**Планирование**

**непосредственно образовательной деятельности**

**по образовательной области «Физическое развитие»**

**с детьми первой младшей группы на учебный год**

**Инструктор по физической культуре**

**Евгения Владимировна Благородова**

**Сентябрь**

**Первая неделя, 1-е и 2-е занятия**

 ***Программное содержание:*** Учить детей начинать ходьбу по сигналу, формировать умение сохранять устойчивое положение тела при ходьбе по ограниченной поверхности (между двух линий).
***Пособия:***2 длинные веревки (2,5-3 м), кукла.

***Ход проведения занятий.*1 ч а с т ь.** Свободная ходьба за педагогом (застенчивых детей или впервые пришедших

в детский сад берут за руку и ходят вместе с ними).
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения:*1. *И. п.:* стоя, повернуться к педагогу. Поднять руки в стороны и опустить - «птички машут крыльями» (4-6 раз).
2. *И. п.:* то же. Присесть, постучать несколько раз пальцами по коленям - «птички клюют зернышки», выпрямиться и поднять руки вверх (4-6 раз).
З. Бег - «птички летают». Ходьба за педагогом.
*Основные виды движений.*

Ходьба по дорожке - между двумя параллельно лежащими веревками (ширина 35-30 см) к кукле. Дети сидят на стульях. Педагог приглашает детей по одному, берет малыша за руку и помогает пройти. *Каждый* ребенок повторяет упражнение 2-З раза.
*Подвижная игра «*Бегите ко мне » (2-З раза).
**3 ч а с т ь.** Спокойная ходьба за педагогом.
**Примечание.** Занятие проводится в бодром темпе. Инструктор физкультуры старается
заинтересовать каждого ребенка, застенчивых детей и вновь пришедших в детский сад приглашает выполнить упражнение, подбадривая. Но если ребенок отказывается, разрешить ему понаблюдать за ходом занятия. Это поможет малышу быстрее привыкнуть к новым условиям.

**Вторая неделя, 3-е и 4-е занятия**

 ***Программное содержание:***Учить детей ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать.
***Пособия.***Погремушки на каждого ребенка, игрушка-собачка (мишка).
***Методика проведения занятий.***До начала занятий дать детям поиграть с погремушкой.
**1 ч а с т ь.** Ходьба врассыпную и бег за педагогом. Ходьба и бег чередуются. Стараться ходить и бегать, используя всю площадь зала. Дети останавливаются и поворачиваются.
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения* (с погремушками).
1. *И. п.:* сидя, ноги свободно на полу. Поднять погремушку вверх, потрясти и опустить

(2-З раза каждой рукой).
2. *И. п.:* стоя. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, показать руки воспитателю, присесть, взять погремушку, выпрямиться и показать ее воспитателю

(4-6 раз).
3. *И. п.:* лежа на животе, руки с погремушкой у подбородка. Вытянуть руки вперед, показать погремушку и спрятать ее у груди (4-6 раз).
4. Свободно поплясать с погремушкой.
5. Ходьба за воспитателем. Дети кладут погремушку в корзину.
*Основные виды движений.* Ползание на четвереньках (4-6 м) к собачке (2-З раза). Задание выполняют одновременно 2-3 детей, педагог подбадривает их, помогает выполнить упражнение. Остальные дети сидят на стульях.
*Подвижная игра* « Догоните меня ». Спокойная ходьба .
**3 часть.** Ходьба за воспитателем - «пойдем тихо, как мышки».

**Третья неделя, 5-е и 6-е занятия**

***Программное содержание:***Учить детей соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание.
***Пособия.***Стулья по количеству детей, кукла.
***Методика проведения занятий.***До начала занятий в помещении расставляют стулья в шахматном порядке.
**1 ч а с т ь.** Ходьба и бег между стульями (следить, чтобы дети не задевали друг друга и не наталкивались на стулья). Ходьба и бег чередуются. По сигналу инструктора физкультуры малыши садятся на стулья, повернувшись к воспитателю. Он сидит на большом стуле.
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения.*1. *И. п.:* сидя на стуле, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, опустить на колени (4-6 раз).
2. *И. п.:* сидя на стуле, руками держаться за сиденье сбоку. Поднять одну ногу, опустить, поднять другую ногу (рис. 20), опустить (3-4 раза).

 рис. 21

3.  *И. п.:* стоя за стулом, держаться за спинку. Присесть и выпрямиться — «спрятаться от воспитателя и показаться»
(рис. 21) – 4-6 раз.
4. *И. п.:* стоя, руки свободно. Поскоки на месте (15-20 с) - «педагог нашел детей, и все радуются».
5. Спокойная ходьба между стульями за воспитателем. Дети вместе с педагогом ставят стулья вдоль одной из стен комнаты.
*Основные виды движений.* Ходьба по доске, положенной на пол (длина 2,5-3 м, ширина 25-30 см). Если дети хорошо справляются с заданием, то они идут по доске друг за другом. По необходимости педагог оказывает им помощь. Подняться на ящик (50Х50Х Х20 см) и сойти с него. Ящик ставят на пол на расстоянии 3-4 м от доски.
*Подвижная игра* «В гости к куклам (2-З раза). Дети сидят на стульях. У противоположной стены сидят куклы или другие игрушки. По сигналу педагога все бегут к куклам, здороваются с ними. По другому сигналу бегут на свои места. Игра повторяется.
**3 ч а с т ь.** Ходьба за инструктором физкультуры вместе с куклами. Каждый ребенок держит одну игрушку.

**Четвертая неделя, 7-е и 8-е занятия**

***Программное содержание:***Учить детей ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет на дальность правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении.
***Пособия.***2 стойки, длинная веревка, шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, игрушка-собака.
***Методика проведения занятий.*****1 ч а с т ь.** Ходьба врассыпную и бег (чередуются). Ходьба по дорожке между двумя параллельными линиями (ширина 35-30 см).
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения. Дети* выполняют упражнения, расположившись в разных местах (врассыпную).
1. *И. п.:* сидя, руки опущены. Поднять руки вперед, показать педагогу, спрятать за спину (4-6 раз).
2. *И. п.:* стоя, руки внизу. Присесть, коснуться пальцами пола, выпрямиться, стараться выполнить полное приседание (4-6 раз).
3. *И. п.:* лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх, опустить (4-6 раз). Инструктор помогает детям, которые не могут выполнить упражнение.
4. *И. п.:* стоя, поскоки на месте на двух ногах - «прыгать, как зайки» (15-20 с), руки держать свободно.
5. Спокойная ходьба за воспитателем (20-30 с).
*Основные виды движений.* Ползание на четвереньках, подползти под веревку (высота 40-45 см), доползти до собачки, погладить ее и вернуться обратно. Выполняя упражнение, смотреть вперед на игрушку. При подлезании стараться не задевать веревку (З-4 раза). Дети выполняют задание друг за другом (поточно).
Инструктор по физической культуре вместе с детьми расставляет стойки и предлагает всем встать в шеренгу за веревку, дает в правую руку шишку (или мяч). Бросание на дальность правой и левой рукой (по 2-З раза каждой). Вначале педагог проверяет, правильно ли дети взяли шишку в правую руку. Сам становится перед ними, держит шишку в левой руке и говорит: «Взяли шишку в эту руку (показывает), в правую». Затем переходит в шеренгу вместе с детьми. «Замахнулись и ...Хоп! Бросили далеко-далеко!» После броска дети бегут за шишкой, возвращаются на место и вновь повторяют бросок. Затем они кладут шишки в корзину.
*Подвижная игра*  «Бегите ко мне» (3-4 раза).
**3 ч а с т ь.** Спокойная ходьба за педагогом.

**Октябрь**

 **Занятие 1**

***Программное содержание:***Учить детей лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал.
***Пособия.***Гимнастическая стенка или башенка мячи по количеству детей.
***Методика проведения занятия.*****1 ч а с т ь.** Ходьба и бег (чередуются) за педагогом. Остановиться в разных местах комнаты, повернуться к педагогу.
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения.*1. *И. п.:* стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться — «вот какие мы большие», присесть и положить руки на колени - «вот какие мы маленькие», вернуться исходное положение (4-6) раз.

2. *И. п.:* сидя на полу, ноги вместе, руками опереться сзади. Согнуть ноги, подтянуть колени к груди, обхватить колени руками и выпрямить ноги - «длинные и короткие ноги» (4-6 раз).
3. *И. п.:* лежа на животе, смотреть вперед, руки под подбородком. Протянуть руки вперед, показать инструктору физкультуры и положить ладони на спину - «рыбки плавают» (3-4 раза).
4. *И. п.:* стоя, руки свободно опущены вниз. Подскоки на месте - «воробышки прыгают».
5. Спокойная ходьба, сесть на стулья или гимнастическую скамейку.
*Основные виды движений.* Лазанье по гимнастической стенке
или башенке любым способом. Задание выполняется индивидуально по 2-3 раза.
*Подвижная игра* «Догоните мяч» (2-3 раза). Дети сидят (или стоят) в одном конце помещения. У педагога в руках корзина с мячами. По сигналу «хоп» педагог выбрасывает мячи. Дети бегут за ними, каждый берет один мяч, кладет в корзину, которую педагог держит на уровне поднятой руки ребенка и садится на свое место. Игра повторяется.
**3 ч а с т ь.** Ходьба за инструктором физкультуры.

 **Занятие 2**

 ***Программное содержание:***Учить детей ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолеть робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу. ***Пособия.***Гимнастическая доска (ширина 30-25 см, длина 2,5-3 м), цветные платочки (20х20 см) по количеству детей, мяч.
***Методика проведения занятия.***До начала занятия инструктор физкультуры приглашает детей посмотреть, что у него лежит в корзине. Дети смотрят, каждый берет по одному цветному платочку, играет с ним.
**1 ч а с т ь**. Ходьба чередуется с бегом. Напомнить детям, что нужно бегать, используя все пространство, не наталкиваясь друг на друга. Остановиться врассыпную (помочь детям стать так, чтобы не мешать друг другу при выполнении упражнений).
**2 ч а с т ь**. *Общеразвивающие упражнения* (с платочком).
1. *И. п.:* сидя на ковре, платочек в правой руке. Поднять платочек над головой, помахать и опустить на колени. То же выполнить левой рукой (3-4 раза каждой).
2. *И. п.:* стоя, взять платочек обеими руками за углы, руки опущены. Присесть, поднять платочек перед лицом - «Все спрятались. Нет никого!», выпрямиться, опустить платочек - «Вот наши детки!» (4-6 раз).
3. *И. п.:* лежа на животе, платочек в вытянутой вперед руке. Поднять руку вверх и опустить (3-4 раза одной и другой рукой).
4. Подскоки на месте на двух ногах.
5. Ходьба за педагогом. Положить платочки в указанное педагогом место.
*Основные виды движений.* Ходьба по доске с последующим ползанием на четвереньках по полу до определенного места (лента, стул, гимнастическая скамейка и т. д.). Дети выполняют задание друг за другом поточно по 2-3 раза.
Прокатывание мяча. Дети садятся на ковер рядом друг с другом. На некотором расстоянии от них садится инструктор физкультуры. У него большой мяч. Педагог показывает, как энергичным толчком прокатить мяч. Каждый ребенок прокатывает мяч 2-3 раза.
*Подвижная игра*  «Бегите ко мне» (2-3 раза).
**3 ч а с т ь.** Спокойная ходьба врассыпную вместе с инструктором физкультуры.

 **Занятие 3**

***Программное содержание.***Ознакомить детей с выполнением прыжка вперед на двух ногах, учить бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал.
***Пособия.***Мешочки с песком (150 г) по количеству детей, веревка (длина 6-8 м), ящик (50х50 см) или обруч (диаметр 1 м).
***Методика проведения занятия.*1 ч а с т ь.** Ходьба и бег за инструктором физкультуры. Взять мешочки с песком в стать в разных местах комнаты, повернувшись к педагогу.
**2 ч *а* с т ь.** *Общеразвивающие упражнения* (с мешочками).
1. *И. п.:* сидя, ноги вытянуть, мешочек в обеих руках на коленях. Поднять
руки вперед, показать мешочек педагогу, опустить руки (4-6 раз).
2. *И. п.:* стоя, в опущенных руках мешочек. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться и поднять руки вверх, затем по указанию воспитателя присесть, взять мешочек и выпрямиться (4-6 раз).
3. *И. п.:* сиди, ноги вытянуть, мешочек на полу между ног, руками опереться об пол сзади. Развести ноги, соединить их вместе, стараться не сгибать ноги в коленях (3-4) раза.

 
4. Бег врассыпную за инструктором. Ходьба. По указанию педагога сесть на стулья или гимнастическую скамейку.
*Основные виды движений.* Бросание мешочков в горизонтальную цель - ящик (или обруч) на расстоянии 80 см правой и левой рукой. Упражнение выполняют одновременно 2-4 детей, бросая мешочки одной н другой рукой (по 2-3 раза каждой).
Прыгать через веревку на двух ногах — «зайка прыгает через канавку». Упражнение выполняют одновременно все дети. Они вместе с педагогом становятся у веревки, положенной на ковровую дорожку. Педагог следит, чтобы ноги у детей были слегка расставлены, ступни параллельны. Малыши делают небольшое приседание и по сигналу «хоп» прыгают через веревку. Затем все поворачиваются кругом и вновь прыгают по сигналу инструктора физкультуры. Упражнение повторяется 6-8 раз.
*Подвижная игра* «Догоните меня» (2-3 раза).
**3 ч а с т ь.** Ходьба за инструктором физкультуры.

Занятие 4

***Программное содержание.***Учить детей ходьбе по гимнастической скамейке, бросанию из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении.
***Пособия.***По 2 кубика для каждого ребенка, средние мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей, гимнастическая скамейка (длина 2,5-3 м, ширина 30-25 см, высота 25-30 см).
***Методика проведения занятия.***Инструктор физкультуры предлагает детям взять в каждую руку по одному кубику.

**1 ч а с т ь.** Ходьба и бег за педагогом. Остановиться в разных местах (врассыпную).
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнение* (с кубиками).
1. *И. п.:* стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Соединить руки, не сгибая в локтях, ударить кубик о кубик, развести руки в стороны (6—7 раз).
2. *И. п.:* лежа на животе, руки согнуты, кубики подтянуть к плечам. Выпрямить руки вперед «показать кубики педагогу», вернуться в исходное положение — спрятали» (стараться руки немного поднимать от пола) (4 -6)раз.
3. *И. п.:* стоя, руки с кубиками опущены. Присесть, коснуться кубиками пола, выпрямиться, поднять руки вверх. Движение выполнять в бодром темпе, стараться делать полное приседание (4—6 раз).
4. Подскоки на двух ногах на месте (15—20 с). Ходьба. Положить кубики на место.
*Основные виды движений.* Ползание на четвереньках между линиями (ширина 40—35 см) — «муравьи идут по дорожке». Следить, чтобы дети во время выполнения упражнения смотрели вперед и ползли до конца дорожки. Задание малыши выполняют друг за другом (2-3 раза).
Ходьба по гимнастической скамейке — «идем по мостику». По необходимости педагог помогает отдельным детям. Ходьбу по скамейке можно продолжить после ползания или давать наоборот — сначала идти по скамейке, а затем ползать. Упражнение повторяется 2-3 раза.
Бросание мяча на дальность из-за головы. Дети с мячами становятся за линией, веревкой или гимнастической скамейкой. Вначале инструктор физкультуры проверяет, правильно ли дети держат мяч двумя руками, вместе с ними выполняет упражнение, сопровождая движение словами: «Замахнулись... И бросили». Это помогает регулировать темп выполнения упражнения всей подгруппе детей. Затем малыши берут мячи, возвращаются на место и вновь бросают мячи. Упражнение повторяется 4-5 раз.
*Подвижная* игра «Догони мяч» (2-З раза).
**3 ч а с т ь.** Ходьба обычным шагом.

Занятие 5

***Программное содержание.***Учить детей прыгать в длину с места, закреплять метание на дальность из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.
***Пособия.***По 2 шишки (или маленькие мячи) для каждого ребенка, мячи по количеству детей, длинная веревка.
***Методика проведения занятия.***1 ч а с т ь. Ходьба и бег за инструктором — «идем в лес». Следить, чтобы дети во время ходьбы не шаркали ногами. «Посмотрите, как я хожу»,- говорит педагог и показывает. Не следует обращать внимание на то, чтобыдети высоко поднимали ноги, так как при этом шаг ребенка становится значительно короче.
Инструктор физкультуры рассыпает шишки и предлагает взять каждому по шишке в одну и другую руку и повернуться к нему.
2 ч а с т ь. *Общеразвивающие упражнения* (с шишками).
1. *И. п.:* стоя, руки с шишками внизу. Поднять руки вперед, показать шишки и спрятать их за спину (6-8 раз).
2. *И. п.:* лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх, коснуться шишками стоп ног и опустить на пол (4-6 раз).
З. *И. п.:* сидя, ноги свободно лежат на полу, руки на коленях. Поднять руки в стороны - вверх, потянуться вверх, опустить руки (4 раза).
4. *И. п.:* стоя, руки опущены. Присесть, положить шишки на пол, выпрямиться, затем присесть, взять шишки — «белочка играет с шишками». Упражнение проводится в быстром темпе 4-6 раз.
5. Подскоки на месте — «белочки веселятся» (20-25 с). Ходьба за педагогом. Положить шишки в корзину (ящик).
*Основные виды движений.* Бросание мяча двумя руками на дальность из-за головы. Обратить внимание детей на энергичный толчок двумяруками. Бросок выполнять одновременно всей подгруппой детей (З-4 раза) только по сигналу воспитателя.
Прыжки в длину с места через веревку, лежащую на ковровой дорожке. Инструктор следит, чтобы дети заняли правильное исходное положение: ноги слегка расставлены, стопы параллельно. Перед прыжком сделали небольшое приседание, а приземлялись тихо и мягко.

Упражнение выполняется всей группой одновременно 4-6 раз.
*Подвижная игра* «Догони мяч» (3-4 раза).

**3 ч а с т ь.** Спокойная ходьба с остановкой по сигналу.

**Занятие 6**

***Программное содержание.***Учить детей ходить парами в определенном направлении, бросать мяч на дальность от груди, упражнять в катании мяча, приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений.
***Пособия.***Погремушки по количеству детей, 2 длинные веревки, мячи для каждого ребенка.
***Методика проведения занятия.***Педагог показывает малышам корзину (ящик), в которой лежат погремушки, и предлагает по звуку угадать, что в ней находится. Дети отвечают и берут по одной погремушке.
**1 ч а с т ь**. Ходьба и бег с погремушкой. Если нет музыкального сопровождения, темп ходьбы и бега можно регулировать ударами погремушки.
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения* (с погремушкой).
1. *И. п.:* стоя, руки с погремушкой внизу. Присесть, постучать погремушкой об пол и выпрямиться (4—б раз).
2. *И. п.:* лежа на спине, руки вытянуть, погремушки в обеих руках. Поднять руки, показать погремушку педагогу, коснуться пола над головой (4-6раз).
З. *И. п.:* сидя, ноги вытянуты, погремушка между ног, руками опереться сзади. Развести ноги в стороны «вот погремушка», соединить ноги «нет погремушки» (4-6 раз).
4. Потанцевать с погремушкой, кто как умеет. Ходьба. Положить погремушку.
*Основные виды движений.* Бросание мяча на дальность от груди. Дети с мячами становятся в шеренгу за линию (веревку). Инструктор показывает, как приготовиться к броску: ноги слегка расставить, мяч в обеих руках перед грудью, энергичным толчком бросить мяч вперед. Дети бросают мячи, бегут за ними, возвращаются на место и по сигналу педагога снова выполняют бросок. Упражнение повторяется З-4 раза.
Прокатывание мяча. Дети сидят рядом друг с другом, ноги врозь. Педагог сидит перед детьми на некотором расстоянии. Он называет по имени ребенка и катит ему мяч, тот катит мяч педагогу. Затем педагог прокатывает мяч к другому ребенку. Повторить 2-З раза.
*Подвижная игра* «Через ручеек». На середине помещения раскладывают 2 длинные веревки на расстоянии 20-25 см - ручеек. По сигналу педагога дети идут к ручейку, переступают его, выходят на полянку, играют, собирают цветы и т. д. По сигналу «домой» опять переступают через ручеек и возвращаются на свои места. Игра повторяется 2-З раза.
**3 часть.** Спокойная ходьба парами за инструктором.

**Занятие 7**

***Программное содержание.***Учить детей ходьбе по наклонной доске, упражнять в метании на дальность от груди, приучать детей
согласовывать движения с движениями других детей, действовать
по сигналу.
***Пособия.***Цветные ленточки (длина 25-30 см), средние мячи по количеству детей, наклонная доска.
***Методика проведения занятия.*1 ч а с т ь.** Ходьба и бег с ленточкой в руке.
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения* (с ленточкой).
1. *И. п.:* стать свободно, руки опустить. Взмахнуть лентой перед собой, отвести назад. То же выполнить другой рукой (по 4-6 раз каждой).
2. *И. п.:* сидя, ноги вместе, ленту держать обеими руками за концы. Наклониться вперед, положить ленту к ступням ног, выпрямиться, наклониться вперед, взять ленту и поднять ее вверх над головой, стараться не сгибать ноги в коленях (3-4 раза).
3. *И. п.:* лежа на спине, ленту держать обеими руками за концы. Поднять руки и ноги, коснуться лентой стоп, вернуться в исходное положение (4-6 раз). При выполнении упражнения дети могут сгибать ноги в коленях.
4. Бег врассыпную с ленточкой в руке. Спокойная ходьба. Отдать ленты педагогу или положить их на место.
*Основные виды движений.* Бросание мяча на дальность от груди. Инструктор физкультуры может стоять перед детьми (на расстоянии 4-5 м) и предлагать им бросить мяч так далеко, чтобы он мог его поймать. Упражнение выполняется всей группой детей одновременно по сигналу педагога 3-4 раза.
Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Руки держать
свободно. По необходимости надо поддерживать ребенка за руку.
Упражнение выполняется поточно – 2-3 раза.
*Подвижная игра* «Солнышко и дождик» (2-3 раза). Дети сидят на стульях или гимнастической скамье. По сигналу педагога «солнышко» все идут гулять. По сигналу «дождик» педагог раскрывает зонт, дети бегут прятаться под зонт.
**3 ч а с т ь.** Ходьба обыкновенным шагом и на носках — «идти тихо, как мышки».

Занятие 8

***Программное содержание.***Учить детей бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать выдержку.
***Пособия.***Маленькие обручи (диаметр 25 см) по количеству детей, наклонная доска, мяч (диаметр 25-30 см).

***Методика проведения занятия.***Инструктор физкультуры дает каждому ребенку обруч.
**1 ч а с т ь.** Ходьба и бег со сменой темпа. Обруч держать в обеих руках перед собой - «машины едут быстро и медленно». Следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга.
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения* (с обручем).
1. *И. п.:* сидя на ковровой дорожке, обруч на коленях. Поднять обруч перед собой - «посмотреть в окошко», опустить руки (4-6 раз).
2. *И. п.:* стоя в обруче, обруч на полу. Присесть и выпрямиться (4-6 раз).
3. *И. п.:* лежа на животе, обруч в обеих руках перед грудью на полу. Выпрямить руки вперед, обруч остается на полу. Посмотреть вперед, вернуться в исходное положение

(3-4 раза).
4. Бег друг за другом с обручем в руках — «машины едут». Спокойная ходьба, замедляя темп. Положить обручи на место.
*Основные виды движений.* Бросание и ловля мяча. Педагог бросает мяч ребенку, тот ловит его, немного вытянув руки вперед на уровне груди, можно прижимать мяч к груди. Каждый ребенок выполняет упражнение по 2-3 раза.
Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Руки держать свободно, можно расставить их в стороны. Упражнение дети выполняют друг за другом (поточно). Инструктор придерживает за руки тех детей, которые не уверены в себе.

Задание выполняется 2-3 раза.
*Подвижная игра* «Солнышко и дождик» (2-3 раза).
**3 ч а с т ь**. Спокойная ходьба парами за педагогом, он помогает детям найти пару и построиться.

 **Ноябрь**

Занятие 1

 ***Программное содержание.***Упражнять детей в прыжках в длину с места, бросании мешочков на дальность правой и левой рукой, в переступании через препятствия, закреплять умение реагировать на сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу.
***Пособия.***Мешочки с песком по количеству детей, кубики (высота 10—15 см), длинная веревка, машина.
***Методика проведения занятия.*****1 ч а с т ь.** Ходьба за машиной, которую везет инструктор физкультуры*. В машине мешочки с песком. Инструктор физкультуры предлагает дет*ям взять каждому по одному мешочку. Бег и ходьба вместе с воспитателем.
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения* (с мешочком).
1. *И. п.:* стоя, положить мешочек на голову и придерживать его руками, присесть, смотреть вперед, вы прямиться, снять мешочек с головы (3—4 раза).
2. *И.**п.:* лежа на животе, мешочек в обеих руках. Протянуть руки вперед, показать мешочек и подтянуть его к груди (4—6 раз).
З. *И****.*** *п.:* лежа на спине, ноги вместе, мешочек в обеих руках на груди. Поднять обе ноги вверх и опустить (4—6 раз).
4*. И****.*** *п.:* стоя, руки с мешочком внизу. Положить мешочек на
стол, попрыгать на месте (15—20 с), спокойная ходьба. Стать
в указанное (обозначенное) место.
*Основные виды движений.* Метание на дальность правой и левой рукой (2—3 раза каждой). Инструктор показывает детям, как взять мешочек. Затем встает рядом с детьми и вместе с ними выполняет упражнение.
Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку. Можно прыгать через ту же веревку, которая использовалась как ориентир во время метания — дети стояли за веревкой. Упражнение выполняют одновременно все дети (4—б раз). Инструктор физкультуры быстро проверяет правильность исходного положения, чтобы детям не приходилось долго ждать и не терялся интерес к упражнению.
Перешагивание через препятствие (поточно) — 1—2 раза. Устанавливают 3—4 препятствия (кубики, рейки, кегли и т. д.), высота 10—15 см. Инструктор физкультуры идет первым, дети идут за ним.
*Подвижная игра* «Догоните меня» (2—З раза).
**3 ч а с т ь.** Ходьба с остановками по сигналу.

Занятие 2

 ***Программное содержание.***Учить детей ходьбе по кругу взявшись за руки, упражнять в ползании на четвереньках, переступании через препятствия, катании мяча, учить ходить на носочках, приучать соблюдать определенное направление.
***Пособия.***Мячи по количеству детей, 2 длинные веревки,
кубики, игрушка медвежонок (или другая игрушка).
***Методика проведения занятия.*1 ч а с т ь**. Ходьба и бег за инструктором физкультуры. Остановиться, взяться за руки и сделать круг. Инструктор встает рядом с менее активными детьми. Ходьба по кругу взявшись за руки. По предложению педагога дети берут мячи.
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения* (с мячом).
1. *И. п.:* сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках, руки внизу. Поднять руки вверх, посмотреть на мяч, опустить руки (4-6 раз).
2. *И.**п.:* стоя, мяч в обеих руках, руки внизу. Присесть, слегка ударить мячом об пол, выпрямиться (4-6 раз). Педагог выполняет упражнение вместе с детьми, следит, чтобы дети приседали, а не наклонялись.
З. *И.**п.:* сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, коснуться мячом пола, выпрямиться.
То же выполнить в другую сторону (3-4 раза в каждую сторону).
 4. *И. п.:* стоя, мяч на полу. Инструктор отбивает мяч об пол, обращая внимание детей на то, как легко прыгает мяч, и предлагает всем так же легко попрыгать (15-20 с). Спокойная ходьба.
*Основные виды движений.* Катание мячей. Инструктор физкультуры половину мячей кладет на место. Дети садятся на коврик друг против друга на расстоянии 1-1,5 м и катают друг другу мяч (8-10 раз).
Перешагивание через препятствия (кубики). Ползание по дорожке (между двух длинных веревок). Дети помогают инструктору расставить кубики, сделать дорожку из веревок. Малыши выполняют задание друг за другом (поточно) – 2-З раза.
*Подвижная игра* «Догоните меня (2-З раза).
**3 ч а с т ь***.* Спокойная игра «Кто тише». По сигналу педагога дети идут к мишке, он спит (сидит на стуле). Стараться идти тихо, на носочках, чтобы мишка не проснулся (1-2 раза).

 Занятие 3

***Программное содержание.***Учить детей ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании мяча на дальность правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя.
***Пособия.***Стулья и шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, наклонная доска.
***Методика проведения занятия.***До начала занятия в помещении расставляют стулья в шахматном порядке. Впереди большой стул для инструктора физкультуры.
1 ч а с т ь. Ходьба и бег между стульями. Ходьба и бег чередуются. По сигналу педагога дети садятся на стулья.
2 ч а с т ь. *Общеразвивающие упражнения* (на стуле).
1. *И. п.:* сидя на стуле, руки спрятать за спину. Поднять руки в стороны-вверх, подтянуться, опустить руки и спрятать их за спину (3-4 раза).
2. *И. п.:* стоя за стулом, руками держаться за спинку. Снимая руки со стула, присесть, выпрямиться — «дети спрятались и показались» (4-6 раз).
З. *И. п.:* сидя на стуле. Наклониться вперед, не поднимаясь со стула,— «посмотрим, что под стулом», выпрямиться (4-5) раз.

 
4. Поскоки на месте (20-30 с). Ходьба между стульями. Поставить стулья на место (вдоль стены комнаты).
*Основные виды движений.* Метание шишек на дальность правой и левой рукой (по 3 раза каждой). Упражнение выполняют все дети одновременно. Перед каждым броском педагог следит, чтобы дети стояли удобно, не мешали друг другу.
Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (поточно) — 2—3 раза. Дети помогают поставить и убрать доску.
*Подвижная игра* «Догони мяч» (2—З раза). Можно предложить детям новый вариант игры: по сигналу дети не бегут, а ползут на четвереньках за мячом. Обратно с мячом они бегут.
**3 ч а с т ь.** Ходьба. Повторить игру «Кто тише».

 Занятие 4

***Программное содержание.***Развивать у детей умение организованно перемещаться в определенном направлении, учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании, развивать ловкость и координацию движений.
***Пособия.***Флажки и мячи по количеству детей, 2 стойки, длинная рейка и веревка.
***Методика проведения занятия.*1 ч а с т ь.** Ходьба и бег за инструктором физкультуры. Предложить детям идти друг за другом и не обгонять впереди идущего. Взять флажки и стать врассыпную, повернувшись к воспитателю (можно в шеренгу или полукруг).
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения* (с флажком).
1. *И. п*.: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. Поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. То же выполнить другой рукой (3-4 раза каждой).
2. *И. п.:* стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. Поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону — «ветер колышет флажок». То же выполнить другой рукой (З-4 раза каждой).
3. *И. п:* сидя, ноги врозь, флажок держать обеими руками. Наклониться вперед, постучать несколько раз флажком об пол,
выпрямиться, поднять флажок вверх (3-4 раза).
4. Бег с флажком друг за другом (20-30 с). Ходьба. Положить флажки.
*Основные виды движений.*

Ползание на четвереньках до рейки, установленной на высоте 40 см.
Подлезание под рейку (поточно) – 2-З раза. Ползая, смотреть вперед, спина прямая. Подлезая, стараться не прикасаться к рейке. Для повторения упражнения дети должны возвращаться по какой-либо одной стороне помещения.
Прыжки в длину с места через веревку (фронтально) - 4-6 раз. Перед каждым прыжком проверять, чтобы дети слегка расставляли ноги, стопы ставили параллельно. Приземляться надо легко на обе ноги, сгибая колени.
*Подвижная игра* «Догони мяч» (2-З раза).
**3 ч а с т ь.** Ходьба со сменой темпа (быстро и медленно).

 **Занятие 5**

***Программное содержание.***Учить детей бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки.
***Пособия.***Мешочки с песком (или маленькие мячи) по количеству детей, длинная веревка, ящик (50х50х10 см) или обруч (для метания).
***Методика проведения занятия****.***1 ч а с т ь.** Ходьба и бег за инструктором физкультуры. Ходить по кругу, взявшись за руки (педагог помогает детям взяться за руки и образовать круг). Остановиться, опустить руки.
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения.*1. *И. п.:* стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, как бы держат куклу. Слегка покачиваться в одну и другую сторону — «качаем куклу» (8—10 раз), ноги не сдвигать.
2. *И. п.:* стоя на четвереньках, повернуться в центр круга. Поднять одну руку вперед-вверх, опустить. То же выполнить другой рукой — «собачка поднимает лапу» ( 4-6 )раз.

 
3. *И. п.:* стоя, руки внизу. Подняться на носки, руки поднять вверх — «вот какие большие деревья», присесть и положить ладони на колени—вот какие маленькие деревца (4-6 раз).
4. *И. п.:* то же, руки впереди, свободно согнуты - «лапки у зайки». Поскоки на месте на двух ногах - зайка прыгает» (15-20 с). Не поднимать ладони к голове, это затрудняет дыхание и выполнение прыжка.
Ходьба за воспитателем. Сесть на стулья или гимнастическую скамейку.
*Основные виды движений.* Метание в горизонтальную цель (ящик или обруч) правой и левой рукой. Бросок выполняют одновременно 3-4 детей. Они становятся вокруг ящика, за линией. По сигналу педагога дети бросают мешочки с песком сначала одной, затем другой рукой (по 2-3 раза).
Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку. Задание выполняют одновременно все дети 6-8 раз. Следить, чтобы малыши приземлялись легко на обе ноги. Педагог становится рядом с теми, кто затрудняется выполнить задание, и вместе с ними прыгает.
*Подвижная игра* «Солнышко и дождик» (2-З раза).
**3 ч а с т ь.** Ходьба обычным шагом чередуется с ходьбой на носках.

**Занятие 6**

***Программное содержание.***Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, катании мяча под дугу, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке.
***Пособия.***Цветные платочки и мячи по количеству детей, длинная гимнастическая скамейка, 2-3 дуги (воротца).
***Методика проведения занятия.*1 ч а с т ь.** Ходьба и бег (20 с). Держать в одной руке платочек. Предлагать детям делать свободные движения рук во время ходьбы и бега. Самостоятельно реагировать на сигнал педагога о смене движения. Остановиться и повернуться к инструктору физкультуры.
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения* (с платочком).
1. *И. п.:* сидя, ноги врозь, платочек держать за уголки обеими руками. Взмахнуть платочком вверх-вниз, движение выполнять
энергично (4-6 раз).
2. *И. п.:* стоя, платочек держать так же. Присесть, поднять платочек перед лицом — детки спрятались, нет никого», выпрямиться и опустить платочек «вот наши детки». Упражнение выполняется эмоционально, в быстром темпе 4-6 раз. 3*. И. п.:* сидя, ноги вместе, платочек в обеих руках. Наклониться вперед, накрыть платочком носки ног, выпрямиться и показать пустые руки, затем по указанию педагога наклониться, взять платочек обеими руками и показать его (3-4) раза.


4. «Потанцуем с платочком» - дети выполняют разные движения: приседания, поскоки, взмахи и т. д. (20—30 с). Ходьба друг за другом. Положить платочки на место.
*Основные виды движений.* Ходьба по гимнастической скамейке. Дети идут друг за другом, руки держат свободно. В конце скамейки надо сойти, не прыгать. Педагог поддерживает за руку тех, кто боится. Упражнение выполняется 2-3 раза.
Катание мяча в воротца (2-3 дуги) с расстояния 0,5-1 м.
2—3 детей берут мяч, оттолкнув его, катят в воротца, затем бегут за мячом и возвращаются для повторения упражнения.
*Подвижная игра*  «Солнышко и дождик» (2-3 раза).
**3 ч а с т ь**. Ходьба за инструктором физкультуры.

**Занятие 7**

 ***Программное содержание.***Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия.
***Пособия.***Погремушки по 2 каждому ребенку, 2 длинные веревки, наклонная доска, маленький обруч (диаметр 25-30 см).
***Методика проведения занятия.*****1 ч а с т ь.** Ходьба и бег за инструктором физкультуры. Стараться ходить и бегать друг за другом в одном направлении, учитывая границы помещения. Следить, чтобы дети не шаркали ногами и свободно двигали руками. Взять погремушки и повернуться к педагогу.
**2 ч а с т ь**. *Общеразвивающие упражнения* (с погремушками).
1.*И. п.:* стоя, ноги слегка расставлены, погремушки в руках. Поднять погремушки вверх, погреметь, присесть, положить на пол, выпрямиться и показать пустые руки, затем по сигналу педагога присесть, взять погремушки (3-4 раза).
2. *И.* п.: сидя, ноги врозь, руками опереться сзади, погремушки на полу между ног. Соединить ноги вместе — спрятать погремушки», ноги врозь — «показать погремушки», стараться не сгибать ноги в коленях (4-6 раз).
3. *И. п.:* лежа на животе, погремушки в обеих руках под подбородком. Вытянуть руки вперед, положить погремушки как можно дальше, положить руки под подбородок и отдохнуть, по сигналу воспитателя взять погремушки и подтянуть к груди, стараться держать ноги вместе и не сгибать их (3-4 раза).
4. *И. п.:* сидя, держать погремушки в обеих руках, руки на коленях. Наклониться вперед, колени не сгибать, коснуться погремушками носков ног, выпрямиться (3—4 раза).
5. Прыжки на месте на двух ногах (20-25 с). Ходьба друг за другом. Положить погремушки.
*Основные виды движений.* Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети идут по доске друг за другом 2-3 раза. Поддерживать за руку тех, кто нуждается в этом. Прыжки в длину с места через 2 веревки, положенные параллельно,- прыгаем через «канавку». Расстояние между веревками 15-20 см. Педагог вначале объясняет и показывает, как надо прыгать и приземляться. Дети выполняют прыжок одновременно 6-8 раз по сигналу педагога.
*Подвижная игра «*Воробышки и автомобиль» (2-З раза). Если игра проводится впервые, то педагог выполняет вместе с детьми роль воробышков, а затем роль автомобиля. Педагог может дать руль ребенку и вместе с ним изображать автомобиль. При повторении игры ребенок действует самостоятельно.
**3 ч а с т ь**. Ходьба друг за другом.

Занятие 8

***Программное содержание.***Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них.
***Пособия.***2 длинные веревки, 2 дуги (воротца), маленький обруч.
***Методика проведения занятия.***1 ч а с т ь. Ходьба и бег за инструктором физкультуры. Следить, чтобы дети не обгоняли впереди идущего, не наталкивались друг на друга. Остановиться и повернуться к педагогу.
2 ч а с т ь. *Общеразвивающие упражнения.*1. *И. п.:* стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Попеременно выпрямлять и сгибать руки - «едет паровоз», одновременно произносить «чу-чу-чу» (12-16 раз).
2. *И. п.:* лежа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками - «маленькие клубочки», вернуться в исходное положение (3-4 раза).
3. *И. п.:* стоя, руки опущены свободно. Быстро присесть и выпрямиться (4-6 раз). Не следует давать каких-либо указаний к выполнению упражнения во время приседания. Каждый ребенок сам регулирует темп выполнения упражнения.
4. Подскоки на двух ногах с продвижением вперед (15-20 с). Подскоки можно чередовать с ходьбой. Ходьба друг за другом за воспитателем.
*Основные виды движений.* Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Дети выполняют задание друг за другом 3-4 раза.
Прыжки в длину с места через 2 веревки, положенные на расстоянии 15-20 см - «прыгаем через канавку». Дети выполняют упражнение всей группой одновременно 6-8 раз. Напоминать детям, что приземляться следует легко, на обе ноги.
*Подвижная игра* «Воробышки и автомобиль» (2-3 раза).
3 ч а с т ь. Ходьба со сменой темпа. На различный удар в бубен дети идут то быстрее, то медленнее.

**Декабрь**

Занятие 1

***Программное содержание.***Учить детей бросать на дальность правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений.
***Пособия.***Шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, гимнастическая скамейка.
***Методика проведения занятия.*1 ч а с т ь**. Ходьба и бег друг за Другом. После ходьбы и бега предложить детям угадать, что находится в корзине. Когда выясняется, что в корзине шишки (или мячи), педагог рассыпает их, предлагает каждому взять по одной шишке и повернуться к нему.
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения* (с шишкой).
1. *И. п.:* стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, шишка в одной руке. Поднять руки вверх, потянуться, выпустить шишку из руки - «шишки падают с сосны», присесть, взять шишку, выпрямиться (4—б раз).
2. *И. п.:* сидя, ноги врозь, руки на коленях, в одной руке шишка. Наклониться вперед, стараться не сгибать колени, положить шишку между ног, выпрямиться, показать пустые руки, по указанию инструктора физкультуры нагнуться, взять шишку и выпрямиться (4—6 раз).
3. *И. п.:* лежа на спине, шишка в обеих руках над головой. Поднять ноги вверх, руки вперед, коснуться шишкой стоп ног, вернуться в исходное положение — «Белочка играет с шишкой» (4-5 раз).
4*.* Поскоки на месте - «белочка прыгает» (20-30 с). Ходьба друг за другом. Перейти в отведенное для метания место.
*Основные виды движений.* Метание на дальность правой и левой рукой. Задание дети выполняют все одновременно по 2-3 раза каждой рукой. Перед каждым броском следить, чтобы дети стояли свободно, делали хороший замах и старались бросить как можно дальше. Затем они бегут за шишкой, возвращаются на свое место и вновь бросают.
Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Дети выполняют упражнение по одному друг за другом 2-З раза. Они помогают поставить и убрать скамейку. Напоминать детям, что во время ползания надо смотреть вперед и не торопиться. В конце скамейки спокойно сойти с нее.
*Подвижная игра* «Поезд» (2-З раза).
**3 ч а с т ь.** Ходьба друг за другом.

Занятие 2

***Программное содержание.***Упражнять детей входьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми.
***Пособия.***Короткие цветные ленточки по количеству детей, 1-2 наклонные доски, мяч.
***Методика проведения занятия.*1 ч а с т ь.** Ходьба и бег друг за другом (не торопиться, не обгонять впереди идущего). Ходьба и бег чередуются. Взять ленту и стать врассыпную, повернувшись лицом

к инструктору.

**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения* (с лентой).
1. *И. п.:* стоя, ноги слегка расставлены, лента на полу у ног. Наклониться вперед, колени можно сгибать, взять обеими руками за концы ленту, выпрямиться и поднять ленту вверх над головой (Вместо наклона можно выполнять приседание). Затем по указанию педагога (этим регулируется темп движения) наклониться, положить ленту на пол и выпрямиться (4-6 раз).

 

2. *И. п.:* лежа на спине, ленту взять обеими руками за концы и держать над грудью. Поднять одновременно обе ноги, коснуться
ленты и опустить (4-6 раз).
З. Подскоки на месте, держа ленту в руке. Ходьба друг за другом. Положить ленту.
*Основные виды движений.* Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети выполняют упражнения по одному друг за другом 3-4 раза. Если имеются 2 наклонные доски, то по одной из них дети идут вверх, а по другой вниз. Следить, чтобы дети не торопились и не толкали друг друга. По необходимости педагог поддерживает малышей за руку.
Бросание и ловля мяча. Педагог бросает мяч каждому ребенку 2-3 раза подряд. Надо следить, чтобы дети бросали мяч энергично и вовремя подготавливали руки для ловли мяча, старались ловить мяч ладонями, не прижимая его к груди

 ** **

*Подвижная игра «*Поезд» (2-З раза).
**3 ч а с т ь.** Обычная ходьба чередуется с ходьбой на носках

Занятие 3

***Программное содержание.***Учить детей бросанию на дальность совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувств равновесия и ориентировку в пространстве.
***Пособия.***Стулья и мешочки с песком по количеству детей
1 —2 длинные гимнастические скамейки.
***Методика проведения занятия.***До начала занятия в помещении расставляют стулья в шахматном порядке. Впереди стоит большой стул для педагога.
**1 ч а с т ь.** Ходьба и бег (25 с) друг за другом. Ходьба между стульями за воспитателем. Следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга и на стулья. По сигналу инструктора физкультуры сесть в ближайший стул.
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения* (на стульях)
1. *И. п.:* сидя, руки на коленях. Круговые движения согнуты в локтях рук перед *грудью* – «завести мотор», развести руки в стороны и поднять ноги вперед — «самолет летит». По сигналу педагога опустить руки и ноги, отдохнуть (З-4 раза).
2. *И. п.:* стоя за стулом, держаться руками за спинку стула. Присесть, держась за спинку стула, и выпрямиться (4-6 раз)
3. *И. п.:* сидя на стуле, руки свободно лежат на коленях Наклониться вперед, посмотреть под стул и выпрямиться (4-6 раз).
4. Подскоки на месте на двух ногах. Ходьба между стульями. Поставить стулья на место.
*Основные виды движений.* Бросание на дальность мешочков с песком (150 г) правой и левой рукой. Дети выполняют упражнения одновременно всей группой (по 2-3 раза каждой рукой). Следить, чтобыдети бросали мешочек только по сигналу педагога. Каждый ребенок бежит за своим мешочком возвращается на место и вновь бросает вместе со всем детьми.
Ходьба по гимнастической скамейке. Дети идут по одному друг за другом 2-З раза. Во время ходьбы можно поднять руки в стороны. По необходимости педагог помогает ребенку подняться на скамейку и сойти с нее.
*Подвижная игра* «Самолеты» (2-3 раза).
**3 ч а с т ь.** Ходьба с остановкой по сигналу. Сигналом быть словесное указание, удар в бубен, хлопок в ладоши, показкрасного флажка и т. д.

 **Занятие 4**

***Программное содержание.***Учить детей лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание.
***Пособия.***Маленькие обручи (диаметр 15-20 см) по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, 2 длинные веревки, гимнастическая стенка или башенка.
***Методика проведения занятия.*
1 ч а с т ь.** Ходьба и бег между обручами, разложенными врассыпную на полу. По сигналу инструктора физкультуры встать каждому в один из обручей.
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения* (с обручем).
1.*И. п.:* стоя, обруч на полу у ног, руки опущены. Присесть, взять обруч обеими руками, поднять его вверх над головой, потянуться, присесть, положить обруч на пол и выпрямиться (3-4 раза).
2. *И. п.:* сидя, ноги вместе, обруч в обеих руках. Наклониться вперед, положить (надеть) обруч на носки ног, выпрямиться, показать пустые руки, наклониться вперед, взять обруч обеими руками и выпрямиться (4-5 раз).

 

3. *И. п.:* лежа на спине, обруч в обеих руках. Поднять руки и ноги вперед, коснуться ногами обруча, вернуться в исходное положение. Если у детей сразу не получается все упражнение, то можно поднимать только ноги, а затем поднимать одновременно ноги и руки. Поднимать прямые ноги (3-4 раза).
4. Бег друг за другом. Обруч держать обеими руками — «машины едут» (20-30 с). Ходьба друг за другом. Положить обручи.
*Основные виды движений.* Ходьба по гимнастической скамейке. Дети выполняют задание по одному друг за другом 2-3 раза. Во время ходьбы надо держать руки в стороны, смотреть вперед на конец гимнастической скамейки. Следить, чтобы дети шли переменным шагом, а не приставным.
Прыжки в длину с места через две параллельные веревки, положенные на расстоянии 15-20 см. Малыши прыгают все одновременно по сигналу 4-5 раз. Дети помогают педагогу положить веревки на коврик (или ковровую дорожку). Инструктор физкультуры проверяет, чтобы дети стояли свободно и заняли правильное исходное положение - ноги слегка расставили, стопы параллельно. Лазанье по гимнастической стенке любым способом (приставным или чередующимся шагом). Дети выполняют задание по одному 1-2 раза. Педагог должен находиться у гимнастической стенки.
*Подвижная игра*  «Самолеты» (2-З раза).
**3 ч а с т ь.** Ходьба с остановкой на сигнал.

Занятие 5

***Программное содержание.***Закреплять у детей умение ходить, в колонне по одному, упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление.
***Пособия.***Мешочки с песком по количеству детей, длинная
веревка, 2 ящика или обручи для метания в цель.
***Методика проведения занятия.*1 ч а с т ь.** Ходьба и бег (чередуются) в колонне по одному. Во время ходьбы не торопиться, не шаркать ногами. Бежать, опираясь на переднюю часть стопы, свободно двигать руками. Дети берут мешочек с песком и становятся врассыпную лицом к педагогу.
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения* (с мешочком).
1. *И. п.:* сидя, держать мешочек в обеих руках на коленях. Поднять руки вверх, потянуться, опустить руки на колени (4-6 раз).
2. *И. п.:* стоя, руки внизу, в одной руке мешочек. Положить мешочек на голову и придерживать сбоку обеими руками, не торопясь, присесть, выпрямиться, стараться, чтобы мешочек не падал с головы, смотреть вперед (4-6 раз).
3. *И. п.:* лежа на животе, мешочек в обеих руках под подбородком. Вытянуть руки вперед, показать мешочек, вернуться в исходное положение, стараться не прогибать верхнюю часть туловища (3-4 раза).
4. Прыжки на месте на двух ногах. Ходьба на месте.
*Основные виды движений.* Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой в ящик (обруч) на расстоянии 80-100 см. дети выполняют упражнения по одному по 2-З раза каждой рукой. Можно так разместить детей, чтобы одновременно бросали в цель 2-З малышей. В этом случае они встают с разных сторон ящика на определенном расстоянии. Бросок выполняется замахом сверху.
Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку. Задание выполняют все дети одновременно 4-5 раз. Стараться приземляться на обе ноги.
*Подвижная игра*  «Пузырь» (2-З раза).
Игру можно назвать «Шар» и перед игрой показать детям, как надувают шар.
**3 ч а с т ь.** Ходьба обычным шагом и на носках.

Занятие 6

***Программное содержание.***Закреплять у детей умение ползать и подлезать под веревку, совершенствовать навык бросания на дальность из-за головы, выполнять бросок только по сигналу, учить согласовывать свои движения с движениями товарищей.
***Пособия.***Средние мячи по количеству детей, 2 стойки, рейки или веревка.
***Методика проведения занятия.*1 ч а с т ь.** Ходьба и бег в колонне по одному. По указанию инструктора физкультуры взять мяч и стать, повернувшись к педагогу.
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения* (с мячом).
1. *И. п.:* сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках над головой. Наклониться вперед, стараться не сгибать ноги, опустить руки
и коснуться мячом пола, выпрямиться, поднять мяч над головой, наклониться как можно дальше вперед (4-6 раз).
2. *И. п.:* стоя, держать мяч в обеих руках. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться (4-6 раз).
З. *И. п.:* лежа на спине, мяч держать двумя руками. Поднять мяч вверх, поставить его на голову, локти развести в стороны, руками придерживать мяч, вернуться в исходное положение (3-4 раза).
4. Прыжки на месте, держа мяч в руках (20-30 с). Ходьба друг за другом. Остановиться в отведенном для метания месте.
*Основные виды движений.* Бросание мяча на дальность из-за головы двумя руками. Дети выполняют задание одновременно всей подгруппой 4-5 раз. Педагог следит, чтобы они делали энергичный замах, ноги держали на ширине плеч, мяч бросали вперед, а не вниз. Инструктор физкультуры показывает движение, помогает выполнить бросок. Дети сами бегут за мячом, возвращаются на место и вновь по сигналу бросают мячи.
Ползание на четвереньках и подлезание под рейку. Дети выполняют упражнение друг за другом 2-3 раза. Во время подлезания стараться не прикасаться к рейке.
*Подвижная игра* «Пузырь» (2-3 раза).
**3 ч а с т ь.** Ходьба «змейкой» за инструктором физкультуры.

 Занятие 7

***Программное содержание.***Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения.
***Пособия.***2 длинные веревки, 1-2 наклонные доски, 3-5 больших обручей.
***Методика проведения занятия.*1 ч а с т ь.** Ходьба и бег друг за другом - идем в лес. Ходьба и бег чередуются. Ходить высоко поднимая ноги и обычным шагом.
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения.*1. *И. п.:* стоя, руки внизу. Присесть, обхватить руками колени, выпрямиться, поднять руки вверх — «в лесу растут маленькие и большие деревья» (4-6 раз).
2. *И****.*** *п.:* стоя, ноги на ширине плёч, руки внизу, соединены в замок. Поднять руки вверх, быстро наклониться вперед, опустить руки между коленями и быстро выпрямиться — колем дрова» (6-8 раз).
3. *И.**п.:* лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять согнутые ноги, подтянуть их к туловищу, охватить руками колени—« медвежата играют», вернуться в исходное положение (4-6 раз).
4. Поскоки на месте на двух ногах, руки держать свободно - «зайки прыгают» (15-20 с). Ходьба друг за другом — «идем домой».
*Основные виды движений.* Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети идут друг за другом 2-4 раза, стараясь выполнить упражнения самостоятельно.
Прыжки в длину с места на двух ногах. Задание выполняют все одновременно 4-6 раз. Особое внимание следует обратить на мягкое приземление на обе ноги. Перед каждым прыжком необходимо проверять исходное положение.
*Подвижная игра* «Птички в гнездышках» (2-3 раза). Обручи раскладывают вдоль одной из сторон комнаты. В каждый обруч встают 2-4 детей. Педагог говорит: «Птички летают». Дети бегают, размахивая руками, приседают, стучат пальчиками по коленям, клюют зернышки. По сигналу «птички, в гнездышки» все бегут и встают в обручи. Следить, чтобы дети играли дружно, занимать можно любой обруч.
**3 ч а с т ь**. Ходьба друг за другом со сменой темпа.

Занятие 8

***Программное содержание****.* Закреплять у детей умение ползать по гимнастической скамейке, бросать на дальность правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал.
***Пособия.***Цветные флажки и мешочки с песком по количеству
детей, гимнастическая скамейка (1 длинная или 2 короткие), 3—5 обручей большого размера, игрушка собачка.
***Методика проведения занятия.***1 ч а с т ь. Ходьба и бег (30 с) в колонне по одному. Ходить и бегать свободным широким шагом. По указанию педагога взять флажок.
2 ч а с т ь. *Общеразвивающие упражнения* (с флажком).
1. *И. п.:* стоя, руки опушены, флажок в одной руке. Взмахнуть флажком вверх-вниз. То же выполнить другой рукой (3-4 раза каждой).
2. *И. п.:* сидя, ноги врозь, держать флажок обеими руками. Наклониться вперед, постучать флажком об пол, выпрямиться (4-6 раз). 3. *И. п.:* лежа на животе, флажок в одной руке, руки в стороны. Соединить руки, взять флажок в другую руку и раз вести руки в стороны, стараться не поднимать и не сгибать ноги (3-4 раза).
4. Подскоки на двух ногах с продвижением вперед. Стараться прыгать легко на передней части стопы (20-30 с). Ходьба. Положить флажки.
*Основные виды движений.* Бросание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой. Задание выполняют все дети одновременно по 3 раза каждой рукой. Особое внимание обратить на детей, у которых вялый бросок. Перед каждым броском проверить, как и в какую руку, они взяли мешочек. Следить, чтобы все выполняли 3 броска каждой рукой.
Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Дети выполняют задание друг за другом 3-4 раза. (Следить, чтобы во время ползания малыши смотрели вперед, не торопились, в конце скамейки спокойно сошли).
*Подвижная игра* «Птички в гнездышках» (2-3 раза).
3 ч а с т ь. Ходьба. Спокойная игра «Кто тише». На противоположной стороне комнаты поставить стул и посадить игрушку собачку. Педагог говорит: Собачка спит, мы подойдем к ней тихо-тихо, на носочках, чтобы собачка не услышала нас. Дети идут гурьбой вместе с педагогом, затем он дает собачку кому-либо из детей.

**Январь**

Занятие 1

***Программное содержание.*** Учить детей катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стенке, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть.
***Пособия.***Цветные платочки и средние мячи по количеству детей, 2-3 дуги (воротца), гимнастическая стенка или башенка
***Методика проведения занятия.***1 ч а с т ь. Ходьба и бег (чередуются) в колонне по одному. В одной руке дети держат платочек.
2 ч а с т ь. *Общеразвивающие упражнения* (с платочком)
1. *И. п.:* сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками за уголки. Взмахнуть руками вверх-вниз - «дует сильный ветер». Упражнение выполнять в быстром темпе 6-8 раз.
2 .*И. п.:* стоя, платочек держать за уголки обеими руками, руки внизу. Присесть и поднять платочек перед лицом — «детки спрятались» (педагог делает вид, что ищет детей, но при этом не замедляет темп упражнения), выпрямиться, опустить руки — «вот наши детки» (педагог называет несколько детей по имени) – 4-6 раз.
3. *И. п.:* лежа на животе, прямые руки вытянуты вперед, платочек в одной руке. Взмахнуть платочком вверх, посмотреть на него, опустить руку на пол (3-4 раза). То же выполнить другой рукой.
4. Потанцевать с платочком кто как умеет (20-30 с). Ходьба в колонне по одному. Положить платочки.
*Основные виды движений.* Катание мяча в воротцах. Расставить 2-3 дуги и на расстоянии 80-100 см отметить место, с которого дети будут прокатывать мяч. Одновременно выполняют задание 2-3 детей. Они бегут за своим мячом и возвращаются на место по какой-либо определенной стороне. В это время упражнение выполняют другие 2-3 детей. Все прокатывают мяч 3-4 раза.
Лазанье по гимнастической стенке. Учить детей выполнять упражнение по одному самостоятельно 1-2 раза. Если упражнение проводится в часы, отведенные для свободной двигательной деятельности, то на занятии упражнение в лазанье заменяется ходьбой по наклонной доске.
*Подвижная игра* «Догони меня» (2-З раза).
3 ч а с т ь. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 2

***Программное содержание.***Закреплять у детей умение бросать в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать детей выполнять задание самостоятельно.
***Пособия.***Погремушки, мешочки с песком и мячи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, 3-4 больших обруча или ящика для метания в цель.
***Методика проведения занятия.*1 ч а с т ь**. Ходьба и бег за инструктором физкультуры. Ходить и бегать широким, свободным шагом. Педагог всегда показывает образец правильной ходьбы и бега. По указанию педагога взять погремушку и встать врассыпную или в шеренгу (ориентиром может служить ковровая дорожка), повернувшись к педагогу.
**2 ч а с т *ь.*** *Общеразвивающие упражнения* (с погремушкой).
1. *И. п.:* сидя, ноги врозь, держать погремушку в одной руке. Поднять погремушку вверх, погреметь ею, опустить (4 раза). То же выполнить другой рукой. Упражнение выполнять в быстром темпе.
2. *И. п.:* стоя, погремушка в обеих руках впереди. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать пустые руки, присесть, взять погремушку и выпрямиться

(4-6раз).
3. *И. п.:* лежа на спине, погремушка в обеих руках, руки вдоль туловища Поднять ноги вверх (ноги могут быть согнуты в коленях), коснуться погремушкой стоп, опустить ноги (4-6раз).

4. Подскоки на месте на двух ногах. Ходьба друг за другом. Положить погремушку.
*Основные виды движений.* Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Дети выполняют упражнение самостоятельно по одному друг за другом. Смотреть вперед, не торопиться
Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 80-100 см) по 2-3 раза каждой рукой. Одновременно бросок выполняют 3-4 детей в 3-4 мишени. По сигналу педагога каждый ребенок бросает мешочек в свой обруч. Напоминать детям, что нужно стараться попасть в обруч. Следить, чтобы дети перед броском поднимали руку вверх, делали хороший замах, не переступали линию или веревку, за которой они стоят. После броска по сигналу педагога дети берут свои мешочки, возвращаются на место и вновь бросают, но уже другой рукой.
*Подвижная игра «*Догони меня» (2-3 раза). Инструктор не должен слишком быстро бежать, детям интересно поймать взрослого.
**3 ч а с т ь.** Ходьба. Спокойная игра «Найди себе пару». Ребенок сам выбирает себе товарища, берет его за руку и ходит с ним в паре. Педагог помогает тем, кто не может самостоятельно справиться с заданием.

Занятие 3

***Программное содержание.***Учить детей ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер.
***Пособия.***По 2 кубика на каждого ребенка, 2 длинные веревки, 3-4 больших обруча для метания, 1 маленький обруч.
***Методика проведения занятия.*1 ч а с т ь.** Ходьба и бег в колонне по одному за инструктором (ходьба и бег чередуются). В каждой руке держать кубик. Во время ходьбы ритмично ударять кубик о кубик. Ходить и бегать, учитывая границы помещения. Остановиться и повернуться к педагогу.
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения* (с кубиками)
1. *И. п.:* стоя, руки опущены. Поднять руки в стороны-вверх, подняться на носки — «строим высокий дом», вернуться в исходное положение (4-5 раз).
2. *И. п.:* сидя, ноги вместе, руки на коленях. Повернуться в одну сторону, постучать кубиками об пол, выпрямиться. То же выполнить в другую сторону. Стараться не отрывать ноги от пола (2-3 раза в каждую сторону).
3. *И. п.:* стоя, руки опущены. Присесть (полное приседание), легко постучать кубиками об пол — «забиваем гвозди», выпрямиться (4-6 раз). Напомнить детям, что нужно выполнять полное приседание, кубиками стучать легко и быстро выпрямиться. 4. *И.* п.: лежа на животе, прямые руки вытянуть. Развести руки в стороны, посмотреть вперед, стараться руки не сгибать, вернуться в исходное положение (3-4 раза).
5. Подскоки на месте, кубики держать в руках. Прыгать легко*,*на носках (20-30 с). Ходьба.
*Основные виды движений.* Прыжки в длину с места на двух ногах. Из веревок сделать канавку, в одном конце она может быть шириной 20-30 см, а в другом – 10-15 см. Дети которые хорошо выполняют прыжок, становятся перед широкой канавкой, другие - перед узкой. Педагог предлагает всём перепрыгнуть канавку так, чтобы не замочить ноги. Дети прыгают одновременно по сигналу воспитателя 4-6 раз.
Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Упражнение выполняют одновременно 3-4 детей по 2-3 раза каждой рукой. Если они хорошо воспринимают показ и объяснение педагога, то упражнение можно провести со всей подгруппой одновременно. Дети становятся за веревкой или линией с обеих сторон обруча (по двое на один обруч) и по указанию педагога бросают мешочки в обруч. Затем все берут мешочки, возвращаются на место и вновь выполняют задание.
*Подвижная игра* «Воробышки и автомобиль» (2-3 раза).
**3 ч а с т ь.** Ходьба в колонне. Игра «Кто тише».

 Занятие 4

***Программное содержание.***Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползании на четвереньках и подлезании под рейку (веревку), закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировки в пространстве.
***Пособия.***По 2 шишки на каждого ребенка, 1-2 гимнастические скамейки, 2 стойки, веревка или рейка, маленький обруч для игры.
***Методика проведения занятия.*1 ч а с т ь.** Ходьба чередуется с бегом в разные стороны (врассыпную). По сигналу идти в колонне по одному за воспитателем, дети берут из корзины по две шишки и становятся перед воспитателем.
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения* (с шишками)
1 *И. п.:* стоя, руки опустить. Поднять прямые руки в стороны-вверх, опустить (4-6 раз).
2. *И. п.:* лежа на животе, руки согнуты на груди. Выпрямить руки, показать шишки педагогу, смотреть вперед, руки прижать к плечам. Стараться сильно не прогибать верхнюю часть туловища (4—5 раз).
3. *И п.* лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять одновременно руки и ноги, коснуться шишками стоп, вернуться в исходное положение (3-4 раза). Если дети хорошо выполняют упражнение, то можно предложить им коснуться шишками стоп, отвести прямые руки за голову, а потом опустить ноги.
4. Поскоки на месте. Шишки держать в обеих руках. Спокойная ходьба. Положить шишки.
*Основные виды движений.* Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Дети выполняют упражнение друг за другом 2-З раза. Во время ползания смотреть вперед, при подлезании стараться не задевать рейку.
Прыжки в длину с места. Задание выполняет вся подгруппа одновремённо 4-6 раз. Педагог помогает тем детям, у которых прыжок тяжёлый, обращает внимание на мягкое приземление, показывает образец правильного прыжка.
Ходьба по гимнастической скамейке. Дети выполняют упражнение друг за другом 2-З раза.
*Подвижная игра*  «Воробышки и автомобиль» (2-З раза) Педагог поручает роль автомобиля наиболее активному ребенку и напоминает, что автомобиль движется спокойно. Когда выезжает автомобиль, все должны быстро найти свое место.
**3 ч а с т ь.** Ходьба «змейкой» инструктором физкультуры.

Занятие 5

***Программное содержание.***Упражнять детей в метании на дальность правой и левой рукой, учить ходьбе по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли.
***Пособия.***Цветные ленточки и мешочки с песком по количеству детей, 1-2 наклонные доски, 3-5 больших обруча.
***Методика проведения занятия.***
1 ч а с т ь. Ходьба и бег в колонне по одному, ленту держать в одной руке. Стать врассыпную, повернувшись к педагогу.
2 ч а ст ь. *Общеразвивающие упражнения* (с лентой).
1. *И.* п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу, лента в одной руке. Круговые движения одной рукой (6-8 раз) - «крутится мельница», затем взять ленту в другую руку и повторить то же упражнение.

 
2. *И. п.:* сидя, ноги вместе, ленту держать обеими руками за концы. Наклониться вперед, стараться не сгибать колени, положить ленту на носки ног, выпрямиться и поднять руки вверх, по указанию педагога наклониться вперед, взять обеими руками ленту, выпрямиться показать её инструктору (4-6 раз).
3. *И. п.:* лежа на спине, ленту держать обеими руками впереди. Поднять одну ногу, коснуться ею ленты, опустить. Так же поднять другую ногу (2-3 раза каждой ногой).
4. Подскоки на двух ногах с продвижением вперед друг за другом (20-30 с). Ходьба в колонне по одному. Положить ленту.
*Основные виды движений.* Ходьба по наклонной доске вверх
и вниз. Выполнять задание друг за другом 2-3 раза. Не торопиться, руки держать свободно, смотреть вперед на доску.
Бросание мешочков с песком на дальность правой и левой рукой. Дети выполняют упражнение всей группой одновременно по 3-4 раза каждой рукой. Педагог напоминает и показывает, как занять правильное исходное положение — ноги слегка расставить. Бросок выполнять сначала правой рукой, а затем левой.
*Подвижная игра* «Птички в гнездышках» (2-3 раза). Следить, чтобы дети играли дружно, помогали друг другу найти место в гнездышке.
3 ч а с т ь. Ходьба с остановкой по сигналу инструктора. Сигналом для остановки может служить удар в бубен или показ красного флажка.

Занятие 6

***Программное содержание.***Упражнять детей в бросании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве, учить детей быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь.
***Пособия.***Мешочки с песком по количеству детей, длинная
веревка, 3-4 больших обруча.
***Методика проведения занятия.*****1 ч а с т ь.** Ходьба чередуется с бегом в колонне по одному. Учить детей не наталкиваться друг на друга, свободно двигать руками, не шаркать ногами. Взять мешочек с песком.
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения* (с мешочком).
1. *И. п.:* стоя, ноги слегка расставить, мешочек на голове, придержать его обеими руками. Поднять мешочек вверх над
головой, потянуться, положить на голову (4-5 раз).
2. *И. п.:* лежа на животе, мешочек в обеих прямых руках. Приподнять мешочек вверх, стараться не сгибать руки, смотреть на мешочек, опустить его на пол (4-5 раз). Движение выполняется в довольно быстром темпе. Это облегчает выполнение.
3. *И. п.:* стоя, мешочек держать обеими руками внизу. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться, поднять руки вверх, присесть, взять мешочек, выпрямиться. Упражнение выполнять в темпе 4-6 раз.
4. Прыжки на месте на двух ногах. Мешочек держать в одной руке. Ходьба в колонне по одному. По указанию педагога встать в отведенное для метания место.
*Основные виды движений.* Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой. Упражнение одновременно выполняют 3-4 детей. Каждый ребенок бросает в свой обруч. Если на предыдущих занятиях дети бросали в цель всей подгруппой одновременно, то и на этом занятии они становятся с обеих сторон обруча за линиями и по сигналу инструктора выполняют бросок. Педагог напоминает, что надо стараться бросить мешочек в обруч правой и левой рукой.
Прыжки в длину с места на двух ногах. Дети прыгают все одновременно 4-6раз. Следить, чтобы они прыгали через верёвку как можно дальше. Напоминать, что приземляться надо легко и тихо.
*Подвижная игра* «Птички в гнездышках» (2-3 раза).
**3 ч а с т ь.** Ходьба. Идти по кругу взявшись за руки.

Занятие 7

***Программное содержание.***Учить детей прыгать с высоты, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании подлезании, способствовать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве, умению быстро реагировать на сигнал. ***Пособия.***Маленькие обручи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки,

2 стойки, рейка, кукла.
***Методика проведения занятия.***Дети берут обручи и держат их обеими руками перед грудью.
**1 ч а с т ь**. Ходьба и бег в быстром и медленном темпе - «машины едут быстро и медленно». Если дети хорошо усвоили ходьбу друг за другом, можно предложить им идти друг за другом, учитывая границы зала, а бегать врассыпную по всей площади. Остановиться в разных местах зала.
**2 ч а с т ь**. *Общеразвивающие упражнения* (с обручем).
1. *И. п.:* стоя, ноги врозь, обруч держать обеими руками впереди. Поднять руки вверх — «посмотреть в окошко», опустить руки (4-6 раз).
2. *И. п.:* лежа на спине, обруч в обеих руках вертикально полу. Поднять одновременно обе ноги к обручу, опустить вниз (4-6) раз.
3. *И. п.:* стоя, держать обруч обеими руками внизу. Присесть, поднять руки вперед - «посмотрим в другое окошко», выпрямиться, опустить руки (4-6раз).
4. Бег врассыпную по всему помещению — «машины едут быстро-быстро». Следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга, а использовали все помещение. Ходьба друг за другом. Положить обруч.
*Основные виды движений.* Ходьба по гимнастической скамейке. В конце скамейки спрыгнуть. Для спрыгивания должен быть подготовлен мягкий коврик или мат.

 

 Педагог обращает внимание детей, что спрыгивать надо легко и мягко, сгибая ноги в коленях. Он становится у конца скамейки и помогает тем, кто боится или затрудняется выполнить задание. Упражнение дети выполняют друг за другом 3—4 раза.
Ползание на четвереньках и подлезание под рейку (3—4 раза). Дети ползут гурьбой к рейке и подлезают под нее, встают, проходят по одной какой-либо стороне комнаты для повторения упражнения.
*Подвижная игра* «Жуки». (2—3 раза).
**3 ч а с т ь.** Ходьба друг за другом. Игра «Найди, где спрятана кукла». Воспитатель предлагает детям отвернуться и закрыть глаза. В это время прячет куклу так, чтобы она была видна, и предлагает ее найти. Когда куклу находят, педагог берет ее и ведет детей одеваться на прогулку.

Занятие 8

***Программное содержание.***Учить детей катать мяч друг другу, совершенствовать бросание на дальность из-за головы, закреплять умение быстро реагировать на сигнал, учить дружно действовать в коллективе.
***Пособия.***Средние мячи по количеству детей, 2 длинные веревки.
***Методика проведения занятия.*****1 ч а с т ь.** Ходьба и бег в колонне по одному. Педагог напоминает, что бегать и ходить надо так, чтобы не наталкиваться друг на друга, не обгонять впереди идущего. По указанию инструктора взять мячи и повернуться к нему.
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения* (с мячом).
1. *И. п.:* стоя, мяч держать обеими руками внизу. Поднять руки вверх, опустить (4-5 раз).
2. *И. п.:* сидя, ноги широко расставить, мяч держать обеими руками. Наклониться вперед, стараться не сгибать ноги, коснуться
мячом пола, выпрямиться (3-4 раза).
3. *И. п.:* сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, коснуться мячом пола, выпрямиться. То же выполнить в другую сторону (4-6 раз).
4. Подскоки на месте на двух ногах (мяч лежит на 4полу у ног ребенка) — «прыгать легко, как мяч» (20-25 с). Взять мяч. Ходьба друг за другом. Перейти к месту для выполнения метания.
*Основные виды движений.* Бросание мяча на дальность из-за головы. Дети выполняют упражнение все вместе 4-6 раз. Следить, чтобы во время броска дети слегка расставили ноги, мяч держали обеими руками, делали энергичный замах и бросок вперед как можно дальше. После броска дети бегут за мячами, берут любой мяч и возвращаются на место для повторения упражнения.
Катание мяча друг другу сидя, ноги врозь. Упражнение выполняют все дети одновременно 10-12 раз. Малыши садятся друг против друга на расстоянии 1-1,5 м. Педагог напоминает «Катать мяч надо прямо», он обращает внимание детей на энергичный толчок обеими руками одновременно.
Ходьба на четвереньках между двумя параллельными веревками, расстояние между ними 35-30 см - «кошка идет по дорожке». Упражнение дети выполняют друг за другом 2-3 раза.
*Подвижная игра* «Жуки» (2-3 раза).
3 ч а с т ь. Ходьба в колонне по одному, на носках и обычным шагом.

**Февраль**

Занятие 1

***Программное содержание.***Учить детей катать мяч в цель, совершенствовать бросание на дальность из-за головы, согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку внимание.
***Пособия.***Стулья и средней величины; мячи по количеству детей, 2-4 дуги (воротца), маленький обруч.
***Методика проведения занятия.***В щахматном порядке расставляют стулья. Впереди большой стул для педагога.
**1 ч а с т ь.** Ходьба и бег в колонне по одному между стульями. Стараться использовать все помещение и не наталкиваться на стулья. По сигналу воспитателя сесть на ближайший стул и повернуться к воспитателю.
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения* (на стуле).
1. *И. п.:* сидя на стуле, руки спрятать за спину. Показать руки педагога, протянуть их вперед и снова спрятать (4-6 раз).
2. *И. п.:* стоя за спинкой стула, поднять руки вверх, наклониться вперед через спинку стула, коснуться ладонями сиденья, выпрямиться (4-6 раз). Если спинка стула высокая и дети не могут достать руками сиденье, то можно стоять со стороны сиденья.
3. *И. п.:* сидя на стуле, держаться обеими руками за сиденье. Поднять ноги вперед, опустить (4—6 раз). Упражнение выполнять в относительно быстром темпе, чтобы дети долго не держали поднятые ноги.
4. Подскоки на двух ногах с продвижением вперед вокруг стула (20-25 с). Ходьба между стульями. Поставить стулья на место и взять мячи.
*Основные виды движений.* Метание вдаль двумя руками из-за
головы. Дети выполняют упражнение одновременно всей подгруппой вместе с воспитателем 3-4 раза.
Катание мяча в воротца на расстоянии 1-1,5 м (3-4 раза). 2-4 дуги расставляются посередине комнаты. Отмечается место, с которого дети должны катать мяч. Педагог напоминает, что катать надо сильно, стараться точно попасть в воротца. Упражнение одновременно выполняют 2-4 детей. Каждый ребенок катит мяч в свои воротца, затем бежит за мячом по какой-либо определенной стороне комнаты. В это время задание выполняют следующие дети. Инструктор физкультуры следит, чтобы все дети катали мяч предусмотренное количество раз.
*Подвижная игра* «Воробышки и автомобиль». Можно дополнить игру - назначить два автомобиля, каждый выезжает с одной из сторон, воробышки улетают (2-3 раза).
**3 ч а с т ь.** Ходьба с остановкой по сигналу.
Примечание. Если дети выполняли упражнение в метании и катании не более 6—8 мин, то можно провести лазанье по гимнастической стенке. В противном случае это упражнение переносится в часы, отведенные для свободной двигательной деятельности.

Занятие 2

***Программное содержание.***Упражнять детей в ползании и подлезании под рейку, прыжках в длину с места учить быть дружными, помогать друг другу.
***Пособия.***Цветные флажки по количеству детей, 2 стойки и рейка (или веревка), маленький обруч.
***Методика проведения занятия.*1 ч а с т ь.** Ходьба и бег в колонне по одному с флажком в руке. Ходьба и бег чередуются. Следить, чтобы дети быстро реагировали на смену движений. Остановиться врассыпную, повернувшись к воспитателю.
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения* (с флажком).
1. *И. п.:* стоя, ноги на ширине плеч, флажок держать обеими руками впереди. Широко взмахнуть флажком в одну и другую сторону (6-8 раз в каждую).
2. *И. п.:* стоя, держать флажок обеими руками. Присесть, положить флажок на пол, выпрямиться (4-5 раз).
3. Прыжки на месте (20-30 с), флажок держать в одной руке. Ходьба. Положить флажок на место.
*Основные виды движений.* Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее. Упражнение дети выполняют друг за другом (или гурьбой) – 2-З раза. Стараться ползать быстро, не наталкиваться друг на друга, смотреть вперед. После подлезания встать, выпрямиться, вернуться на исходное место для повторения упражнения.
Прыжки в длину с места. Упражнение выполняет вся группа детей 5-6 раз.
*Подвижная игра «*Воробышки и автомобиль» (2-З раза).
**3 ч а с т ь.** Ходьба. Игра «Кто тише». Чередовать ходьбу на носках с ходьбой обычным шагом.

Занятие 3

***Программное содержание.*** Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, бросании в цель, прыжках в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия.
***Пособия.***1-2 наклонные доски, мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка, 2-З обруча или ящики.
***Методика проведения занятия.*1 ч а с т ь.** Ходьба и бег в колонне по одному. Инструктор по физической культуре идет впереди колонны.

**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения.*1. *И п.:* стоя, руки внизу. Поднять руки в стороны и опустить - “птички машут крыльями» (6-8 раз).
2. *И. п.:* лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Круговые движения ног - «езда на велосипеде». После 4-5 движений опустить ноги, отдохнуть и повторить еще раз.
3. *И. п.:* стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться, присесть положить руки на колени — «большие и маленькие ёлочки» (4-5 раз)
4. Прыжки на двух ногах на месте, руки держать свободно, прыгать легко на носках - «прыгать, как зайки». После 6-8 прыжков походить на месте и еще раз попрыгать. Ходьба в колонне по одному (20-30 с).
*Основные виды движений.* Ходьба по наклонной доске вверх и вниз, дети выполняют упражнение самостоятельно 2-3 раза. Педагог только по мере необходимости помогает им (подает руку)
Бросание правой и левой рукой в горизонтальную цель (на уровне глаз ребенка).

У каждого ящика или обруча дети по двое, по трое становятся за чертой на расстоянии 1 м от ящика и выполняют упражнение по сигналу воспитателя. Бросают мешочки 2-3 раза каждой рукой.
Прыжки в длину с места, стоя у веревки. Упражнение выполняет одновременно вся подгруппа 5-6 раз. Педагог следит, чтобы дети энергично отталкивались и легко прыгали как можно дальше.
*Подвижная игра* «Кошка и мышки» (2-3 раза).
**3 ч а с т ь.** Ходьба друг за другом.

Занятие 4

***Программное содержание.***Продолжать учить детей в ходьбе по гимнастической скамейке, бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть.
***Пособия.***Платочки по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, мяч (средней величины).
***Методика проведения занятия.*1 ч а с т ь**. Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному и врассыпную. Платочек держать в одной руке.
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения* (с платочком).
1 *И. п.:* стоя, держать платочек обеими руками за углы. Взмахнуть платочком и поднять его над головой, опустить вниз (4-6 раз)
2. *И. п.:* сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками впереди. Наклониться вперед, положить платочек между ног, выпрямиться, поднять руки вверх, наклониться вперед, взять платочек за уголки, выпрямиться (3-4 раза). Упражнение выполнять в спокойном темпе так, чтобы дети успели положить и взять платочек.
3. *И. п.:* лежи на спине, платочек держать обеими руками над головой на полу. Поднять одну ногу (можно полусогнутую), опустить на пол, затем поднять другую ногу

(по 3-4 раза каждой ногой).
4. Подскоки на двух ногах с продвижением вперед (20-30 с). Платочек держать свободно в одной руке. Спокойная ходьба. Положить платочек.
*Основные виды движений.* Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом 2-3 раза. Предлагать детям самостоятельно подниматься и сходить со скамейки. Идти свободным шагом.
Бросание мяча инструктору физкультуры и ловля мяча. Задание выполняется индивидуально 2-3 раза. Напомнить детям, что надо стоять свободно, выносить согнутые руки вперед, когда педагог бросает мяч. Стараться ловить и бросать его ладонями.
*Подвижная игра* «Кот и мышки» (2-3 раза).
3 ч а с т ь. Ходьба на носках и обычным шагом.

Занятие 5

***Программное содержание.***Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть.
***Пособия.***Погремушки по количеству детей, палка с прикрепленным на ниточке шаром,

4-6 кубиков.
***Методика проведения занятия.*****1 ч а с т ь.** Ходьба с бегом чередуются. Во время ходьбы ритмично греметь погремушкой.
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения* (с погремушкой).
1. *И. п.:* стоя, немного расставив ноги, погремушка в одной руке, руки подняты вверх. Наклониться в одну и другую сторону - «часы идут». После 2-3 наклонов переложить погремушку в другую руку и повторить упражнение.
2. *И. п.:* сиди на ковровой дорожке, ноги врозь, погремушка в обеих руках впереди. Поднять погремушку над головой, погреметь ею и опустить (3-4 раза).
3. *И. п.:* лежа на спине, погремушка в одной руке (или в обеих). Одновременно поднять ноги и руки, погреметь погремушкой и опустить (4-5 раз).
4. Прыжки на месте на двух ногах, погремушка в одной руке (15-20 с). Ходьба. Положить погремушку.
*Основные виды движений.* Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Выполнить задание друг за другом 2-3 раза. Напомнить детям, что надо смотреть вперед на скамейку, чтобы спина была прямая. При повторении упражнения можно ползти по полу до определенного места. Подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара, которыйнаходится выше поднятой руки ребенка на 10-12 см.Дети выполняют задание по одному. Прыгают 1-2 раза, стараясь достать шар одной и другой рукой.
Ходить переступая кубики, расставленные на расстоянии 1-2 м один от другого. Дети выполняют упражнение друг за другом 2-3 раза. Обратить внимание на то, чтобы малыши переступали кубики, а не обходили их.
*Подвижная игра* «Догоните меня» (2-3 раза).
**3 ч а с т ь.** Ходьба в колонне по одному.

Занятие 6

***Программное содержание.***Упражнять детей в катании мяча, ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации движений, учить помогать друг другу.
***Пособия.***По 2 кубика на каждого ребенка, 2 стойки, длинная
веревка или рейка, на двоих детей 1 мяч.
***Методика проведения занятия.*
1 ч а с т ь.** Ходьба и бег с кубиками в руках.
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения* (с кубиками).
1. *И. п.:* стоя, ноги вместе, в каждой руке кубик. Поднять руки вверх, ударить кубик о кубик и опустить руки в стороны - вниз (4-5 раз).
2. *И. п.:* лежа на животе, руки прямые вдоль туловища на полу. Поднять руки от пола, развести их в стороны, кратковременно фиксировать это положение (верхняя часть туловища приподнята) и вернуться в исходное положение (3-4 раза).
3. *И. п.:* сидя, ноги вместе, руки с кубиками на коленях. Повернуться в одну сторону, коснуться кубиками пола (у колен или бедра), вернуться в исходное положение. То же выполнить в другую сторону (3-4 раза).
4. Подскоки на месте на двух ногах, кубики в руках. После 6-8 прыжков походить и повторить поскоки. Ходьба в колонне по
одному. Положить кубики.
*Основные виды движений.* Ползание на четвереньках и подлезание под рейку (или веревку). Упражнение дети выполняют гурьбой 2-3 раза. Напомнить, что при ползании следует смотреть вперед. Обратно дети возвращаются спокойным шагом.
Катание мяча друг другу. Дети сидят друг против друга на расстоянии 1 м, ноги широко разведены. Упражнение выполняет вся подгруппа одновременно. Через 20-30 с. Дети отдыхают и вновь выполняют упражнение.

 

*Подвижная игра* «Догоните меня» (2-3 раза).
**3 ч а с т ь.** Ходьба обычным шагом и на носках.

Занятие 7

***Программное содержание.***Учить детей ползать по: гимнастической скамейке и спрыгивать с нее, упражнять в катании мяча в цель, способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера.
***Пособия.***Шишки и мячи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, 2-З дуги.
***Методика проведения занятия.*1 ч а с т ь.** Чередование ходьбы и бега в колонне по одному.
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения* (с шишкой).
1. *И. п.:* сидя, ноги вместе, шишку держать обеими руками впереди. Положить руки за спину - «спрятать шишку» и показать ее воспитателю (4-5 раз).
2. *И. п.:* стоя, держать шишку в одной руке. Присесть, положить шишку на пол, выпрямиться, руки спрятать за спину, по указанию воспитателя присесть, взять шишку, выпрямиться и показать ее педагогу. То же выполнить другой рукой (4-5 раз).
3. *И. п.:* лежа на животе, руки согнуты, ладони с шишкой у подбородка. Вытянуть руки вперед, смотреть вперед и подтянуть руки к подбородку (4-6 раз).
4. Прыжки на месте на двух ногах, шишка в одной руке (10-15 с). Следить, чтобы дети прыгали легко, на носках. Ходьба друг за другом. Положить шишку.
*Основные виды движений.* Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, в конце выпрямиться и спрыгнуть на коврик или мат. дети выполняют задание друг за другом 2-3 раза. Напомнить, что, перед тем как спрыгнуть, надо немного присесть, согнуть колени и во время приземления опять согнуть колени, стараться приземлиться на носочки. По необходимости педагог поддерживает ребенка за руку.
Катание мяча под дугу на расстоянии 1 м (2-3 раза). Педагог отмечает место чертой (веревкой), откуда дети должны катать мяч. Напомнить, что, для того чтобы мяч докатился до ворот, надо энергично оттолкнуть мяч, после прокатывания взять его и вернуться по какой-либо одной стороне площадки, чтобы не мешать тем, кто выполняет упражнение. Одновременно катают 2-3 детей.
*Подвижная игра* «Поезд». (2-3 раза).
**3 ч а с т ь.** Ходьба с остановкой по сигналу инструктора.

Занятие 8

***Программное содержание.***Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах, развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию равновесия и координации движений.
***Пособия.***Ленточки по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки.
***Методика проведения занятия.*1 ч а с т ь.** Ходьба и бег (35 с). По указанию педагога взять ленту.
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения* (с лентой).1. *И. п.:* стоя, ноги на ширине плеч, ленту держать за концы обеими руками. Поднять ленту вверх, потянуться, опустить (4-6 раз).
2. *И. п.:* стоя, ноги вместе, ленту держать обеими руками концы. Наклониться вперед как можно дальше, стараться сгибать ноги, коснуться лентой носков ног, выпрямиться

(4-6 раз).
3. *И. п.:* стоя на коленях, ленту держать обеими руками за концы перед собой. Сесть на пятки, опустить руки, вернуться в исходное положение ( 3-4 раза).

 

4. Поскоки на двух ногах на месте (20-30 с), лента в одной руке. Ходить друг за другом, учитывая границы помещения. Положить ленту.
*Основные виды движений.* Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Выполнять задание друг за другом 2-3 раза. Следить, чтобы дети шли уверенно, не торопились. В конце скамейки спокойно сойти.
Прыжки в длину с места. Дети выполняют задание во одновременно 4-6 раз. Прыжки выполнять на ковре (или ковровой дорожке). Обращать внимание на легкое приземление. Напомнить, что при отталкивании ноги надо сгибать в коленях и стараться прыгать как можно дальше.
*Подвижная игра «*Поезд» (2-3 раза).
**3 ч а с т ь.** Ходьба в колонне по одному. Игра «Кто тише».

**Март**

Занятие 1

***Программное содержание.***Учить детей метанию на дальность двумя руками из-за головы и катании мяча в воротца, приучать сохранять направление при метании и катании мячей.
***Пособия.***Мячи по количеству детей, 3-4 дуги.
***Методика проведения занятия.***

**1 ч а с т ь.** Ходьба и бег (чередуются). По указанию инструктора взять мяч.
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения* (с мячом).
1. *И. п.:* стоя, держать мяч обеими руками. Поднять мяч вверх, потянуться, опустить

(3-4 раза).
2. *И. п.:* сидя, ноги врозь, мяч держать обеими руками. Наклониться вперед, коснуться мячом пола между ног, выпрямиться (4-5 раз).
3*. И. п.:* стоя, держать мяч обеими руками, руки внизу. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться (4-5 раз). Упражнение выполнять в бодром темпе,
4. Поскоки на месте на двух ногах (15-20 с). Мяч положить на пол и прыгать рядом с ним. Спокойная ходьба друг за другом вокруг комнаты.
*Основные виды движений.* Бросание мяча на дальность из-за головы. Дети выполняют упражнение все вместе 4-5 раз. После броска дети сами бегут за мячом и возвращаются на место. Бросок выполняется только по сигналу воспитателя.
Катание мяча в воротца на расстоянии 1 м (3-4 раза). Напоминать детям, чтобы они точно прокатывали мяч. Тех детей, у кого толчок получается слабо, надо поставить ближе, на расстоянии 80 см от дуги.
*Подвижная игра* «Кошка и мышки» (2-3 раза).
**3 ч а с т ь.** Ходьба обычным шагом и на носках.

Занятие 2

***Программное содержание.***Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить спрыгивать с нее, закреплять умение бросать на дальность из-за головы, учить ходить парами, способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия.
***Пособия.***Маленькие обручи и мячи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки.
***Методика проведения занятия.*1 ч а с т ь.** Ходьба и бег между обручами, положенными на пол в разных местах комнаты.
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения* (с обручем).
1. *И. п.:* сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках. Поднять обруч вверх, не сгибая руки в локтях, положить его (через голову) на плечи, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

 

2. *И. п.:* стоя, держать обруч обеими руками, руки внизу. Присесть, вынести согнутые руки с обручем вперед - «посмотреть в окошко», выпрямиться, опустить обруч (3-4 раза).
3. *И.* п.: сидя, ноги вместе, обруч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, положить обруч на пол (у бедра), выпрямиться, показать педагогу руки. По указанию инструктора взять обруч и выполнить упражнение в другую сторону (З-4 раза). Если дети теряют равновесие, можно предложить им развести ноги.
4. Бег с обручем в руках «машины едут быстро-быстро» (35 с). Следить, чтобы дети бегали свободно, в одном направлении и не наталкивались друг на друга, учитывали границы помещения.
Ходьба с замедлением темпа — «машины едут домой». Положить обруч.
*Основные виды движений.* Ходьба по гимнастической скамейке, в конце скамейки спрыгнуть. Дети выполняют упражнение самостоятельно друг за другом 2-З раза. Там, где дети спрыгивают, должен быть коврик или мат. Воспитатель стоит у места соскока и следит за мягким приземлением детей.
Педагог мяча на дальность из-за головы. Выполнять задание всем вместе 4-6 раз. Инструктор следит, чтобы дети перед броском расставляли ноги, что облегчит бросок, а также старались бросать мяч энергично и как можно дальше.
*Подвижная игра* «Кошка и мышки» (2-З раза).
**3 ч а с т ь.** Ходьба в колонне по одному по краям помещения, ходить парами.

Занятие 3

***Программное содержание.***Учить детей ходьбе по наклонной доске, в метании на дальность правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть.
***Пособия.***Мешочки с песком по количеству детей, 1-2 наклонные доски.
***Методика проведения занятия.*1 ч а с т ь.** Ходьба и бег в колонне по одному. Взять мешочек с песком.
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения* (с мешочком)
1. *И. п.:* стоя, немного расставить ноги, мешочек в обеих руках.
Поднять руки вперед, показать мешочек педагогу, опустить руки (4-5 раз).
2. *И. п.:* стоя, держать мешочек в одной руке. Присесть положить мешочек на пол, выпрямиться, поднять руки присесть, взять мешочек и выпрямиться (4-5 раз).
3. *И. п.:* сидя, ноги вместе, мешочек на полу между ног, рукам опереться об пол сзади. Развести ноги, снова соединить вместе, стараться не сгибать ноги в коленях (3-4 раза).
4. Бег врассыпную за инструктором. Спокойная ходьба. По указанию педагога встать за чертой, веревкой или гимнастической скамейкой.
*Основные виды движений.* Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой. дети выполняют упражнения одновременно всей подгруппой по 3-4 раза каждой рукой. Перед броском инструктор проверяет, удобно ли они держат мешочек. Малыши выполняют бросок вместе с педагогом по его сигналу. Можно указать ориентир (линию, веревку), до которого надо бросить мешочки.
Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети выполняют упражнение самостоятельно по одному друг за другом 2-3 раза.
*Подвижная игра* «Пузырь» (вариант с бегом врассыпную) – 2-3 раза.
**3 ч а с т ь**. Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал.

Занятие 4

***Программное содержание.***Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, ползании на четвереньках и подлезании под веревку (рейку), учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость,
действовать самостоятельно, уверенно.
***Пособия.***Стулья по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки,
2 стойки, рейка или веревка.
***Методика проведения занятия.*
1 ч а с т ь.** Ходьба и бег «змейкой» между стульями.
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения* (на стуле).
1. *И. п.:* стоя за стулом, взять его за края спинки. Приподнять вверх, опустить (3-4 раза).
2. *И. п.:* стоя за стулом, держаться обеими руками за спинку (сверху).
Присесть, не отпуская рук, стараться не сгибать спину, выпрямиться (4-6 раз).
3. *И. п.:* сидя на стуле, ноги вместе, руки на коленях. Наклониться вперед,
коснуться ладонями носков ног, вернуться в исходное положение (3-4 раза).
4 Прыжки на двух ногах вокруг стула (20-30 с), руки держать свободно. Ходьба между стульями. Поставить стулья на место.

*Основные виды движений.* Ходьба по гимнастической скамейке (2-3 раза). По скамейке дети идут друг за другом не торопясь и не мешая друг другу. Можно организовать одновременно ходьбу по двум скамейкам. Инструктор физкультуры стоит между ними.
Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее. Дети выполняют задание по одному друг за другом или гурьбой 3-4 раза. Следить, чтобы малыши во время ползания смотрели вперед, держали спину прямо и не торопились. Для повторения упражнения они возвращаются по какой-либо одной стороне помещения.
*Подвижная игра* «Пузырь» (2-З раза).
**3 ч а с т ь.** Ходьба. Ритмично хлопать в ладоши.

Занятие 5

***Программное содержание.***Упражнять детей в метании на дальность одной рукой, повторить прыжки в длину с места развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя.
***Пособия.***Флажки и мешочки с песком по количеству детей длинная веревка (8-10 м).
***Методика проведения занятия.*1 ч а с т ь.** Ходить по кругу взявшись за руки. Бег врассыпную.
**2 ч а ст ь.** *Общеразвивающие упражнения* (с флажком).
1. *И. п.:* лежа на спине, флажок держать в одной руке, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед, переложить флажок другую руку и опустить (3-4 раза).
2. *И. п.:* стоя, ноги несколько расставить, флажок держат в одной руке. Присесть, коснуться флажком пола (можно коснуться несколько раз палочкой), выпрямиться (3—4 раза). То выполнить другой рукой.
3. *И. п.:* сидя, ноги вместе, руками опереться сзади, флажок на коленях. Подтянуть согнутые ноги к туловищу —« спрятать флажок», выпрямить ноги (4-5 раз).
4. Поскоки на месте на двух ногах или бег с флажок в руке друг за другом (20-25 с). Ходьба в колонне по одному. Положить флажок.
*Основные виды движений.* Прыжки в длину с места на двух ногах. Выполнять прыжки всей подгруппой одновременно 6-7 раз и только по сигналу педагога. Следить, чтобы дети стали у линии (на краю ковровой дорожки или веревки), несколько расставили ноги, это облегчает прыжок.
Ходьба по шнуру, положенному на пол (2-3раза). Дети идут друг за другом, следить, чтобы они не сходили со шнура.
Метание на дальность правой и левой рукой. Дети берут мешочки с песком и выполняют упражнение все одновременно (3-4 раза каждой рукой).
*Подвижная игра «*Солнышко и дождик» (2-3 раза).
**3 ч а с т ь.** Ходьба обычным шагом и на носках.

Занятие 6

***Программное содержание.***Учить детей бросать и ловить упражнять ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, учить дружно играть, помогать друг другу
***Пособия.***1-2 наклонные доски, мяч средней величины.
***Методика проведения занятия.*1 ч а с т ь.** Ходьба и бег в колонне по одному по краям комнаты.
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения.*1. *И. п.:* стоя, руки внизу. Поднять руки в стороны и одну ногу - петушок, вернуться в исходное положение. Выполнить движение на другой ноге (3-4 раза).

 

2. *И. п.:* лежа на животе, руки согнуты, ладони под подбородком. Вытянуть руки вперед, развести в стороны, приподнять верхнюю часть туловища — «рыбки плавают», вернуться в исходное положение (3-4 раза)
3. *И.п.:* лежа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть согнутые ноги к туловищу, обхватить их руками - «мишка играет» вернуться в исходное положение (3-4 раза).
4. Поскоки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Руки держать свободно — зайки прыгают (20-25 с). Ходьба друг за другом
*Основные виды движений* Бросание и ловля мяча. Педагог бросает мяч каждому ребенку 1-2 раза обеими руками снизу. Дети стоят полукругом. Во время броска воспитатель называет имя ребенка
Ходьба по наклонной доске с последующим заданием - доползти на четвереньках до определенного места (до флажка, куклы, скамейки и т. д.).Дети выполняют упражнение по одному друг за другом 2-3 раза. Предлагать детям выполнять упражнение самостоятельно.
*Подвижная игра* «Солнышко и дождик»(2-3 раза).
**3 часть**. Ходьба гурьбой за инструктором физкультуры

Занятие 7

***Программное содержание.***Упражнять детей в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал. ***Пособия.***Цветные платочки (20х20 см) по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, 2 длинные (8-10 м) веревки.
***Методика проведения занятия.*
1 часть.** Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в руке.
**2 часть**. *Общеразвивающие упражнения* (с платочком).
1. *И. п.:* сидя, платочек держать за угол одной рукой. Поднять платочек над головой, смотреть на него, помахать, опустить на колени. То же выполнить другой рукой

(по 3-4 раза каждой).
2. *И. п.:* стоя, держать платочек обеими руками за углы. Присесть, поднять платочек перед лицом - «дети спрятались, нет никого», выпрямится, опустить платочек - «вот наши детки» (4-5 раз).
3. *И. п.:* сидя, ноги немного расставить, накрыть платочком носок одной ноги, руками опереться сзади. Поднять (невысоко) ногу с платочком и опустить. После 3-4 движений переложить платочек на другую ногу и повторить упражнение. Стараться ногу поднимать вверх, а не подтягивать к туловищу.
4. Положить платочек на пол. Прыжки на двух ногах вокруг платочка (15-20 с). Ходьба за инструктором. Положить платочки на место.
*Основные виды движений.* Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке

(2-3 раза). Задание выполнять друг за другом в бодром темпе, смотреть вперед. В конце скамейки спокойно сойти.
Прыжки в длину с места через веревки, положенные параллельно на коврик на расстоянии 20-25 см. Выполнять задание всей подгруппой одновременно 6-7 раз. Веревки лежат на ковровой дорожке. Тем детям, которые легко справляются с заданием, можно с одной стороны увеличить расстояние между веревками (30-40 см). Обращать внимание детей на мягкое приземление.
*Подвижная игра* «Мой веселый звонкий мяч» (вариант с подскоками и бегом) (2-3) раза.
**3 ч а с т ь.** Ходьба в колонне по одному или гурьбой с остановкой по сигналу инструктора.

Занятие 8

***Программное содержание****.* Учить детей прыгать с высоты, упражнять в метании в горизонтальную цель, повторить ходьбу на четвереньках, способствовать развитию координации движений, умению сохранять определенное направление при броске предметов.
***Пособия.***Погремушки и мешочки с песком по количеству детей,
1-2 гимнастические скамейки (высота 20-25 см), 3-4 больших обруча.

***Методика проведения занятия.***

**1 ч а с т ь** .Ходьба и бег врассыпную с погремушкой в руке.
**2 ч а с т ь**. *Общеразвивающие упражнения* (с погремушкой).
1. *И. п.:* стоя, погремушки в одной руке внизу. Поднять руку вверх, погреметь погремушкой, присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать педагогу руки взять погремушки другой рукой и повторить упражнение (2-3 раза)
2. *И. п.:* сидя, ноги вместе, погремушка между ног, руками опереться сзади. Развести ноги в стороны — «есть погремушка», свести ноги вместе — «нет погремушки» (2-3 раза).
3. *И. п.:* лежа на животе, погремушку держать обеими руками у подбородка. Выпрямить руки вперед, положить погремушку на пол, подтянуть ладони под подбородок и отдохнуть, затем взять погремушку, вернуться в исходное положение (3-4 раза).
4. *И. п.:* сидя, ноги вместе, держать погремушку в одной руке. Наклониться вперед, коснуться погремушкой носков ног, выпрямиться (2-3 раза одной и другой рукой).
5. Поскоки на двух ногах (погремушка в руке) с продвижением вперед за педагогом

(15-20 с). Ходьба. Положить погремушку.
*Основные виды движений.* Ходьба на четвереньках друг за другом - «кошечки идут». Идти в произвольном темпе (20-30 с).
Прыжки с гимнастической скамейки. Выполнять упражнение всей подгруппой одновременно 3-4 раза. Прыгают дети на коврик по сигналу педагога. Следить, чтобы они перед прыжком присели и мягко приземлились.
Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой (2-3 раза каждой) на расстояние 1 м от обруча.
Упражнение можно выполнять одновременно всей подгруппой.
Дети становятся вокруг обруча и по сигналу воспитателя бросают в него мешочки. Следить, чтобы они перед броском хорошо замахнулись и старались попасть в обруч.
*Подвижная игра* «Мой веселый звонкий мяч» (2-3 раза).
**3 ч а с т ь.** Ходьба в колонне по одному обычным шагом .

**Апрель**

Занятие 1

***Программное содержание.***Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать с нее, учить бросать и ловить мяч, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.
***Пособия****.* 1-2 гимнастические скамейки и мяч средней величины.
***Методика проведения занятия.*
1 ч а с т ь.** Ходьба и бег друг за другом со сменой направления.
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения.*1.. *И. п.:* стоя, ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях перед грудью. Круговые движения рук (одна вокруг другой) — «наматывание нитки на клубок» (5-6 раз) в одну сторону (от себя), а затем в другую сторону (к себе).
2. *И п.;* лежа на животе руки, согнуты, ладони под подбородком. Вытянуть руки вперед как можно дальше — «вот как мырастем», вернуться в исходное положение (3-4 раза). Тянуться вперед, но не прогибать верхнюю часть туловища.
3. *И. п.:* сидя, ноги вместе, руками опереться сзади. Согнуть ноги, подтянуть их к туловищу как можно ближе к груди, выпрямиться - «длинные и короткие ноги» (4-5 раз).
4. Поскоки на месте на двух ногах, руки держать свободно - «воробышки прыгают»

(20-30 с). Ходьба в колонне по одному по краям комнаты.
*Основные виды движений.* Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки с нее (3-4 раза). Дети идут по гимнастической скамейке друг за другом. Инструктор стоит у конца скамейки и следит, чтобы они не торопились, спокойно присели перед прыжком и мягко приземлились, по необходимости подает ребенку руку.
Бросание мяча педагогу и ловля мяча. Упражнение дети выполняют по одному 2-3 раза. Педагог регулирует дальность броска, подходит ближе к тем, у кого бросок слабый, отходит подальше от тех, кто бросает лучше. Следить, чтобы все выполняли бросок снизу.
*Подвижная игра* «Пузырь» (вариант с бегом врассыпную) – 2-3 раза.
**3 ч а с т ь.** Спокойная ходьба друг за другом. Игра «Кто тише».

Занятие 2

***Программное содержание****.* Закреплять у детей умение прыгать в длину с места, бросать в горизонтальную цель, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели, ползти и подлезать, реагировать на сигнал воспитателя.
***Пособия.***Цветные платочки и мешочки с песком по количеству детей, 2-3 дуги (или 2 стойки и рейка), 3-4 больших обруча или ящики (50х50 см).
***Методика проведения занятия.*
1 ч а с т ь**. Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в руке.
**2 ч а с т ь**. *Общеразвивающие упражнения* (с платочком).
1.*И. п.:* сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками за углы. Поднять руки вверх и опустить на колени (4-6 раз).
2. *И. п.:* стоя, ноги на ширине плеч, платочек держать обеими руками за углы. Наклониться вперед, коснуться платочком пола, выпрямиться (4-5 раз).
3. *И. п.:* сидя, ноги вместе, платочек держать обеими руками за углы. Поднять одну ногу вверх, стараться не сгибать ноги в коленях, коснуться платочка, опустить, поднять другую ногу, коснуться платочка, опустить (3-4 раза каждой ногой).
4. Бег друг за другом, платочек в одной руке (15-20 с). Спокойная ходьба в колонне по одному. Положить платочек.
*Основные виды движений.* Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Дети ползут гурьбой, по одному подлезают под дугу. Расстояние до дуги не менее 5-6 м. Желательно расставить 2-3 дуги так, чтобы дети не мешали друг другу ползти.
Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой. Дети выполняют упражнение небольшими группами или все вместе по 2-3 раза каждой рукой. Цель (обруч или ящик) может находиться на полу или на уровне глаз ребенка, следить, чтобы дети не подходили близко к цели, а стояли за чертой (веревкой и т. п.).
Прыжки в длину с места на двух ногах. Задание выполняют все одновременно 4-6 раз. Обратить внимание, чтобы дети заняли правильно исходное положение: несколько расставили ноги и присели перед толчком. Прыжок выполнять по сигналу воспитателя, прыгать как можно дальше.
*Подвижная игра «*Пузырь» (2-4 раза).
**3 ч а с т ь.** Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал педагога.
Примечание. Если метание в цель организуется как индивидуальное упражнение с ребенком, то прыжки в длину с места не проводятся.

Занятие 3

***Программное содержание.***Закреплять у детей умение бросать на дальность из-за головы, катать мяч друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал.
***Пособия.***Погремушки и мячи по количеству детей, маленький обруч.
***Методика проведения занятия.*****1 ч а с т ь.** Ходьба в колонне по одному, ритмично греметь погремушкой. Бег врассыпную.
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения* (с погремушкой)
1. *И. п.:* стоя, погремушка в одной руке внизу. Поднять руки вперед, погреметь погремушкой и спрятать за спину. После 2-3 повторений переложить погремушку в другую руку и повторить упражнение.

2. *И. п.:*сидя, ноги вместе, погремушка в одной руке. Наклониться вперед, стараться не сгибать колени, коснуться погремушкой носков ног и выпрямиться. Переложить погремушку в другую руку (2-3 раза каждой рукой).
3. *И.**п:* стоя, погремушка в одной руке внизу. Присесть, постучать погремушкой об пол, выпрямиться (2-3 раза одной, и другой рукой)*.*4. Потанцевать и попрыгать с погремушкой в руке, кто как умеет (20-30 с). Спокойная ходьба в колонне по одному. Положить погремушку.
*Основные виды движений.* Бросание мяча на дальность двум руками из-за головы. Упражнение выполнять всем вместе 4-6 раз. Бросать по сигналу воспитателя. После броска дети сами бегу за мячом и возвращаются для повторения упражнения.
Катать мяч друг другу (8-12 раз). Дети сидят друг против друга на расстоянии 1,5-2 м, широко разведя ноги. Воспитатель регулирует расстояние между детьми, учитывая их умение катать мячи. У кого плохо получается, сидят ближе. Можно разрешит детям катать мячи произвольно, без сигнала. Напоминать, что мя надо отталкивать энергично.
*Подвижная игра*  «Воробышки и автомобиль» (2-3 раза).
**3 ч а с т ь.** Ходьба по кругу взявшись за руки.

Занятие 4

***Программное содержание.***Учить детей бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости
***Пособия.***По 2-3 кубика и по 1 мячу на каждого ребенка 1-2 наклонные доски, волейбольная сетка или лента и 2 стойки. ***Методика проведения занятия.*1 ч а с т ь.** Ходьба, во время которой ритмично ударять кубик о кубик. Бег в колонне по одному (40 с). Ходьба.
**2 ч а с т ь**. *Общеразвивающие упражнения* (с кубиками).
1. *И. п.:* стоя, ноги немного расставить, в каждой руке держать кубик. Поднять руки в стороны-вверх, ударить кубик о кубик, опустить вниз (4-5 раз). Упражнение выполнять в спокойном темпе.
2. *И.**п.:* лежа на животе, руки с кубиками согнуты у плеч. Вытянуть руки вперед, смотреть вперед, несколько приподнять верхнюю часть туловища от пола - «показать кубик воспитателю», вернуться в исходное положение — спрятать кубик (4-6 раз).
3. *И.**п.:* сидя, ноги вместе, руки с кубиками на коленях. Повернуться в одну сторону, стараться не сгибать ноги в коленях постучать кубиками об пол у бедра, вернуться в исходное положение. То же выполнять в другую сторону (2-3 раза каждую).
4. Поскоки на двух ногах на месте (20-30 с). Спокойная ходьба друг за другом. Положить кубики.
*Основные виды движений.* Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети выполняют упражнение самостоятельно, по одному идут друг за другом. Во время ходьбы держать руки в стороны, идти смело, не торопиться.
Бросание мяча вверх и вниз через сетку или ленту. Выполнять задание одновременно всей подгруппой 8-12 раз. Воспитатель помогает встать по одной или по обе стороны сетки, расположенной на уровне глаз ребенка. У каждого мяч. Дети используют все усвоенные виды метания: от груди, головы, снизу. Бросок выполнять только по сигналу воспитателя, затем малыши догоняют мячи и возвращаются на место.
*Подвижная игра* «Воробышки и автомобиль» (2-3 раза).
**3 ч а с т ь.** Ходьба врассыпную и парами.

Занятие 5

***Программное содержание****.* Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой и прыгать в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение.
***Пособия.***По 2 шишки или по 2 маленьких мяча на каждого ребенка, 2 длинные веревки, 4-5 обручей большого размера.
***Методика проведения занятия.*
1 ч а с т ь.** Ходьба и бег в колонне по одному.
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения* (с шишками).
1. *И. п.:* стоя, ноги на ширине плеч, в каждой руке шишка. Поднять руки в стороны, вверх и выпустить шишки из рук, чтобы они упали на пол, присесть, взять шишки и выпрямиться, поднять прямые руки вверх, посмотреть на шишки (3-4 раза).
2. *И. п.:* сидя, ноги врозь, руки на коленях. Поднять руки вперед, показать шишки, спрятать их за спину, стараться держать спину прямо (4-6 раз).
3. *И. п.:* расставить ноги пошире, руки поднять вверх. Наклониться вперед, положить шишки на пол между ног, выпрямиться, по указанию воспитателя наклониться, взять шишки и поднять руки вверх (3-4 раза).
4. *И. п.:* лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги, коснуться шишками носков ног, вернуться в исходное положение (3-4 раза).
5. Поскоки на двух ногах на месте — «белочки прыгают» (20-30 с), шишки держать в руках. Ходьба друг за другом.
Пройти к месту для метания.
*Основные виды движений.* Метание шишек на дальность правой и левой рукой. Дети выполняют задание все одновременно 2-3 раза каждой рукой. Перед каждым броском воспитатель проверяет, правильно ли дети подняли руку, напоминает, что бросок должен быть энергичным.
Прыжки в длину с места на двух ногах через две параллельные веревки, положенные на расстоянии 25-30 см. Упражнение выполняют дети одновременно 6-8 раз только по сигналу воспитателя. Основное внимание обращается на отталкивание перед прыжком.
*Подвижная игра «*Солнышко и дождик» (для домиков использовать обручи) – 2-3 раза
**3 ч а с т ь** Ходьба гурьбой за воспитателем с остановкой по сигналу.

Занятие 6

***Программное содержание.***Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке, упражнять в прыжках с высоты, учить бросать и ловить мяч, действовать по сигналу воспитателя.
***Пособия.***Ленточки по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, мяч средней величины.
***Методика проведения занятия.*1 ч а с т ь.** Ходьба и бег с лентой в руке.
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения* (с лентой).
1. *И. п.:* стоя, держать ленту рукой за один конец. Взмахнуть лентой вперед и назад. После 4-6 взмахов переложить ленту в другую руку и повторить упражнение.
2. *И. п.:* сидя, ноги вместе, держать ленту обеими руками за концы. Наклониться вперед, положить ленту на носки ног, выпрямиться, поднять руки вверх, посмотреть на них, наклонить вперед, взять ленту (3-4 раза).
3. *И. п.:* лежа на спине, держать ленту в вытянутых вперёд руках за концы перед грудью. Поднять одновременно обе ноги ленты, опустить вниз, можно поднимать прямые и согнутые но (3-4 раза).
4. Бег врассыпную, по всему помещению (20-30 с). Держать ленту попеременно в правой и левой руке. Спокойная ходьба друг за другом. Положить ленту на место.
*Основные виды движений.* Ходьба по гимнастической скамей в конце спрыгнуть. Повторить упражнение 2 - 3 раза. Предложить детям идти по скамейке самостоятельно, не торопиться, руки держать в стороны. Воспитатель поддерживает детей во время спрыгивания со скамейки.
Бросание и ловля мяча. Воспитатель бросает мяч каждому ребенку, называя его по имени, напоминает детям подготовить руки, чтобы поймать мяч, затем предлагает бросить мяч снизу вперед-вверх (2-3 раза).
*Подвижная игра* «Солнышко и дождик» (2-3 раза).
**3 ч а с т ь.** Ходьба. Игра «Кто тише».

Занятие 7

***Программное содержание.***Продолжать учить детей ползать по гимнастической скамейке и метать на дальность от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.
***Пособия.***Маленькие обручи и мячи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки,

3-4 больших обруча.
***Методика проведения занятия.*1 ч а с т ь.** Ходьба и бег в медленном и быстром темпе с обручем в руках - «едут автомашины».
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения* (с обручем).
1. *И. п.:* стоя, в опущенных руках обруч. Поднять обруч вверх над головой, потянуться, опустить руки вниз (3-4 раза).
2. *И. п.:* сидя, ноги вместе, обруч держать обеими руками. Наклониться вперед, положить обруч на носки, выпрямиться, показать руки воспитателю, наклониться вперед, взять обруч, выпрямиться (3-4 раза).
3. *И. п.:* стоя, руки внизу, обруч на полу. Зайти в обруч, присесть - у каждой птички свое гнездышко, выпрямиться, выйти из обруча (3-4 раза).
4. Бег врассыпную по всему помещению с обручем в руках со сменой темпа — «машины едут быстро и медленно» (20-30 с).
Ходьба друг за другом. Положить обруч на место.
*Основные виды движений.* Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Дети выполняют задание по одному друг за другом. Обратить внимание на то, что нельзя торопиться, а надо смотреть вперед. В конце скамейки спокойно сойти.
Бросание мяча на дальность от груди. Упражнение выполняют все дети одновременно

4-6 раз. Воспитатель помогает каждому встать так, чтобы он не мешал товарищу, затем обращает внимание на то, как держать мяч обеими руками с боков и энергично его отталкивать, следит, чтобы дети занимали удобную позу для броска: ноги несколько расставили, одна нога впереди другой.
*Подвижная игра «*Птички в гнездышках» (3-4 раза).
**3 ч а с т ь.** Ходьба в колонне по одному.

Занятие 8

***Программное содержание.***Закреплять у детей умение бросать в горизонтальную цель и ходить по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировке в пространстве
***Пособия.***Мешочки с песком по количеству детей, 2-З обруча или ящики, 1-2 наклонные доски.
***Методика проведения занятия.*
1 ч а с т ь.** Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления.
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения* (с мешочком). 1. *И.п.:* стоя, положить мешочек с песком на голову, придерживать его обеими руками, локти развести в стороны. Поднять мешочек вверх, потянуться, опустить его на голову

(3-4 раза).
2. *И. п.:* так же. Присесть, стараться спину держать прямо; смотреть вперед, выпрямиться, не отпуская рук от мешочка (3-4 раза).
3. *И.* п.: лежа на спине, мешочек на голове, придерживать его обеими руками, локти прижать к полу, поднять ноги вверх, опустить (4-5 раз).

 

4. Поскоки на месте на двух ногах чередовать с ходьбой на месте.
*Основные виды движений.* Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Дети выполняют упражнение все одновременно по 2-3 раза каждой рукой. Расстояние до цели 100-120 см воспитатель регулирует в зависимости от возможностей каждого ребенка.
Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети выполняю задание по одному друг за другом 2-3 раза. Воспитатель подбадривает детей, чтобы они шли уверенно, не торопились, руки держали в стороны. По необходимости воспитатель придерживает за руку тех, кто боится.
*Подвижная игра* «Птички в гнездышках» (3-4 раза).
**3 ч а с т ь.** Ходьба друг за другом обычным шагом и на носках.

**Май**

Занятие 1

***Программное содержание.***Закреплять у детей умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание на дальность из-за головы, способствовать воспитании смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями других детей.
***Пособия.***Мячи среднего размера по количеству детей, 1-2 наклонные доски.
***Методика проведения занятия.*****1 ч а с т ь.** Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения* (с мячом).
1. *И. п.:* стоя, мяч держать обеими руками впереди. Взмахом руки вправо (руки стараться не сгибать) повернуться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнять влево (3—4 раза в каждую сторону).
2. *И.**п.:* лежа на животе, мяч держать в прямых руках, поднять руки, слегка приподнять верхнюю часть туловища, опустить (4-5 раз).
3. *И.**п.:* ноги вместе, мяч держать обеими руками у груди. Подтянуть ноги к туловищу так, чтобы колени касались мяча, опустить их на пол (3-4 раза).
4. Поскоки на двух и на одной ноге (20-30 с). Мяч положить на пол. Ходьба друг за другом с мячом в руках. Перейти к месту, отведенному для метания.
*Основные виды движений.* Бросание на дальность из-за головы обеими руками. Упражнение дети выполняют все одновременно 3-4 раза. Обозначить чертой или веревкой ориентир (примерно на расстоянии 2-3 м), за который надо забросить мяч. Напомнить детям, что бросать надо как можно дальше.
Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (2-3 раза). Задание дети выполняют по одному друг за другом. Следить, чтобы они не торопились и не наталкивались друг на друга.
Прыжки в длину с места на двух ногах. Прыгают все дети одновременно 5-6 раз по сигналу воспитателя. На расстоянии 40-50 см лентой или веревкой отмечается место, до которого дети должны прыгнуть.
*Подвижная игра* «Пузырь» (вариант с бегом) – 3-4 раза.

 **3 ч а с т ь.** Ходьба по кругу взявшись за руки.

Занятие 2

***Программное содержание****.* Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой, ползанию и подлезанию под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал.
***Пособия.***Стулья и мешочки с песком по количеству детей, 2-3 дуги или 2 стойки, рейка или веревка.
***Методика проведения занятия.*
1 ч а с т ь.** Ходьба й бег змейкой за воспитателем между с
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения* (на стуле).
1. *И. п.:* сидя на стуле, руки на коленях. Поднять руки в стороны-вверх,
потянуться, опустить на колени (4-5 раз).
2. *И. п.;* стоя за спинкой стула, ноги несколько расставить. Поднять руки вверх, наклониться вперёд через спинку стула, стараться коснуться руками сиденья (4-6 раз).


3. *И. п.:* стоя за спинкой стула, держаться за нее обеими руками. Присесть, смотреть вперед, стараться держать спину прямо, встать (4-6 раз).
4. Поскоки на двух ногах вокруг стула или между стульев (20-30 с). Ходьба между стульев. Поставить стулья на место.
*Основные виды движений.* Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой. Дети выполняют задания все одновременно по 3-4 раза каждой рукой. Обратить внимание на то, чтобы они не мешали друг другу, занимали удобную позу и старались бросать как можно дальше.
Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Задание дети выполняют одновременно всей подгруппой. Ползти не мене 5-6 м. Дуги расставлены так, чтобы могли проползать сразу 2-3 детей (в зависимости от количества дуг). Для повторения упражнения дети возвращаются по краям помещения, чтобы не мешать тем, кто продолжает ползти.
*Подвижная игра* «Пузырь» (2-3 раза).
**3 ч а с т ь.** Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носках.

Занятие 3

***Программное содержание****.* Упражнять детей в метании на дальность одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнаст ческой скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер.
***Пособия.***Цветные платочки и мешочки с песком по количеству детей,

1-2 гимнастические скамейки.
***Методика проведения занятия.*****1 ч а с т ь.** Ходьба и бег в колонне по одному с платочек в руке.
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения* (с платочком).
1. *И. п.:* стоя, расставить ноги пошире, платочек держать обеими руками за углы. Наклониться вперед, помахать платочком несколько раз вправо и влево — «полоскаем бельё», затем прямиться, потянуться вверх (3-4 раза).
2. *И. п.:* сидя, ноги врозь, платочек держать обеими рукам за углы. Присесть, поднять руки с платочком вперед, выпрямиться, опустить руки (3-4 раза).
3. *И. п.:* лежа на спине, платочек в обеих руках на груди поднять ноги и руки вперед, опустить (3-5 раз).
4. Поскоки на месте на двух ногах (20-30 с). Платочек держать в одной руке. Ходьба друг за другом. Положить платочек.
*Основные виды движений.* Ходьба по гимнастической скамейке (2-3 раза). Дети выполняют задание самостоятельно друг за другом по двум скамейкам, стоящим параллельно. Воспитатель помогает, подбадривает тех, кто неуверенно выполняет задание. Следит, чтобы дети не торопились.
Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой. Задание дети выполняют все одновременно по 3—4 раза каждой рукой. Основное внимание обращается на замах и энергичный бросок. Воспитатель вначале показывает, как бросить мешочек, и выполняет упражнение вместе с детьми.
*Подвижная игра* «Солнышко и дождик» (3—4 раза).
**3 ч а с т ь.** Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя.
Занятие 4

***Программное содержание.***Продолжать учить детей прыжкам в длину с места, упражнять в умении бросать на дальность из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве.
***Пособия.***Мячи по количеству детей.
***Методика проведения занятия.*
1 ч а с т ь.** Ходьба и бег в колонне по одному.
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения.*1. *И. п.:* стоя, несколько расставить ноги, руки внизу. Поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону — «деревья качаются на ветру», опустить руки, немного отдохнуть и повторить упражнение.
2. *И. п.:* лежа на животе, ладони под подбородком. Вытянуть руки вперед, в стороны-назад - «рыбки плавают», вернуться в исходное положение (3-4 раза).
3. *И. п.:* лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги, передвигать ими - «жуки барахтаются». После нескольких движений вернуться в исходное положение

(3-4 раза).
4. Поскоки на двух ногах на месте (20-25 с) - «зайки прыгают». Прыгать ритмично, легко отталкиваться от пола. Ходьба друг за другом.
*Основные виды движений.* Бросание мяча на дальность из-за головы двумя руками. Задание выполнять всем вместе 4-5 раз. Учить детей быстро реагировать на сигнал воспитателя и бросать сразу же после него.
Катание мяча. Дети по двое сидят напротив друг друга на расстоянии 1,5-2 м и прокатывают мяч спокойно, каждый в своем темпе. Следить, чтобы дети старались энергично отталкивать мяч. Упражнение повторить 8-12 раз.
Прыжки в длину с места на двух ногах. Прыгают все одновременно 6-8 раз. На расстоянии 40-50 см на коврике кладут цветную ленту. Детям дают задание допрыгнуть до ленты.
*Подвижная игра* «Солнышко и дождик» (2-3 раза).
**3 ч а с т ь.** Ходьба в колонне по одному. Игра «Кто тише».

Занятие 5

***Программное содержание****.* Продолжать учить детей бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать с высоты, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание.
***Пособия.***Мячи по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, волейбольная сетка или 2 стойки с лентой.
***Методика проведения занятия.*1 ч а с т ь.** Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления.
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения* (с мячом).
1. *И. п.:* сидя, ноги врозь, мяч держать обеими руками впереди. Взмахнуть руками в одну, затем в другую сторону одновременно поворачивая корпус (3-4 раза в каждую сторону).
2. *И. п.:* стоя, мяч держать обеими руками над головой Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться, поднять мяч вверх (4-5 раз).
3. *И. п.:* лежа на спине, мяч держать обеими руками на локти развернуть в сторону. Подтянуть согнутые в коленях ног к туловищу, выпрямиться (3-4 раза).
4. Поскоки на месте на двух ногах. Мяч на полу у ног. В колонне по одному. Мяч держать в руках.
*Основные виды движений.* Бросание мяча на дальность - сетку вверх и двумя руками, затем бросать мяч в сетку. Выполняя задание всем одновременно 8-10 раз. Сетка располагается на уровне глаз ребенка. Бросок выполнять из-за головы и от груди. Показать и объяснить детям, что через сетку легче перебросит мяч, если бросить его из-за головы. В сетку удобнее бросать мяч от груди.
Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть. Выполнять задание по одному друг за другом 2-3 раза. В конце скамьи кладут коврик или мат. Воспитатель становится в том месте, где дети спрыгивают, и по необходимости помогает им. По скамейке дети идут самостоятельно.
*Подвижная игра* «Мой веселый звонкий мяч» (вариант
поскоками и бегом) – 2-3 раза.
**3 ч а с т ь.** Ходьба за воспитателем с остановкой по сигнал.

Занятие 6

***Программное содержание.***Закреплять у детей умение катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке в глубину, совершенствовать чувство равновесия.
***Пособия.***Маленькие обручи по количеству детей, средней величины мячи (1 мяч на двоих), 1-2 гимнастические скамейки.
***Методика проведения занятия.*
1 часть**. Ходьба и бег с обручем в руках со сменой темпа.
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения* (с обручем).
1. *И. п.:* стоя, руки внизу, обруч на полу. Присесть, взять обруч, выпрямиться, поднять его над головой, потянуться вверх, по сигналу воспитателя положить обруч на пол (3-5 раз).
2. *И.п.:* лежа на спине, обруч в обеих руках впереди. Поднять одну ногу, коснуться обруча, опустить, поднять другую ногу и также коснуться обруча (3-4 раза).
3. *И. п.:* сидя, ноги развести пошире, обруч в обеих руках. Наклониться вперед, коснуться обручем пола между ног, выпрямиться (3-5 раз).
4. Бег врассыпную с обручем в руках - «едут машины» (20-30 с). Ходьба в колонне по одному. Положить обручи.
*Основные виды движений.* Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, в конце встать, выпрямиться и спрыгнуть. Задание выполнять по одному друг за другом

2-3 раза.
Катание мяча. Дети по двое рассаживаются друг против друга на расстоянии 1,5-2 м. Выполнять задание 8-12 раз. Обратить внимание, чтобы дети следили, как катится мяч от товарища, как отталкивать его.
*Подвижная игра* Мой веселый звонкий мяч» (2-3 раза).
**3 ч а с т ь.** Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.

Занятие 7

***Программное содержание.***Закреплять у детей умение бросать на дальность одной рукой, прыгать в длину с места, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.
***Пособия.***Мешочки с песком по количеству детей, маленький обруч.
***Методика проведения занятия.*****1 ч а с т ь.** Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную.
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения* (с мешочком).
1. *И. п.:* сидя, ноги вместе, мешочек в одной руке. Поднять руки в стороны-вверх, переложить мешочек в другую руку, отпустить руки вниз (4-5 раз).
2. *И.**п.:* стоя свободно, мешочек в обеих руках. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться и показать руки, по сигналу воспитателя присесть, взять мешочек и выпрямиться (3-4 раза).
3. *И.**п.:* сидя, ноги врозь, мешочек держать одной рукой между ног. Наклоняясь вперед, скользить мешочком по полу между ног, вернуться в исходное положение (3-4 раза одной и другой рукой).
4. Поскоки на двух ногах с продвижением вперед (20-30 с). Мешочек держать в одной руке. Спокойная ходьба в колонне по одному. Положить мешочки.
*Основные виды**движений.* Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой. Стараться бросить на расстояние 2,5-3 м, Выполнять задание всем одновременно по 3-4 раза одной и другой рукой.
Перед каждым броском воспитатель проверяет, чтобы дети стояли удобно, не мешали друг другу. Бросать только по сигналу. Воспитателя после того, когда он проверит, все ли дети правильно держат мешочек.
Прыжки в длину с места на двух ногах. Выполнять задание всем одновременно 6-8 раз. Обратить внимание на отталкивание и приземление на обе ноги. Напомнить, что прыгать надо как можно дальше.
*Подвижная игра* «Воробышки и автомобиль» (2-3 раза).
**3 ч а с т ь.** Ходьба друг за другом в замедленном, спокойном темпе.

Занятие 8

***Программное содержание****.* Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать с нее, продолжать учить бросать вверх и вперед, приучать быстро реагировать на сигнал.
***Пособия.***Мячи по количеству детей, 1-2 гимнастические
скамейки, волейбольная сетка или лента на 2 стойках, маленький обруч.
***Методика проведения занятия.*1 ч а с т ь**. Ходьба и бег друг за другом с мячом в руках
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения* (с мячом).
1. *И.**п.:* сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках над головой Наклониться вперед, коснуться мячом пола, выпрямиться, потянуться вверх (3-4 раза).
2 *И.**п.:* лежа на животе, мяч в обеих руках. Поднять руки и верхнюю часть туловища от пола, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
3. *И. п.:* стоя, ноги вместе, мяч в обеих руках. Присесть коснуться мячом пола, выпрямиться (4-5 раз).
4. Поскоки на месте на двух ногах. Мяч положить на пол. Спокойная ходьба в колонне по одному. Мяч держать в руках.
*Основные виды движений.* Бросание мяча через сетку и в сетку. Задание выполнять всем одновременно 6-8 раз. Расстояние до сетки 1,5-2 м. Обозначить чертой место, от которого дети должны бросать мячи. Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми и напоминает, что бросать надо энергично вперед и вверх.
Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть с нее. Дети выполняют упражнение друг за другом 2-3 раза. Руки надо держать в стороны, смотреть вперед на скамейку. Основное внимание уделять мягкому приземлению при соскоке.
*Подвижная игра* «Воробышки и автомобиль» (2-3 раза).
**3 ч а с т ь.** Ходьба обыкновенным шагом и на носках.