).
- **Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.
- **Контрольно-проверочные занятия.** Цель, которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений

2.4. Особенности развития физических качеств дошкольников

Развитие силовых качеств

Одной из основных физических способностей человека является мышечная сила, которую можно определить, как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

Активный темп прироста силы кисти и становой силы наблюдается в старшем дошкольном возрасте. Это позволяет

увеличить в этот период объем средств силовой подготовки.

Не менее важной является динамическая сила, в частности одна из ее разновидностей — скоростно-силовая способность, т. е. способность проявлять большие величины силы за короткий промежуток времени, что характерно, например, для скоростно-силовых упражнений: прыжков, метаний и пр.

Развитие скоростных качеств

Быстрота — это комплекс функциональных свойств человека, по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.

Не менее важной для практики физического воспитания проявления быстроты имеет скорость целостных двигательных актов. Во многих таких движениях, выполняемых с максимальными скоростями, различают периоды нарастания скорости, максимума ее развития, снижения ее. Время нарастания максимальной скорости в стартовом разбеге падает на 5—6-й секунде бега с момента старта, с преимуществами в пользу 6-й секунды. Максимальная скорость, достигаемая на 5-й или 6-й секунде.

Развитие выносливости

Выносливость — это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности

Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности. Например, в циклических видах физических упражнений (ходьба, бег, плавание и т.п.) измеряется минимальное время преодоления заданной дистанции. В игровых видах деятельности и единоборствах замеряют время, в течение которого осуществляется уровень заданной эффективности двигательной деятельности. В сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений показателем выносливости является стабильность технически правильного выполнения действия.

Развитие гибкости

Под гибкостью понимают морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Различают активную и пассивную гибкость. Увеличение показателей суммарной подвижности позвоночного столба при сгибательных движениях у мальчиков и девочек происходит неравномерно. У девочек показатели подвижности позвоночного столба при активных движениях увеличиваются, однако рост происходит неравномерно. У девочек подвижность позвоночного столба при активных и пассивных движениях значительно выше, чем у мальчиков этого же возраста.

Развитие ловкости

Среди физических способностей ловкость занимает особое положение в связи с многообразными взаимосвязями с остальными физическими способностями. Общепринятая формулировка говорит о том, что ловкость может определяться, как способность быстро овладевать новыми движениями, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой. Одним из проявлений ловкости является точность пространственной ориентировки у дошкольников при стоянии и ходьбе с закрытыми глазами, прыжках в длину с места, метании в цель.

2.5. Содержание психолого - педагогической работы по освоению образовательной области

«Физическая культура»

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.

- Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
- Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

2.6. Двигательный режим детей средней группы

№ п/п	Виды занятий	Особенности организации					Всего	
		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница		
1	Физкультурно-оздоровительные занятия							
1.1	Утренняя гимнастика	6 – 8 минут	6 – 8 минут	6 – 8 минут	6 – 8 минут	6 – 8 минут	30 – 40 минут	
1.2	Физкультминутки	2 – 3 минут	2 – 3 минут	2 – 3 минут	2 – 3 минут	2 – 3 минут	10 – 15 минут	
1.3	Двигательная разминка	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	25 – 35 минут	
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	15 – 20 минут	15 – 20 минут	15 – 20 минут	15 – 20 минут	15 – 20 минут	75 – 100 минут	
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	25 – 35 минут	
1.6	Прогулки-походы		Два – три раза в месяц 20 – 30 минут					
1.7	Гимнастика после дневного сна	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	25 – 35 минут	
2	Учебные занятия							
2.1	Физическая культура		Два раза в неделю по 20 минут					40 минут

2.2	Физкультура на воздухе	Один раз в неделю 20 минут					20 минут
2.3	Двигательная деятельность на музыкальном занятии	Два раза в неделю 5 – 7 минут					10 – 14 минут
3	Самостоятельные занятия						
3.1	Самостоятельная двигательная деятельность	30 – 40 минут	30 – 40 минут	30 – 40 минут	30 – 40 минут	30 – 40 минут	150 – 200 минут
4	Физкультурно-массовые занятия						
4.1	Дни здоровья	Два раза в год 30 минут					
4.2	Физкультурный досуг	Один раз в месяц 20 минут					
4.3	Физкультурно-спортивные праздники	Два раза в год 45 минут					
	Всего в неделю	410 – 434 минут = 7 – 7.30 часов					

Двигательный режим детей старшей группы

№ п/п	Виды занятий	Особенности организации					Всего
		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	
1	Физкультурно-оздоровительные занятия						
1.1	Утренняя гимнастика	8 – 10 минут	8 – 10 минут	8 – 10 минут	8 – 10 минут	8 – 10 минут	40 – 50 минут
1.2	Физкультминутки	2 – 3 минут	2 – 3 минут	2 – 3 минут	2 – 3 минут	2 – 3 минут	10 – 15 минут
1.3	Двигательная разминка	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	25 – 35 минут
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	25 минут	25 минут	25 минут	25 минут	25 минут	125 минут
1.5	Оздоровительный бег	3 – 5 минут	3 – 5 минут	3 – 5 минут	3 – 5 минут	3 – 5 минут	15 – 25 минут
1.6	Индивидуальная работа по развитию движений	12 – 15 минут	12 – 15 минут	12 – 15 минут	12 – 15 минут	12 – 15 минут	62 – 75 минут
1.7	Прогулки-походы		Два – три раза в месяц 25 – 30 минут в один конец				
1.8	Гимнастика после дневного сна	8 – 10 минут	8 – 10 минут	8 – 10 минут	8 – 10 минут	8 – 10 минут	40 – 50 минут
2	Учебные занятия						
2.1	Физическая культура	Два раза в неделю по 25 минут					50 минут
2.2	Физкультура на воздухе	Один раз в неделю 25 минут					25 минут
2.3	Двигательная деятельность на	Два раза в неделю 10 – 12 минут					20 – 24 минуты

3	музыкальном занятии Самостоятельные занятия						
3.1	Самостоятельная двигательная деятельность	30 – 40 минут	30 – 40 минут	30 – 40 минут	30 – 40 минут	30 – 40 минут	150 – 200 мин
4	Физкультурно-массовые занятия						
4.1	Дни здоровья			Два – три раза в год	40 минут		
4.2	Физкультурный досуг			Один – два раза в месяц	30 - 45 минут		
4.3	Физкультурно-спортивные праздники			Два – три раза в год	60 минут		
5	Дополнительные виды занятий						
5.1	Кружковая работа	25 минут	25 минут	25 минут	25 минут	25 минут	125 минут
	Всего в неделю			687 – 799 минут = 12 – 13 часов			

Двигательный режим детей подготовительной к школе группы

№ п/п	Виды занятий	Понедельник	Вторник	Особенности организации		Пятница	Всего
				Среда	Четверг		
1	Физкультурно-оздоровительные занятия						
1.1	Утренняя гимнастика	10 – 12 минут	10 - 12 минут	10 - 12 минут	10 - 12 минут	10 - 12 минут	50 – 62 минуты
1.2	Физкультминутки	2 – 3 минут	2 – 3 минут	2 – 3 минут	2 – 3 минут	2 – 3 минут	10 – 15 минут
1.3	Двигательная разминка	6 – 8 минут	6 – 8 минут	6 – 8 минут	6 – 8 минут	6 – 8 минут	30 – 40 минут
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	25 – 30 минут	25 – 30 минут	25 – 30 минут	25 – 30 минут	25 – 30 минут	125 - 150 минут
1.5	Оздоровительный бег	3 – 5 минут	3 – 5 минут	3 – 5 минут	3 – 5 минут	3 – 5 минут	15 – 25 минут
1.6	Индивидуальная работа по развитию движений	12 – 15 минут	12 – 15 минут	12 – 15 минут	12 – 15 минут	12 – 15 минут	62 – 75 минут
1.7	Прогулки-походы			Два – три раза в месяц 40 – 45 минут в один конец			
1.8	Гимнастика после дневного сна	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	50 минут
2	Учебные занятия						
2.1	Физическая культура			Два раза в неделю по 30 минут			60 минут
2.2	Физкультура на воздухе			Один раз в неделю 30 минут			30 минут
2.3	Двигательная деятельность на музыкальном занятии			Два раза в неделю 10 – 12 минут			20 – 24 минуты

3	Самостоятельные занятия						
3.1	Самостоятельная двигательная деятельность (2 половина дня)	30 – 50 минут	30 – 50 минут	30 – 50 минут	30 – 50 минут	30 – 50 минут	150 – 250 минут
4	Физкультурно-массовые занятия						
4.1	Дни здоровья			Два – три раза в год	40 минут		
4.2	Физкультурный досуг			Один – два раза в месяц	40 минут		
4.3	Физкультурно-спортивные праздники			Два – три раза в год	60 минут		
4.4	Губернаторские состязания (дети с высоким уровнем подготовки)			Один раз в год			
5	Дополнительные виды занятий						
5.1	Кружковая работа	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут	150 минут
	Всего в неделю			752 – 931 минут = 12 - 15 часов			

2.7. Перспективное планирование образовательной области «Физическая культура»

Средний возраст

Сентябрь

Занятие № 1 - 2. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании, воспитывать дружелюбие.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка равнения, ходьба и бег колонной по одному.

2 часть. *Общеразвивающие упражнения.*

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

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

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

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).

Подвижная игра «Найди себе пару». не может найти себе пару, играющие произносят: «Ваня (Коля, Оля), не зевай, быстро пару выбирай!»

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

Занятие № 3. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками, воспитывать уважение друг к другу.

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

2 часть. *Игровые упражнения.*

«Не пропусти мяч».

«Не задень». Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, кегли, набивные мячи)

Подвижная игра «Цветные автомобили».

3 часть. Игра малой подвижности «Светофор».

Занятие № 4. Задачи. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча, развивать внимание, воспитывать самостоятельность.

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

2 часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.

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

2. Прокатывание мячей друг другу

Подвижная игра «Воробышки и автомобили».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие № 5. Задачи. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча, развивать ловкость, учить соблюдать ПДД.

1 часть.

2 часть. Основные виды движений.

1. Прыжки на двух ногах вверх - «Достань до предмета» (4- 5 прыжков). Упражнение выполняется фронтальным способом
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).

Подвижная игра «Цветные автомобили».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие № 6. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.

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

2 часть. Игровые упражнения.

«Прокати обруч».

«Вдоль дорожки».

Подвижная игра «Найди себе пару».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

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, приучать к выполнению действий по сигналу.

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

2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед-вниз, вернуться в
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
5. 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).
2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см).

Подвижная игра «Красный, желтый, зеленый»

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

Занятие № 8. Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.

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

2 часть *Основные виды движений.*

1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 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.

Подвижная игра «Красный, желтый, зеленый»

3 часть. Игра малой подвижности «Светофор».

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. воспитывать самостоятельность. учить соблюдать ПДД.

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

2 часть. *Игровые упражнения.*

«Мяч через сетку».

«Кто быстрее добежит до кубика»,

«Подбрось - поймай».

Подвижная игра «Воробышки и автомобили».

3 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. учить соблюдать ПДД.

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

2 часть. *Обще развивающие упражнения с малыми обручами.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Поднять обруч вперед, вверх, опустить вперед, вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка на коленях, обруч в обеих руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые; выпрямиться, вернуться в исходное
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
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. - стойка ноги слегка расставлены, руки свободно вдоль туловища, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча (используя взмах рук в

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).

Игра - эстафета «С коляской».

3 часть. Игра малой подвижности «Стоп».

Занятие № 11. Задачи. Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

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

2 часть. *Основные виды движений.*

1. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики (3-4 кубика или 3 набивных мяча), руки на поясе.
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.

3 часть. Игра малой подвижности «Стоп».

Занятие № 12. Задачи. Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, огибая предметы по углам площадки; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную.

2 часть. *Игровые упражнения.*

«Перебрось - поймай».

«Успей поймать».

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

Подвижная игра «Огуречик, огуречик ... ».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Октябрь

Занятие № 1-3. Диагностическое обследование Задачи: выявить уровень физической готовности воспитанников.

1. Бег на выносливость - 300 метров

2. Челночный бег 3х10м
3. Подъем туловища из положения, сидя на полу за 30 секунд
4. Прыжок в длину с места

5. Наклон туловища вперед из положения, сидя

Занятие № 4. 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, развивать активность детей в играх.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры, затем про водятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге. Упражнения в ходьбе и беге повторяются 2-3 раза.

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

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

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке.
2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м (повторить 3-4 раза).

Подвижная игра «Кот и мыши».

Кот мышей сторожит,
Притворился, будто спит
Тише, мыши, не шумите
И кота не разбудите.

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

Занятие № 5. 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. воспитывать самостоятельность.

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

2 часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны
2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 р
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.

Основные виды движений.

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

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

Подвижная игра «У медведя во бору».

3 часть. Ходьба врассыпную.

Занятие № 6. Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.

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

2 часть. *Игровые упражнения.*

«Подбрось - поймай».

«Кто быстрее» (эстафета).

Подвижная игра «Ловишки».

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

Занятие № 7 – 8. Задачи. Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.

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

2 часть. *Общие развивающие упражнения с мячом.*

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

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, подняться, вернуться в исходное

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

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

Основные виды движений.

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

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

Подвижная игра «У медведя во бору».

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

Занятие № 9. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед, воспитывать уважение друг к другу.

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

2 часть. Игровые упражнения.

«Прокати - не урони»

«Вдоль дорожки».

Подвижная игра «Лошадки»

3 часть. Ходьба в колонне по одному

Занятие № 10 - 11. Задачи. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.

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

2 часть. Общеразвивающие упражнения с кеглей.

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

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч. Наклон вперед, поставить кеглю. Выпрямиться, руки на пояс. Наклон вперед, взять кеглю выпрямиться.

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

5. И. п. - стоя около кегли, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны.

Основные виды движений.

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

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

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

Подвижная игра «Кот и мыши».

3 часть. Игра ««Зайка серенький сидит»».

Занятие № 12. Задачи. Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.

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

2 часть. Игровые упражнения.

«Подбрось - поймай».

«Мяч в корзину».

«Кто скорее по дорожке».

Подвижная игра «Лошадки».

3 часть. Ходьба в колонне по одному

Декабрь

Занятие №1 - 2 Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. приучать к выполнению действий по сигналу.

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

2 часть. *Общеразвивающие упражнения с кубиком.*

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

Подвижная игра «Салки».

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

Занятие №3 Задачи. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.

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

2 часть. *Игровые упражнения.*

«Не попадись».

«Поймай мяч».

Подвижная игра «Кролики».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие № 4 - 5 Задачи. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. воспитывать дружелюбие

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

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

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

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

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

5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах - ноги врозь, руки в стороны, вернуться в исходное
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.

Подвижная игра «Снежинки».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие № 6 Задачи. Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. воспитывать уважение друг к другу.

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

2 часть. *Игровые упражнения.*

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

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

Подвижная игра «Снежные карусели».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие № 7 – 8 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 воспитывать самостоятельность.

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

2 часть. *Обще развивающие упражнения с мячом.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч, вернуться в

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 и.п.
5-6 р.

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

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

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.

Подвижная игра «Снежные фигуры».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие № 9 Задачи. Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.

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

2 часть. *Игровые упражнения.*

«Не задень».

«Передай мяч». Дети строятся в 3-4 круга. В каждом круге выбирают ведущего.

«Догони пару». Дети стоят в двух шеренгах на расстоянии 1 м одна от другой.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие № 10 – 11 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. приучать к выполнению действий по сигналу.

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

II часть. *Общеразвивающие упражнения с флажками.*

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

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону с флажком в сторону, вернуться в

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной. Поднять флажки в стороны; наклониться вперед и помахать флажками вправо и влево.

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

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

Основные виды движений.

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

2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо).

Подвижная игра «Я мороз, красный нос».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие № 12

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

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

2 часть. *Игровые упражнения.*

«Пингвины». В руках у каждого ребенка мешочек.

«Кто дальше бросит». В руках каждого играющего мешочек.

Подвижная игра «Бездомный заяц».

3 часть. Игра малой подвижности по выбору детей.

Январь

Занятие № 1 - 2

Задачи. Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.

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

2 часть. *Общеразвивающие упражнения с платочком.*

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

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, взмахнуть платочком, вернуться в исходное положение.

Переложить

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках вниз, хват сверху за концы. Присесть, платочек вперед, встать, опустить платочек,

4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, помахать платочком вправо-влево, выпрямиться,

5. И. п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет

Основные виды движений.

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

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

Подвижная игра «Лиса и куры».

3 часть. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».

Занятие № 3 Задачи. Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя. воспитывать дружелюбие

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

2 часть. *Игровые упражнения.*

«Веселые снежинки». Играющие разбегаются по всей площадке. На сигнал: «Ветер подул, закружил снежинки!»

«Кто быстрее до снеговика». Дети встают вокруг снеговика на расстоянии 2-3 м. У каждого ребенка в руках два снежка.

«Кто дальше бросит». Дети снова идут к снеговiku и берут свои снежки, становятся в две шеренги и по очереди бросают снежки вдаль.

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

Занятие № 4 – 5 Задачи. Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.

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

2 часть. *Общеразвивающие упражнения с мячом.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки, вернуться в

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

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

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 и.п. (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 паузой (на счет 1-8)

Основные виды движений.

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

2. Прокатывание мяча между предметами (3 раза).

Подвижная игра «Птичка и кошка».

3 часть. Игра малой подвижности «Чей голосок»

Занятие № 6

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

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

2 часть. *Общеразвивающие упражнения.*

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

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками Подняться, вернуться в И.п. 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

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

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).

Подвижная игра «Перелет птиц»

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

Занятие № 7. Задачи. Закреплять навык; упражнять в метании на дальность, развивая силу броска. воспитывать уважение друг к другу.

1 часть. Ходьба и бег парами.

2 часть. *Игровые упражнения.*

«Кто дальше?».

«Снежная карусель».

3 часть. Ходьба в колонне по одному между зимними постройками.

Занятие № 8 - 9 Задачи. Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.

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

2 часть. *Обще развивающие упражнения с кубиками.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубики вниз. Поднять кубики через стороны вверх, постучать ими над головой 2 раза, опустить кубики вниз,).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться,

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

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

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).

Подвижная игра «Птички и кошка».

3 часть. Игра малой подвижности «Подарки»

Занятие № 10. 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. приучать к выполнению действий по сигналу.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе между предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

2 часть. *Общеразвивающие упражнения с обручем.*

1. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. Обруч вперед, руки прямые; обруч вверх; обруч вперед; вернуться в

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Обруч вверх; наклон вперед, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. Поворот вправо (влево), руки прямые, вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах - «воротничок», хватом рук с боков. Обруч вверх, посмотреть на обруч, вернуться в исходное

5. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 3 раза в чередовании с небольшой

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).

Подвижная игра «Кролики».

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

Занятие № 11 – 12. Задачи. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.

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

2 часть. *Обще развивающие упражнения с мячом.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Подбросить мяч вверх (не высоко), поймать двумя руками (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Бросить мяч об пол, поймать его двумя руками (4-5 раз).
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой. Выпрямиться,
4. И. п. - сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч кругом (вокруг туловища) с поворотом вправо (влево) поочередно, перебирая руками
5. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться ног мячом. Выпрямить ноги, вернуться в исходное
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

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).

Подвижная игра «Найди себе пару».

3 часть. Игра малой подвижности «Подарки»

Февраль

Занятие № 1. Задачи. Упражнять детей в ходьбе с перестроением; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. воспитывать уважение друг к другу.

1 часть. Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную. Воспитатель ставит вдоль одной стороны зала в один ряд несколько кубиков (или кегли) на расстоянии двух шагов ребенка. Вдоль другой стороны зала кладет несколько шнуров на расстоянии 30 см один от другого. Подается команда к ходьбе колонной по одному, «змейкой» между кубиками, перешагивая через шнуры. Ходьба и бег врассыпную.

2 часть. *Обще развивающие упражнения с косичкой.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка хватом за середину вниз. Косичку вынести вперед, вверх, вперед, вернуться в И.п. (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Присесть, косичку вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
3. И. п. - лежа на спине, косичка в прямых руках за головой (рис. 10). Поднять прямую ногу, коснуться носка правой (левой) ноги, опустить ногу,
4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх; наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться
5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, косичка на полу перед ногами. Прыжки через косичку на двух ногах.

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).

Подвижная игра «Кавалеристы».

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

Занятие № 2. Задачи. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, в ходьбе с перестроением, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.

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

2 часть. *Обще развивающие упражнения с обручем.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз. Обруч вверх, вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч двумя руками - хват с боков, поднять до пояса.
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вперед, руки прямые. Поворот вправо (влево), обруч отвести вправо (влево).
4. И. п. - сидя на полу, ноги в обруче согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Поднять ноги, развести в стороны, опустить на пол. Поставить ноги в исходное положение.
5. И. п. - ноги на ширине ступни, руки вниз. Прыжки в обруч и из обруча несколько раз подряд; пауза и повторение прыжков.

Основные виды движений.

1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд.
2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.

Подвижная игра «Военные автомобили».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие № 3. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. воспитывать самостоятельность.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.

2 часть. *Обще развивающие упражнения с флажком.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх, подняться на носки, хлопнуть в ладоши над головой.
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону, вернуться в И.п. (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.
4. И. п. - лежа на животе, ноги прямые, руки, согнутые в локтях, перед собой. Вынести руки вперед, ноги приподнять от пола, прогнуться - «рыбка».
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)

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

Подвижная игра «Меткий стрелок».

3 часть. Ходьба приставным шагом

Занятие № 4. Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. воспитывать дружелюбие

1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу.

2 часть. *Общие развивающие упражнения на скамейке*

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

2. И. п. – сидя, ноги расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево); выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное

3. И. п. – сидя, ноги вместе, руки в упоре с боков стула.

4. И. п. – сидя, ноги расставлены, руки за голову. Руки в стороны, наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носка правой

5. И. п. – стоя, держаться обеими руками хватом сверху. Присесть, медленным движением развести колени в стороны; встать,

6. И. п. – стоя боком, руки произвольно. Прыжки вокруг на двух ногах, в обе стороны под счет

Основные виды движений.

Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах, 3-4 раза. 2. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли), 3-4 раза. Воспитатель кладет по двум сторонам зала обручи в одну линию на расстоянии 0,5 м один от другого. Дети двумя колоннами выполняют прыжки из обруча в обруч. Воспитатель убирает обручи и ставит кубики (кегли) в две линии (по 4-5 штук). Дети берут из короба по одному мячу (большой диаметр) и прокатывают его между предметами. Выполнив упражнение, выпрямиться, поднять мяч над головой и пройти в конец своей колонны (2-3 раза).

Подвижная игра «Солдаты».

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

Занятие № 5. Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. воспитывать уважение друг к другу.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу.

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.

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

Подвижная игра «Ловишки».

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

Занятие № 6. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. приучать к выполнению действий по сигналу.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.

2 часть. *Общеразвивающие упражнения с мячом.*

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги, выпрямиться,
 3. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Мяч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, мяч
 4. И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена. Опустить ногу, вернуться в
 5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево, в чередовании с
- Основные виды движений.*

1. Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз).
2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.

Подвижная игра «На лошадках».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие № 7. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. воспитывать самостоятельность.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в вертикальную цель – щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ – от плеча) (5-6 раз).
2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).
3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке (кубики, кегли) (2-3 раза).

Подвижная игра «Меткий стрелок».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие № 8. Задачи. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.

1 часть. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.

2 часть. *Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.*

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка вниз хватом шире плеч. Палку вверх, потянуться; опустить палку, вернуться в И.п. (4-5 раз).
2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палку на грудь. Присесть, палку вынести вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4-5 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка на груди, в согнутых руках. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в И.п. (5-6 раз).
4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка в согнутых руках на груди. Наклон вперед, коснуться палкой ног; выпрямиться, вернуться в И.с.(4-5 р.)
5. И. п. – стойка ноги вместе, палка вниз. Прыжком ноги врозь, палку вперед; прыжком ноги вместе, палку вниз. На счет 1-8. Повторить 2-3 р.

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).
2. Равновесие – ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову).

Игра – эстафета «Полоса препятствий»

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие № 9. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. воспитывать дружелюбие

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

2 часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, за голову, в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны,
 3. И. п. – стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, коснуться пятки левой (правой) ноги;
 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.

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.

Игра – эстафета «Полоса препятствий»

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

Занятие № 10. 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 враспынную.

1 часть. Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег враспынную.

2 часть. *Общеразвивающие упражнения с обручем.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз хватом рук с боков. Вынести обруч вперед, вверх, опустить вперед, вернуться в и.п. (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 и.п.
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
4. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вверх, наклон вперед, коснуться пола ободом обруча; выпрямиться, обруч вверх,
5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни перед обручем, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места (1 0-12 раз).
2. Перебрасывание мячей через шнур (8-10 раз).

Подвижная игра «Моряки».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие № 11. 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. воспитывать уважение друг к другу.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети перепрыгивают через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого. По команде воспитателя изменяют направление движения (за ведущим). Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.

2 часть. *Игровые упражнения.*

«Подбрось-поймай».

«Прокати - не задень».

Подвижная игра «Лошадка».

3 часть. «Угадай кто кричит?».

Занятие № 12.

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.

2 часть. *Обще развивающие упражнения с мячом.*

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

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

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

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

в

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

Основные виды движений.

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

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

Подвижная игра «Самолеты».

3 часть. Игра малой подвижности.

Март

Занятие № 1. Задачи. Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно). воспитывать самостоятельность.

1 часть. Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе (до 1 минуты). Воспитатель следит, чтобы дети во время бега держали руки в полусогнутом состоянии, не опережали и не отставали друг от друга. Переход на ходьбу. Ходьба между 4-5 предметами, стоящими на расстоянии 30 см друг от друга.

2 часть. Игровые упражнения.

«На одной ножке вдоль дорожки». Воспитатель выкладывает из кубиков или шнуров дорожку (ширина 30 см) и предлагает детям попрыгать на одной ноге до конца дорожки и шагом вернуться в свою колонну. При повторении - прыгать на другой ноге.

«Брось через веревочку». На середине площадки между деревьями или стойками натягивают шнур. Одна группа детей с мячами в руках становится на исходную линию, по сигналу воспитателя каждый ребенок перебрасывает мяч через веревку, бежит за ним. Вторая группа выходит на исходную линию, дети первой группы передают им мячи. Упражнение повторяется 2-3 раза.

Подвижная игра «Найди себе пару».

3 часть. Игра малой подвижности.

Занятие № 2. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. приучать к выполнению действий по сигналу.

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

2 часть. Обще развивающие упражнения с флажками.

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

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Руки в стороны; наклон вперед, помахать флажками из стороны в сторону; выпрямиться, вернуться в

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. 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.

Подвижная игра «Охотник и зайцы».

3 часть. Игра малой подвижности «Найдем зайку».

Занятие № 3. Задачи. Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба широким шагом, в медленном темпе. Затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом, и так последовательно повторить.

2 часть. Игровые упражнения.

«Перепрыгни ручеек.

«Бег по дорожке»

«Ловкие ребята».

3 часть. Игра малой подвижности «Кто ушел?».

Занятие № 4. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.

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

2 часть. Обще развивающие упражнения.

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

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,

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,

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

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

6. 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 р.

Подвижная игра «Пробеги тихо».

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

Занятие № 5. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, на сигнал воспитателя дети перестраиваются в колонну и по ходу движения каждый ребенок находит свое место в ней.

2 часть. Игровые упражнения.

«Прокати и поймай».

«Сбей кеглю»

Подвижная игра «У медведя во бору».

3 часть. Игра малой подвижности.

Занятие № 6. 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. воспитывать дружелюбие

1 часть. Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с кеглей.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. поднять руки, переложить кеглю в левую руку; опустить руки (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю на пол (между носками ног), выпрямиться; наклон вперед,
3. И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке. Поворот вправо (влево), коснуться кеглей пятки левой ноги, выпрямиться, вернуться в исходное
4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю вынести вперед и обхватить обеими руками. Поднять, вернуться в
5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Кегля на полу перед ногами. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны.

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места (5-6 раз).
2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раз).

Подвижная игра «Совушка».

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

Занятие № 7. 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. воспитывать самостоятельность.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотом в обратную сторону в движении по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную.

2 часть. *Игровые упражнения.*

- «По дорожке» (ширина дорожки 20 см);
- «Не задень»

Подвижная игра «Лиса в курятнике».

3 часть. Игра малой подвижности «Котята и щенята».

Занятие № 8. Задачи. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. воспитывать уважение друг к другу.

1 часть. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

2 часть. *Обще развивающие упражнения с мячом.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Мяч вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 р)
2. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, уронить мяч и поймать его двумя руками; поднять мяч, вернуться в
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,
4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые; мяч за головой. Поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги; опустить ногу, вернуться в исходное
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).

Подвижная игра «Совушка».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие № 9. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени. Ходьба и бег врассыпную.

2 часть. *Игровые упражнения.*

«Успей поймать». Дети перестраиваются в две шеренги и перебрасывают мяч друг другу одной рукой, ловят мяч после отскока о землю двумя руками

«Подбрось - поймай». Дети располагаются по всей площадке и упражняются с мячом: броски вверх и ловля его двумя руками.

Подвижная игра «Догони пару».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие № 10. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

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

2 часть. Обще развивающие упражнения с косичкой.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Поднять косичку на грудь; вверх, на грудь, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз. Косичку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Косичку вверх, согнуть правую (левую) ногу в колене и коснуться ее косичкой, опустить ногу,
4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на грудь. Косичку вверх, наклон вперед, коснуться косичкой носка правой (левой) ноги; поднять косичку, опустить,
5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, боком к косичке, лежащей на полу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вдоль косички, огибая ее.

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 пришта пуговица, к другому

Подвижная игра «Птички и кошка».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие № 11. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.

1 часть. Ходьба в колонне по одному: ходьба «змейкой» между 5-6 предметами (кубиками), поставленными в один ряд; ходьба врассыпную, высоко поднимая колени - «петушки»; бег врассыпную.

2 часть. «Пробеги - задень». Из шнуров выкладывается дорожка (ширина 20 см). Колонной по одному дети выполняют ходьбу на носках по дорожке и

«Накинь кольцо». Дети по очереди набрасывают кольцо (от серсо) на различные фигурки, например, на зайца с поднятой лапой, на белку, держащую «Мяч через сетку». Между деревьями натягивается шнур или сетка. Дети встают по обе стороны от сетки (шнура) на расстоянии двух метров. Ребята

Подвижная игра «Догони пару».

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

Занятие № 12. Задачи. Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.

1 часть. Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.

2 часть. *Общеразвивающие упражнения.*

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

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, поворот влево, хлопнуть в ладоши,

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. руки в стороны, поднять правую (левую) согнутую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом;

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

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

Подвижная игра «Котята и щенята».

3 часть. Игра малой подвижности.

Апрель

Занятие № 1. Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.

1 часть. *Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег врассыпную.*

2 часть. *Игровые упражнения.*

«Достань до мяча». На ветку дерева подвешивают мяч в сетке. Дети по очереди в колонне по одному делают небольшой разбег

«Перепрыгни ручеек». Воспитатель делает из косичек дорожки («ручейки») разной ширины - от 30 до 70 см.

«Пробеги - не задень». В один ряд ставят 6-8 кеглей. Дети пробегают между кеглями, стараясь не задеть и не уронить их.

Подвижная игра «Совушка».

3 часть. Игра малой подвижности.

Занятие № 2. Задачи. Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.

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

2 часть. 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,

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, переложить кубик в левую руку, встать, вернуться в И.п. 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

4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться, положить кубик между носками ног, выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять

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).

Подвижная игра «Котята и щенята».

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

Занятие № 3 - 4. Задачи. Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками. воспитывать дружелюбие

1 часть. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя: «Зайки» - остановиться и попрыгать на двух ногах, затем продолжить ходьбу; на сигнал: «Петушки!» - остановиться, помахать руками вверх-вниз и произнести: «Ку-ка-ре-ку!» (не обязательно стройным хором). Повторить задания 2 раза. Ходьба и бег врассыпную.

2 часть. Игровые упражнения.

«Попади в корзину». Воспитатель ставит 2-3 корзины.

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

Подвижная игра «Удочка».

3 часть. Игра малой подвижности.

Занятие № 5. Задачи. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. воспитывать самостоятельность.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!»-дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег врассыпную. На одной стороне зала заранее (до занятия) раскладывают 5-6 шнуров (реек) на расстоянии одного шага ребенка.

2 часть. Обще развивающие упражнения с палкой.

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

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

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

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

5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, палка на полу. Прыжки на двух ногах вокруг палки в обе стороны.

Основные виды движений.

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

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе (2 раза). Упражнение в ползании выполняется двумя колоннами.

Подвижная игра «Зайцы и волк».

3 часть. Игра малой подвижности «Найдем зайца».

Занятие № 6. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары; ходьба парами, бег врассыпную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами.

2 часть. *Игровые упражнения.*

«Не урони». Отбивание мяча о пол (землю) одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.

«Не задень». Прыжки на двух ногах между предметами «змейкой». «Бегом по дорожке». Бег по дорожке между шнурами (косичками, палочками).

Подвижная игра «Пробеги тихо».

3 часть. Игра малой подвижности «Кто ушел?».

Занятие № 7. Задачи. Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге врассыпную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, пере строение в пары в движении; ходьба и бег врассыпную.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками.

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

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики у плеч. Вынести кубики вперед, наклон вперед, поставить кубики у носков ног; выпрямиться, руки на

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

4. И. п. - стойка на коленях, кубики у плеч; поворот вправо (влево), поставить кубик у носков ног. Поворот вправо (влево), взять кубик, вернуться в

5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны (~4 раза).

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой.

2. Прыжки на двух ногах - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе, и так на протяжении всей дистанции (4-5 м) (2 раза).

Подвижная игра «Лиса и куры».

3 часть. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».

Занятие № 8 – 9. Задачи. Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность. приучать к выполнению действий по сигналу.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена ведущего колонны (педагог называет имя ребенка, и он встает впереди колонны); ходьба и бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении, найти свое место в колонне.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с палками.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку вниз хватом на ширине плеч. Палку вверх, потянуться; сгибая руки, палку на грудь, палку вверх;
2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку вниз. Присесть, палку вынести вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палку на грудь. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палку на грудь. Палку вверх; наклон вперед, коснуться пола (по возможности); выпрямиться: палку вверх,
5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, палку вниз. Прыжком ноги врозь, палку вперед; прыжком вернуться в исходное положение.

Выполняется

Основные виды движений.

1. Прыжки - перепрыгивание через 5 брусков, лежащих на расстоянии 40 см один от другого. Прыжки на двух ногах, используя энергичный взмах рук.

2. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой (способ от плеча).

Подвижная игра «Совушка».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие № 10. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить прокатывание мячей друг другу, ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни. воспитывать уважение друг к другу.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках мелким, семенящим шагом - «мышки»; ходьба и бег между 5-6 предметами (кубиками), поставленными в ряд (расстояние между кубиками 0,5 м).

2 часть. *Обще развивающие упражнения.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Руки к плечам; руки вверх; руки к плечам; вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. руки в стороны; наклон вперед, коснуться ладонями колен; выпрямиться, руки в стороны;
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. руки в стороны, наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; выпрямиться, руки в
4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. Присесть, руки вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5 раз).
5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с ходьбой на

Основные виды движений.

1. Прокатывание мячей друг другу из положения, сидя на пятках.

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Подвижная игра «Найди пару».

3 часть. Игра малой подвижности.

Занятие № 11 – 12. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие; повторить упражнения в лазанье и равновесии.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с перешагиванием через бруски; ходьба и бег врассыпную.

2 часть. *Обще развивающие упражнения с мячом.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклониться, «уронить» мяч, поймать его двумя руками (5-6 раз).
3. И. п. - сидя на пятках, мяч перед собой. Прокатить мяч вокруг туловища вправо и влево, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).
4. И. п. - сидя, ноги скрестно, мяч в обеих руках справа. Прокатить мяч в сторону от себя, подталкивая его правой рукой, прокатить обратно к себе. То

5. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой, поднять МЯЧ, выпрямиться,
6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах на счет 1-8 в чередовании с небольшой паузой (3 раза).

Основные виды движений.

1. Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролет и спуск (2-3 раза).
2. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии одного шага ребенка.

Подвижная игра «Ловишки».

3 часть. Игра малой подвижности.

Май

Занятие № 1 - 2. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и бегу по кругу; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках через шнуры. воспитывать дружелюбие

1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.

2 часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки за голову. руки в стор~НЫ, вверх, в стороны, вернуться в исходное положение (6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, руки вынести вперед; подняться, вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки за голову. руки в стороны, наклон вперед, выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. - лежа на животе, руки перед собой согнуты в локтях. Прогнуться, руки вперед, ноги приподнять от пола, опустить ноги, вернуться в исходное
5. И. п. - прыжки на двух ногах (ноги врозь - ноги вместе) под счет воспитателя; темп средний (3 раза).

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. На середине остановиться и хлопнуть в ладоши перед
2. Прыжки через шнуры на двух ногах, помогая взмахом рук. Шнуры лежат на расстоянии 50 см один от другого (5-6 шнуров).

Подвижная игра «Автомобили».

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

Занятие № 3. Задачи. Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.

1 часть. Построение в одну шеренгу, объяснение задания, перестроение и ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Зайки!» остановиться и попрыгать на месте на двух ногах, продолжение ходьбы. На сигнал: «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени. Бег врассыпную по всему залу.

2 часть. *Обще развивающие упражнения с косичкой*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Косичку вверх, опустить за голову, сгибая руки в локтях; поднять вверх; вернуться в исходное
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, косичка на груди. Косичку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, косичка на грудь. Косичку вверх, наклон вперед, коснуться пола; выпрямиться, косичку вверх, вернуться в
4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичку на грудь. Присесть, косичку вперед; подняться, вернуться в исходное положение (6 раз).
5. И. п. - стоя сбоку от косички, лежащей на полу, руки вдоль туловища. Прыжки вдоль косички в обе стороны с небольшой паузой (3 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места (6-8 раз).
2. Перебрасывание мячей друг другу (8-10 раз).

Подвижная игра «Найди себе пару».

3 часть. Игра малой подвижности по выбору детей.

Занятие № 4 – 5. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя; упражнять в лазанье под шнур; в прокатывании мячей между предметами, развивая ловкость. воспитывать самостоятельность.

1 часть. Ходьба в колонне по одному по кругу с остановкой на сигнал воспитателя, поворот в другую сторону и повторение задания; ходьба и бег врассыпную.

2 часть. *Обще развивающие 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,
2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, поставить кеглю на пол, выпрямиться, руки на пояс; присесть. взять кеглю
3. И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке. Поворот вправо, поставить кеглю у носков ног; поворот вправо, взять кеглю; выпрямиться,
4. И. п. - сидя, ноги врозь, кегля в обеих руках. Наклон вперед, поставить кеглю как можно дальше; выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять
5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, в чередовании с небольшой паузой.

Основные виды движений.

1. Подлезание под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола (3-4 раза).
2. Прокатывание мячей между предметами (2 раза).

Подвижная игра «Совушка» .

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие № 6. Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в ходьбе переменным шагом через шнуры; в равновесии; в прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через 6-8 шнуров попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии одного шага

2 часть. *Обще развивающие упражнения с кубиками.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках вниз. Поднять кубики в стороны, вверх, в стороны, вернуться в исходное положение (5-6
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики вниз. Поднять кубики в стороны, наклон вперед, поставить кубики у носков ног; выпрямиться, убрать руки
3. И. п. - стойка на коленях, кубики у плеч. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И. п. - ноги на ширине ступни, кубики у плеч. Присесть, вынести кубики вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. - ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков (3-4 раза).

Основные виды движений.

1. Ходьба по горизонтальному бревну, лежащему на земле, боком приставным шагом (2 раза).

2. Прыжки между предметами «змейкой» (2 раза).

3. Игровые упражнения с мячом.

Занятие № 7. Задачи. Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в заданиях с мячом. воспитывать уважение друг к другу.

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

2 часть. Обще развивающие упражнения.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки опустить вниз. Руки вверх, руки к плечам; руки вверх; вернуться в исходное положение (5-6 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,

3. И. п. - ноги на ширине ступни, руки за голову. Присесть, руки вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Руки в стороны; наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; вернуться в

5. И. п. - стойка ноги вместе, руки на пояс. Прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Выполняется под счет воспитателя 1-8, пауза, повторить еще 2

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба с перешагиванием через набивные мячи высоко поднимая колени, руки за голову.

2. Игровые упражнения с мячом - в парах и индивидуально (бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча друг другу).

Подвижная игра «Кролики».

3 часть. Игра малой подвижности.

Занятие № 8 – 9. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; повторить прыжки в длину с места, метание на дальность.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. На сигнал воспитателя: «Бабочки!» - остановиться, помахать руками, как крылышками, продолжить ходьбу; бег врассыпную.

2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч, поднимаясь на носки, опустить мяч, вернуться в исходное положение

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в исходное

3. И. п. - ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Поворот вправо, «уронить» мяч у ноги справа, поймать мяч. ТО же влево (6 раз).

4. И. п. - стойка на коленях, мяч на полу. Прокатить мяч вокруг туловища, помогая руками, в обе стороны (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг мяча (2 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места. Дети становятся шеренгой перед шнуром, занимают исходное положение: ноги слегка расставлены и полусогнуты, руки

2. Метание мешочков на дальность. Дети становятся в две шеренги, у каждого ребенка два мешочка. Метают мешочки как можно дальше.

Подвижная игра «Совушка».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие № 10. Задачи. Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в метании в цель, в ползании по прямой с опорой на ладони и колени.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Аист!» - поднять ногу, согнутую в колене, руки на пояс; продолжение ходьбы.

2 часть. Обще развивающие упражнения с флажками.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки вынести вперед, поднять вверх, вперед, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной. Флажки в стороны; наклониться вперед, помахать флажками из стороны в сторону;
4. И. п. - ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, флажки вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки сложены на полу. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в горизонтальную цель (способ от плеча)
2. Прыжки на двух ногах, на правой и левой ноге. Дистанция 3 м. Подвижная игра «Лошадки».

3 часть. Игра малой подвижности.

Занятие № 11 – 12. Задачи. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, в беге врассыпную; в равновесии, в прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу педагога; ходьба с перешагиванием через шнуры.

2 часть. *Общеразвивающие упражнения с обручем.*

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках вниз, хват рук с боков. Обруч вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (5 р)
2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз. Присесть, обруч вперед; вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч у груди. Обруч вверх, наклониться, коснуться пола ободом обруча; выпрямиться, вернуться в исходное
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение (6 раз).
5. И. п. - стоя перед обручем, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по бревну боком приставным шагом, руки на пояс (3-4 раза).
2. Прыжки на двух ногах через шнуры.

Подвижная игра «Карусели».

3 часть. Игра малой подвижности «Часики»

Старший возраст

Сентябрь

Занятие № 1-2 Игры-эстафеты

Эстафета « Сороконожка» Первый участник обегает кеглю, возвращается к команде, за него цепляется следующий и т. д. Побеждает команда, которая быстрее соберет всех своих участников.

Игра «Дружные ребята» Под музыку дети бегают врассыпную. Как только музыка заканчивается, они должны успеть запрыгнуть на островок, кто не успел, выбывает из игры. С каждым разом островков становится все меньше и меньше.

Игра-соревнование «Кто быстрее перенесёт воду из одного ведёрка в другое с помощью деревянной ложки».

Игра с водой. Дети встают в две шеренги и передают друг другу полный стакан воды. Выигрывает та шеренга, которая первой закончила передавать стакан, пролив при этом минимум воды.

«Полет на ядре» Построить для игры две команды. В одну сторону игроки передвигаются прыжками, с мячом, зажатым между колен. Обрато – взять мяч в руки и вернуться бегом. Победит та команда, которая первой справится с заданием.

Передай мяч поверху.

Для этой и последующих двух эстафет необходимо собрать 2 команды и построить их в две колонны, на небольшом расстоянии друг от друга. Ноги чуть шире плеч. Руки вверху. Мяч у капитанов команды. По команде ведущего участники передают мяч поверху. Как только мяч попадет к участнику, стоящему последним, задание меняется.

Занятие № 3-4

Игры-эстафеты

Передай мяч сбоку. Участники становятся в шеренгу, плечом к плечу. Мяч у капитанов команды. По команде его начинают передать друг другу. Как только мяч попадает к участнику, стоящему последним, все участники поворачиваются кругом, и мяч возвращается к капитану команды с другой

Ловкий мяч. В этой эстафете задание усложняется - объединяются первые две игры. (рекомендуется сначала повторить все задания).

С моим заданием справились ловко,

Вам помогла моя тренировка.

Волшебный мяч скорее берите

И в дальний путь с ним поспешите!

Эстафета «Сквозь игольное ушко» Первый участник бежит до обруча, продевает его через себя, кладет обруч на место и бежит обратно, передавая “Горячая картошка”. Дети встают в круг. По команде ведущей начинают передавать мяч из рук в руки по кругу. Как только ведущая скажет: “Стоп!”, игра останавливается. Игрок, у которого мяч оказался в руках выходит из игры. Играют до тех пор, пока не победит последний игрок.

Ведущая: Ну что ж, принцесса Загадка, с заданиями твоими мы справились. Теперь дело за тобой.

Игра на внимание "Ухо, горло, нос"

Лишь команду назову.

Каждый будет закрывать.

То, что буду называть.

Играем в игру «Нос — ухо — нос».

Играют все! Пальцем дотроньтесь до носа и скажите: «Нос».

Повторите еще раз. Я буду делать то же самое.

Если скажу «ухо», должны показать ухо. Понятно? Начали!

Карлсон говорит «ухо», показывает на подбородок.

Игровое занятие № 5

“Гори-гори ясно” с мячом. Участники игры встают в круг. Ребенок-ведущий с мячом в руках - за кругом. Дети и ведущий идут противходом, произнося слова:

“Гори-гори ясно,
Чтобы не погасло.

Глянь на небо,

Птички летят, Колокольчики звенят!”

После этих слов ведущий незаметно кладет мяч за кем-нибудь из игроков. Все дети считают: “Раз, два, три! Беги!” Ведущий и участник, около которого был положен мяч, бегут вокруг круга в разные стороны. Тот, кто первым оббежал и занял место в кругу, победил. Вторым же игрок становится *ведущим*.

Эстафета «Раз, два – взяли!» I этап. Команды строятся в две колонны, параллельно одна другой. По сигналу стоящий последним берет один из мягких строительных модулей и передает его вперед. Первый, получив объемную деталь, бежит с ней на «стройплощадку», оставляет ее там и быстро идет в конец колонны. (Родители переносят по две детали.)

II этап. Ребенок залезает в тренажер «Перекасти поле» (полый мягкий цилиндр) - взрослый его катит. Оставляют цилиндр на «стройплощадке» и возвращаются, передают эстафету следующей паре. Выигрывает команда, которая быстрее переправит весь свой стройматериал.

Игра «Кто больше»: принести картофелину в ложке из корзины.

Третье препятствие — мешки!

Делай маленькие шажки,

В мешке через барьер прыг-скок,

Под рейкой — ползок,

И ударить в звонок.

Потом мешок снять и быстро бежать,

Товарищу свой мешок передать.

В эстафете принимают участие по 4-5 человек от команды.

Игра «Капканы» Участники одной команды встают парами по кругу. Взявшись за руки, взрослый и ребенок образуют «капканы». Участники другой команды по сигналу ведущего (под музыку) бегут по кругу через капканы. С окончанием музыки капканы «захлопываются» – пары опускают руки. Те, кого они поймали, выходят из игры. И так до тех пор, пока все члены одной команды не будут пойманы. Затем команды меняются местами. Выигрывает команда, потратившая меньше времени на «ловлю» соперников.

Эстафета «Если с другом вышел в путь» проводится под аудиозапись песни «Вместе весело шагать» муз. В. Шаинского. Участники команд встают парами – родитель и ребенок. Каждая пара (по очереди) берет воздушный шарик и, удерживая его головами, бежит до стойки, обегает ее и возвращается обратно.

Игровое занятие № 6 «На автодроме»

Игра – эстафета «Кто быстрее на велосипеде»

Игра «Красный, желтый, зеленый»

Игра – эстафета «С колясками»

Игра «Собери знак»

Игра – эстафета «На грузовике»

Игра «Цветные автомобили».

Игровое занятие №7

Игра – эстафета «Рыбка, плыви» Для игры понадобятся 4 больших обруча, 2 маленьких обруча (озера), рыбки по количеству детей. Дети делятся на две команды. У каждого игрока в руках «рыбка». По сигналу, играющие «подплывают» под обручи, кладут рыбку в «озеро», и возвращаются к своей

Игра «Караси и щука» под музыкальное сопровождение на фортепиано. «Щука» находится в центре круга, «карасики» по кромке игрового поля. Воспитатель вызывает несколько «карасиков» и после слов: «щука в море нагулялась, очень уж проголодалась» карасики начинают бегать вокруг «щуки». По сигналу «щука» нападает. «Карасики», до которых дотронется «щука», превращаются в маленьких «щучат» и помогают ловить играющих. Игра длится до тех пор, пока все не станут «Щучатами».

Эстафета «В гости к Карлсону» Дети залезают на шведскую стенку, срывают конфету и спускаются.

Эстафета «Конфета в ложке» проводится под аудиозапись песни «Дракончика-сладкоежки» из мультфильма «Сладкая сказка». Дети и родители оббегают стойки, удерживая конфету в ложке.

Эстафета «Бег с мячами» проводится под аудиозапись песни «Полосатый мяч» муз. М. Минкова из телефильма «Ребята с нашего двора». Дети оббегают стойку, держа в руках два мяча, а родители – три. Задача – не потерять мячи.

Игра «Разложи мячи по ведеркам» Дети собирают мячи, складывая их в ведра соответствующего цвета (синее, желтое, красное, зеленое).

Игровое занятие №8

Эстафета «Посадил дед репку» Играют 2 команды по 6 человек (персонажи сказки). Дети строятся в колонны друг за другом, первым бежит дед, оббегает «репку» (кегли), которая находится на расстоянии 5м, бежит обратно, берет за руку бабку, бегут уже вдвоем, оббегают кеглю, возвращаются, берут за руку внучку, бегут втроем и т. д. Последний персонаж – мышка – хватается кеглю. Цель: прибежать первыми, не расцепив руки.

Эстафета «Доберись до мяча» Участвуют 2 команды. Напротив каждой – 4 обруча, в 4-м лежит мяч. Дети бегут по одному, пролезают в каждый обруч, встают в 4-й, подбрасывают мяч вверх, ловят его, снова кладут в обруч, бегут обратно, осаливают следующего (передают эстафету) и т. д.

Эстафета «Держи мяч» Зажать мяч между ногами (руками можно поддерживать) и в таком положении прыгать до условленного места. Обратно бежать, держа мяч в руках, передать мяч следующему участнику.

Игра «Букет» Девочки встают в 3 или 4 кружка. В руках у них цветы 3-4 видов. В каждом кружке выбирается ведущая девочка. У ведущей на голове такой же цветок. Все девочки запоминают свою звеньевую. Под музыку все девочки разбегаются в разные стороны, с окончанием строятся в свои кружки. Выигрывает та команда, чей кружок-букет соберется быстрее.

Соревнование «Меткий бросок» 2 участника бросают в корзину шишки (по 10 штук). Кто закинет больше.

Соревнование «Перетягивание каната»

Тематическое занятие «Осень» №9-10

СОБЕРИ ЛИСТОЧКИ! В игре участвуют 2 ребенка. На 2 подносах лежат по 1 кленовому листочку, разрезанному на части. По команде дети под музыку собирают по частям листочек. Побеждает тот, кто первый составит листочек из разрозненных частичек.

СОБЕРИ ЛОЖКОЙ КАРТОШКУ! В игре участвуют по два человека. На пол рассыпают 6—8 картофелин. У каждого ребенка корзинка и деревянная ложка. По сигналу надо собирать картошку ложкой, по одной штуке, и класть ее в корзинку. Побеждает ребенок, собравший больше картошки за определенное время.

ПЕРЕЙДИ ЛУЖУ В КАЛОШАХ! Участвуют по два ребенка. "Лужа" — ковер в центре зала. По сигналу дети надевают калоши и бегут с одного конца ковра до другого и обратно. Побеждает тот, кто прибежит быстрее.

ПЕРЕВЕЗИ С ПОЛЯ УРОЖАЙ! В одной стороне зала стоят 2 грузовика, в другой стороне на пол раскладывают муляжи лука, огурцов, помидоров, свеклы и картофеля, по 2 штуки каждого. В игре участвуют по двое. По сигналу они везут грузовики на противоположную сторону зала, заполняют их овощами и возвращаются назад. Выигрывает тот, кто быстрее справится с заданием.

Более сложный вариант: перевозить по одному овощу.

ПАРОВОЗИК В ней участвуют две команды. На полу разложены бутафорские грибы. По сигналу команды змейкой обегают грибы по "извилистой тропинке" (каждый ребенок держится за плечи впереди стоящего). Считается победителем та команда, которая:

— не уронила ни один гриб;

— не потеряла ни одного участника;

— быстрее оказалась у финиша.

ФРУКТЫ НА ВЕРЕВОЧКЕ У противоположной стены зала ставят две стойки с натянутой между ними веревкой. На веревку за палочки привязаны яблоки и груши. Ребенку завязывают глаза. Он должен дойти до стоек, срезать ножницами любой плод и угадать его на ощупь.

Тематическое занятие «Осень» №11-12

НАЗОВИ, ЧТО ЭТО? Дети встают в круг, в центре круга - водящий с мячом. Он бросает мяч любому ребенку и говорит одно из слов: "Овощ", "Ягода" или "Фрукт". Ребенок, поймав мяч, быстро называет соответственно знакомый ему овощ, ягоду или фрукт. Кто ошибся - выходит из игры.

ЧЕГО НЕ ХВАТАЕТ На планшете нарисованы фрукты в несколько рядов (например: яблоко, груша, апельсин). В каждом ряду фрукты расположены в разном порядке. Ведущая закрывает в любом ряду любой фрукт и спрашивает: «Чего не хватает?» Дети должны назвать фрукт, который закрыт.

СОБЕРИ ГРИБЫ! Играют по двое. Каждому участнику дают пустую корзинку. На полу лежат силуэты грибов. Дети берут по очереди силуэт гриба, называют любой гриб, который знают, и кладут в корзинку. Выигрывает тот, кто больше «собрал» грибов.

РЕПКА Участвуют две команды по 6 детей. Это - дед, бабушка, Жучка, внучка, кошка и мышка. У противоположной стены зала 2 стульчика. На каждом стульчике сидит "репка" - ребенноки в шапочке с изображением репки. Игру начинает дед. По сигналу он бежит к "репке", обегает ее и возвращается, за него цепляется (берет его за талию) бабушка, и они продолжают бег вдвоем, вновь огибают "репку" и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и

КУРОЧКИ И ПЕТУШКИ Три пары в течение одной минуты собирают зерна (фасоль, горох, тыквенные семечки), разбросанные на полу. Побеждают те, кто больше собрал.

ПОСАДИ И СОБЕРИ УРОЖАЙ!

1-й участник «пашет землю» (кладет обручи).

2-й участник «сажает картошку» (кладет картошку в обруч).

3-й участник «поливает картошку» (обегает каждый обруч с лейкой).

4-й участник «убирает урожай» (собирает картофель в ведро).

Побеждает более быстрая команда.

РАЗГРУЗИ МАШИНУ!

Детям предлагается разгрузить «машины» с «овощами». Машины ставят у одной стены, а напротив них у другой стены помещают две корзины. Около корзин встают по одному игроку и по сигналу бегут к машинам. Переносить овощи можно по одной штуке. Овощи должны быть во всех

машинах одинаковые как по количеству, так и по объему. Затем другие участники могут «нагружать» машины; В этом случае игроки встают у машин, по сигналу бегут к корзинам и переносят овощи в машины. Машинами могут быть коробки, стулья; овощами — кегли, кубики и т. п.

Октябрь

Занятие № 1-3 *Диагностическое обследование*

Задачи: выявить уровень физической готовности воспитанников.

1. Бег на выносливость - 300 метров
2. Челночный бег 3х10м
3. Подъем туловища из положения, сидя на полу за 30 секунд
4. Прыжок в длину с места
5. Наклон туловища вперед из положения, сидя

Занятие № 4. Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба врассыпную, бег врассыпную; перестроение в колонну по одному

2 часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе, 1— руки в стороны; 2— руки вверх, подняться на носки; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (7—8 раз).
2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1— поворот туловища вправо, руки в стороны; 2— вернуться в исходное положение. То же влево
3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1— руки в стороны; 2— наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).
4. И. п.: основная стойка 1, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).
5. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — правую ногу в сторону, руки в стороны 2— правую руку вниз, левую вверх: 3 — руки в стороны: 4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).
6. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу вперед на носок; 2 — в сторону (вправо): 3 — назад; 4 вернуться в исходное положение.

7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны: 2 — вернуться в исходное положение. На счет 1 -8 повторить 3-4

Основные виды движений.

1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе
2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (расстояние 4 м) - 2—3 раза.
3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2,5 м), двумя руками снизу (10—12 раз).

Подвижная игра «Хитрая лиса»

3 часть. Игра малой подвижности «У оленя дом большой».

Занятие № 5. Программное содержание. Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне по одному (в чередовании).

Игровое упражнение «Быстро в колонну». дети выстраиваются в три колонны (можно поставить ориентиры — кубики, кегли, но разного цвета) и по сигналу воспитателя разбегаются в разные стороны (можно использовать бубен), на следующий сигнал (через 25—30 с) — три удара в бубен — каждый должен найти свое место в колонне (звене). Выигрывает та колонна, дети которой быстро нашли свое место. Игра повторяется 2 раза.

2 часть. *Игровые упражнения.*

«Сбор урожая».

«Не промахнись».

«По мостику».

Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками).

3 часть. Игра малой подвижности «У кого листочек?»

Занятие № 6. Программное содержание. Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.

1 часть. Построение в шеренгу, объяснение задания. По сигналу воспитателя дети перестраиваются в колонну по одному и идут по залу за ведущим. Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между лужами. При ходьбе на носках воспитатель обращает внимание детей на то, чтобы ноги были прямые, шаги короткие, туловище выпрямлено и подтянуто, пятки не касались пола, руки удобно поставлены на поясе.

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

2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2— поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; 3—4— вернуться в

3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2—наклон вперед - вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой 3—4 - выпрямиться,

4. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2—присесть, ударить мячом о пол, поймать; 3—4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

5. И.п.: стоя на коленях, сидя на пятках мяч в правой руке 1-4 наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5-8 вернуться в исходное положение.

6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте

Основные виды движений.

1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах («достань до предмета»). Выполняются 4—6 прыжков подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу

2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками. При выполнении бросков воспитатель обращает внимание детей на исходное положение ног: ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Следить за полетом мяча и ловить, стараясь не прижимать его к груди (12—15 раз

3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).

Подвижная игра «Солнышко и дождик».

3 часть. Игра «Найди и промолчи». Воспитатель заранее прячет какой-либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к воспитателю и тихонько говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самый внимательный. Ходьба в колонне по одному.

Занятие № 7. Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.

1 часть. Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение заданий. Ходьба в колонне по одному, по определенному сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Следующий сигнал подается к ходьбе врассыпную, затем к бегу врассыпную (в чередовании). Воспитатель дает указания, чтобы при беге врассыпную за границы площадки не забегать, выполнять задание только в ее пределах.

2 часть. *Игровые упражнения.*

«Передай мяч».

«Не задень».

Подвижная игра «Мы, веселые ребята».

3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»

Занятие № 8. Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем (до 1 мин), темп бега умеренный. Переход на обычную ходьбу.

2 часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 руки за голову, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой

2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1— поворот вправо, правую руку вправо; 2— вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1— выпад правой ногой вперед; 2—3— пружинистые покачивания; 4 - вернуться в исходное

4. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 сесть Справа на бедро, руки вперед; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

5 И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2—--- наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3— выпрямиться,

6. И. п.: сидя па нону, руки в упоре сзади. 1- поднять вверх-вперед прямые ноги («угол»); 2- вернуться в исходное положение (5—6 раз).

7. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног.

Выполняются под счет воспитателя 1—8, затем пауза и снова прыжки (3—4 раза).

Игры – эстафеты

«Строители»

«Собери клумбу»

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Ноябрь

Занятие № 1. Программное содержание. Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми».

1 часть. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе, затем на пятках, руки за голову; бег в среднем темпе, ходьба.

2 часть. Игровые упражнения.

«Не попадись».

«Мяч о стенку».

Подвижная игра «Дружные ребята».

3 часть. Ходьба в колонне по одному между предметами (6—8 шт.), положенными в одну линию.

Занятие № 2. Программное содержание. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу в медленном темпе. При таком виде ходьбы им приходится выполнять более широкие шаги и ставить ноги перекатом с пятки на носок. На следующий сигнал дети идут обычно, затем на частые удары в бубен (или музыкальное сопровождение) выполняют мелкий, семенящий шаг.

Ходьба в различном темпе проводится в чередовании и непродолжительно; ходьба в колонне по одному и врассыпную — в среднем темпе до 30—40 с. Переход на ходьбу и перестроение в колонну по три, размыкание на вытянутые руки для проведения упражнений общеразвивающего характера.

2 часть. *Общеразвивающие упражнения с палкой.*

1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1— палку вперед, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6

2. И. п.: основная стойка, палка сверху, руки прямые. 1— присесть, палку вперед; 2— вернуться в исходное положение (6—7 раз).

3. И. п.: стоя ноги врозь, палка внизу. 1—2— поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3—4— вернуться в исходное положение.

4. И. п.: сидя ноги врозь, палка на коленях. 1— палку вверх;

2— наклониться к правой ноге, коснуться носка; 3— выпрямиться, палку вверх; 4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5—6 раз).

5. И. п.: лежа на спине, палка в прямых руках за головой.

1— поднять правую прямую ногу, коснуться палкой голени ноги;

2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5—6 раз).

6. И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2— прогнуться, палку вынести вперед; 3—4 вернуться в исходное положение

7. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1— прыжком ноги врозь, палку вверх; 2— вернуться в исходное положение. Выполняется под счет

Основные виды движений.

1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке (5—6 раз).

2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове (2—3 раза).

3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины» (расстояние 3 м) — 2—3 раза.

Подвижная игра «Мы, веселые ребята».

3 часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).

Занятие № 3. Программное содержание. Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному и врассыпную, бег в умеренном темпе до 1 мин (в чередовании).

2 часть. *Игровые упражнения.*

«Поймай мяч».

«Будь ловким».

«Найди свой цвет».

3 часть. Ходьба в колонне по одному и между кеглями, не задевая за них (расстояние между предметами 50 см).

Занятие № 4. Программное содержание. Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.

2 часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1— шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 вернуться в исходное положение. То же влево (3—4 раза).

2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1— наклон вправо, левую руку за голову; 2— вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (4—6

3. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые).

1— поднять вверх-вперед прямые ноги — «угол» (плечи не пронашивать); 2— вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1— поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2— вернуться в исходное положение;

6. И. п.: лежа на спине, руки за головой. 1— поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2— вернуться в исходное положение;

7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4— прыжки на правой ноге; на счет 5—8— прыжки на левой ноге; 9—12— прыжки на двух

Основных видов движений

1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шт.) 2—3 раза.

3. Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м.

Подвижная игра «Перелет птиц».

3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи» (см. с. 18).

Занятие № 5. Программное содержание. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках.

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с высоким подниманием колен; бег врассыпную; ходьба между кеглями, поставленными в один ряд; бег до 1,5 мин в умеренном темпе, переход на ходьбу.

2 часть. *Игровые упражнения.*

«Подарки для мамы»

«Собери букет»

Подвижная игра «Не попадись».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие № 6. Программное содержание. Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу; бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70—80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании.

2 часть. *Общеразвивающие упражнения с большим мячом.*

1. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1—2 поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой.

1—4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5—8 — влево (6 раз).

3. И. п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой.

1—2 — наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой;

3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1—2 — поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3—4 -

5. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и

6. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках. 1 — присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

7. И. п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе.

1—8 — прыжки вокруг мяча на двух ногах (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз).

2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз).

3. Переползание через препятствия (гимнастическая скамейка).

Подвижная игра «Бездомный заяц».

3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?»

Занятие № 7-8. Программное содержание. Закрепить ранее изученные игровые упражнения и подвижные игры.

Игровые упражнения. Равновесие: ходьба и бег — «Кто скорее по дорожке» (бег между кубиками, расстояние 15 см); бег «змейкой» между кеглями «Пробеги и не задень». Прыжки — «Прыгни точно в круг (в обруч)», «Перепрыгни через «канавку» (шнур, косичку)». С мячом — «Подбрось, и поймай» (бросание мяча вверх и ловля его двумя руками), «Точно в руки» (перебрасывание мяча друг другу, диаметр 20 см, расстояние 1,5 м). Подвижные игры: «Птички и кошка», «Самолеты», «Школа мяча».

Прыжки «Достань до предмета» (подпрыгивание на месте до колокольчика, ленточки, шарика, мяча); прыжки на двух ногах до предмета (до кегли, до кубика). С мячом «Сбей кеглю», «Подбрось и поймай» (бросание мяча вверх), «Перебрось через сетку». Лазанье «Проползи, не задень»

Подвижные игры: «Охотники и зайцы», «У медведя во бору», «Волк во рву».

«Подбрось и поймай» (бросание мяча вверх), «Чей мяч дальше?» (бросание мяча вдаль), «Перебрось через шнур» (бросание мяча через шнур двумя руками из-за головы). Подлезание и проползание — «Проползи по-медвежьи» (по полу, по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях), «Пролезь в обруч» (поочередно и в паре с товарищем). Равновесие — «Пройди по дорожке» (ширина 15 см), по канату — «Канатоходец» (с мешочками на голове, приставным шагом, прямо и боком с различным положением рук). Подвижные игры: «Найди свой цвет», «Найди свою пару». Игры – эстафеты «Веселые зверята»

Декабрь

Занятие № 1. Программное содержание. Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя ходьба на носках, руки на поясе, на другой сигнал бег до 1,5 мин, затем ходьба обычная, на пятках и снова бег до 30 с.

2 часть. Игровые упражнения.

«Проведи мяч» (баскетбольный вариант).

«Не попадись».

«Мяч водящему».

Подвижная игра «Ловишки».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие № 2. Программное содержание. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе (на редкие удары в бубен) и в быстром (на частые удары в бубен), в чередовании. Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя: при слове «Аист!» дети должны встать на одну ногу, подогнув вторую, при слове «Зайцы!» — выполнить три прыжка подряд.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3—4 - вернуться

2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1— руки вперед; 2— поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3— руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).

3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2 - присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное

4. И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1—4— прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5—8— то же влево (6 раз).

5. И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3—4— вернуться

в

6. И. п.: основная стойка, мяч в левой руке. Прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1—12. Повторить 2 р.

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1— руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2— вернуться в И.п.

Основные виды движений.

1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4—5 раз).
 2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола (3—4 раза).
 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, голову и спину держать прямо, носок оттянуть, за предметы не задевать (3—4 раза).
- Подвижная игра «На оленьих упряжках»»

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие № 3. Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры, положенные на расстоянии одного шага ребенка (5—6 шт.); бег (по другой стороне площадки поставлены бруски — высота 10 см) с перешагиванием через предметы (расстояние между предметами 70—80 см); ходьба обычная, переход на непрерывный бег до 2 мин в медленном темпе.

2 часть. Игровые упражнения.

«Пас друг другу».

«Отбей волан».

Эстафета «Со снежинками».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие № 4. Программное содержание. Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал воспитателя: «Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег в колонне по два, на сигнал воспитателя также выполнить поворот, не изменяя темпа бега. Бег и ходьба проводятся в чередовании.

2 часть. *Общеразвивающие упражнения с обручем.*

1. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1— поднять обруч вперед; 2— вверх, вертикально; 3— вперед; 4— вернуться в исходное положение 5 р.

2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1— поворот туловища вправо, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение То же влево (6 раз).

3. И. п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью.

1-поднять обруч вверх; 2-наклон вправо, руки прямые; 3-обруч прямо вперед; 4— вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

4. И. п.: основная стойка в обруче, руки на поясе, обруч на полу. 1 — присесть, взять обруч с боков; 2 выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3—

5. И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2—наклониться, коснуться ободом пола между носками ног; 3-4— вернуться в

6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1 м один от другого (2—3 раза).

2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет (кубик или набивной мяч) и сойти не спрыгивая (2—3 р

3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие (высота 20 см), прыжки с трех шагов на препятствие (5—6 раз).

Подвижная игра «Снежные карусели».

3 часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».

Занятие № 5. Программное содержание. Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники».

1 часть. Ходьба «змейкой» в колонне по одному между предметами, бег в медленном темпе до 1,5 мин, ходьба врассыпную, бег «змейкой» между предметами (в чередовании).

2 часть. Игровые упражнения.

«Кто быстрее до снеговика».

«Попади в корзину» (баскетбольный вариант).

Подвижная игра «Ловишки-перебежки со снежками»

3 часть. Игра малой подвижности «Затейники».

Занятие № 6. Программное содержание. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 40 см); обычная ходьба в колонне по одному.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3—4— опустить руки вниз, вернуться в

2. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2— поднять правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку; 3—4— вернуться

3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1— присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2— вернуться в И.п.

4. И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—3- прокатить мяч вправо от себя (по прямой); 4—взять мяч, выпрямиться, переложить

5. И. п.: сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1—2— поднять прямые ноги вверх, скатить мяч, поймать; 3-4

6. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч и поймать (2—3 раза).

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вправо и влево на счет воспитателя 1—8 (3—5 раз).

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной (2—3 раза).

2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой (2—3 р)

3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии 3 м). Повторить 8—10 раз.

Подвижная игра «Пожарные на учении».

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

Занятие № 7-8. Программное содержание. Закрепить ранее изученные игровые упражнения и подвижные игры.

Игровые упражнения. «Пролезь в обруч», «Проползи и не задень»). «На одной ножке по дорожке», «Пройди по мостику»

Подвижные игры: «Каюр и олени», «Ловишки», «Два мороза».

«Подпрыгни — не задень». С мячом «Прокати и догони»; перебрасывание мяча через сетку: «Стоп!»

Игровые упражнения. С мячом: Лазанье: подлезание под шнур, под дугу, не касаясь руками пола, — «Не задень». Равновесие: ходьба, перешагивая через шнуры, кубики, бруски, набивные мячи. Лазанье: по скамейке на четвереньках; пролезание в обруч прямо и боком — «Ловкие ребята». Равновесие «Пройди — не упади» Прыжки - «Перепрыгни не задень»: перепрыгивание на двух ногах через бруски (высота 10 см), из обруча в обруч. Подвижные игры: «Удочка», «Кошка и мышки», «Мы, веселые ребята».

Игры – эстафеты «Зимние забавы»

Январь

Занятие № 1. Программное содержание. Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться; бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную.

2 часть. Игровые упражнения.

«Мяч о стенку».

«Поймай мяч».

«Не задень».

Подвижная игра «Мышеловка».

3 часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

Занятие № 2. Программное содержание. Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения (к окну, к двери, к флажку или кегле и т. д.). Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба и бег чередуются.

Перестроение в колонну по два, а затем в колонну по три.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. 1 обруч вперед; 2— обруч назад; 3— обруч вперед; 4— переложить обруч в левую руку. То же

2. И. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1—2— присесть, обруч вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение

3. И. п.: ноги врозь, обруч внизу. 1— поднять обруч вверх; 2— наклониться вправо, руки прямые; 3— прямо, обруч вверх; 4— вернуться в исходное

4. И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1—2— наклониться, коснуться ободом носка правой ноги;

3—4 - вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (8 раз).

5. И. п.: обруч на полу, основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг обруча на счет 1—8, на счет 9— прыгнуть в обруч (3—4 раза).

6. И. п.: основная стойка, обруч хватом сверху обеими руками. 1- сделать шаг в обруч (вертикальный) правой ногой; 2 — левой ногой; 3 — шаг назад правой ногой; 4 — шаг назад левой ногой (4—5 раз).

Основные виды движений.

1. Прыжки с продвижением вперед — поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге (расстояние 4 м) — 2—3 раза.
2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) — 2—3 раза.
3. Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом (расстояние 5 м) — 2—3 раза.

Подвижная игра «Не оставайся на полу».

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

Занятие № 3. Программное содержание. Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя бег с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

2 часть. Игровые упражнения.

«Мяч водящему».

«По мостику».

Подвижная игра «Ловишки». (с ленточками)

Игра малой подвижности «Затейники»

Занятие № 4 Программное содержание. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с большим мячом.

1. И. п.: присед, мяч в руках внизу. 1—2 — встать, мяч поднять вверх, правую ногу отвести назад на носок, потянуться; 3—4 — вернуться в

2. И. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч вперед;

2 — поворот туловища вправо, руки прямые; 3 — прямо, мяч вперед; 4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону. При поворотах

3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу.

1—3 — наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч поднять вверх; 2 — наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону (6—8 раз).

5. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1—2 — поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3—4 —

6. И. п.: лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой.

1—2 — прогнуться, мяч вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

7. И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево. Повторить 3—4 раза.

Основные виды движений.

1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед (расстояние 5 м) — 2—3 раза.

2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, не касаясь верхнего обода (2—4 раза).

3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой (2—3 раза).

Подвижная игра «Удочка»

3 часть. Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя.

Занятие № 5. Программное содержание. Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную.

2 часть. Игровые упражнения.

«Перебрось и поймай».

«Перепрыгни - не задень».

«Ловишки парами».

3 часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».

Занятие № 6. Программное содержание. Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, врассыпную (по сигналу воспитателя) с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.

2 часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках.

1. И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — вверх; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в

2. И. п.: сидя верхом, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон влево (вправо), коснуться пальцами рук пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в Исходное положение (6 раз).

3. И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги прямые, руки за головой. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: стоя перед скамейкой, руки вдоль туловища. 1 — шаг правой ногой на скамейку; 2 шаг левой ногой на скамейку; 3 — опустить правую ногу на пол; 4 — шаг левой ногой со скамейки; повернуться кругом и повторить упражнение (3—5 раз).

5. И. п.: сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки. 1—2 — поднять прямые ноги вверх-вперед; 3—4 — вернуться в исходное

6. И. п.: стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1—8 — прыжки вокруг скамейки, затем пауза и снова прыжки 2—3 раза.

Основные виды движений.

1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура (5—6 раз).

2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета (расстояние 5 м) - 2—3 раза.

3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.

Подвижная игра в «Пожарные на учении»

3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».

Занятие № 7. Основные виды движений.

1. Подлезание под шнур прямо и боком (2—3 раза).

2. Прыжки на правой и левой ноге (поочередно на каждой) между предметами (кубики, кегли) — 2—3 раза.

3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.

Если на предыдущем занятии для более прочного усвоения все упражнения выполнялись отдельно, в медленном темпе, то на повторном можно соединить несколько видов (или все) упражнений в зависимости от усвоения детьми.

Занятие № 8. Программное содержание. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в один ряд (на одной стороне площадки), и бег с преодолением препятствий (через бруски, высота 15 см); ходьба и бег в чередовании.

2 часть. Игровые упражнения.

«Кто быстрее».)

«Мяч о стенку».

Подвижная игра «Перелет птиц».

Игры – эстафеты

3 часть. Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим.

Игра малой подвижности.

Февраль

Занятие № 1. Программное содержание. Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами (мячами).

2 часть. Общеразвивающие упражнения с палкой.

1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — палка вверх;

2 — опустить за голову; 3 -- палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п.: ноги врозь, палка внизу. 1 — поднять палку вверх;

2 — наклониться вправо, руки прямые; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).

3. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1—2 — присесть, палку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: основная Стойка, палка внизу за спиной. 1—2 — наклон вперед, палку назад-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: сидя ноги врозь, палка за головой. 1 — палка вверх;

2 — наклониться, коснуться палкой носка правой ноги; 3 — выпрямиться палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

6. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. Темп упражнения средний,

7. И. п.: основная стойка, палка у груди в согнутых руках.

1 — правую ногу в Сторону на носок, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5—6 раз).

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны (2—3 раза).

2. Прыжки — перепрыгивание на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см) — 2—3 раза.

3. перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах (способ — стоя на коленях) 10—15 раз.

Подвижная игра «Кто скорее до флажка».

3 часть. Игра малой подвижности «Сигнальщики».

Занятие № 2. Программное содержание. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.

1 часть. Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег враспынную.

2 часть. Игровые упражнения.

Основные виды движений.

1. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза). Выполняются в среднем темпе, обязательна страховка.

2. Прыжки — перепрыгивание через шнур, положенный вдоль зала, справа и слева от него, продвигаясь вперед на расстояние 4 м (2—3 раза).

3. Перебрасывание мяча (диаметр 20—25 см), стоя на коленях, двумя руками из-за головы (10 -12 раз).

«Кто дальше бросит».

«Не задень».

Подвижная игра «Моряки»

3 часть. Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом».

Занятие № 3. Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ведущий по сигналу воспитателя ведет колонну и, приближаясь к ребенку, идущему в колонне последним, образует круг, предлагая детям взяться за руки. Взявшись за руки, дети находятся на таком расстоянии друг от друга, чтобы круг не растягивался и не сужался, т. е. его форма выдерживалась при ходьбе. Подается сигнал к остановке, повороту в другую сторону, и ходьба продолжается; затем дети переходят на бег в обе стороны поочередно. Перестроение в колонны.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.

1. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки вперед;

2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — шаг правой ногой вперед, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой

3. И. п.: сидя на полу, флажки у груди. 1 — наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться палочками носков; 2 — вернуться в исходное положение

4. И. п.: стоя на коленях, флажки у груди. 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение (8 раз).

5. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1—2 — присесть, флажки вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется под счет

Основные виды движений.

1. Прыжки — подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на расстояние 5 м (2—3 раза).

2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши (10—12 раз).

3. Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них (2—3 раза).

Подвижная игра «Попади в цель»

3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».

Занятие № 4. Программное содержание. Повторить ходьбу и бег между постройками; упражнять в прыжках на двух ногах, бросании в цель;

1 часть. Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель (умеренный,

2 часть. Игровые упражнения.

«Метко в цель».

«Кто быстрее до снеговика».

«Пройдем по мосточку».

Подвижная игра «Бесшумные разведчики»

3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди мину».

Занятие № 5. Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал остановиться и «сделать фигуру», затем снова ходьба; бег врассыпную

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка руки в стороны. 1 — согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу поставить вперед на носок; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6

3. И. п.: ноги врозь, руки в стороны. 1 — 2 — наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3 — 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 2 — вернуться в исходное

5. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вращение попеременно согнутыми ногами («велосипед») на счет 1—8, затем пауза, отдых и снова

6. И. п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 вернуться в исходное положение. То же влево

7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4 — прыжки на правой ноге, на счет 5—8 — на левой ноге, и так попеременно под счет воспитателя, затем пауза и снова прыжки (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах (двумя руками снизу) с расстояния 2,5 м.

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

3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе) — 2—3 раза.

Подвижная игра «Меткий стрелок»

3 часть Игра малой подвижности «Летает — не летает».

Занятие № 6. Программное содержание. Развивать ритмичность ходьбы; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросанием мячей в цель.

1 часть. Перестроения, повороты, в колонне, в шеренге, ползание по пластуны.

2 часть. Игровые упражнения.

«Метко в цель».

«Смелые танкисты».

«Разведчики»

3 часть. Ходьба между кеглями

Занятие № 7 - 8. Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.

1 часть. Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Основное внимание обращается на соблюдение дистанции друг от друга и форму круга. Это может быть обеспечено равномерностью и ритмичностью ходьбы и бега. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п.: основная стойка, обруч в правой руке. 1 — обруч маховым движением вперед; 2 — обруч назад; 3 — обруч вперед; 4 — переложить в левую

2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди.

1—2 — наклониться вперед, положить обруч на пол; 3—4 выпрямиться, руки на поясе; 5—6 — наклониться, взять обруч;

7—8 — вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — поднять обруч вверх; 2 — наклониться вправо; 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное

4. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед, руки прямые; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п.: стоя перед обручем, обруч на полу. Прыжки в обруч и из обруча под счет воспитателя (16—20 раз).

6. И. п.: основная стойка, обруч хватом с боков обеими руками. 1—2 — поднять обруч вверх, отставить правую ногу назад на носок; 3—4 —

Основные виды движений.

1. Лазанье - влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек (2 раза).

2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка — 2 раза.

3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (расстояние между кеглями 40 см) — 2—3 раза.

4. Бросание мяча о стену.

Подвижная игра «Кавалеристы».

Военные игры — эстафеты

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Март

Занятие № 1. Программное содержание. Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в Кольцо, развивая ловкость и Глазомер.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.

1. И. п.: основная стойка, кубик в правой руке. 1 руки в стороны; 2 — вверх, переложить кубик в левую руку; 3- в стороны; 4 — вернуться в

2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться кубиком носка правой ноги; 3 —

3. И. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение,
4. И. п.: основная стойка, кубик в правой руке. 1—2 — присесть, кубик вперед; 3—4 выпрямиться (6—7 раз).
5. И. п.: лежа на спине, кубик в обеих руках за головой.
1—2 — поднять прямые ноги вверх-вперед, коснуться кубиком носков ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).
6. И. п.: основная стойка, руки свободно, кубик лежит на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в чередовании с кратким отдыхом или ходьбой

Основные виды движений.

1. Равновесие —ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см) — 2—3 раза.
2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) — 3—4 раза.
3. Метание — забрасывание мяча в корзину двумя руками (5—6 раз).

Подвижная игра «Медведи и пчелы. Играющие делятся на две равные команды: одна — пчелы, другая — медведи.

3 часть. Игра малой подвижности «Подарки».

Занятие № 2. Программное содержание. Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в Кольцо, развивая ловкость и Глазомер. Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.

1 часть. Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками.

2 часть. Игровые упражнения.

Основные виды движений.

1. Ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками (2—3 раза).
2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в шахматном порядке (расстояние между мячами 50 см) — 2—3 раза.
3. «Сбей кеглю».

Подвижная игра «Ловишки парами».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие № 3-4. Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.

1 часть. Построение в шеренгу. Воспитатель обращает внимание детей на круг, сделанный из шнура. Перестроение в колонну по одному; ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Воспитатель предлагает детям присесть и взять веревку в левую руку, повернуться впол оборота и приготовиться к ходьбе по кругу в правую сторону. Ходьба по кругу вправо, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с веревкой.

1. И. п.: основная стойка лицом в круг, веревка внизу хватом сверху обеими руками. 1 — веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на
2. И. п.: ноги врозь, веревка в обеих руках внизу. 1 — поднять веревку вверх; 2 — наклониться вниз, коснуться пола; 3 — выпрямиться, поднять
3. И. п.: основная стойка, веревка хватом обеими руками у груди. 1—2 — присесть, веревку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное
4. И. п.: стойка на коленях, веревка внизу хватом сверху.
1 — поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).

5. И. п.: лежа на животе, руки с веревкой согнуты в локтях.

1 — вынести веревку вперед-вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

6. И. п.: основная стойка, веревка внизу. 1 — согнуть правую ногу, положить веревку на колено; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой

7. И. п.: стоя боком к веревке, веревка на полу. Прыжки через веревку справа и слева, в чередовании с ходьбой на месте или по кругу (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) — 6—8 раз.

2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой.

3. Бросание мяча вверх.

Подвижная игра «Совушка».

3 часть. Игра малой подвижности «Летает - не летает».

Занятие № 5. Программное содержание. Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.

1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, не задевая их; ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч внизу в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — поднять вверх, переложить мяч в другую руку; 3 — в стороны; 4 —

2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2 - отвести руку вправо, поворот туловища вправо, посмотреть на мяч; 3—4 —вернуться в

3. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, мяч в правой руке. 1 — поднять согнутую левую ногу, переложить мяч под ней в левую руку; 2 -

4. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках. 1 — уронить мяч; 2 — присесть, поймать; 3 — выпрямиться; 4 вернуться в исходное положение (5—6

5. И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1—2 — прокатить мяч от себя вправо; 3—4 — к себе. То же влево (6 раз, темп медленный).

6. И. п.: сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2— наклониться, коснуться мячом носка левой ноги; 3 — выпрямиться, руки в

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—4 — прыжки на двух ногах вправо, пауза и снова прыжки на двух ногах влево.

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м (8—10 раз).

2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, в группировке (3—4 раза).

3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (3—4 раза).

Подвижная игра «Весна красна»

3 часть. Игра малой подвижности.

Занятие № 6. Программное содержание. Закреплять навык приставного шага; продолжать обучение спуску с пологого склона и подъему лесенкой, повторять игровые упражнения с бегом и прыжками; метание мячей на дальность.

1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами

2 часть. Игровые упражнения.

«Кто дальше бросит».

«Прыжки через лужи»

Подвижная игра «Гори, гори, ясно».

3 часть. Ходьба «змейкой» между постройками за воспитателем.

Занятие № 7. Программное содержание. Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.

1 часть. Ходьба и бег по кругу вправо и влево, держась за шнур, меняя направление движения (по сигналу воспитателя), не останавливаясь.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с веревкой, стоя в кругу.

1. И. п.: основная стойка, веревка в обеих руках внизу. 1—2 правую ногу назад на носок, веревку вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение.

2. И. п.: основная стойка, веревка в обеих руках внизу. 1—2 присесть, веревку вынести вперед, руки прямые; 3—4 — вернуться в исходное

2 часть. Игровые упражнения.

«Кто дальше бросит».

Подвижная игра «Ручейки и озера».

3 часть. Ходьба «змейкой» между постройками.

Занятие № 8. Программное содержание. Продолжать отрабатывать передачу эстафеты; развивать ловкость, воспитывать дружелюбие

1 часть. Ходьба и бег по кругу вправо и влево, держась за шнур, меняя направление движения (по сигналу воспитателя), не останавливаясь.

Воспитатель выполняет данное упражнение вместе с детьми. Ходьба и бег чередуются.

2 часть.

Игры – эстафеты

«Полоса препятствий»

«С сенсорными мячами»

«Попади в корзину»

3 часть. Ходьба парами

Апрель

Занятие № 1. Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.

1 часть. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя ходьба врассыпную, построение в колонну по одному, бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п.: основная Стойка, обруч внизу (хват с боков обеими руками). 1-обруч вперед; 2-обруч вверх; 3 обруч вперед; 4 вернуться в исходное

2. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1 — обруч вверх;

2 — наклон вправо, руки прямые; 3 — обруч вверх; 4 — вернуться в исходное положение То же влево (6 раз).

3. И. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1-2 - присесть, обруч вынести вперед; 3 - вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п.: сидя на полу, обруч в согнутых руках у груди.

1 — наклон вперед к правой ноге; 2 вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).

5. И. п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой (хват за середину). 1—2-согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча; 3—4 —

6. И. п.: стоя в обруче. Прыжки из обруча и обратно в обруч на двух ногах под счет воспитателя 1—8 в чередовании с ходьбой в обруче (3-4 раза).

7. И. п.: обруч в обеих руках внизу (хват с боков). 1 — обруч вперед, правую ногу назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение То же левой

Основные виды движений.

1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 30 см), руки в стороны (2—3 раза).

2. Прыжки - перепрыгивание через бруски (6-8 шт. высотой до 10 см) без паузы (2-3 раза).

3. Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз).

Подвижная игра «Гуси-лебеди»

3 часть. Игра малой подвижности

Занятие № 2. Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе, повторить приставные шаги; продолжать обучать спуску и подъему по лестнице; повторить игровые упражнения в перебрасывании мяча друг другу

1 часть. Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах, Дети первой подгруппы катают друг друга поочередно на санках и съезжают с горки парами. Предварительно им напоминаются правила: во избежание травм подниматься на горку в том месте, где ребята не спускаются на санках.

2 часть. Игровые упражнения.

«Точный пас».

«По дорожке».

Подвижная игра «Затейники».

3 часть. Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.

Занятие № 3. Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.

Пособия. Палки по количеству детей, 4-6 дуг, мячи (диаметр 10-12 см).

1 часть. Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную с остановкой на Сигнал Воспитателя. «Сделай фигуру!»

2 часть. Общеразвивающие упражнения с палкой.

1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — поднять палку до груди; 2 — вверх; 3 - к груди; 4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: Основная стойка, палка внизу. 1 - палку вверх;

2 - наклон к правой ноге; 3 - выпрямить палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение То же к левой ноге (6 раз).

3. И. п.: основная стойка, палка на плечах. 1 - присесть, спину и голову держать прямо; 2 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 - палку вверх;

2 — наклон вправо (влево); 3 - выпрямить палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение (6—8 раз).

5. И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2 - прогнуться палку вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—

6. И. п.: стоя перед палкой, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг палки вправо (Влево) с поворотами в движении (3—4 раза).

Основные виды движений

1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) — 8—10 раз.

2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м) — 2—3 раза.

3. Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см) 2—3 раза.

Подвижная игра «Не оставайся на полу».

3 часть. Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.

Занятие № 4. Программное содержание. Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках.

1 часть. Ходьба и бег врассыпную.

Игровые упражнения.

«Кто дальше».

«Кто быстрее».

2 часть. Общеразвивающие упражнения на скамейках.

1. И. п.: сидя верхом, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п.: сидя верхом, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2— наклон вправо (влево); 3— выпрямиться; 4—вернуться в исходное положение — 6 раз.

3. И. п.: сидя верхом, руки за голову. 1 — поворот вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п.: стоя лицом к скамейке. 1 — шаг правой ногой на скамейку; 2—шаг левой ногой на скамейку; 3—шаг правой со скамейки; 4 — то же левой.

5. И. п.: лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки. 1—2 — поднять прямые ноги вверх; 3—4 вернуться в

6. И. п.: стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1—8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторить прыжки (3
Основные виды движений.

1. Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой (от плеча) с расстояния 3 м (5 - 6 раз).

2. Подлезание под палку (шнур) высотой 40 см (2 - 3 раза).

3. Перешагивание через шнур (высота 40 см) — 2—3 раза.

Подвижная игра «Сделай фигуру».

3 часть. Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.

Занятие № 5. Программное содержание. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание малых мячей на дальность и в цель.

1 часть. Построение в колонну по одному, перестроение в круг, вокруг стойки, взявшись за руки. По сигналу воспитателя дети идут сначала медленно, а затем убыстряют движение и переходят на бег. Через 2—3 круга воспитатель останавливает детей и предлагает им изменить направление движения. Ходьба и бег выполняются в другую сторону (можно придумать сюжет

2 часть. Игровые упражнения.

«Точно в круг».

«Кто дальше».

«Кто сильнее»

Подвижная игра «Ловишки-перебежки»

3 часть. Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.

Занятие № 6. Программное содержание. Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.

Пособия. 2 гимнастические скамейки, 2—4 кегли для ориентира, мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; переход на бег за воспитателем между предметами и с изменением направления движения до 2 мин; ходьба врассыпную; построение в колонны.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг лево ногой в сторону, руки в стороны; 2 вернуться в исходное положение. То же правой

2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1- 3 — пружинисты приседания, руки вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

3. И. п.: Ногина ширине плеч, руки внизу. 1 руки согнуть перед грудью 2 - поворот вправо, руки в стороны; 3 - руки перед грудью; 4 - вернуться в

4. И. п.: Ноги параллельно, руки на поясе. 1 — поднять прямую правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — вернуться в исходное

5. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 сесть справа на правое бедро, руки вперед прямые; 3 - 4 — вернуться в исходное положение то же влево

6. И. п.: сидя Ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться правой (левой) ноги; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 -

7. И. п.: Основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на правой и левой ноге под счет Воспитателя 1—8 (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Лазанье влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).

2. Ходьба по гимнастической Скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2—3 раза).

3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (расстояние 6 м) — 2—3 раза.

4. Отбивания мяча в ходьбе (баскетбольный вариант мяч большого диаметра) на расстояние 8 м.

Подвижная игра «Гуси-лебеди».

3 часть. Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.

Занятие № 7. Программное содержание. Повторить игровые упражнения; упражнять в прыжках и беге.

1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному: ходьба с выполнением различных заданий по сигналу воспитателя (попрыгать на двух ногах, как зайцы; помахать крыльями, как птицы; постоять на одной ноге, как аист; покружиться).

2 часть. Игровые упражнения.

«Гонки».

«Не попадись».

«По мостику».

Подвижная игра «Ловишки парами»

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие № 8. Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.

Пособия. Мячи и мешочки с песком по количеству детей, 8—10 обручей, канат.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 — руки в стороны; 4

2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке внизу. 1 — наклон к правой ноге; 2—3 — прокатить мяч к левой ноге, затем к правой; 4 — вернуться в исходное

3. И. п.: стойка на коленях, мяч в обеих руках. 1—2 — садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3—4 — вернуться в

4. И. п.: сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1—2 — поднять прямые ноги вверх, стараясь не уронить мяч; 3—4 —

5. И. п.: лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1—2 — поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3—4 — вернуться в

6. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1 — ударить мячом о пол и поймать двумя руками (8—10 раз подряд).

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Подбрасывание мяча вверх и ловля его (5—6 раз подряд).

8. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (на счет 1—8), поворот кругом и снова прыжки (повторить

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза).

2. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого (6—8 обручей) — 2—3 раза.

3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя (10-12 раз)

мяч, а ловят произвольно. Прежде чем подать команду, воспитатель проверяет правильность исходного положения ног стойка ноги врозь.

Подвижная игра «Пожарные на учении».

3 часть. Игра малой подвижности «Мяч водящему».

Май

Занятие № 1-3 *Диагностическое обследование*

Задачи: выявить уровень физической готовности воспитанников.

1. Бег на выносливость - 300 метров
2. Челночный бег 3х10м
3. Подъем туловища из положения, сидя на полу за 30 секунд
4. Прыжок в длину с места
5. Наклон туловища вперед из положения, сидя

Занятие № 4-6 Игровые упражнения Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, выпрямиться и пройти дальше; ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч; в длину с места; перепрыгивание через бруски. С мячом: бросание мяча вдаль; перебрасывание мяча друг другу; прокатывание мяча между предметами. Подвижные игры: «Не оставайся на полу», «Ловишки» «Сделай фигуру».

Прыжки: с высоты; в высоту с разбега; в длину с места. С мячом: бросание мяча о стену; забрасывание в кольцо; перебрасывание друг другу. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; ползание по скамейке на животе. Подвижные Игры: «Караси и Щука», «Пастух и стадо», «Школа мяча».

С мячом: бросание мяча о стену и ловля его после отскока от пола; метание мяча в горизонтальную цель; перебрасывание друг другу с дополнительными движениями (присесть, хлопнуть в ладоши). Лазанье — «Проползи - не задень»; подлезание под шнур, палку; пролезание в обруч прямо и боком. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, мячи; с мешочком на голове; на носках с различным положением рук. Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Кто быстрее до флажка», «Удочка».

. Лазанье: ползание по скамейке на четвереньках; подлезание под дугу, палку. Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом, рукина поясе; на носках, с поворотом на середине. Прыжки: в высоту с разбега; продвигаясь вперед; с ноги на ногу. Подвижные игры: «Карусель», «Горелки», «Пожарные на учении».

Занятие № 7-9 Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине; ходьба на носках; ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч, продвигаясь вперед; перепрыгивание через шнуры, канат, справа и слева от него. С мячом: бросание мяча вдаль; отбивание мяча о пол во время ходьбы и ловля его двумя руками. Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Совушка», «Мышеловка».

Равновесие: ходьба и бег, перешагивая и перепрыгивая через бруски, шнуры; ходьба по скамейке прямо и боком приставным шагом. Прыжки: из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой; в длину с места. С мячом: перебрасывание мяча 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».

Прыжки: в длину с места, с разбега; перепрыгивание через шнуры. С мячом: отбивание мяча одной рукой в ходьбе; перебрасывание друг другу, через сетку. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; подлезание под палку, шнур; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Подвижные игры: «Караси и щука», «Пятнашки», «Кошка и мышки».

Игровые упражнения. Лазанье: влезание на наклонную лесенку; ползание по наклонной доске на четвереньках; ползание по скамейке на животе. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; с передачей мяча из одной руки в другую перед собой и за спиной. Прыжки: на двух ногах, продвигаясь вперед; из обруча в обруч; перепрыгивание через шнуры. Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Удочка», «Пожарные на учении».

Занятие № 10-11

Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, на носках, с передачей мяча из одной руки в другую. Прыжки: на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; на двух ногах, огибая различные предметы; в длину с места. С мячом: метание мяча на дальность; бросание мяча о стену; перебрасывание мяча друг другу. Подвижные игры: «Пожарные на учении», «Удочка», «Мышеловка».

Прыжки: в длину с места; с разбега; на правой и левой ноге попеременно (два прыжка на правой, два на левой и т. д.). С мячом: перебрасывание мяча друг другу с дополнительными движениями; отбивание мяча о пол в ходьбе. Лазанье: подлезание под шнур, палку прямо и боком. Подвижные игры: «Карусель», «Караси и щука», «Сделай фигуру».

С мячом: метание мяча вдаль; забрасывание мяча в кольцо (корзину); перебрасывание мяча друг другу. Лазанье: пролезание в обруч прямо и боком; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; ползание по скамейке на четвереньках. Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом; по шнуру, перешагивая через набивные мячи. Подвижные игры: «Пятнашки», «Пожарные на учении», «Мышеловка».

Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; подлезание под шнур (дугу); ползание по скамейке на животе. Равновесие: ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см); ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега; перепрыгивание через шнуры.

Подвижные игры: «Мышеловка», «Не оставайся на полу», «Хитрая лиса».

Подготовительная к школе группа

Сентябрь

Занятие № 1 – 2. Игры-эстафеты *Эстафета « Сороконожка»* Первый участник обегает кеглю, возвращается к команде, за него цепляется следующий и т. д. Побеждает команда, которая быстрее соберет всех своих участников.

Игра « Дружные ребята» Под музыку дети бегают врассыпную. Как только музыка заканчивается, они должны успеть запрыгнуть на островок, кто не успел, выбывает из игры. С каждым разом островков становится все меньше и меньше.

Игра-соревнование «Кто быстрее перенесёт воду из одного ведёрка в другое с помощью деревянной ложки».

Игра с водой. Дети встают в две шеренги и передают друг другу полный стакан воды. Выигрывает та шеренга, которая первой закончила передавать стакан, пролив при этом минимум воды.

«Полет на ядре» Построить для игры две команды. В одну сторону игроки передвигаются прыжками, с мячом, зажатым между колен. Обрато – взять мяч в руки и вернуться бегом. Победит та команда, которая первой справится с заданием.

Передай мяч сверху.

Для этой и последующих двух эстафет необходимо собрать 2 команды и построить их в две колонны, на небольшом расстоянии друг от друга. Ноги чуть шире плеч. Руки вверх. Мяч у капитанов команды. По команде ведущего участники передают мяч сверху. Как только мяч попадет к участнику, стоящему последним, задание меняется. Теперь нужно передавать мяч из рук в руки понизу. Катить мяч по полу запрещено правилами. Побеждает та команда, у капитана которой раньше окажется мяч.

Занятие № 3. Игры-эстафеты *Передай мяч сбоку.* Участники становятся в шеренгу, плечом к плечу. Мяч у капитанов команды. По команде его начинают передать друг другу. Как только мяч попадает к участнику, стоящему последним, все участники поворачиваются кругом, и мяч возвращается к капитану команды с другой стороны. Побеждает та команда, у капитана которой раньше окажется мяч.

Ловкий мяч. В этой эстафете задание усложняется - объединяются первые две игры. (рекомендуется сначала повторить все задания).

С моим заданием справились ловко,

*Вам помогла моя тренировка.
Волшебный мяч скорее берите
И в дальний путь с ним поспешите!
Эстафета « Сквозь игольное ушко»
Игра на внимание "Ухо, горло, нос"*

*Лишь команду назову.
Каждый будет закрывать.
То, что буду называть.
“Гори-гори ясно” с мячом.
“Гори-гори ясно,
Чтобы не погасло.
Глянь на небо,
Птички летят, Колокольчики звенят!”
Эстафета «Раз, два – взяли!»*

Игра «Капканы» Участники одной команды встают парами по кругу. Взявшись за руки, взрослый и ребенок образуют «капканы». Участники другой команды по сигналу ведущего (под музыку) бегут по кругу через капканы. С окончанием музыки капканы «захлопываются» – пары опускают руки. Те, кого они поймали, выходят из игры. И так до тех пор, пока все члены одной команды не будут пойманы. Затем команды меняются местами. Выигрывает команда, потратившая меньше времени на «ловлю» соперников.

Эстафета «Если с другом вышел в путь» проводится под аудиозапись песни «Вместе весело шагать» муз. В. Шаинского. Участники команд встают парами, Каждая пара (по очереди) берет воздушный шарик и, удерживая его головами, бежит до стойки, обегает ее и возвращается обратно.

Игровое занятие № 4 - 5. Игра «Поймай рыбку». Участвуют 2 команды. Для игры понадобятся 2 пластмассовых таза, наполовину наполненных водой (вода тёплая) с рыбками и камушками, 2 пустых ведёрка. Нужно добежать до таза, взять рыбку, вернуться назад, положить рыбку в ведёрко и передать эстафету следующему игроку. Побеждает команда, которая первой справится с заданием.

Игра «Вычерпай воду». Участвуют 2 команды. Для игры понадобятся 2 пластмассовых таза, наполовину наполненных водой (вода тёплая), 2 кружки, 2 пустых ведёрка. Необходимо в кружке перенести воду из таза в ведёрко и передать кружку следующему игроку. Побеждает команда, у которой в ведёрке окажется больше воды.

Игра «Передача». Дети встают в 2 шеренги и передают друг другу полную кружку воды. Выигрывает та шеренга, которая первой закончила передавать кружку, пролив при этом как можно меньше воды.

Нептун. Море полно приключений и опасностей, никогда не знаешь, что тебя ждёт впереди. Вот и первое испытание: прямо по курсу рифы. Справятся ли наши команды с этой опасностью?

Проводится игра «Пройди рифы». Дети выстраиваются за своими капитанами в две колонны. Капитанам завязывают глаза. Капитаны должны провести «змейкой» свою команду и не задеть «рифы» (кегли.) Выигрывает команда, на счету которой меньше сбитых кеглей.

Игра «Рыбалка». Для игры нужно 10 рыбок, два ведёрка, две удочки с крючками. Вызываются по 5 детей. Кто больше поймал рыбок и положил в ведёрко, тот и победил.

Игра «Кто больше поднимет все сокровища со дна». На дно надувного бассейна высыплют монетки, разноцветные камешки. Ложкой по очереди достают «сокровища».

Игровое занятие № 6. *Игра – эстафета «Рыбка, плыви»* Для игры понадобятся 4 больших обруча, 2 маленьких обруча (озера), рыбки по количеству детей. Дети делятся на две команды. У каждого игрока в руках «рыбка». По сигналу, играющие «подплывают» под обручи, кладут рыбку в «озеро», и возвращаются к своей команде.

Эстафета «В гости к Карлсону» Дети залезают на шведскую стенку, срывают конфету и спускаются.

Эстафета «Конфета в ложке» проводится под аудиозапись песни «Дракончика-сладкоежки» из мультфильма «Сладкая сказка». Дети и родители оббегают стойки, удерживая конфету в ложке.

Эстафета «Бег с мячами» проводится под аудиозапись песни «Полосатый мяч» муз. М. Минкова из телефильма «Ребята с нашего двора». Дети оббегают стойку, держа в руках два мяча, а родители – три. Задача – не потерять мячи.

Игра «Разложи мячи по ведеркам» Дети собирают мячи, складывая их в ведра соответствующего цвета (синее, желтое, красное, зеленое).

Эстафета «Посадил дед репку» Играют 2 команды по 6 человек (персонажи сказки). Дети строятся в колонны друг за другом, первым бежит дед, оббегает «репку» (кегли), которая находится на расстоянии 5м, бежит обратно, берет за руку бабушку, бегут уже вдвоем, оббегают кеглю, возвращаются, берут за руку внучку, бегут втроем и т. д. Последний персонаж – мышка – хватается кеглю. Цель: прибежать первыми, не расцепив руки.

Эстафета «Доберись до мяча» Участвуют 2 команды. Напротив каждой – 4 обруча, в 4-м лежит мяч. Дети бегут по одному, пролезают в каждый обруч, встают в 4-й, подбрасывают мяч вверх, ловят его, снова кладут в обруч, бегут обратно, осаливают следующего (передают эстафету) и т. д.

Эстафета «Держи мяч» Зажать мяч между ногами (руками можно поддерживать) и в таком положении прыгать до условленного места. Обратно бежать, держа мяч в руках, передать мяч следующему участнику.

Соревнование «Меткий бросок» 2 участника бросают в корзину шишки (по 10 штук). Кто закинет больше.

Соревнование «Перетягивание каната»

Занятие по обучению ПДД № 7 - 8. *Игры – эстафеты:* «На грузовой машине перевези кубики», «Кто быстрее на велосипеде», «Собери знак», «Мама с коляской», «Автомобилисты».

Подвижные игры: «Красный, желтый, зеленый», «Цветные автомобили», «Стоп»

Игры малой подвижности: «Светофор», «Дорожные знаки».

Октябрь

Занятие № 1 – №3. Диагностическое обследование **Задачи:** выявить уровень физической готовности воспитанников.

1. Бег на выносливость - 300 метров
2. Челночный бег 3х10м
3. Подъем туловища из положения, сидя на полу за 30 секунд
4. Прыжок в длину с места
5. Наклон туловища вперед из положения, сидя

Тематическое занятие «Осень» №4. СОБЕРИ ЛИСТОЧКИ! В игре участвуют 2 ребенка. На 2 подносах лежат по 1 кленовому листочку, разрезанному на части. По команде дети под музыку собирают по частям листочек. Побеждает тот, кто первый составит листочек из разрозненных частичек.

СОБЕРИ ЛОЖКОЙ КАРТОШКУ! В игре участвуют по два человека. На пол рассыпают 6—8 картофелин. У каждого ребенка корзинка и деревянная ложка. По сигналу надо собирать картошку ложкой, по одной штуке, и класть ее в корзинку. Побеждает ребенок, собравший больше картошки за определенное время.

ПЕРЕЙДИ ЛУЖУ В КАЛОШАХ! Участвуют по два ребенка. "Лужа" — ковер в центре зала. По сигналу дети надевают калоши и бегут с одного конца ковра до другого и обратно. Побеждает тот, кто прибежит быстрее.

ПЕРЕВЕЗИ С ПОЛЯ УРОЖАЙ! В одной стороне зала стоят 2 грузовика, в другой стороне на пол раскладывают муляжи лука, огурцов, помидоров, свеклы и картофеля, по 2 штуки каждого. В игре участвуют по двое. По сигналу они везут грузовики на противоположную сторону зала, заполняют их овощами и возвращаются назад. Выигрывает тот, кто быстрее справится с заданием.

Более сложный вариант: перевозить по одному овощу.

ПАРОВОЗИК В ней участвуют две команды. На полу разложены бутафорские грибы. По сигналу команды змейкой оббегают грибы по "извилистой тропинке" (каждый ребенок держится за плечи впереди стоящего). Считается победителем та команда, которая:

— не уронила ни один гриб;

— не потеряла ни одного участника;

— быстрее оказалась у финиша.

ФРУКТЫ НА ВЕРЕВОЧКЕ У противоположной стены зала ставят две стойки с натянутой между ними веревкой. На веревку за палочки привязаны яблоки и груши. Ребенку завязывают глаза. Он должен дойти до стоек, срезать ножницами любой плод и угадать его на ощупь.

Тематическое занятие «Осень» №5. НАЗОВИ, ЧТО ЭТО? Дети встают в круг, в центре круга - водящий с мячом. Он бросает мяч любому ребенку и говорит одно из слов: "Овощ", "Ягода" или "Фрукт". Ребенок, поймав мяч, быстро называет соответственно знакомый ему овощ, ягоду или фрукт. Кто ошибся - выходит из игры.

ЧЕГО НЕ ХВАТАЕТ На планшете нарисованы фрукты в несколько рядов (например: яблоко, груша, апельсин). В каждом ряду фрукты расположены в разном порядке. Ведущая закрывает в любом ряду любой фрукт и спрашивает: «Чего не хватает?» Дети должны назвать фрукт, который закрыт. Варианты: вместо фруктов - овощи, ягоды, грибы, листья деревьев.

СОБЕРИ ГРИБЫ! Играют по двое. Каждому участнику дают пустую корзинку. На полу лежат силуэты грибов. Дети берут по очереди силуэт гриба, называют любой гриб, который знают, и кладут в корзинку. Выигрывает тот, кто больше «собрал» грибов.

РЕПКА Участвуют две команды по 6 детей. Это - дед, бабушка, Жучка, внучка, кошка и мышка. У противоположной стены зала 2 стульчика. На каждом стульчике сидит "репка" - ребенноки в шапочке с изображением репки. Игру начинает дед. По сигналу он бежит к "репке", оббегает ее и возвращается, за него цепляется (берет его за талию) бабушка, и они продолжают бег вдвоем, вновь оббегая "репку" и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и т. д. В конце игры за мышку цепляется «репка». Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула «репку».

КУРОЧКИ И ПЕТУШКИ Три пары в течение одной минуты собирают зерна (фасоль, горох, тыквенные семечки), разбросанные на полу. Побеждают те, кто больше собрал.

ПОСАДИ И СОБЕРИ УРОЖАЙ!

Оборудование: 8 обручей, 2 ведра, 4-5 картофелин, 2 лейки.

Участвуют 2 команды по 4 человека.

1-й участник «пашет землю» (кладет обручи).

2-й участник «сажает картошку» (кладет картошку в обруч).

3-й участник «поливает картошку» (обегают каждый обруч с лейкой).

4-й участник «убирает урожай» (собирает картофель в ведро).

Побеждает более быстрая команда.

РАЗГРУЗИ МАШИНУ!

Детям предлагается разгрузить «машины» с «овощами». Машины ставят у одной стены, а напротив них у другой стены помещают две корзины. Около корзин встают по одному игроку и по сигналу бегут к машинам. Переносить овощи можно по одной штуке. Овощи должны быть во всех машинах одинаковые как по количеству, так и по объему. Затем другие участники могут «нагружать» машины; В этом случае игроки встают у машин, по сигналу бегут к корзинам и переносят овощи в машины. Машинами могут быть коробки, стулья; овощами — кегли, кубики и т. п.

Занятие № 7. 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 враспынную; 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.

II часть. *Общеразвивающие упражнения с флажками*

1. И. п." — основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. 1—2—дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3—4 — вернуться

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

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,

5. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (или с непродолжительной паузой) (20 прыжков

Игровые упражнения

«Ловкие ребята».

«Пингвины».

«Догони свою пару».

III часть. Игра малой подвижности «Мой дом».

Занятие № 8. Задачи. Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием ло 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.

II часть. *Общеразвивающие упражнения с листочками*

1. И. п. — основная стойка, листочки в прямых руках внизу. 1 — листочки вперед; 2 — листочки вверх; 3 — листочки в стороны; 4 — исходное по
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, листочки внизу, 1—2 — поворот вправо (влево), листочки в стороны, руки прямые; 3—4 — вернуться в
3. И. п. — основная стойка, листочки в согнутых руках у груди. 1—2 — присесть, вынести листочки вперед, руки прямые; 3—4 — исходное положение
4. И. п. — сидя на полу, ноги в стороны, листочки у груди. 1 — наклон вперед, листочки положить у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 —
5. И. п. — лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 — поднять согнутые в коленях ноги, коснуться листочки колен; 2 —
6. И. п. — основная стойка, листочки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, листочки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение.

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.

Подвижная игра «Не оставайся на полу».

III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».

Ноябрь

Занятие № 1. 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.

II часть. *Игровые упражнения*

«Быстро встань в колонну!» Игравшие 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 № 2. 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 по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.

II часть. *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 — исходное
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
3. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1—2 — присесть, руки вперед, мяч переложить в левую руку; 3—4 —

вернуться

4. И. п. — стойка на коленях, мяч в правой руке; 1—8 — прокатить мяч вправо (влево) вокруг туловища, поворачиваясь и перебирая рука

5. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. I—2 — поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги. 3-4 —

6. И, п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте (20 прыжков). Повторить 3 раза. Небольшие паузы между сериями
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. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Дружные ребята»

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие № 3. 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,

II часть. *Игровые упражнения*

1. «Быстро передай».

2. «Пройди — не задень». *Подвижная игра «Совушка».*

III часть. Игра «Летает — не летает».

Занятие № 4. Задачи. Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.

I часть. Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.

II часть. *Общеразвивающие упражнения с палками*

1. И. п. — основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 — палку вверх, отставить прямую ногу назад на носок; 2 — исходное положение;

3—2. И. п. — то же. 1 — руки вперед; 2 — выпад вправо, палку вправо; 3 — ногу приставить, палку вперед; 4 — исходное положение. То же влево

3. И. п. — основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1-3 — палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 — и.п. 7 р

4. И. л. — лежа на спине, палка за головой. I -2 — поднять ноги вперед-вверх; 3-4 — исходное положение (6-8 раз),

5. И. п. — стойка на коленях, палка внизу. I — палку вперед; 2 — поворот вправо; 3 — палку вперед; 4 — исходное положение. То же влево.

6. И. п. — основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1 — прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе. Серия из 8 прыжков в чередовании с ходьбой на месте после каждой серии прыжков. Повторить 3—4 раза

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). *Подвижная игра «Не попадись».*

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие № 5. 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.

Основные виды движений

1. Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода.
2. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии трех шагов ребенка один от другого
3. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между шнурами 0,5 м): два прыжка на одной ноге, при втором прыжке выполняется

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие № 6. 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 со сигналу воспитателя и продолжительный бег (до одной минуты), переход на ходьбу. Построение в круг.

II часть. *Игровые упражнения*

1. «Прыжки по кругу».
2. «Провели мяч».
3. *Подвижная игра «Круговая лапта».*

III часть. Игра «Фигуры».

Занятие № 7. 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);

II часть. *Общеразвивающие упражнения*

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение
2. И. п. — основная стойка, руки за голову. 1 — поворот вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение; 3—4 — влево (6 раз).
3. И. п. — основная стойка, руки в стороны. 1 — присесть руки на пояс; 2 — исходное положение (6 раз).
4. И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в
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.
2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6-8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см).
3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками.

Подвижная игра «Перелет птиц»

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие № 8.

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*

1. «Перебрось — поймай».
2. «Не попадись».

Подвижная игра «Подарки для мамы».

III часть. Игра малой подвижности

Декабрь

Занятие № 1. 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

II часть. *Общеразвивающие упражнения с обручем*

1. И. п. - основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1- отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 – И.п.; 3-4 то же влево (6 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. — основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. 1 — выпад правой ногой вправо, обруч в прямой руке; 2 — исходное положение,
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 5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, обруч на полу 1 — повернуться к обручу правым боком; 2-8 — прыжки

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).

Подвижная игра «Снежки».

III часть. Игра «Эхо».

Занятие № 2. 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).

II часть. *Игровые упражнения*

1. «Кто самый меткий?»
2. «Перепрыгни — не задень». *Подвижная игра «Снежные карусели».*

II часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие № 3. 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.

II часть. *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 —
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 липом к скамейке, руки произвольно. 1 — поставить правую ногу на скамейку; 2 — поставить левую ногу на скамейку; 3 — шаг вниз
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 — и.п. 7 р.
6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вдоль скамейки. Остановка, поворот в другую

Основные движения

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. *Подвижная игра «На оленьих упряжках».*

III часть. Игра малой подвижности «Снеговик».

Занятие № 4. 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.

Основные виды движений

1. Ведение мяча между предметами
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.

III часть. Ходьба в колонне парами.

Занятие № 5. Задачи. Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу; 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*

1. «Успей выбежать».
2. «Мяч водящему».

Подвижная игра «Два мороза».

III часть. Ходьба в рассыпную.

Занятие № 6. 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 смена темпа движения. На редкие удары в бубен, ходьба широким шагом, на частые удары в бубен — короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег врассыпную, используя все пространство зала.

II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом

1. И. п. — основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 — поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 — вернуться в и.п. 6 р.
2. И. п. — сидя ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой, ! — поднять мяч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться мячом пола; 3 — выпрямиться, мяч
3. И. п. — стойка на коленях, мяч на полу перед собой. 1—4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), поворачиваясь и перебирая его

руками 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 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

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 *Основные виды движений*

1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (подталкивая мяч вперед

2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами

3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. *Подвижная игра «Два мороза».*

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие № 7 - 8 Задачи. Повторить ходьбу с остановкой по сигналу, бег в умеренном темпе; упражнять в играх-эстафетах, воспитывать дружелюбие.

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. Игры – эстафеты: «Со снежками», «Сбей колпак снеговика», «Лыжники», «На санках».

Подвижные игры «Я мороз красный нос», «Снежные фигуры»

III часть. Игра «Эхо».

Январь

Занятие № 1. 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.

II часть. *Общеразвивающие упражнения*

1. И. п. — стойка ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. 1 —руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 — руки в стороны; 4—

1. 2. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 —присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 — встать, руки в стороны;4 - и.п. 8

р. 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. 4

р. 4. И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. 1 —2 — поднять правую прямую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3-4-то же левой

ногой (6-8 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 р. 6. И. п. — стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — прыжкомноги врозь, с хлопком в ладоши над головой; 2 — вернуться в

исходное положение. *Основные движения*

1. Равновесие — ходьба по канату 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». *Подвижная игра «Догони свою пару».*

III часть. Игра «Угадай чей голосок»

Занятие № 2. Задачи. Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.

I часть. На одной стороне площадки ставят кегли; на другой стороне раскладывают шнуры и, наконец, на третьей стороне раскладывают бруски. 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).

II часть. *Игровые упражнения*

«Мяч о стенку». Играющие выстраиваются перед стеной (заборчиком) и бросают мяч о стену, ловя его после отскока от земли (с хлопком, приседанием

«Будь ловким». Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, набивные мячи).

Подвижная игра «Мышеловка».

III часть. Игра малой подвижности «Затейники».

Занятие № 3. 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).

II часть. *Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой*

1. И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, вниз. 1 — правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; 2- и.п. 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- и.п. 5-6 р
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 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

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). Подвижная игра «Фигуры».

III часть. Игра малой подвижности «Затейники».

Занятие № 4. 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.

II часть. *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 «Перелет птиц».*

III часть. Игра «Затейники».

Занятие № 5. Задачи. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.

I часть. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег враспынную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.

II часть. *Общеразвивающие упражнения с кубиком*

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке внизу. 1 —руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 2 — исходное

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. 1 —кубик вверх; 2 — наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 — выпрямиться;

И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, кубик поставить у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 —

И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопами ног. 1-2 — стараясь не уронить кубик, поднять прямые ноги вперед-вверх;

И. п. — основная стойка руки вдоль туловища, кубик на полу перед ногами. Прыжки вокруг кубика на правой и левой ноге попеременно, в чередовании *Основные виды движений*

1. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м).

2. Лазанье под дугу. Воспитатель ставит дуги в две линии (по 3-4 дуги).

3. Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию. Выполняется двумя колоннами.

Подвижная игра «Перелет птиц».

III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».

Занятие № 6. Задачи. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.

I часть. Ходьба в колонне по одному в обход зала; по сигналу воспитателя переход к ходьбе с высоким подниманием колен, затем к ходьбе широкими шагами со свободной координацией рук, далее ходьба мелким, семенящим шагом на носочках, и так в чередовании; бег враспынную; переход на обычную ходьбу.

II часть. *Игровые упражнения* «Поймай птичку», «Попади в цель», «Дорожка препятствий».

Подвижная игра «По местам».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие № 7. Задачи. Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.

I часть. Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй — бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег враспынную; построение в 3 колонны.

II часть. *Общеразвивающие упражнения*

1. И. п. — основная стойка, руки согнуты к плечам. 1-4 — круговые движения руками вперед; 5-8 — то же назад (5—6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты за головой, 1 — поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 2 — исходное

положение 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук пола у правой (левой) ноги; 4. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — правую ногу в сторону на носок, руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопок над головой; 3 — руки в

5. И. п. — лежа на спине, ноги прямые вместе, руки за головой. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх-вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — 6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной (на счет «1—8»), повторить 3 раза.

Основные движения

1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет(по диагонали).
2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола.
3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше.
4. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. *Подвижная игра «Кориун и наседка».*

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие № 8 .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.

II часть. *Игры – эстафеты «Передай флажок». «С кочки на кочку», «Полоса препятствий с мячом»*

Подвижная игра «Хитрая лиса».

III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.

Февраль

Занятие № 1. 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.

I часть. *Общеразвивающие упражнения в парах*

И. п. — основная стойка липом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1-2 — медленно поднять руки вверх; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, держась за руки. 1 — поднять руки вверх; 2 — наклон вправо, правая рука вниз, левая — вверх, выпрямиться;

то И.п. — основная стойка, лицом друг к другу. 1—2 — держась за руки, присесть, развести колени в стороны; 3—4 — исходное положение (6 раз)

И. п. — основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1—2 — поднять назад-вверх правую (левую) ногу; 3—4 — исходное положение — И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах: правая вперед, левая назад — попеременно, в чередовании с небольшой паузой.

II часть. *Основные движения*

1. Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи
2. Прыжки на двух ногах между предметами
3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. *Подвижная игра «Солдаты».*

III часть. Ходьба в колонне двойками.

Занятие № 2. 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.

Основные виды движений

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед.
2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах
3. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед *Подвижная игра «Меткий стрелок».*

III часть. Ходьба врассыпную.

Занятие № 3. Задачи. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, с перестроением в две, три колонны, ходьбе и беге по диагонали; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.

I часть. Ходьба в колонне по одному, с перестроением в две, три колонны, ходьба и бег по диагонали.

II часть. *Игровые упражнения «Пройди — не задень». «Морской бой». «По-пластунски» Подвижная игра «Кавалеристы».*

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие № 4. 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 с флажками*

1. И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 — правую ногу назад на носок, палка вверх, прогнуться; 2 — исходное положение;
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
5. И. п. — основная стойка сбоку от палки, лежащей на полу. Прыжки вокруг палки (в обе стороны) (3—4 раза).

Основные движения

1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед
2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне
3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2—3 раза). *Подвижная игра «Минное поле»*

III часть. Игра малой подвижности «Сигнальщик!».

Занятие № 5. 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.

Основные виды движений

1. Прыжки ногам между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно (серия прыжков, пауза и продолжение упражнения).
2. Прокатывание мяча между предметами подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя.
3. Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек» «Полоса препятствий»

III часть. Игра малой подвижности «Эхо!».

Занятие № 6.

Задачи. Упражнять детей в ходьбе; повторить игровые упражнения.

I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; перестроения.

II часть. *Игровые упражнения* «Бесшумные разведчики», «Стой!», «Попади в цель»

III часть. Игра малой подвижности «Сигнальщик!».

Занятие № 7. 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 п
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
3. И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. 1 — прокатить мяч пол коленом и поймать левой рукой; 2 — прокатить мяч под коленом и
4. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Подбрасывать мяч вверх невысоко поочередно правой и левой рукой, ловить двумя руками (10 раз)
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. Полоса препятствий

Подвижная игра «Военные шоферы».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие № 8. Задачи. Повторить ходьбу с перестроением, закрепить игры-эстафеты, воспитывать патриотизм, дружелюбие, гордость за свою страну.

Игры – эстафеты. Военные учения

1. «Меткий стрелок»
2. «Бесшумные разведчики»
3. «Минное поле»
4. «Морской бой»
5. «Важное донесение»

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Март

Занятие № 1. 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.

II часть. *Игровые упражнения*

«Пас на ходу».

«Кто быстрее».

«Пройди — не урони».

Подвижная игра «Ловишка бери ленту».

III часть. Игра малой подвижности «Подарки»

Занятие № 2. 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.

II часть. *Общеразвивающие упражнения*

1. И. п. — основная стойка. 1—2 — шаг вправо, руки в стороны; 3—4 — исходное положение (6—8 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — наклон вправо, левую руку за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки за голову; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение

4. И. п. — сидя ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 — поднять правую(левую) ногу вверх; 2 — опустить ногу, вернуться в исходное положение (6-8 раз).

5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять прямые ноги вверх; 2 — развести ноги в стороны; 3 — скрестить ноги — ноги в

6. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на месте — правая нога вперед, левая — назад попеременно на счет педагога «1—8», в чередовании с

Основные движения

1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.

2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.

3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. *Подвижная игра «Затейники».*

III часть. Игра малой подвижности «Эхо».

Занятие № 3. 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.

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. *Игра «Охотники и соколы!».*

Занятие № 4. Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу; 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.

II часть. *Общеразвивающие упражнения с палкой*

1. И. п. — основная стойка, палка внизу, хватом на ширине плеч. 1 палка вверх; 2 — вниз; 3 — палка вверх, полуприсед; 4 — исходное по
2. И. п. — основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1 — шаг правой ногой вправо, палка вверх; 2—3 — два наклона вперед; 4 — исходное
3. И. п. — основная стойка, локти согнуты, палка на грудь. 1 — палка вверх; 2 — присесть, палка вперед; 3 — встать, палка вверх; 4 — исходное И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 — поворот туловища вправо; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).
4. И. п. — основная стойка, палка вертикально, одним концом на полу, хват обеими руками.] — мах правой ногой вперед, носок оттянут;
5. И. п. — основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1 — прыжком ноги врозь, палка вверх; 2 — вернуться в исходное положение.

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 *Подвижная игра «День и ночь».*

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие № 5. Задачи. Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.

I часть. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.

II часть. *Общеразвивающие упражнения 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
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 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
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 по
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».
3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди. *Подвижная игра «Ланта».*

III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.

Занятие № 6. 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

II часть. Игровые упражнения

Переброска мячей друг другу.

Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении, лазанье под шнур

Равновесие — ходьба на носках, между предметами *Подвижная игра «Удочка»*.

III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.

Занятие № 7. 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.

1. II часть. *Общеразвивающие упражнения со скакалкой*

2. И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 — 2 — выпад правой ногой вперед, руки вперед; 3 — 4 — исходное положение.

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка внизу. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вправо, скакалка вправо; 3 — скакалка прямо; 4 —

4. И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на коленях. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться скакалкой пола между ногами; 3 — вы

5. И. п. — лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. 1 — 2 — прогнуться, скакалка вверх; 3 — 4 — исходное положение (5 — 6 раз).

6. И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 — отставить правую (левую) ногу назад на носок, скакалка вверх; 2 — И. п.

II часть. 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. *Подвижная игра «Гори, гори, ясно!»*

III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.

Занятие № 8. Задачи. Упражнять в ходьбе и беге парами, закрепить игры-эстафеты, воспитывать уважение друг к другу.

I часть. Ходьба и бег парами.

II часть. Игры-эстафеты: «С мячом в паре», «С набивными мячами», «Кто скорее проползет по скамейке», «Полоса препятствий»

III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.

Апрель

Занятие № 1. Задачи. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.

I часть. I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров».

II часть. общеразвивающие упражнения с обручем

1. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. 1 — 3 — обруч вперед, назад, вперед, передать обруч в левую руку; 4 — опустить обруч. То же с

2. И. п. — стоя в обруче, руки вдоль туловища. 1 — присесть, взять обруч обеими руками, хват сбоку; 2 — встать; 3 — присесть, положить обруч на

3. И. п. — основная стойка, обруч вертикально над головой, хватом сбоку. 1 — 2 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо;

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 — поворот туловища влево; 2 — исходное положение. То же

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

6. И. п. — стоя в обруче, руки на пояс. На счет «1—7» прыжки на двухногах в обруче; на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повторить *Основные движения*

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка).

2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.

3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы). *Подвижная игра «Ключи».*

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие № 2. Задачи. Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.

I часть. Ходьба в колонне по одному; на сигнал ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) — две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.

II часть. *Общеразвивающие упражнения*

1. И. п. — основная стойка, руки за голову. I — руки в стороны; 2 — исходное положение (6—8 раз).

2. И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью, согнуты в локтях. 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).

3. И. п. — сидя, руки в упоре сзади, колени согнуты. Поднять прямую правую (левую) ногу, носок оттянут (6-8 раз).

4. И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. 1—2 — поворот на живот; 3—4 — вернуться в исходное положение (3—4 раза в каждую сторону).

5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — поднимаясь на носки, руки за голову; 3 — опуститься на всю

6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. I — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища.

Основные виды движений

1. Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз.

2. Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе,

3. «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи. *Подвижная игра «Не попадись» (с прыжками).*

III часть. Игра «Карусель».

Занятие № 3. Задачи. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.

I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).

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

И. п. — основная стойка, мяч внизу. I — мяч на грудь, согнув локти; 2 — мяч вверх, поднимаясь на носки, руки прямые; 3 — мяч на грудь; 4 —

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. I — мяч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться правого (левого носка); 3 — выпрямиться,

И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой в обеих руках. 1—4 — поворот туловища вправо (влево), перебирая мяч руками и).

И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1—2 — присед, мяч вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1—2 — наклон вправо (влево) медленным движением; 3—4 — исходное положение.

И. п. — основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево (3—4 раза).

Основные виды движений

1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.
2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.
3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. Вдоль стен по двум сторонам зада лежат предметы *Подвижная игра «Жмурки».*

III часть. Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».

Занятие № 4. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.

I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой — кубики; расстояние между предметами 40 см); главное — сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег врассыпную.

II часть. *Общеразвивающие упражнения с малым мячом*

1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — руки вперед; 4 — исходное положение, мяч в правой руке.
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 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 —
4. И. п. — лежа на спине, руки за голову, мяч в правой руке. 1 — поднять левую ногу вперед-вверх, коснуться мячом левого носка; 2 — исходное положение.
5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах кругом с поворотом в правую и левую сторону попеременно (2—3 раза в каждую).

Основные виды движений

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись, чтобы сохранить равновесие и не упасть.
2. Прыжки с обруча в обруч.
3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». *Подвижная игра «Горелки».*

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие № 5. 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.

II часть. *Общеразвивающие упражнения*

- И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз). И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1—2 — поворот туловища вправо, коснуться пятки левой ноги; 3—4 — исходное положение. То же
- 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; И. п. — лежа на спине, руки прямые за головой. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх, коснуться носка; 2 — вернуться в исходное положение
- И. п. — основная стойка, руки за голову. 1 — поднимаясь на носки, руки вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).
- И. п. — основная стойка, прыжки с поворотом на 180° (6 прыжков). После паузы повторить 3 раза. *Игровые упражнения*

Игра «Лягушки в болоте».

«Мяч о стенку».

Игра «Ручейки и озера».

III часть. Игра малой подвижности «Космонавты»

Занятие № 6. Задачи. Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.

I часть. Игра с бегом «Мы — веселые ребята».

II часть. Игра «Охотники и утки». Дети делятся на две равные команды — охотники и утки. Утки становятся в середину большого круга.

II часть. [^] *Общеразвивающие упражнения*

1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, руки за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, к правой (левой) ноге; 3 — выпрямиться; 4 — исходное

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 —

4. И. п. — основная стойка, руки на пояс, 1—2 — присед, колени развести в стороны, удерживая равновесие; 3—4 — исходное положение (5 раз).

5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжком ноги врозь, руки в стороны; прыжком в исходное положение. Выполняется на счет «1-8».

III часть. Игра «Тихо — громко».

Занятие № 7. Задачи. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.

I часть. Игровое упражнение «Салки — перебежки».

II часть. *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

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 —

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

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

Игровые упражнения

«Передача мяча в колонне».

Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. *Подвижная игра «Волк во рву».*

III часть. Ходьба в колонне по одному

Занятие № 8. Задачи. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками, игры-эстафеты, подвижные игры, воспитывать дружелюбие, взаимовыручку.

I часть. Игровое задание «Быстро в шеренгу»

II часть. Игры — эстафеты, подвижные игры.

Эстафета с мячом «Передал — садись».

«Перешагни — не задень».

«С кочки на кочку».

Подвижная игра «Охотники и утки», «Ловишки с мячом»

Ш часть. Игра малой подвижности «Великаны и гномы».

Май

Занятие № 1 – №3. Диагностическое обследование **Задачи:** выявить уровень физической готовности воспитанников.

1. Бег на выносливость - 300 метров
2. Челночный бег 3х10м
3. Подъем туловища из положения, сидя на полу за 30 секунд
4. Прыжок в длину с места
5. Наклон туловища вперед из положения, сидя

Занятие № 4 - 5. Игровые упражнения с мячом

«Мяч в стенку». Играющие располагаются перед стенкой (заборчиком) на расстоянии 3 м от нее. У каждого ребенка мяч, который он в произвольном темпе отбивает о стенку попеременно правой и левой ногой.

«Ловкие ребята». Играющие располагаются парами по всей площадке. У каждой пары один мяч. Расстояние между детьми 2 м. Задание: посылать партнеру мяч правой и левой ногой поочередно.

«Обведи точно». По всей площадке расставлены различные предметы (кубики, набивные мячи). Ребенок обводит мяч вокруг предметов правой и левой ногой, не отпуская его далеко от себя.

«Гол в ворота». С помощью нескольких кубиков обозначаются ворота. На исходную линию (расстояние от ворот 5 м) по очереди выходят игроки и стараются точным движением ноги (правой или левой) забить мяч в ворота.

«Сбей предмет». На расстоянии 4 м от исходной черты на одной линии ставят кегли. Задание: после небольшого разбега ударом по мячу сбить предмет.

«Точный пас». Играющие распределяются на пары. У каждой пары один мяч. Дети передвигаются с одной стороны площадки на другую, отбивая мяч друг другу правой и левой ногой попеременно.

«Быстрый пас». Играющие становятся полукругом (небольшая группа, расстояние между игроками 2 м), перед ними водящий с мячом. Он быстрым и точным движением отбивает мяч ногой первому игроку, а тот таким же движением возвращает мяч и т.д. Затем водящий меняется местами с первым игроком команды. Упражнение повторяется с другим водящим.

«Ловко и быстро». Играющие шеренгой ведут мяч в беге на другую сторону площадки, слегка подбивая его то правой, то левой ногой так, чтобы он далеко не откатывался.

«Лас по кругу». Играющие стоят по кругу (небольшая группа детей) и, прокатывая, отбивают мяч, посылают его друг другу несильным, но точным движением правой или левой ноги.

«Лас в кругу». Играющие стоят по кругу, в центре педагог с мячом. Он посылает мяч детям поочередно. Получив мяч, ребенок останавливает его и таким же движением посылает обратно педагогу.

«Пас в тройке». Дети становятся тройками на расстоянии 2 м друг от друга. У одного игрока мяч. Играющие передают мяч вправо по кругу одной ногой, затем влево, и так несколько раз.

«Попади в ворота». Дети ведут мяч с одной стороны площадки на другую до обозначенной линии (дистанция 10 м) и, не доходя 2 м до ворот, стараются забить мяч в ворота.

Занятие № 4 - 5. Игровые упражнения с воланом и ракеткой (бадминтон)

«*Не урони*». Играющие становятся в круг (полукруг) или шеренгу. Ноги слегка расставлены, в руках у каждого ребенка волан. Задание: подбросить волан вверх одной рукой и поймать его в воздухе.

«*Перебрось — поймай*». Подбрасывание волана одной рукой и ловля его другой, стоя на месте и в движении (на небольшое расстояние).

«*Волан навстречу*». Дети стоят в двух шеренгах; расстояние между шеренгами 2 м на расстоянии вытянутых в сторону рук друг от друга. У каждого ребенка волан. По сигналу педагога каждый ребенок перебрасывает волан стоящему напротив ребенку. Главное — чтобы воланы не падали и не сталкивались при переброске.

«*Забрось в кольцо*». Играющие становятся в колонну по одному (группа из 4—6 детей) перед баскетбольным кольцом (высота от пола 2 м). У каждого ребенка волан. По сигналу педагога первый в колонне ребенок подходит к кольцу и бросает волан снизу вверх правой (левой) рукой, стараясь попасть в кольцо.

«*Отрази волан*». Дети встают в два полукруга на расстоянии одного шага друг от друга. У каждого ребенка ракетка. Выбирается водящий; он становится перед играющими и поочередно бросает им волан, а те отбивают его. Через некоторое время выбирается другой водящий.

«*Подбей волан*». Дети становятся в круг (полукруг). У каждого игрока ракетка и волан. Дети подбрасывают волан ракеткой, стараясь ударить как можно большее количество раз и не дать волану упасть на землю.

«*Пройди — не урони*». Играющие становятся в шеренгу. У каждого ребенка волан и ракетка. По команде педагога дети подбрасывают волан ракеткой, передвигаясь вперед шагом. Темп произвольный.

«*Волан через сетку*». На середине площадки (зала) на высоте 120 см от пола натягивается сетка (или шнур). Играют две команды по 5—6 человек. Игроки встают по обе стороны от сетки. Дети из одной команды подают волан (3—4 раза), а ребята из второй команды отбивают волан на противоположную сторону через сетку. Затем команды меняются ролями.

Занятие № 6 - 7. Игровые упражнения, игры и забавы.

«*Прыжки через шишки*». Из шишек выкладывают несколько полосок, последовательно увеличивая расстояние между ними, например, от первой до второй 40 см, до третьей — 50 см, до четвертой — 60 см. Место должно быть ровным, без коряг и впадин. Дети по очереди прыгают через шишки.

«*Прыжки по кругу*». Из шишек выкладывается круг, детям предлагается задание в прыжках по кругу на двух ногах, затем на правой и левой ноге в обе стороны.

«*От дерева до дерева*». Проводится соревнование: кто, совершив наименьшее количество прыжков (на двух ногах или на одной), доберется до обозначенного предмета.

«*Сильные и ловкие*». Выбирается наклонное дерево, не очень толстое, чтобы его можно было обхватить руками. Задание: подтянуться, зацепиться за дерево руками и ногами и в этом положении передвигаться по дереву, затем повиснуть и спрыгнуть вниз. Упражнения выполняют дети с хорошей физической подготовкой. Страховка воспитателем обязательна. Если ребенок отказывается выполнять данное упражнение, то принуждать его не следует.

«*Кто дальше бросит*». Для метания используют шишки, камешки. Ориентиры определяются заранее. Дети должны находиться во время упражнения только на исходной линии и позади нее (это обязательное условие во избежание травм).

Игровое занятие № 8.

«Салки». Все играющие свободно бегают по площадке, водящий-салка старается кого-либо запятнать. Игрок, которого запятнали, становится салкой;

если салка не может долго поймать кого-либо, то воспитатель назначает другого водящего. Если группа многочисленна, то можно назначить двух водящих.

«Пингвины». Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, используя энергичный взмах рук. Задание может выполняться по кругу, в прямом направлении и между предметами.

Игра «Перемена мест». Играющие располагаются в начерченных на полу (земле) кружках (или обручах) произвольно. У каждого из них свой «домик»-кружок, а у водящего «домика* нет. По сигналу воспитателя дети меняются местами («домиками»). Водящий в это время старается занять свободное место. Оставшийся без «домика» ребенок становится водящим, игра продолжается. Воспитатель останавливает игру, выдерживает некоторую паузу, и игра возобновляется.

«Канатоходец». Играющие становятся в две колонны, в руках у каждого мешочек с песком. Выполняется ходьба по узкой дорожке (ширина 30 см) с мешочком на голове. Руки свободно балансируют. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.

Эстафета с мячом (в шеренге, в колонне).

Подвижные игры «Мышеловка», «Хитрая лиса», «Фигуры», «Совушка», «Мышеловка», «Горелки», «Салки с ленточкой», «Лягушки в болоте», Игра малой подвижности «Летает — не летает».

Раздел 3. Организационный

3.1. Материально – технические условия организации физической культуры детей

№ п/п	Наименование	Размер	Количество
1.	Стенка гимнастическая	2,5х 1,1	6
2.	Скамейка гимнастическая	2,47х 22х 18 2,45х 30х 14	2 2
3.	Доска ребристая		2
4.	Лесенка гимнастическая приставная	2,5х 0,34 2,5х 0,46	2 2
5.	Доска гимнастическая	2,5х 0,2 2,5х 0,14 1,45х 0,2	3 2 1
6.	Веревочная лестница: Перекладина	250х 300х 0,5 расстояние 0,22	2
7.	Канат	дл. 250 d =3-3,5 см	2
8.	Шест	250х 300	1
9.	Мостик - качалка		4
10.	Мат гимнастический	2,88х 1,23х 6 0,95х 0,96х 10	3 2
11.	Щит- мишень навесной	0,60х 0,60	2
12.	Щит навесной с баскетбольным кольцом	0,70х 0,60	2
13.	Дуги для подлезания	Высота 0,61 0,47 0,31	3 2 3
14.	Дорожка ребристая		1
15.	Кубы деревянные	0,2х 0,2 х 0,2	10
16.	Палки гимнастические	1,5 1,05	9 12

		0,72 1,2	35 25
17.	Косички		40
18.	Обручи	D=100-120 D=55-65	28 10
19.	Кольцо пластмассовое (серсо)		25
20.	Мешочки набивные		20
21.	Мячи резиновые	D= 20-25 D= 12-14 D= 6-8	15 15 24
22.	Мячи набивные (медбол)	Вес 1 кг	4
23.	Мячи баскетбольные		7
24.	Мячи надувные		15
25.	Мячи футбольные		3
26.	Скакалка		40
27.	Ленточки	Длинные Короткие	7 40
28.	Гантели	0,5 кг	50
30.	Кегли		65
31.	Флажки		40
32.	Платочки		50
33.	Массажеры		
34.	Приставные бумы	Дл.2,5; 0,06х 0,06	2
35.	Лесенка стремянка расстояние между перекладинами	1,16х 1,35 12,5 см.	1
36.	Батут	D=2,12 D=1м	1 1
37.	Эспандеры		14
38.	Кубики	0,04х 0,04х 0,04 0,08х 0,08х 0,08	48 4
39.	Лыжи		40
40.	Диск здоровья		13
41.	Бадминтон		22
42.	Самомассажеры		20

43.	Мяч с шипами	D=10см D=9см D=6см	9 4 2
44.	Самокаты		4
45.	Набор «Городок»		3
46.	Сенсорные мячи	D= 25см D= 75см D= 155см	2 2 2
47.	Волейбольная сетка	3 м	1
48.	Волейбольные мячи	D= 20см	4
49.	Спортивный комплекс «Кузнечик»		1
50.	Гимнастический снаряд «Дорожка»		4
51.	Дартс		1
52.	Спортивный комплекс «Островки»		2
53.	Тренажер Велосипед»		1
54.	Тренажер «По волнам»		1
55.	Тренажер « Качаем ноги»		1
56.	Ворота		2
57.	Клюшка и шайба		12
58.	Массажная дорожка		1
59.	Корзины для метания		9
60.	Хоп	D = 40 см	4
61.	Тоннель		2
62.	Мячи для большого тенниса	D = 6 см	10
63.	Плечевой эспандер		6
64.	Ракетка		6
65.	Теннисный шарик	D = 3 см	20
66.	Боксерская груша		1

3.2. Информационное обеспечение

Перечень программ и технологий	«От рождения до школы» Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой Москва, Мозаика-Синтез, 2010 Физическое воспитание в детском саду / Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-синтез, 2004. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М.: Academia, 2001. Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 2000. Ознакомление с природой через движение / М.А. Рунова, А.В. Бутилова. – М.: Мозаика-синтез, 2006 Физическая культура – дошкольникам / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2004. Физическая культура в младшей группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005. Физическая культура в средней группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005. Физическая культура в старшей группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005. Физическая культура в подготовительной группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. – М.: Владос, 2003. Физкультурные праздники в детском саду / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – М.: Просвещение, 2003. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2002. «Малыши, физкульт-привет!» Л.Ю. Кострыкина, О.Г. Рыкова Т.Г. Корнилова «Спортивно-развивающие занятия» И.В. Померанцева, Н.В. Вилкова «Навстречу друг другу», М.Н. Попова «Оздоровительный семейный досуг», Н.И. Бочарова «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста», Т.А. Тарасова
---------------------------------------	--

Раздел 4. Контроль и оценка результатов освоения образовательной области «Физическая культура»

4.1. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов программы

Оценка физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Методические рекомендации

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Одним из наиболее важных направлений педагогической деятельности является контроль над реализацией программы физического воспитания на основе анализа результатов диагностики физического состояния воспитанников.

Физическая подготовленность детей характеризуется совокупностью сформированных двигательных навыков и основных физических качеств.

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей ребенка, его двигательные способности. Они проявляются в конкретных действиях – основных движениях (ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании), игровых, спортивных занятиях.

Физические качества у детей проявляются через двигательные навыки и умения, а они, в свою очередь, обусловлены достаточным уровнем их развития. Эти две стороны двигательной функции тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены. Если формирование двигательных навыков у детей закрепляется при низком уровне развития двигательных качеств, то в дальнейшем это может привести к закреплению неправильных навыков выполнения движения.

Для выполнения ряда движений детям дошкольного возраста необходим определенный уровень развития быстроты, ловкости, силы, выносливости. Без этого движениям детей, несмотря на их разнообразие, не хватает экономичности, целесообразности, они не могут проявить полностью имеющийся резерв возможностей организма. Уровень физической подготовленности во многом отражает возможности функциональных систем организма.

Мониторинг дает возможность объективной оценки развития двигательных качеств. Система тестов представляет собой мероприятия по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния здоровья и физического развития детей на

достаточно продолжительном отрезке времени. Как непрерывный процесс наблюдения за детьми, мониторинг позволяет фиксировать различные показатели физической подготовленности в определенные моменты, своевременно оценивать характер их изменений, осуществлять прогноз и предупреждать нежелательные тенденции в физическом развитии детей.

При подготовке методических рекомендаций использованы результаты исследований Челябинского государственного института физической культуры, Общероссийской системы мониторинга физического развития детей (от 29 декабря 2001 г. № 916). *Материалы систематизированы и приняты к работе на методическом объединении инструкторов по физической культуре г. Нефтеюганска.*

Предлагаемые методические рекомендации могут быть использованы для определения уровня физической подготовленности детей 3-7 лет проживающих в условиях Среднего Приобья.

Критерии и методы оценки физической подготовленности детей

К числу основных физических качеств относят гибкость, различные виды выносливости, силовые качества (мышечную силу), скоростные качества (быстроту), их сочетание (скоростносиловые качества), ловкость, а также координационные способности.

Гибкость определяет степень подвижности опорно-двигательного аппарата и имеет особое значение для здоровья. Способность выполнять повороты и круговые движения в суставах тела свидетельствует о хорошем физическом состоянии человека. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движения.

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Она относится к числу консервативных, т. е. трудно развиваемых, качеств человека. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству.

Выносливость является одним из важнейших физических качеств человека, характеризующих его физическое состояние. Она тесно связана с уровнем развития кардио-респираторной системы организма и уровнем общей работоспособности. Это качество обеспечивает длительность выполнения работы без снижения ее интенсивности и эффективности.

Сила – взаимодействие психофизиологических процессов организма человека, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Качество силы выражается через совокупность силовых способностей.

Ловкость – более общее по сравнению с координацией понятие. Это комплексное качество обеспечивает рациональное и быстрое выполнение движений в меняющихся условиях.

Оценку физической подготовленности следует рассматривать не как единовременное мероприятие, а как целостный процесс, органически сочетающий в себе постоянные наблюдения за ребенком в процессе жизнедеятельности и занятий по физической культуре, хронометраж основных режимных моментов и мониторинг физической подготовленности.

Текущие наблюдения проводятся воспитателем групп и воспитателем по физической культуре под руководством старшего воспитателя. Важность наблюдений за двигательной деятельностью детей, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованных формах работы объясняется тем, что они позволяют отметить разнообразие видов и способов выполнения движений, учитывать особенности эмоционально-мотивационной и познавательной сфер развития. Особенно важно наблюдение за детьми малоподвижными, замкнутыми, отстающими в физическом развитии, и, наоборот, за гиперактивными детьми, с повышенной возбудимостью. Этот анализ даст достаточно объективную информацию не только о двигательных умениях отдельных детей и группы в целом, но и о руководстве воспитателя процессом физического развития.

Проведенный анализ научно-методической литературы и обобщение опыта работы с детьми дошкольного возраста показывают, что в практике физического воспитания детей дошкольников широко используются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты), по результатам выполнения которых оцениваются различные стороны физической подготовленности детей от 4 до 7 лет.

Тестирование уровня физической подготовленности детей

Представляется, что наиболее объективными и интегральными показателями уровня развития физической подготовленности детей являются количественные и качественные результаты выполнения определенных двигательных заданий:

1. Тест на определение скоростных качеств:

Цель: Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

Методика: В забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперед и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

2. Тест на определение выносливости:

Цель: Определить выносливость в непрерывном беге на 90 м (300м) у детей дошкольного возраста.

Методика: Бег можно выполнять как в спортивном зале, так и на стадионе. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек.

Заранее разметить дистанцию- линию старта и половину дистанции. Инструктор по физическому воспитанию бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановок. В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребёнок.

3. Тест на определение скоростно-силовых качеств:

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

4. Тест на определение гибкости:

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке у детей дошкольного возраста *Методика:* Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”.

Если ребенок испытывает чувство страха можно выполнять наклон вперёд из положения, сидя на полу: На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

5. Тест на определение координационных способностей:

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3*10 м.

Методика: В забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде “На старт!” участники выходят к линии старта. По команде “Марш!” бегут к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксируется общее время бега.

6. Тест на определение силовой выносливости:

Цель: Определить силовые качества в сгибание туловища.

Методика: Испытуемый лежит на спине, руки за головой, ноги удерживаются партнером (колени прямые, стопы прижаты к опоре). По команде «Можно» испытуемый выполняет сгибание туловища до вертикали (сед прямой), затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется максимальное количество раз в течение одной попытки.

Данные тесты прошли широкую апробацию в ДООУ различного вида; утверждены Министерством образования РФ; полностью соответствуют анатомофизиологическим особенностям дошкольников; имеют минимум медицинских противопоказаний; не требуют больших временных затрат.

Алгоритм тестирования

Для обеспечения объективности результатов обследования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования. Строгая регламентация процесса оптимизирует достижение основных задач диагностики, а именно:

- определение исходного уровня двигательных умений и физических качеств каждого ребенка и группы в целом (“зоны ближайшего развития”);
- изучение динамики состояния развития двигательных навыков и качеств детей;
- разработка программы физкультурно-оздоровительных и коррекционных мероприятий.

В соответствии с новыми санитарными правилами для детского сада тестирование физической подготовленности детей проводит инструктор по физической культуре. Методист или старший воспитатель должен контролировать его проведение. Воспитатели групп оказывают необходимую помощь в организации этой работы. Как правило, медицинская сестра осуществляет наблюдение за состоянием детей, их реакцией на выполнение двигательного задания.

Для проведения в одной возрастной группе необходимо присутствие не менее двух человек (один педагог регистрирует результаты, другой – объясняет двигательные задания). Очень важно четко и правильно заполнить протокол тестирования.

Организация и проведение программы тестирования невозможны без ряда согласований, в частности, с руководителем образовательного учреждения.

Целью данного взаимодействия является составление расписания обследования дошкольников по группам, уточнение списков, распределение обязанностей педагогического коллектива и медицинского персонала (сопровождение детей, регистрация результатов и пр.).

Необходимо учитывать, что инструктор по физической культуре должен в совершенстве овладеть методикой тестирования до начала основного обследования. Старшему воспитателю целесообразно проверить степень готовности педагога и в случае необходимости провести консультации на эту тему.

Для определения исходного уровня физической подготовленности детей оптимальным считается период с 15 сентября по 15 октября. Для обследования динамики развития двигательных навыков тестирование следует проводить два раза в год: в начале учебного года – в сентябре, когда группа уже укомплектована полностью, и в конце года – в апреле–мае.

Тестирование можно осуществлять как в рамках занятий по физической культуре, так и в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий. Всем выполняемым упражнениям должна предшествовать разминка, которая включает ходьбу, бег, дыхательные подготавливающие упражнения. Ребенку следует давать одну-две пробные попытки с настройкой на максимальный результат во время последней. В протоколы вносится лучший результат.

Необходимые условия при выборе тестов для оценки физических качеств:

- доступность двигательных заданий для детей различного уровня физического развития;
- соответствие тестов возрастным особенностям физического развития детей;
- использование тех движений, которые не требуют предварительного обучения и которыми дети достаточно свободно владеют, например основные движения (бег, прыжки, метание, поскоки и др.);
- простота методики проведения обследования (не требует больших затрат времени на освоение упражнений), отсутствие необходимости в сложной измерительной аппаратуре и специальном помещении для проведения тестирования;

- соответствие двигательных заданий основополагающим критериям – надежности, объективности, информативности;
- возможность использования приемов, позволяющих стимулировать проявление положительных эмоций и наглядно оценивать достигнутый результат;
- повторяемость двигательных заданий для воспитанников разных возрастных групп, что позволяет проводить “сквозное” тестирование, отслеживая динамику показателей физической подготовленности каждого ребенка и детей от 4 до 7 лет;
- использование тестовых упражнений в игровой форме, чтобы процедура диагностики была для детей интересной и увлекательной.

Целесообразно разделить показатели физической подготовленности по половозрастным группам с указанием возраста (месяц, год) и пола детей (мальчики и девочки).

Для получения объективных данных первичное и повторное обследования должны осуществляться в одинаковых условиях.

Обязательно следует четко соблюдать методику тестирования. Заранее отрабатывается единая методика подачи команд.

Результат теста засчитывается, если ребенок справился с заданием в соответствии с методикой.

Во время выполнения тестовых заданий недопустимы комментарии и разбор ошибок детей со стороны педагогов. Они должны рассматриваться в процессе обучения.

Требования по безопасности тестирования

1. Все тесты должны соответствовать возрастным особенностям детей с учетом их состояния здоровья и развития.
2. В ДОУ можно использовать тесты, официально утвержденные не только органами образования, но и здравоохранения. Нельзя допускать автоматического переноса школьных методик в ДОУ. В полной мере должен действовать принцип “не навреди”.
3. Тестирование физической подготовленности детей проводится по достижении ими 3 лет 6 месяцев. К обследованию допускаются дети, не имеющие противопоказаний к выполнению контрольных тестов по состоянию здоровья (в соответствии с заключением врача дошкольного образовательного учреждения). Дошкольники 2й медицинской группы

освобождаются от тестов, которые им противопоказаны. При нарушенной функции зрения или при выраженной форме плоскостопия они могут быть освобождены, например, от бега на 30 м.

4. Тест “прыжок в длину” допускается только на мягком покрытии (гимнастический мат, ковер).

5. При пупочной грыже и грыже белой линии живота дети освобождаются от теста “подъем в сед” и т. п. Дошкольники 3й и 4-й медицинских групп и дети, имеющие врожденные пороки развития органов или систем, от тестирования по обязательной программе освобождаются полностью, в протоколе фиксируется только их медицинская группа или делается отметка “ЛФК”, если они занимаются по программе лечебной физической культуры.

6. Тестирование не проводится в течение месяца с детьми, перенесшими острое заболевание, обострение хронического заболевания. Всю необходимую информацию о состоянии здоровья детей медицинская сестра предоставляет воспитателю по физической культуре в начале учебного года.

7. В связи с тем, что у большинства детей отмечается слабость связочно-мышечного аппарата и возникает риск получения серьезной травмы, не рекомендуются использовать в качестве тестов “висы”, элементы акробатики (“мостик”, кувырки), перебрасывание друг другу утяжеленного мяча.

8. Необходимо строго дозировать упражнения на силовую выносливость – подъем туловища в сед из положения лежа. Особое внимание следует уделять детям с повышенной возбудимостью и двигательной расторможенностью. Такие дошкольники нуждаются в постоянном контроле со стороны взрослых.

9. Обследование следует выполнять не ранее 30 мин после принятия пищи. Целесообразно проводить тестирование в часы наибольшей биологической активности – с 9 до 13 ч, перед тестированием необходимо организовать небольшую разминку для подготовки организма дошкольников к предстоящей мышечной нагрузке.

10. Участок или физкультурный зал, где проводится тестирование детей, должен быть подготовлен (не иметь посторонних предметов; быть хорошо проветриваемым; стандартное, апробированное оборудование должно быть прочно закреплено, не иметь острых краев и т. д.).

11. Обязательна страховка детей при выполнении двигательных заданий, особенно это важно для беговых упражнений, прыжков, упражнений на выносливость.

12. К выполнению двигательных тестов дети допускаются в соответствующей спортивной форме, подобранной по сезону и удобной для занятий.

Анализ и обработка полученных данных тестирования

Оценка полученных результатов – сложная задача.

При оценке двигательных умений и физических качеств используются количественные и качественные показатели.

Первый, наиболее распространенный способ оценки физической подготовленности – это сопоставление средних показателей по группе с данными оценочных таблиц по возрастнополовым показателям физической подготовленности детей, разработанных на основе стандартов, как правило, **для определенного географического региона.**

В результате анализа принято выделять детей со средним, высоким и низким уровнем физической подготовленности. Уровень определяется по большинству показателей, которые подпадают под соответствующую градацию. Например, высокая физическая подготовленность предполагает большинство показателей выше средних и отсутствие низкого результата; наличие большинства показателей ниже среднего свидетельствует о низкой подготовленности.

Необходимо также выделить и качественные показатели, которые дают представление об уровне овладения техникой движений у детей. Критерии оценки качества подлежат переводу в определенную систему баллов, например 3 или 5-балльную шкалу.

Не следует рассматривать данные оценочных таблиц в качестве строгих нормативов (эталонов) и подгонять к ним результаты анализа тестирования дошкольников. Сопоставительная норма характеризует лишь место испытуемого среди обследованных детей. Важнее проследить динамику индивидуальных показателей развития каждого ребенка. В этой связи наиболее эффективным методом оценки служит прирост показателей двигательных навыков и физических качеств.

Для оценки темпов прироста индивидуальных показателей физических качеств в течение года можно использовать следующую шкалу:

- до 8% – неудовлетворительно;
- 8-10% – удовлетворительно;
- 10-15% – хорошо;
- свыше 15% – отлично (данные В.И. Усакова).

Анализ и оценка динамики норм индивидуального продвижения очень важны для своевременного внесения коррекций в образовательный процесс с целью осуществления индивидуально дифференцированного подхода. Оценка групповых показателей прироста включает средний результат по группе и коэффициент вариации. Если

коэффициент вариации уменьшается, то это положительная тенденция в осуществлении индивидуального подхода к каждому ребенку.

Таблица оценок физической подготовленности детей 4—7 лет, мальчики г. Нефтеюганск

Возраст, лет.	Уровень физической подготовленности		
	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>
	3 баллов	2 балла	1 балл
Тест 1. Бег на 30 м. сек.			
4 – 5	7,9 и ниже	8,0 – 9,7	9,8 и выше
5 – 6	6,8 и ниже	6,9 – 8,8	8,9 и выше
6 – 7	6,3 и ниже	6,4 – 8,2	8,3 и выше
Тест 2. Бег на 90 м. сек.			
4 – 5	28,6 и ниже	28,7 – 39,0	39,1 и выше
Тест 2. Бег на 300 м. сек.			
5 – 6	84 и ниже	84,1 – 137	138 и выше.
6 – 7	74 и ниже	74,1 – 127	128 и выше
Тест 3. Подъём туловища в сед (раз за 30 сек.)			
4 – 5	12 и выше	11 – 6	5 и ниже
5 – 6	13 и выше	12 – 7	6 и ниже
6 – 7	14 и выше	13 – 8	7 и ниже

<i>Тест 4.</i>			
<i>Прыжки в длину с места(см.)</i>			
4 – 5	90 и выше	89 – 54	53 и ниже
5 – 6	110 и выше	109 – 71	70 и ниже
6 – 7	125 и выше	124 – 83	82 и ниже
<i>Тест 5. Наклон вперед из положения, сидя (см.)</i>			
4- 5	9 и выше	8.9 – 0.1	0 и ниже
5 -6	10 и выше	9.9 – 1.1	1 и ниже
6 -7	11 и выше	10.9 – 2.1	2 и ниже
<i>Тест 6. Челночный бег (3x10 м)</i>			
4 - 5	11.9 и ниже	12.0– 13.0	13.1 и выше
5 – 6	10.9 и ниже	11.0 – 12.4	12.5 и выше
6 – 7	10.0 и ниже	10.1 – 11.4	11.5 и выше

**Таблица оценок физической подготовленности детей
4—7лет, девочки г. Нефтеюганск**

Возраст, лет.	Уровень физической подготовленности		
	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>
	3 баллов	2 балла	1 балл
<i>Тест 1. Бег на 30 м, сек.</i>			
4 – 5	8.1 и ниже	8. 2 – 10.0	10 1 и выше
5 – 6	7.2 и ниже	7.3 – 9.1	9.2 и выше
6 – 7	6.7 и ниже	6.8 – 8.5	8.6 и выше

Тест 2. Бег на 90 м, сек.			
4 – 5	28.9 и ниже	29.0 – 39.3	39.4 и выше
Тест 2. Бег на 300 м, сек.			
5 – 6	84. и ниже	85.0 – 137	138 и выше
6 – 7	76 и ниже	77.0 – 130.4	130.5 и выше
Тест 3. Подъём туловища в сед, раз за 30 сек.			
4 – 5	11 и выше	10 – 5	4 и ниже
5 – 6	12 и выше	11 – 6	5 и ниже
6 – 7	13 и выше	12 - 7	6 и ниже.
Тест 4. Прыжок в длину с места (см)			
4 – 5	85 и выше	84 – 46	45 и ниже
5 – 6	100 и выше	99 – 63	62 и ниже
6 – 7	115 – и выше	114 – 79	78 и ниже
Тест 5. Наклон вперёд из положения, сидя (см)			
4 - 5	10.5 и выше	10.4 – 0.5	0.4 и ниже
5 - 6	12 и выше	11.9 – 1.6	1.5 и ниже
6 - 7	15.5 и выше	15.4 – 2.9	3.0 и ниже
Тест 6. Челночный бег (3x10 м)			
4 – 5	12.1 и ниже	12.2 – 13.1	13.2 и выше
5 – 6	11.1 и ниже	11.2 – 12.4	12.5 и выше
6 – 7	10.2 и ниже	10.3 – 11.6	11.7 и выше